



SCUOLA DI COUNSELING PEDAGOGICO RELAZIONALE  
SEDE DI PALERMO  
a.a. 2013/2014

**VIAGGIO EMPIRICO**

**VERSO LA MATRICE D'ECCELLENZA**

Candidato

Giacoma Crisafulli

Relatori:  
dott.ssa Liliana Minutoli  
prof.ssa Donatella Salvà

Direttore Scientifico  
prof. Michel Hardy

***Punto di Partenza***

*«Io ne ho viste cose che voi umani non potreste immaginarvi, navi da combattimento in fiamme al largo dei bastioni di Orione, e ho visto i raggi B balenare nel buio vicino alle porte di Tannhäuser.....»*

(da Blade Runner, film del 1982, diretto da Ridley Scott – segue ultima pagina)

## Premessa

Ho iniziato il percorso di consapevolezza personale con il prof. Michel Hardy mosso da curiosità e desiderio di arricchire la mia professionalità d'insegnante, senza immaginare dove mi avrebbe portato. Dopo i primi seminari occasionali, ho deciso di continuare iscrivendomi alla Scuola di Counseling.

Nello scivolare da un incontro e all'altro, ho capito cosa mi spingeva ogni volta a tornare e cosa mi aveva, poi, portato a intraprendere il viaggio. Ho compreso il profondo bisogno di luce che avevo per la mia esistenza, quanta necessità di incontrare la mia bambina ferita, di riconoscerla e benedirla, quanto dolore nel rapporto con mia madre, quanta sofferenza nascosta e ignorata per anni con impegno e determinazione. Sentivo che c'era da perdonare e accogliere tanto di ciò che è stato e tanto di ciò che è.

Con il tempo ho acquisito consapevolezza delle difese che avevo costruito e delle strategie di compensazione che avevo messo in atto per coprire il debito che avevo accumulato, la consegna familiare che mi era stata passata.

Ho guardato e continuo a guardare il mio vero sé mutilato, la mortificazione della donna che sono, attraverso un'aggressività che tutti mi riconoscono e che ad ogni attestazione continua ad uccidermi. Tutto era stato funzionale, mi dicevo. Necessario per difendere la mia bambina, per darle il coraggio di andare avanti, per aiutarla a sostenersi da sola e per proteggerla dal troppo dolore. «Era stato mio dovere salvarmi»<sup>1</sup>.

Quest'operazione mi aveva portato a perdere il contatto con me stessa a non sapere più quali fossero il mio posto e il mio ruolo; a boicottare il cuore, a lasciargli sempre meno spazio.

---

<sup>1</sup> Tematica personale emersa durante il seminario su "Il Guardiano Interiore" della Scuola di Counseling di Palermo.

In questi tre anni, ho iniziato un percorso di accettazione dell'ombra, di ricerca dell'autenticità e dell'amorevolezza perdute. Ho lavorato e continuo a lavorare per modulare il peso del giudizio. Del giudizio che do agli altri, di quello che sento, fortissimo, degli altri su di me, ma soprattutto del giudizio che ho verso me stessa.

Adesso, mentre scrivo, sento che la risorsa principale che mi appartiene per viaggiare insieme alle mie ombre, senza averne paura, è il coraggio, che ora devo trasformare in: coraggio di vivere il mio posto e i miei ruoli con amorevolezza autentica. Stavolta a fare la differenza non sarà la meta, ma la modalità del viaggio, da fare con rinnovata fiducia, con uno sguardo nuovo su tutto ciò che c'è dentro e fuori di me.

Un giorno, prima di un'attività del laboratorio di autostima che ho fatto con i miei alunni a scuola, una bambina mi ha chiesto: - «Maestra, cosa dobbiamo portare per domani?» e prima che io potessi risponderle, un'altra alunna è intervenuta dicendo: - «Il cuore!» e la prima: - «Ma io il cuore lo porto ogni giorno» e l'altra: - «Anche se ci batte e lo portiamo ogni giorno con noi, in verità, qualche volta lo lasciamo a casa».

Oggi, ho compreso che non posso cambiare la mia storia né modificare la spinta, l'energia forte che sento e che mi appartiene, ma posso cambiare il modo di viverla e di esprimerla, di farla venir fuori. Il modo diviene la sostanza e la sostanza è del cuore.

# CAPITOLO I

## Principi generali dell'approccio empirico

### 1.1. I caratteri essenziali del paradigma empirico

I presupposti teorici per il presente lavoro, fanno riferimento alla teoria dell'approccio empirico sistemico elaborata dal prof. Michel Hardy.

L'**ordine empirico** è originato da un sistema ed è governato dal principio di causa effetto, *«riconosce un unico criterio per determinare l'evoluzione di tutte le cose: quello della funzionalità. (...) L'ordine non dipende da convinzioni personali, né ha bisogno di doversi spiegare o giustificare poiché segue parametri senza tempo che nascono dal sistema stesso. (...) L'ordine genera la consequenzialità di tutte le cose abbinando ad ogni atto compiuto – come a quello mancato - una responsabilità empirica precisa; (...) determina tutto ciò che è sia nel mondo materico sia in quello sottile (...) L'ordine non ha nulla a che vedere né con quello divino né con quello impostato dall'uomo è un concetto nuovo: non giudica l'uomo, per quanto lo obblighi a prendersi responsabilità precise anche contro volontà, non lo prevarica, poiché non ha una personalità o un ego da difendere; non lo punisce, nonostante lo riporti ad uno stato di debito ogni volta che sono violate le regole dell'ordine.»*<sup>2</sup>

Il sistema empirico costituisce l'essenzialità, il sapere innato, racchiude i concetti di evoluzione della specie, di tempo e di universo *«sancisce le regole delle*

---

<sup>2</sup>Hardy Michel, *Il paradigma empirico. Il mondo personale e il sistema*, 2008 p. 2

*dinamiche più nascoste, anche di quelle che definiscono i moti interiori di ogni essere vivente, e perfino quelli dell'anima.»<sup>3</sup>*

Il sistema procede attraverso il moto del **libero fluire**, un procedere senza forzature, senza confini o mete, rappresentabile metaforicamente con l'immagine del fiume in piena. Chi resta collegato al libero fluire, sperimenta l'armonia interiore, che costituisce la base per ogni forma di pienezza ed appagamento profondo.

All'ordine empirico si contrappone il **sistema personale**, che costituisce l'insieme delle strategie e moti individuali che l'essere umano mette in atto sin dalla sua infanzia e che contribuiscono a determinarne il carattere.

Fin tanto che l'individuo resta collegato al sentire, in assenza di **debito** ed affrontando responsabilmente ogni sua scelta, resta immerso nel libero fluire e collegato all'ordine empirico. Quando, l'individuo, però, si allontana dalle leggi dell'ordine entra in uno stato di conflitto empirico. Ciò avviene a causa di convinzioni disarmoniche (le resistenze, le imposizioni della mente, il falso orgoglio, la testardaggine, la paura, la rabbia, lo status sociale, le ambizioni, le convinzioni personali, ecc), ma anche a causa di schemi di bisogno, per i quali, l'individuo si pone in una condizione di richiesta o difesa, riversando sul mondo esterno le proprie problematiche irrisolte.

*«L'individuo entra nel ruolo della vittima incolpando gli altri o mortificandosi per non essere stato all'altezza della situazione e ponendosi, in questo modo, nel ruolo di chi subisce la vita. Attraverso lo stesso meccanismo egli può entrare, di contro, anche nel ruolo del carnefice, interagendo con il mondo in maniera aggressiva attraverso le proprie strategie di vendetta.»<sup>4</sup>* L'ordine, governato da libero arbitrio, non condanna nessuna delle azioni dell'uomo, riconoscendogli il diritto empirico di sbagliare, ma si limita a segnare l'infrazione.

---

<sup>3</sup> *Ibidem*, p.10

<sup>4</sup> *Ibidem*, p. 13

L'individuo in conflitto con le leggi del sistema entra in contatto con dinamiche destabilizzanti che lo estromettono dal libero fluire.

L'ordine, però, per ripristinare il suo stato di equilibrio, ricorre alla **legge della compensazione<sup>5</sup> empirica**. Essa costituisce il meccanismo di autoregolazione del sistema, retto dal principio di interezza, che si attiva in moto inconsapevole e serve a controbilanciare i moti empirici disarmonici. La legge di compensazione costituisce il meccanismo di difesa del singolo, poiché nasconde al suo io cosciente tutto ciò che egli non riuscirebbe a sopportare del suo lato ombra, perché troppo doloroso.

La compensazione offusca la realtà empirica, in quanto l'equilibrio che genera è apparente ed ingannevole. Infatti, se da un lato, la sua funzione si estrinseca nel preservare l'individuo da tutto ciò che gli procurerebbe dolore, dall'altro gli impedisce di poter *«risalire ai propri buchi emotivi e alle ferite acquisite limitandogli anche la possibilità di risanamento.»*<sup>6</sup> Più grande è la ferita, più alta è la necessità di compensare. Gli atteggiamenti aggressivi e invadenti, il più delle volte, nascondono buchi emotivi, ferite dolorose e profonde con cui il soggetto non vuole entrare in contatto. Il senso d'insicurezza e d'impotenza viene compensato con atteggiamenti di finta superiorità, l'ansia e l'angoscia latente, il bisogno di sentirsi accettati con l'efficientismo ed il perfezionismo, la paura del proprio lato femminile con il machismo, ecc. Attraverso queste maschere, che nascondono moti profondi di disagio, l'individuo costruisce una percezione di se fittizia che lo allontana dalla sua condizione autentica.

Solo un processo d'**integrazione** delle parti in luce ed in ombra di ogni individuo, volto al recupero del proprio sentire, può riavvicinare l'uomo alla sua vera essenza individuale. Questo può avvenire attraverso un processo di

---

<sup>5</sup> La legge della compensazione di M. Hardy, appare consequenziale alla legge della compensazione espressa da Alfred Adler, secondo il quale, l'individuo, muovendo da condizioni di disagio e di inferiorità attiva processi che lo spingono a realizzazioni superiori. Hardy pone l'accento, però, sulle finzioni e gli squilibri, in relazione al sistema empirico, che la legge provoca nella percezione della realtà da parte del singolo e sul ruolo che essa ha nel ricreare armonia, seppur fittizia, nel sistema.

<sup>6</sup> Hardy Michel, *Il paradigma empirico. Il mondo personale e il sistema*, 2008

ridimensionamento della mente arrogante e onnipotente. *«L'identificazione con la vostra mente crea uno schermo opaco di concetti, etichette, immagini, parole giudizi e definizioni che blocca ogni vero rapporto personale. Si intromette fra voi e il vostro essere, fra voi e il prossimo, fra voi e la natura, fra voi e Dio.»*<sup>7</sup>

Il processo d'integrazione passa dall'accettazione del debito non solo di quello personale, ma di quello che ogni individuo ha avuto in consegna dalla sua stirpe. Alla base del debito personale vi è sempre quello che proviene dalle generazioni precedenti. Per riscattare l'eredità che ha avuto in carico, è necessario che il bambino diventi adulto, che diventi portatore di responsabilità consapevole, che possa permettersi di accedere al dolore arretrato per poterlo evadere. E', infatti, responsabilità inderogabile dell'adulto riscattare il debito e uscire dall'identificazione con i genitori per poter, infine, accostarsi al suo essere autentico.

L'assenza di debito consente alla persona di essere in pace con se stessa e di poter sperimentare una vasta gamma di emozioni, senza trovarsi nella prevalenza di una o di un'altra, senza cioè farsi risucchiare da nessuno stato dell'essere, senza cascarci dentro, interpretando così la carica empirica in modo adeguato al genere-maschile o femminile - e al momento contingente.

La presenza del debito, invece, si manifesta attraverso degli indicatori empirici che costituiscono i binari attraverso i quali la persona orienta il suo sentire e il suo agire, e le ferite provenienti dal passato diventano i filtri attraverso i quali guardare il presente. Ogni debito influisce sulla qualità della vita e porta il singolo lontano dal libero fluire e dai parametri armonici dell'ordine. Egli, per trovarsi in una condizione di alterazione, non deve necessariamente compiere atti perseguibili legalmente o distanti dal senso comune - spesso tali comportamenti sono, invece, socialmente accettati, evidenza di una società che si muove allontanandosi dall'ordine naturale e dalle proprie responsabilità - il troppo e il troppo poco sono già delle modalità d'infrazione. All'ordine non interessa il motivo per cui le cose

---

<sup>7</sup> Tolle Eckhart, *Il potere di adesso*, Ed. Armenia, Milano, 2004, p. 35



accadano, non conosce le giustificazioni, le spiegazioni e le attenuanti, le condizioni di svantaggio o di privilegio, prende atto, semplicemente, della violazione e di ciò che comporta ai fini della conservazione di se stesso. Molto spesso il debito si acquisisce in maniera inconsapevole e con automatismi inconsci: genitori che non stanno nel loro ruolo, soggetti che confondono l'egoismo e il desiderio di possesso con l'amore, o che si fanno inghiottire dalla sindrome del salvatore, oppure che non sanno accettare ciò che è, ciò che il destino ha riservato loro.

Tra le strategie disarmoniche che mettiamo in atto per non perdere l'amore e per gli eterni sentimenti d'inadeguatezza, paura e ansia, ci sono il senso del **dovere** e il correlato senso di **colpa**. Il sistema non ammette doveri, ma considera solo le responsabilità del singolo e, in un rapporto di causa effetto, le conseguenze che ne derivano. Di contro, non è ammesso il senso di colpa perché esso è concepito come la negazione del principio di responsabilità.<sup>8</sup>

Il dovere nasce dalla paura e dall'arroganza della mente umana, che nega il libero arbitrio e il diritto empirico di sbagliare. *«E' un atto di auto - delegittimazione che afferma che l'essere umano non è abbastanza degno né meritevole, imponendo come unica soluzione un atteggiamento di severità e di durezza. (...) Dietro ogni apparente dovere si cela sempre un atteggiamento di prepotenza e di imposizione verso se stessi e di conseguenza viene posto sotto forma di aspettativa anche verso gli altri. Chi percepisce il senso del dovere come dominante, chi si illude che esso sia la spina dorsale della propria moralità, non esaudisce le proprie responsabilità sistemiche, che non riesce a percepire come tali, essendo escluso dal libero fluire.»*<sup>9</sup>

Il senso del dovere, che nasconde la percezione d'inadeguatezza, camuffa molto spesso, il senso di colpa, quella profonda sfiducia verso se stessi, quella paura di non essere amati ed accettati che ostruisce il fluire della vita. Il senso di colpa è sempre generato dalla paura che a sua volta partorisce la rabbia.

---

<sup>8</sup> Hardy Michel, *Il copione personale. I ruoli empirici*, 2008 , p. 30

<sup>9</sup> Ibidem, p. 31

E una forma destabilizzante di rabbia è quella verso se stessi, come autopunizione, che il senso del dovere e l'associato senso di colpa, catalizzano.

Il bambino che pensa di non essere stato abbastanza bravo da riuscire a compiacere i genitori; l'adulto che, non assumendosi la propria responsabilità, cerca di mantenere il suo stato d'innocenza, sempre pronto a porsi al centro quando ci sono meriti da attribuirsi, che, però, in vista dei propri fallimenti, tende a scaricare sugli altri la colpa,<sup>10</sup> sono tutti casi in cui manca l'assunzione di responsabilità.

Una visione di carattere "giurisprudenziale" della realtà tende a confondere la responsabilità con la colpa. Dal punto di vista dell'ordine empirico, non c'è differenza tra chi commette un atto di qualsiasi natura e/o un reato e chi lo subisce. Il primo soggetto non potrebbe esistere senza l'altro. Anche la vittima possiede delle responsabilità empiriche di cui è costretta a farsi carico. Ma spesso spostare l'attenzione sugli altri, il dare la colpa agli altri è un modo per non assumersi le responsabilità per le scelte e gli atti compiuti, ma anche per quelli che si è omesso di fare. Hardy attribuisce "responsabilità" persino al bambino per il fatto stesso di esistere e di essere presente nel momento contingente.<sup>11</sup>

L'ordine non distingue tra vittima o carnefice, tra colpevole o innocente, entrambi stanno compiendo un'infrazione. Anche il solo fatto di essere "testimone" comporta delle responsabilità di cui il singolo deve farsi pienamente carico, senza delegare o scaricare sugli altri. L'essere semplice spettatore genera delle

---

<sup>10</sup> «Io sono responsabile di me stesso. Nessun altro è responsabile per me, la responsabilità è assolutamente mia. Qualsiasi cosa sia sono io che l'ho creata. Riduci tutte le responsabilità a uno. E quell'uno sei tu. Nel momento in cui dici che qualcun altro ti fa soffrire, allora non puoi far nulla per cambiare.» (cit. Osho)

<sup>11</sup> Un'affermazione così forte richiede di ulteriori precisazioni. M. Hardy sostiene che: «Il bambino necessita di prendersi le conseguenze delle proprie azioni o non-azioni, per quanto non abbia responsabilità apparenti. Tuttavia egli possiede - come ogni altro ruolo all'interno dell'ordine - diritti empirici precisi che ha bisogno di evadere, pena l'infrazione dell'ordine. Così ogni figlio è obbligato a far valere i propri diritti, prendendosi le conseguenze per ogni eventuale infrazione sistemica, anche quando non è "colpa" sua. Si tratta del diritto di essere amato, il diritto al nutrimento, quello di poter prendere, il diritto all'innocenza, quello del proprio posto(...). Il bambino ha bisogno di corrispondere ad ogni conseguenza sistemica, anche qualora siano i genitori a violare i suoi diritti, in quanto l'ordine non riconosce l'assenza delle responsabilità né per l'adulto, né per il bambino». (Hardy M., *Il copione personale. I ruoli empirici*, 2008, pp.62 -63)

responsabilità precise e delle consegne che si manifestano con indicatori chiari: paura, rabbia, ansia, indifferenza, senso d'inadeguatezza, ecc. L'operazione di giustificazione di se stessi, talvolta viene posta in essere per non crollare sotto il peso delle responsabilità: il soldato che viene mandato al fronte per uccidere, ha bisogno di sentirsi assolto, per questo trincerava la sua coscienza dietro il mandato di guerra, dietro quel ruolo che dà legittimità alle sue azioni e lo rende innocente.

Le responsabilità non evase costituiscono cause di vuoto interiore di malessere latente che dal piano emotivo si spostano a quello fisico. Se il soggetto nel suo percorso evolutivo di crescita e di assunzione delle proprie responsabilità, non ha integrato il proprio debito, arriva alle soglie dell'età adulta in uno **stato di alterazione**. *«Ogni persona vive durante l'infanzia una forma genuina di alterazione Yin avvalendosi della protezione e della salvaguardia di tale stato. Il non essere responsabile delle proprie scelte, l'essere vittima e la tendenza verso il subire contraddistingue questa condizione empirica che è funzionale alla crescita. La metamorfosi da bambino ad adulto dal ruolo del piccolo a quello del grande, avviene in maniera automatica e graduale, a condizione che i suoi diritti empirici non siano stati infranti. Alla presenza di un debito ingente, invece, ossia quando i suoi diritti sono stati violati, lo sviluppo genuino si arresta e prende strade trasversali, intrappolando il suo portatore nel ruolo del piccolo».*<sup>12</sup>

Questo percorso viene definito da Hardy **metamorfosi empirica**, ossia *«degrado progressivo automatico del profilo empirico»*,<sup>13</sup> un processo di trasformazione il cui principale catalizzatore è la rabbia. *«Un processo, questo, che porta il protagonista ad un progressivo mutamento del proprio carattere, da uno stato d'appartenenza al gruppo Yin alterato – inizio di ogni tipo di alterazione empirica – fino al gruppo Yang alterato.»*<sup>14</sup>

I codici (o la carica) **Yin** e **Yang**, costituiscono le matrici d'eccellenza dell'essere donna o uomo. Al primo si riferiscono il potere liquido della donna, la

---

<sup>12</sup> Hardy Michel, *La grammatica dell'essere, Dinamiche di Coppia*, vol. IV , p. 67

<sup>13</sup> Ibidem, p. 65

<sup>14</sup> Ibidem, p. 66

flessibilità, la morbidezza e la tristezza; al secondo la forza rabbiosa, la spinta vitale ed il fuoco tipico del potere maschile. L'essere uomo o l'essere donna costituisce un vero e proprio ruolo ai fini empirici, con diritti e obblighi propri. Ogni persona è formata da una carica primaria che deriva dal proprio sesso biologico e da una secondaria che corrisponde a quella del sesso opposto. In una situazione di equilibrio e di benessere per l'individuo, le due cariche devono integrarsi: l'uomo ha come carica primaria quella Yang, ma possiede anche la carica secondaria Yin, che nel tempo (il processo in genere dovrebbe concludersi verso i quarant'anni) acquisisce e integra. Il processo inverso avviene per la donna. I due ruoli empirici, che si trovano in armonia con i principi dell'ordine, sono quelli dell'uomo e della donna integrati.

La carica primaria viene acquisita, sin dal momento del concepimento, la sua attivazione avviene, invece, alla nascita da parte del genitore dello stesso sesso biologico. Se i genitori non sono in armonia nel libero fluire, la matrice d'eccellenza del bambino viene inquinata sin da subito, attraverso la consegna familiare. In questo caso, i valori disarmonici si sovrappongono alla carica primaria, tanto da invertire il rapporto con la carica secondaria e quest'ultima può divenire prevalente. Quindi, se la carica espressa dai genitori è deviata o debole, il bambino non riesce ad attivare i principi guida della propria matrice, né a radicarsi nel proprio sesso biologico, predisponendosi per un ruolo alterato.

Una carica primaria debole viene compensata con una secondaria preminente e determina la creazione di ruoli disarmonici dell'uomo Yin e della donna Yang; una carica primaria eccedente, non controbilanciata dalla secondaria determina i ruoli compromessi dell'uomo Yang alterato e della donna Yin alterata.

Il sistema riconosce come unici ruoli genuini quello della donna e dell'uomo integrati, in cui le due cariche Yin e Yang si integrano, in cui c'è equilibrio tra le parti in luce e quelle in ombra, e quest'ultima non viene demonizzata, ma viene conglobata nell'universo individuale riconoscendone la funzionalità per la sopravvivenza della specie.

## CAPITOLO II

### La Matrice d'Eccellenza e la Metamorfosi Empirica

*«Se accetto l'idea di essere l'effetto di un impercettibile palleggio tra forze ereditarie e forze sociali, io mi riduco a mero risultato. Quanto più la mia vita viene spiegata sulla base di qualcosa che è già nei miei cromosomi, di qualcosa che i miei genitori hanno fatto o hanno omesso di fare alla luce dei miei primi anni di vita ormai lontani, tanto più la mia biografia sarà la storia di una vittima.»*

*(James Hillman, Il codice dell'anima, Ed. Gli Adelphi, p.20)*

#### 2.1. La matrice d'eccellenza

Il sistema empirico riserva all'uomo determinati ruoli da coprire nelle varie tappe e contingenze della vita. Ogni ruolo contiene un codice d'eccellenza: la somma degli obblighi, dei diritti e degli atti adeguati da compiere e di quelli da evitare, per adempiere al compito insito nel ruolo.

Il codice, la matrice d'eccellenza, si è formato in milioni di anni di evoluzione della specie umana e costituisce quel sapere ancestrale valido in ogni tempo e in ogni luogo, rappresentato dall'istinto e dalla saggezza antica e innata, che si esprime nei moti corporei del neonato, nell'istinto a nutrirsi, a succhiare il latte, ma anche nel bagaglio interiore che già appartiene all'individuo nel momento in cui viene alla luce.

In rapporto al proprio sesso biologico, *«ognuno diventa portatore di una carica principale (primaria) che - dal momento del concepimento in poi - determina il suo orientamento e la sua direzione. (...) Così - come un'eredità lontana, una consegna che avviene per il solo fatto di appartenere alla "tribù delle*

*donne” o al “cerchio degli uomini”- il singolo acquisisce un patrimonio incommensurabile: il codice empirico del proprio sesso biologico (...) [cioè il] contenitore naturale delle sue inclinazioni, dei modi di porsi e delle attitudini naturali. In questa maniera ambo i sessi accedono ad una matrice universale che li compone e li circonda. Essa contiene le qualità più appariscenti e virtuose di ogni specie, come anche i suoi talenti più remoti e nascosti, a prescindere se il singolo ne sia consapevole o meno. Lui ne è portatore sano anche quando la ignora per il semplice fatto di essere uomo o donna».*<sup>15</sup>

Per ogni situazione esiste un copione ideale, un'unica reazione d'eccellenza, altre risposte possono essere affini al sistema, altre ancora lo possono infrangere. Più l'agire dell'individuo è allineato al sistema, meno le sue azioni sono opinabili e assumono una validità oggettiva. La risposta dipende dal ruolo del singolo e dalla sua carica empirica (Yin o Yang).

## **2.2 Il copione personale**

Il padre dell'analisi transazionale, Eric Berne, definisce il copione come un piano di vita che continua a svilupparsi dopo essere stato strutturato nella prima infanzia, sotto l'influenza dei genitori; è quella forza psicologica che spinge ogni individuo verso il proprio destino, sia che lo combatta, sia che lo percepisca come frutto di una libera scelta. Più precisamente, il copione è un piano di vita che si basa su una decisione presa durante l'infanzia, rinforzata dai genitori giustificata dagli avvenimenti successivi e che culmina in una scelta decisiva. All'età di circa quattro anni, le parti essenziali della trama sono già state fissate. A sette anni la storia individuale è stata delineata nei dettagli principali. Nella preadolescenza, si dà ancora qualche ritocco e se ne rivedono alcuni particolari; nell'adolescenza gli aggiustamenti sono funzionali a renderlo aderente alla realtà del momento.

---

<sup>15</sup> Hardy Michel, *Il Codice Yang*, vol. VI, p.5

Il copione è vincente e costruttivo quando le decisioni prese permettono di affrontare bene la realtà e ricevere da essa “carezze positive”. Il copione è perdente, improduttivo, limitante, divenendo causa d’insoddisfazione, quando, invece, le decisioni e le scelte effettuate non aiutano a gestire efficacemente la realtà e si hanno dei ritorni negativi.

Per Berne, il copione può essere cambiato solo grazie ad un’assunzione di responsabilità del singolo e una piena consapevolezza delle proprie dinamiche relazionali.

Nell’approccio empirico teorizzato da Michel Hardy, l’individuo si trova in una condizione ideale quando è *«capace di sentire e di percepire il suo mondo per quello che è, senza doversi creare illusioni riguardo alla realtà. (...) quando si sente libero dai condizionamenti imposti sia dagli altri che da se stesso. Il suo sentire è naturalmente tarato sui valori empirici, che formano i binari naturali di ogni moto interiore. Tuttavia egli può avvicinarsi al suo stato ideale soltanto man mano che evade il debito sistemico.»*<sup>16</sup>

Hardy delinea in contrapposizione alla condizione ideale, il concetto di copione personale dell’individuo, diverso, irripetibile e variegato per ciascuno, costituito da ciò che ha appreso lungo la sua evoluzione, dalla consegna familiare e dai meccanismi di difesa dell’io che ha posto in essere e dalle strategie acquisite per compensare il debito.

Tanto più ampia è la distanza tra i due sistemi, tanto maggiori sono l’insoddisfazione della persona, la frustrazione, l’infelicità e il senso d’inadeguatezza derivante dall’allontanamento dal libero fluire.

Il copione personale diventa la lente attraverso cui l’individuo osserva e decodifica la realtà, che identifica con convinzioni già acquisite con il dolore proveniente dal passato e quello che quotidianamente si rinnova, dando vita a quel

---

<sup>16</sup>Hardy Michel, *Il copione personale. I ruoli empirici*, 2008 , p. 2

*corpo di dolore*<sup>17</sup> con il quale il soggetto inconsapevolmente s'identifica e che tende a rinnovare e perpetuare (coazione a ripetere) in ogni suoi comportamento e relazione.

### **2.3 La consegna familiare**

La consegna familiare nell'approccio empirico, va oltre il concetto d'imprinting<sup>18</sup>, cioè oltre quegli automatismi che l'individuo assimila dai genitori.

Il concetto comprende tutte le infrazioni sistemiche commesse dalla propria stirpe. Dal tipo di consegna dipende la possibilità dal singolo di aderire al proprio codice Yin o Yang.

Al momento della nascita, all'ordine sistemico si sovrappone quello familiare; il bambino per accedere all'amore, per sentirsi protetto e amato, accetta la consegna che gli viene dalla famiglia. Se la consegna è inquinata, il bambino andrà a sostituire al suo sentire genuino il copione disarmonico e distorto che gli proviene dalla sua stirpe. L'entità del debito si sviluppa man mano che le convenzioni familiari si sostituiscono alla matrice dell'ordine naturale, costringendo il singolo ad accettare un arretrato empirico che diverrà parte integrante della sua vita. A questo punto, si consuma la scissione tra ciò che è genuino e autentico, la matrice d'eccellenza, e ciò che invece il singolo percepisce come sicuro e più conveniente perché lo fa sentire accettato dai genitori.

---

<sup>17</sup> Tolle Eckhart, *Il Potere di Adesso*, Armenia, 2004, p. 56 e segg.

<sup>18</sup> Nell'analisi psicologica si intende per imprinting una forma di apprendimento determinato da un'impressione percettiva. Konrad Lorenz, etologo, osservò che un gruppo di papere appena uscite dal guscio, tendeva a seguire il primo oggetto in movimento che vedeva, comportandosi nei confronti di questo come se fosse la madre. Lorenz chiamò questo comportamento "apprendimento precoce in fase sensibile", che a differenza di altre forme di apprendimento, non necessita di rinforzo - ricompensa e resta immutato per tutta la vita. Riconducendo quest'analisi alla psicologia umana, si desume che anche per l'uomo, questo tipo di apprendimento, che avviene nelle prime fasi di vita, è irreversibile ed ha una decisiva importanza sul comportamento dell'individuo adulto. (Antonini Fausto e Pansera Maria Teresa, *Corso di Psicologia*, Sansoni, 1990, p.28 )



Così, il singolo sovrapponendo il copione familiare a quello ideale, comincia a creare quello personale, a questo punto disarmonico, parallelamente inizia a riempire il suo bagaglio di debito empirico.<sup>19</sup>

Il copione manifesta la propria convinzione del mondo e la leggenda personale che ci si è creata di se stessi; contiene tutte le infrazioni che appartengono alla propria famiglia da generazioni, accumulatesi nel tempo e mai riscattate; comprende il concetto di bene e di male, l'idea di ciò che è morale o immorale, indicatori come la paura, la rabbia, la colpa, le aspettative disattese, gli abbandoni, le delusioni, le violenze, i tradimenti, elaborati secondo il codice familiare.

I caratteri della forza disarmonica acquisita strumentalizzano il piano sensoriale e percettivo dell'individuo tanto che egli si rispecchierà, attirerà e troverà affini persone che sul piano del sentire avvertirà come simili, in quanto specchio delle sue paure, del suo senso di colpa o della sua mancanza di gioia e incapacità di affidarsi.

Il culmine del passaggio del testimone si compie «*con la morte dei genitori, momento in cui avviene l'ultima parte decisiva della consegna. Da quel momento avviene l'ultimo passaggio diretto che lo investe [il singolo] con l'eredità della stirpe della quale (...) diventa [ora] l'esponente più importante.*»<sup>20</sup>

### **Note di percorso**

Ed è proprio ciò che io ho avvertito a ventitré anni, con la morte di mio nonno, l'unico membro della mia famiglia che ho sentito, sin dalla prima infanzia, come riferimento della carica empirica Yang. Ho percepito chiaramente che mi veniva consegnato il testimone, che da quel preciso istante ero "l'esponente più importante della stirpe" e che come tale avrei dovuto provvedere alla cura, alla protezione ed al sostegno di tutto il resto del "clan" debole ed indifeso. Era davvero iniziata l'età adulta, così all'improvviso, come improvvisa ed inaspettata era stata la sua morte. In quegli anni, mi

---

<sup>19</sup> Hardy Michel, *Il copione personale. I ruoli empirici*, 2008, p. 8

<sup>20</sup> Ibidem, p. 11

ero innamorata dell'equitazione. Ero a cavallo mentre moriva. Maturai un tale senso di colpa che smisi quel giorno, senza riprendere mai più. Del resto, non era più tempo per "frivolezze", la consegna era così pesante che avrebbe ammazzato un toro, e pertanto, richiedeva e risucchiava tutte le energie.

La consegna rappresenta il legame del figlio con la stirpe, ed anche se inquinata e disarmonica, egli la percepisce come una consegna d'amore, da proteggere e preservare. Ma la consegna disarmonica provoca «una "deviazione programmata" degli eredi e del loro sviluppo naturale, costringendoli ad uno stato di non libertà. (...) la libertà individuale si riduce ad un concetto privo di significato. E', infatti, la consegna familiare a creare i presupposti che prevaricano i talenti innati, snaturando la loro libera espressione di vita»<sup>21</sup>.

### **Note di percorso**

Dopo la morte di mio nonno, ho sentito un senso di ribellione fortissimo ed una grande difficoltà ad accettare quel che era, nonostante ci convivessi da sempre. Oggi, ringrazio la mia cara Yin (che seppur bistrattata) mi ha consentito di trovare il grado di "liquidità" necessario per provare a restare nel flusso.

In effetti, secondo la teorizzazione di Hardy, più la consegna si distingue per le strategie contro sistemiche che la muovono, più l'erede soffre per il peso del debito tramandatogli.

## **2.4 Meccanismi di difesa dell'io<sup>22</sup>**

Per districarsi tra il debito tramandato e quello acquisito autonomamente, tra le strategie di chiusura che veicolano la percezione della realtà, ciascun essere umano, spinto dalla forza di autoconservazione e da un sistema che tende sempre verso l'equilibrio, sviluppa meccanismi di difesa dell'io sin dai primi anni di vita, per proteggere se stesso ed il suo mondo interiore, per coprire il debito, per

---

<sup>21</sup> Ibidem, p. 15

<sup>22</sup> Tra gli autori di spicco che hanno scritto sull'argomento, Anna Freud in "L'Io e i meccanismi di difesa", 1936

difendersi da situazioni potenzialmente angosciose, inaccettabili, o pericolose per il suo equilibrio, per nascondere e nascondersi ferite troppo dolorose.

Acquisisce, così, schemi mentali che diventano le chiavi interpretative della sua esistenza. I meccanismi difensivi operano a un livello automatico e inconscio; raramente svolgono la loro azione separatamente, presentandosi solitamente in maniera combinata. Si tratta quindi di un vero e proprio sistema di lavoro, organizzato e organizzante la personalità dell'individuo.

I meccanismi di difesa più comuni sono:

- La proiezione: attribuzione ad altri di un proprio aspetto ritenuto negativo, per cui il soggetto può biasimarlo in altri ritenendosi immune. I propri impulsi e sentimenti inaccettabili sono attribuiti al mondo esterno, e di conseguenza percepiti come appartenenti ad un'altra persona. Ciò consente di esercitare il controllo sull'oggetto relazionale: proiettando ciò che si conosce, ossia i propri schemi, si crede di poter maggiormente effettuare il controllo. Questo meccanismo di difesa è spesso alla base delle varie forme di paranoia. L'identificazione proiettiva può essere basata anche sulle qualità buone e non solo sulle cattive, ed in questo caso porta all'idealizzazione dell'oggetto relazionale, l'esempio principe di questa dinamica è l'innamoramento.
- La rimozione: l'allontanamento dalla sfera della coscienza di particolari esperienze, generalmente traumatiche, e di rappresentazioni, desideri, fantasie o sentimenti inaccettabili connessi ad una pulsione il cui soddisfacimento sarebbe in contrasto con altre esigenze psichiche e giudicato pericoloso per la salvaguardia dell'individuo.
- Lo spostamento: investimento di sentimenti inaccettabili su un oggetto "sostitutivo", che assume il ruolo di oggetto manifesto, o apparente, ed è in stretto rapporto simbolico con l'oggetto reale o la rappresentazione mentale che causa l'attivazione di questa difesa. Interviene spesso nella genesi delle

fobie, per cui si sposta il sentimento inaccettabile sull'oggetto detto “fobigeno”.

- La sublimazione: l'energia pulsionale viene neutralizzata e soddisfatta, deviandola verso nuovi scopi o oggetti socialmente e culturalmente più accettabili per l'Io e per il Super - Io. La creatività artistica e intellettuale è un esempio classico di sublimazione. E' un processo normale e non patologico; l'unico meccanismo difensivo che costituisce solo tratti di personalità sani e integrati. Fallimenti di tale processo, però, possono portare allo sviluppo di perversioni, comportamenti psicopatici e o disturbi dell'adattamento.
- La scissione: processo inconscio che separa attivamente i sentimenti contraddittori, le rappresentazioni di sé e degli oggetti “buone”, da quelle “cattive”, costruite sotto l'impulso dell'aggressività. La scissione permette al lattante di separare il buono dal cattivo, il piacere dal dispiacere, l'amore dall'odio, al fine di preservare le esperienze, gli affetti, le rappresentazioni positive di sé e degli oggetti. E' in generale considerata la difesa basilare e principale della psicosi, della patologia narcisistica e negli stadi limite e contribuisce a compromettere l'esame di realtà.

In definitiva, i meccanismi di difesa non vanno intesi come qualcosa di patologico a prescindere. Essi sono strutturanti l'identità del soggetto e gli servono per affrontare le difficoltà che incontra nel suo processo evolutivo. Solo quando il funzionamento diventa pervasivo, rigido e globale c'è il rischio di uno sviluppo patologico, quando cioè i meccanismi di difesa perdono la loro funzione adattiva, che consente al soggetto di adattarsi, appunto, alla realtà, divenendo disadattati, non permettendo la soluzione del problema, e/o disfunzionali, provocando un danno al soggetto.

Anche l'analisi transazionale, è orientata ad individuare cosa avviene nelle strategie relazionali, quale stato della personalità, e quindi quale meccanismo di difesa, l'individuo porta nel gioco quando è in una situazione di disagio e di

malessere interiore. Lo psicologo canadese, Eric Berne, nei suoi studi sulla “transazione” individua tre stati dell’io:

- Il Genitore
- Il Bambino
- L’ Adulto

La parte genitoriale dell’io è quella dove sono custoditi i sentimenti, i comportamenti, le emozioni, gli insegnamenti, gli esempi che noi abbiamo appreso, durante l’infanzia dai nostri genitori e dalle figure che ci hanno educato. Quando una persona si trova nello stato “Genitore”, reagisce secondo i modelli di suo padre o sua madre. Il “Genitore” si divide in due tipi: normativo e affettivo, ognuno dei quali ha il suo positivo e negativo. La funzione genitoriale normativa, nella sua accezione positiva, guida, insegna e offre regole e valori, mentre nella sua accezione negativa, critica, impone, rimprovera, punisce, svaluta. La funzione genitoriale affettiva, nella sua accezione positiva cura e incoraggia, mentre nella sua accezione negativa è iperprotettiva, si sostituisce e condiziona l'affetto ad un avere. Lo stato dell’io “Genitore” si forma da 0 a 9 anni, anche se i messaggi genitoriali si aggiungono a ogni età.

Nello stato della personalità del “Bambino” è racchiusa la spontaneità e l'emotività e contiene tutte le esperienze, i comportamenti, l’entusiasmo e la meraviglia, la curiosità, la creatività, ma anche l’insicurezza, la paura e lo stato di bisogno, la manipolazione, l’invidia e la gelosia, appartenenti all’infanzia del singolo. Lo stato “Bambino” si divide in adattato e naturale.

Il Bambino adattato è obbediente, buono, docile, è sotto il controllo del Genitore interiore. Le versioni positive e negative sono: il Bambino Adattato positivo, che accetta le regole, collabora e agisce per farsi accettare, e quello negativo che si sottomette alle regole, si compiange e subisce per farsi amare. Questo stato dell’io si sviluppa da 0 a 5 anni.

Il Bambino naturale è spontaneo, allegro, non è controllato dal Genitore interiore. Da esso discendono: il Bambino Ribelle positivo, che ha spirito

d'iniziativa, e quello negativo che è sempre contrario per principio; il Bambino Libero positivo, che si esprime liberamente, mostrandosi apertamente, e quello negativo che ha paura ad esporsi ed esprimersi, è intimidito e si isola.

Lo stato della personalità dell'io "Adulto" rappresenta la parte razionale di ognuno, dove si elaborano le informazioni. L'Adulto esamina la situazione usa le facoltà intellettive, agisce sulla base di tutte le risorse disponibili, e sa valutare le conseguenze di ogni azione. Lo stato adulto, nella sua funzione positiva vive oggettivamente la realtà, non drammatizza l'errore e decide in base a ciò che è noto; quando, però l'adulto è poco radicato e non integrato, trascura le emozioni ed i valori e non si cura dei rapporti interpersonali. Questo stato inizia a formarsi intorno al decimo mese di vita e si completa intorno ai 12 anni, fase di sviluppo del pensiero astratto.

## **2.5 I meccanismi di difesa dell'io nell'approccio empirico**

Nella teoria dell'approccio empirico Hardy, i meccanismi di difesa dell'io vedono agire le cariche empiriche Yin e Yang<sup>23</sup>, che lavorano a seconda del debito che devono compensare e coprire, dando vita a stati della personalità alterati che si muovono lungo lo spettro sistemico della metamorfosi empirica: dall'uomo e la donna Yin, all'uomo e la donna Yang, attraversando vari stati intermedi.

Hardy colloca nel gruppo Yang tutti i ruoli alterati che si connotano per la forza della spinta vitale, per la chiarezza, la concretezza, al progettualità, nel lato luce; per la carica giudicante, aggressiva, violenta, crudele, competitiva, nel lato ombra. Il gruppo Yang ha come indicatore attivo la rabbia e come passivo la paura. I ruoli del gruppo Yin, invece, sono caratterizzati dalla leggerezza, dalla creatività,

---

<sup>23</sup> Questo concetto rispecchia quello di *Animus* ed *Anima* di C. G. Jung. L'*Anima*, femminile, aggraziata, feconda come la terra, accogliente come una madre, sacra come una donna; l'*Animus*, maschile come un seme, forte come un padre, sicuro come un uomo: sono i principi archetipici insiti nell'essere umano, presenti in ogni cultura e religione, che rappresentano gli elementi della psiche. E ogni bambino interiorizza l'esperienza della sua *Anima* grazie alla madre e l'esperienza del suo *Animus* dal padre. L'*Animus* e l'*Anima* rappresentano, per Jung, il maschile e il femminile insito nella psiche di ogni essere umano. L'uomo e la donna contengono in sé entrambi gli elementi: ogni donna ha in sé un uomo e ogni uomo ha in sé una donna, ogni donna è anche *Animus* e ogni uomo è anche *Anima*.

dall'arrendevolezza, dall'accoglienza, dalla disponibilità, nel lato luce e da atteggiamenti vittimistici e remissivi, negli aspetti d'ombra; hanno come indicatore attivo la paura e come indicatore passivo la rabbia.

Infatti, i ruoli alterati si evidenziano attraverso la presenza di indicatori empirici che diventano poi il tema principale degli stati emotivi dell'individuo, tanto che egli è portato a considerarli come elementi del suo carattere, per il carnefice l'aggressività, per la vittima la paura, per il ribelle la rabbia. Gli indicatori diventano i binari attraverso i quali il soggetto fa scorrere le sue percezioni, legate non tanto alla carica empirica della situazione, bensì alla natura del debito del singolo che toglie o aggiunge alla situazione stessa.<sup>24</sup>

Se gli indicatori attivi, costituiscono i moti predominanti del proprio carattere, quelli passivi, rappresentano la parte repressa, quella rimossa a causa del debito<sup>25</sup>, quella destinata a crescere con il passare del tempo e con il procedere del degrado empirico.

Altro carattere significativo che determina la costruzione dei ruoli alterati è coazione a ripetere ossia la tendenza incoercibile, del tutto inconscia, a porsi in situazioni penose o dolorose, senza rendersi conto di averle attivamente determinate, né del fatto che si tratta della ripetizione di vecchie esperienze.

Il passaggio da un ruolo empirico all'altro avviene proprio attraverso la stratificazione di comportamenti e stati emotivi cementati dal meccanismo psicologico della coazione a ripetere.<sup>26</sup>

---

<sup>24</sup> Hardy Michel, *Il Debito Empirico. Responsabilità e Ordine*, 2008, p. 50

<sup>25</sup> Ibidem, p.64

<sup>26</sup> Sia nella vita di tutti i giorni alcuni individui si trovano a vivere, più e più volte, situazioni sostanzialmente simili, spiacevoli, frustranti o rischiose, che talora si presentano in modo inaspettato e non sembrano correlate alla loro personalità o al loro comportamento. Assolutamente inconsapevoli del proprio ruolo attivo nel determinare gli eventi che li colpiscono, costoro si sentono vittime del destino e addirittura perseguitati dalla cattiva sorte. In alcuni disturbi del carattere, la coazione a ripetere si esprime attraverso il bisogno reiterato di attuare comportamenti controproducenti o di stabilire rapporti fallimentari, caratterizzati da modalità relazionali sempre identiche a quelle del passato. Sigmund Freud menziona (1914) la coazione a ripetere, intuendone l'azione sabotatrice, riconoscendo che alcuni pazienti non ricordano nulla degli elementi che hanno dimenticato o rimosso, ma li mettono in atto, li ripetono nella relazione analitica senza rendersene

Più precisamente, appartengono al gruppo dei ruoli compromessi femminili:

- **la donna Yin alterata** (è il punto di partenza della metamorfosi femminile. E' portatrice di una carica primaria troppo ampia e dispersiva. Infatti, la sua parte Yin è ipertrofica mielosa, preoccupata, accondiscendente, sdolcinata. Manca, invece, di una carica Yang adeguata, ciò la rende inconcludente e priva di autostima. Spesso può apparire più vicina al codice Yin di quella integrata per la sua accoglienza, gentilezza e accondiscendenza, ma si tratta di maschere: quelle della *brava bambina*, della vittima innocente, dell'altruista e della crocerossina, che fa di tutto per aiutare e soddisfare le richieste altrui. Nella relazione di coppia, spesso, confonde l'attaccamento morboso con il sentimento, il pudore con la vergogna. Il suo partner ideale è l'uomo Yang alterato, che le infonde sicurezza e protezione, salvo poi farla sentire inadeguata con le sue continue sollecitazioni sulla presenza e responsabilità. Non sa esprimere disapprovazione. Giudicare, essere controcorrente la fa sentire in colpa. Spesso non distingue la differenza tra giudizio e opinione. Sempre pronta a soddisfare le esigenze altrui, non sa chiedere per se stessa, ha problemi nel ricevere, non sentendosi mai degna e adeguata, sente di doversi guadagnare l'amore e l'attenzione degli altri. La dolcezza, l'accoglienza, l'atteggiamento vittimistico, sono i suoi schemi di difesa. Ha paura di sentire il suo dolore accumulato negli anni e quello che gli altri le posso procurare, per questo si prodiga per accontentare ogni esigenza. Questa condizione le provoca uno stato di anestesia emotiva. I principali indicatori attivi sono la paura, la mancanza di autostima, il senso di colpa; quello passivo prevalente è la rabbia, che tenderà ad aumentare nella metamorfosi verso la vittima rabbiosa).
- **la donna finta Yin** (è il primo stadio del ruolo empirico della vittima rabbiosa, mossa ancora dalla paura, che resta il suo indicatore attivo, ma ad un

---

conto. Tuttavia, l'analista può interpretare i comportamenti del paziente come ricordi, offrendo la possibilità di una loro elaborazione psichica, al posto della ripetizione. Nel 1920, in "Al di là del principio di piacere" Freud osserva, però, che alcuni individui appaiono letteralmente intrappolati nel meccanismo della coazione a ripetere, costretti a replicare situazioni di sofferenza che escludono qualsiasi possibilità di piacere. Ciò è in contraddizione con la sua prima teoria delle pulsioni, secondo la quale la psiche è spinta a cercare il piacere e a evitare il dispiacere. La coazione a ripetere, quindi, è espressione di una forza psichica, una sorta di forza demoniaca, che si afferma a prescindere dal principio di piacere. (www.treccani.it)



livello più profondo la rabbia comincia a farsi incalzante, nonostante non ne abbia ancora consapevolezza. Ha problemi nel ricevere e non si sente abbastanza meritevole, crede di doversi guadagnare l'amore, subisce il mondo esterno dal quale si sente minacciata. Nell'evoluzione del suo degrado, si sentirà via via combattuta tra l'esigenza di restare innocente ed il risentimento che le brucia dentro. Le strategie di compensazione che usa più facilmente, per nascondere la rabbia, restano la gentilezza, l'amorevolezza e la cura, usa il proprio amore come merce di scambio per ottenere ciò che le spetta.

La donna finta Yin «*evita lo scontro con chi riconosce come più forte. Allo stesso tempo, però, sfoga la propria rabbia con chi ha confidenza o con chi reputa più debole. (...) ha paura di sentire, (...) [perciò vive] un'anestesia emotiva persistente, la quale argina le emozioni spiacevoli troppo forti, in primo luogo la rabbia esorcizzata.*»<sup>27</sup> Si esprime solo davanti a situazioni o persone che non la spaventano o che hanno una carica maschile debole, evita, infatti, di scontrarsi con chi è portatore di autorità o autorevolezza, sbotta spesso con i familiari i figli o il partner. Nella relazione di coppia, la donna finta Yin, trasforma il suo approccio, man mano che cresce la rabbia ed il risentimento, passa, infatti, da atteggiamenti più timidi ed accomodanti a reazioni più risolte, fino ad assumere il ruolo di guida nella coppia.

I suoi atteggiamenti hanno, comunque, un andamento “*a tratti*”, ossia, gli atteggiamenti dolci ed accondiscendenti sono intervallati da altri polemici, contestatari e giudicanti. E', però, ancora pervasa dal senso di colpa, per le manifestazioni del proprio risentimento. E' intrappolata nel ruolo di vittima non riuscendo ad assumersi le proprie responsabilità, attribuendo ad altri la colpa per ciò che di negativo le accade. Nel suo procedere nella metamorfosi empirica, la sua rabbia la porterà verso il ruolo empirico della donna finta Yang).

- **la donna finta Yang** (si trova a un livello di degrado avanzato, rispetto al gruppo Yin alterato, appartiene al gruppo delle vittime rabbiose, ancora in una posizione, comunque, di recuperabilità. La sua rabbia «*le conferisce la parvenza di una donna sicura e determinata, ma anche invadente ed arrogante, efficace e reattiva, schietta e con un “carattere forte”, in fondo*

---

<sup>27</sup> Hardy Michel, *Le dinamiche di coppia*. 2009, p. 157

*però (...) è una vittima e una bambina fragile [che si sta proteggendo] attraverso la sua “scorza” dura.»*<sup>28</sup> La donna finta Yang continua a percepirsi come vittima degli eventi e degli altri, senza sentirsi responsabile, anche quando tradisce, ferisce, abbandona, rinfaccia ed infligge dolore.

Si costruisce una versione della realtà a proprio uso e consumo, trasformandola e interpretandola a suo favore, allo scopo di non perdere la sua percezione d'innocenza. Trova sempre alibi e giustificazioni per il suo agire, che legittimano le azioni e le infrazioni sistemiche che commette. «*La sua “vittima interiore” continua ad imperare suggerendole di aver fatto bene a compire quel determinato atto, di non avere avuto altra scelta, o di aver subito già fin troppo a lungo.*»<sup>29</sup>

- **la donna Yang** (ha attraversato tutto lo spettro della metamorfosi empirica, e si trova in uno stato di irrecuperabilità. E' aggressiva, sfidante, stizzosa, giudicante, prevaricante, invadente, adopera i principi maschili per sentirsi riconosciuta. Accumula rabbia per la sua separazione dal femminile, una rabbia persistente che non è collegata alla carica empirica del momento, quella del carnefice e dell'inquisitore.

Nella relazione di coppia si accompagna ad un uomo che non la sa arginare, ciò continua ad accrescere la sua carica aggressiva. Nonostante, si mostri come una donna forte, realizzata, determinata e per certi versi spietata, ai fini empirici è «*una bambina ferita e mai cresciuta*»<sup>30</sup> intrappolata in un dolore infantile troppo grande da integrare da portarla a concepire l'odio, in un rapporto genitoriale inquinato, specie quello con la madre che non è stata in grado di attivare la sua carica di base.)

Appartengono, invece, al gruppo dei ruoli compromessi maschili:

- **l'uomo Yin** (ha sviluppato, come la donna Yang, una carica primaria debole che ha permesso alla secondaria di prenderne il posto. Equivale al ruolo empirico dell'adolescente, ha una carica maschile ipotrofica, fragile poco sviluppata; patisce la mancanza dei principi guida maschili, determinata da una separazione dal padre che non è stato in grado, durante l'infanzia di trasferirgli

---

<sup>28</sup> Hardy Michel, *Il codice Yin*. 2010, p. 37

<sup>29</sup> Hardy Michel, *Le dinamiche di coppia*. 2009, p. 158

<sup>30</sup> Ibidem, p. 78

una carica Yang adeguata. L'indicatore attivo che lo contraddistingue è la paura da cui discendono insicurezza, scarsa propensione al rischio, instabilità emotiva. E' però molto sensibile, dolce, disponibile, premuroso; tutte caratteristiche che lo rendono socialmente molto apprezzato. Si distingue per l'eloquenza verbale, l'aspetto ricercato, l'abbigliamento curato.

E' spesso un artista, un creativo, un esperto di pubbliche relazioni; se, invece, ha scelto una professione più stabile, si tratta di qualcosa che tende a limitare il rischio e le sue responsabilità. E' attratto da una donna carismatica, determinata, forte, che sa quello che vuole. Il legame che tende ad instaurarsi è quello madre – figlio. Non riesce, poi, a spiegarsi come mai, all'interno della coppia, la partner tenda sempre a contestarlo, giudicarlo, criticarlo, a rinfacciarli la sua irresponsabilità e la poca determinazione. L'uomo Yin non si arrabbia quasi mai, è un buon amico. Si sente vittima delle circostanze, ma nasconde, con atteggiamenti leggeri e comprensivi, la rabbia e la frustrazione. La sua metamorfosi sarà catalizzata dalla rabbia, indicatore passivo, che lo spingerà verso ruoli più elevati lungo la scala del degrado empirico.

- **l'uomo finto Yin** (appartiene al ruolo intermedio della vittima rabbiosa, si caratterizza per comportamenti ansiosi, tende alla pedanteria, indugia nel sarcasmo e nella polemica,

E' permaloso, spesso dietro l'atteggiamento da compagnone nasconde le vendette che, il più delle volte riserva a chi gli sta vicino. Infatti, suo perbenismo gli impedisce di far trapelare all'esterno la sua vera natura. A prevalere è la sua carica secondaria Yin, ma, con il subentrare della rabbia repressa, tende spingersi verso i ruoli compromessi dell'uomo finto Yang e dello Yang alterato.)

- **l'uomo finto Yang** (costituisce l'evoluzione diretta dell'uomo finto Yin, è uno stadio intermedio verso forme più aggravate di alterazione empirica.

Il soggetto non possiede ancora la spinta aggressiva, né la spietatezza di quello alterato, fa solo finta di possedere tali caratteri. L'uomo finto Yang si contraddistingue ancora per la carica femminile troppo ampia, che si esprime attraverso la paura e la mancanza di autostima.

Non è pervaso ancora da una rabbia dichiarata, ma sperimenta il rancore e il risentimento. In realtà è un uomo Yin travestito da macho, che vuole dare l'impressione di essere ciò che non è. Nell'infanzia è stato, verosimilmente, un

bambino pauroso e timido; nella pubertà ha strutturato le maschere per la copertura della carica deficitaria. La sindrome da primo della classe è tipica dell'uomo finto Yang, infatti, la manifesta attraverso *“l'abuso dell'intelletto”*, diventando sarcastico, invadente, sprezzante, arrogante, o attraverso l'iperattività e l'efficientismo, la carica ambiziosa, la propensione al superlavoro, al potere e al controllo, alla brama di rivalsa e di successo.

L'uomo finto Yang *«disprezza tutto ciò che prescinde dai suoi valori, ossia la mancanza di ambizioni, la debolezza femminile o maschile che sia (...) l'assenza di idee e di furbizia. Valori come amore, equità solidarietà, coscienza, profondità (...) hanno perso il loro peso (...) e vengono derisi e temuti.»*<sup>31</sup> Tende, quindi, ad esaltare la sua mascolinità per nascondere la paura ed il senso di inadeguatezza, attraverso atteggiamenti di sfida e bisogno di rivalsa. E' sempre in competizione con se stesso e con gli altri, ma ciò che resta, dietro questa sua maschera sprezzante e arrogante, è un *bravo bambino* che vuole amare e sentirsi amato, che soffre quando non si percepisce come dominante, superiore e al centro dell'attenzione, eroe o playboy.

Anche il *“salvatore”* appartiene a questa categoria. Difatti, chi invade, sia pure per ciò che considera il bene e la felicità dell'altra persona, sostenendola oltre il proprio ruolo, infrange dei diritti empirici fondamentali, il diritto di poter sbagliare. Nella stessa posizione si trova, anche, chi compie atti estremi, audaci: mettere a repentaglio la propria vita è un atto di superbia.)

- **l'uomo Yang alterato** (se l'uomo finto Yang è spinto dalla paura e dal senso d'inadeguatezza, l'uomo Yang alterato è mosso dalla rabbia, dalla forza aggressiva e violenta. Pervaso da una spinta Yang eccessiva, è carente nella carica secondaria Yin, si caratterizza per l'eccessiva spinta in avanti, per l'abuso di mascolinità, per la durezza, per l'orgoglio, per la separazione dalle emozioni, per invadenza. Infatti, è spavaldo, esuberante, imprevedibile, litigioso, vendicativo, arrogante, sempre in sfida, pervaso dalla necessità di imporsi, instancabile, manesco e violento, distaccato, indifferente, senza rimorsi, superbo e severo.

*«La coscienza personale dello Yang alterato è deviata dai valori empirici, ragione per la quale il suo sentire non è attendibile (...) l'indicatore sistemico*

---

<sup>31</sup> Hardy Michel, *Le dinamiche di coppia*. 2009, p. 141

*del suo degrado è il rancore, catalizzatore potente per il suo intero piano sensoriale. I suoi “filtri” principali sono la rabbia ed il risentimento e ogni situazione viene “filtrata” attraverso tali indicatori (...) avverte l’offesa, la provocazione o la mancanza di rispetto (...) anche dove non sussistono, sentendosi [così] legittimato a difendersi e ad aggredire.»<sup>32</sup>*

Si presenta spesso con la maschera del principe azzurro, del salvatore o dell’uomo forte in grado di proteggere, conferire sicurezza e stabilità, ma non ha integrato la sua parte femminile, che rimane una carica debole e marginale.)

L’evoluzione del degrado empirico può essere rappresentata in un piano, in cui il verso della metamorfosi procede linearmente dalla donna Yin alterata/uomo Yin, verso la donna finta Yin/uomo finto Yin, e poi, alla donna finta Yang/uomo finto Yang, fino all’ultimo stadio dell’evoluzione, uomo Yang alterato/ donna Yang.<sup>33</sup>

Questo sviluppo può avere anche un arresto nel suo percorso lineare ed evolversi verso l’alto, verso i ruoli della donna e dell’uomo integrati, o sprofondare verso il basso, nella malattia, quando cioè, l’individuo viene irrimediabilmente estromesso dal libero fluire.

## **2.6 La vittima rabbiosa e l’esperienza di *Cappuccetto Rosso***

Tra i due gruppi di ruoli, quelli che tendono per la carica Yang e quelli che propendono per la carica Yin, si colloca un terzo gruppo quello delle **vittime rabbiose**, che propende verso entrambe le direzioni in maniera alternata.<sup>34</sup>

Quando nell’individuo la carica primaria è troppo debole e chiusa, determina la mancanza di radicamento nel sesso biologico di appartenenza; se, invece, ad essere compromessa è la carica secondaria, prevale quella primaria, divenendo eccessivamente aperta e mancante di contenimento e confini.

---

<sup>32</sup> Hardy Michel, *Il codice Yang*. 2010, p. 103

<sup>33</sup> Hardy Michel, *Le dinamiche di coppia*. 2009, p. 70

<sup>34</sup> Ibidem, p. 61

L'uomo Yin e la donna Yang sperimentano delle mancanze nelle loro cariche primarie, pertanto, sono le secondarie a prevalere. L'uomo Yang alterato e la donna Yin alterata, invece, sono entrambi sovrabbondanti nella loro carica primaria, mancano però di una carica secondaria sufficiente.

Le posizioni intermedie dell'uomo finto Yin/finto Yang e della donna finta Yin/finta Yang evidenziano la mancanza di entrambe le cariche. Ai fini sistemici sono orfani senza sostegno trovandosi in balia di due cariche insufficienti e compromesse. Per questo, la vittima rabbiosa, talvolta, appare come una bambina innocente e ingenua, con l'andare del tempo, però comincia a rivelare il proprio lato carnefice, per nascondere subito dopo averlo mostrato.

Ad operare questa metamorfosi è la rabbia furiosa che sente montare dentro di sé, che seppur repressa, temuta e rinnegata, continua a trovare spazio, trasformando, appunto, la vittima in carnefice. Con questo passaggio, la vittima si sposta dapprima verso ruoli Yin alterati e poi verso quelli riconducibili alla carica Yang alterata.

Al momento della nascita la carica empirica del bambino è, legittimamente, quella Yin, ma se tale condizione si protrae oltre l'età biologica prevista, evidenzia uno stato infantile persistente, in cui l'individuo non riesce a divenire adulto, condizione necessaria per riconnettersi con la sua matrice d'eccellenza.

La vittima rabbiosa è sempre sulla difensiva, si sente in dovere di proteggersi, anche contro la sua stessa volontà; tale convinzione la esautorata dal senso di colpa per i suoi eccessi di rabbia, in quando derivanti dalla sua stanchezza nel dover sempre subire dagli altri, quelli altri, a cui tributa attenzione e cura.

Spesso la sua carica aggressiva si manifesta quando non è necessario, quando, cioè, la situazione non lo richiede. Nel momento in cui, invece, una reazione aggressiva sarebbe legittima, non è in grado di accedere alla sua rabbia. La paura di ogni moto rabbioso, di chi alza la voce, o di chi potrebbe consapevolmente denigrarla, la blocca, rendendole difficile parlare a suo sostegno o in sua difesa.

Come altrove evidenziato, l'andamento della vittima rabbiosa è “*a tratti*”, nel senso che alterna ad attacchi di rabbia e di durezza incomprensibile, momenti in cui è amabile, mite, gentile e comprensiva. Però, i moti rabbiosi diventano più frequenti via via che, procedendo nel suo degrado empirico, la vittima prende maggiore consapevolezza del suo potere aggressivo e della necessità di rivalsa.

I ruoli alterati intermedi «*utilizzano la propria rabbia per fronteggiare sfide richieste, che tuttavia continuano a sentire come troppo grandi [riuscendo, così,] ad affrontare situazioni che richiedono uno spirito battagliero esplicito, oltre [che] un livello di competizione, che fino ad allora non possedevano. Il potere è diventato la loro droga e la voglia di rivalsa caratterizza ogni loro fare. Così vivono un continuo forzare i propri limiti, che risulta una fatica quotidiana immane, accompagnati dal continuo terrore di essere scoperti per ciò che realmente si sentono: vittime*».<sup>35</sup>

La sindrome della vittima rabbiosa rappresenta una condizione di trasformazione, pertanto, se riconosciuta per tempo, può essere ricondotta verso forme più integrate ed equilibrate.

### **Note di percorso**

Nelle fasi del mio personale viaggio empirico, sento che il ruolo della vittima rabbiosa mi sia appartenuto molto. Specie nei caratteri della donna finta Yin, per la sua rabbia e stanchezza di subire, nella sua incapacità di parlare a suo sostegno quando richiesto e nella sua tendenza ad eccedere in atteggiamenti aggressivi anche quando non previsti dal momento contingente, nel sentirsi subito dopo soffocata dal senso di colpa; nel voler esorcizzare, nascondere e reprimere ogni moto irruente a favore di atteggiamenti più amabili e comprensivi.

Durante questi anni di percorso alla Scuola di Counseling, abbiamo lavorato molto sulla presa di coscienza del copione personale attraverso le sue manifestazioni, rese più evidenti mediante i giochi di ruolo ed attività di psico - teatro.

---

<sup>35</sup> Ibidem, p. 123

In una di queste occasioni, al seminario sulla matrice d'eccellenza, il prof. Hardy ci chiese di scegliere una favola della nostra infanzia e di mettere in scena il frammento per noi più significativo. Io scelsi Cappuccetto Rosso, l'unica favola che mi raccontava mia madre. Il frammento che decisi di rievocare, rappresenta il momento in cui la madre, distoglie Cappuccetto Rosso dai suoi giochi ordinandole di andare a far visita alla nonna malata, per portarle del cibo. Prima di lasciarla andare da sola nel bosco, le raccomanda di stare molto attenta al lupo.

Dall'analisi dei ruoli dei vari personaggi si può desumere che:

- **la madre** affida a Cappuccetto Rosso un compito che non sembra adatto ad una bambina, esponendola per di più al pericolo di essere aggredita dal lupo (pericolo di cui lei era ben consapevole). «*Perché non ci è andata lei?*»<sup>36</sup>.

La madre appare impedita e/o incapace di accudire lei stessa il proprio genitore, scarica, quindi, sulla figlia tale onere. Le mille raccomandazioni che fa a Cappuccetto Rosso prima di lasciarla andare sembrano avere lo scopo di tacitare la sua coscienza, avendo come solo risultato il caricare di ansia e paura la figlia.

Infatti, Cappuccetto Rosso nella mia rappresentazione raccogliendo la consegna familiare, trasmessa da una madre poco radicata e incapace di stare nel suo ruolo diceva stizzita: «Mi fai venire l'ansia. Se incontro il lupo, sarà colpa tua!»

- **Cappuccetto Rosso** fa qualcosa che forse non era richiesto dal suo ruolo empirico di bambina e di cui deve assumersi la responsabilità e accogliere le conseguenze. Pur cominciando a provare irritazione per la madre, che le delega parte del suo ruolo di adulto, non riesce a sottrarsi alla consegna, andando incontro al suo destino e cominciando a costruire il suo copione da vittima, di colei, cioè, che non sa dire di no, sempre disponibile, che ha bisogno di sentirsi utile e indispensabile.

Senza di lei la nonna malata non avrebbe avuto il suo pasto.

- Il **cestino** con il pasto per la nonna che la madre consegna alla figlia sull'uscio di casa, ha (per il mio vissuto e per mia storia personale) la valenza simbolica

---

<sup>36</sup> Berne Eric, *Ciao!...e poi. La psicologia del destino umano*. Bompiani, 2011, p. 46



della consegna del testimone, della delega implicita della madre, che si ritrae, lasciando il compito di cura ed accudimento alla figlia.

## 2.7 I ruoli integrati

I ruoli compromessi riescono ad accedere solo ad alcuni stati emotivi, gliene sono preclusi altri. I ruoli integrati, invece, riescono ad accedere a tutte le espressioni emotive senza essere dominati da nessuno, restando collegati alla carica empirica del momento.

Sono quelli dell'uomo Yang integrato e della donna Yin integrata, i soli in grado di accedere alla matrice d'eccellenza. La massima espressione è costituita dai ruoli del *buon padre*<sup>37</sup> e dalla *buona madre* di famiglia.

Questi ruoli utilizzano come meccanismo di difesa dell'io, la forza della realtà e della verità, ossia quell'atto di forza disarmante che svela il dolore subito ed il sopruso patito. L'autenticità richiede che i ruoli integrati, nel manifestare un dolore o una sofferenza non parlino mai degli altri, con intento vendicativo, accusatorio o con atteggiamenti di ripicca, ma sempre di sé, rivelando il proprio dolore apertamente, senza strategie, camuffamenti o rimozioni, obbligando l'altro a prendersi le responsabilità dei disagi e della sofferenza che provoca.

I ruoli integrati sono quelli dell'Adulto, di chi arriva pulito nella relazione con l'altro, di chi non porta nel gioco le proprie frustrazioni e le proprie sofferenze passate, lasciando che queste inquinino il suo presente. Sono gli unici ruoli in grado di sperimentare l'amore autentico e di entrare in relazioni appaganti.

La **donna Yin integrata** rappresenta il modello concettuale, un punto di riferimento, «*dello stato d'eccellenza femminile al quale ogni donna tende naturalmente a patto che non sia trattenuta dal suo debito empirico (...)*».<sup>38</sup>

---

<sup>37</sup> In richiamo ai principi del diritto romano, Hardy intende, verosimilmente, colui che è in grado di rispettare le obbligazioni assunte, che è capace, cioè, di vivere consapevolmente, senza sfuggire alle proprie responsabilità, che valuta ogni sua azione ed è in grado di prevederne le conseguenze e di farsene carico.

Infatti, l'entità del debito consente al singolo di accostarsi o no alla matrice d'eccellenza, diversamente è costretto a ricoprire un ruolo alterato ed inquinato. Lo stato d'eccellenza si contraddistingue per l'assenza di debito.

La donna integrata *«trova la sua piena espressione nella dolcezza e nell'accoglienza, non nella competizione e nella sfida. Essa si distingue attraverso una forza più morbida di quella maschile, ma allo stesso momento anche per una carica naturale più ampia. (...) Una donna Yin integrata sa adoperare in egual misura forza e dolcezza, binomio alquanto raro e prezioso nel mondo femminile. [Queste caratteristiche] le permettono di affiancare e compensare una carica Yang sana e ben sviluppata»*.<sup>39</sup>

E' *«in collegamento profondo con le sue radici biologiche, non ha bisogno di ostentare talenti femminili al fine di ottenere approvazione»*.<sup>40</sup> La donna Yin integrata ha incluso i suoi principi femminili con quelli maschili, non si sottomette all'uomo, né tanto meno lo critica e lo corregge, ne riconosce il ruolo di guida e ne ammorbidisce i lati più rozzi. Non ha bisogno della carica rabbiosa per farsi rispettare; l'integrazione delle due cariche che ha prodotto, le consente di contenere il suo potere liquido sui binari della determinazione (maschile) per realizzare qualsiasi progetto, acquisendo dalla carica secondaria Yang forza concretezza e volontà.

La donna Yin integrata si riconosce *«per la sua forza gentile, in quanto portatrice di una morbidezza posata e determinata. Manca dell'aggressività tipica della donna Yang, (...) [mostra] sinergia tra atteggiamenti di cedevolezza e fermezza sorprendente, (...) un potere inedito che nasce dall'unione delle due forze. Da un lato la propria forza incondizionata<sup>41</sup>, principio guida per ogni agire femminile e dall'altro quella condizionata<sup>42</sup>, fattore scatenante del codice Yang.»*<sup>43</sup>

---

<sup>38</sup> Hardy Michel, *Il codice Yin*. 2010, p. 34

<sup>39</sup> Hardy Michel, *Le dinamiche di coppia*. 2009, p. 44

<sup>40</sup> Ibidem, p. 42

<sup>41</sup> E' orientata fuori di sé e si caratterizza per l'altruismo e l'attenzione all'altro, per la capacità di dare spazio al dolore altrui. E' quella tipica della madre.

<sup>42</sup> E' orientata verso sé stessi e soggiace alla realizzazione di interessi personali ed egoistici.

Dispone di un ampio spazio interiore che le premette di tollerare gli atteggiamenti altrui senza però subirli, non è costretta a fare buon viso a cattivo gioco ma facendo uso del suo potere liquido è in grado di farsi valere. Come l'acqua ingloba l'ostacolo, la donna Yin integrata accoglie ciò - che - è trovando l'equilibrio tra adattamento e resistenza. Il suo coraggio non le viene dalla forza della competizione, ma dal cuore, dal radicamento nei principi guida del suo sesso biologico, dallo stare nel suo ruolo naturale. Sa, infatti, stare al suo posto *«riconoscendo il suo potere all'interno della coppia senza sentirsi né inferiore né superiore. (...) non ha bisogno di contrastare il proprio uomo con le sue stesse armi, esigendo ed imponendo i propri desideri. Detiene una saggezza diversa legata alla natura compensativa del suo codice, attraverso cui sa dirigere e arginare il proprio compagno senza utilizzare moti Yang.»*<sup>44</sup>

Appartengono alla sua carica i caratteri della forza che sostiene, dell'amore incondizionato, del nutrimento, della cura, della dolcezza, dell'accoglienza, della presenza, della seduzione, della comprensione, del perdono, della compassione dell'intuizione, dell'elasticità.

**L'uomo Yang integrato** è portatore della forza maschile, ma ha saputo includere anche la sua carica secondaria femminile, che gli consente di ammorbidire tratti del suo carattere altrimenti troppo rozzi e duri.

E' portatore dei lati in luce della carica Yang: la spinta in avanti, il diritto alla guida, la determinazione, la competizione, la vitalità, la forza fisica, la clemenza e la pietà; ed anche dei lati in ombra, la rabbia, la colpa, l'aggressività, ma nessun ambito emotivo prevale sull'altro e non si fa sradicare dalle proprie emozioni. Conosce la rabbia, come ogni altro moto empirico, ma è collegata alla situazione e non diviene un indicatore persistente, come per i ruoli compromessi.

L'uomo Yang integrato non è un eroe o superman, ma riunisce in sé *«una parte maschile presente e ben sviluppata, ma senza eccesso, ed un lato Yin*

---

<sup>43</sup> Ibidem, p. 46

<sup>44</sup> Ibidem, p. 11

*pronunciato ma coadiuvante. In verità non eccelle in nulla, almeno a prima vista, ma è in grado di mantenere un equilibrio interiore e una serenità anche nelle situazioni più difficili. E' molto più "normale" di quanto tante donne desidererebbero, perché non ha bisogno di dimostrare la sua mascolinità.»<sup>45</sup> E' in grado di esprimere la forza del padre, «la forza maschile più calma e pacifica che il codice Yang è in grado di generare, la massima manifestazione del suo essere integrato, ben diversa dalla finta pacatezza dell'uomo Yin o finto Yin»;<sup>46</sup> in grado di trasferire alla prole il concetto dell'autorità e dell'autorevolezza maschile, come forme espressive dell'amore Yang.*

Uomo integrato o donna integrata non si nasce, ma si diventa dopo un lungo percorso che porta a conoscere la propria ombra ed a sperimentarla. L'integrazione consiste proprio in questo, nella fusione tra le parti in luce e quelle in ombra, dove queste ultime sono state esaminate ed accettate con un livello di consapevolezza profonda. La persona integrata ha imparato a sostenere il proprio dolore, e riesce a vedere le manifestazioni empiriche – la rabbia, la paura, il senso di colpa, l'inadeguatezza - come nient'altro che un'emanazione del proprio debito, ponendo fine all'identificazione di questi indicatori con se stesso.

Il soggetto integrato è chi ha accettato i propri fallimenti ed i propri errori, è in grado di creare uno spazio interiore per giungere a sintesi evolutive superiori.

In altre parole, ciò significa che i ruoli integrati sanno accedere alla fase adulta, hanno sfiorato tutti i tabù sistemici, senza, però, rimanerne compromessi, quindi possono abbandonare le proiezioni infantili ed entrare in un rapporto equilibrato con la loro parte bambina.

Nella coppia l'uomo e la donna integrati, sono gli unici a poter concepire l'amore autentico, avendo trovato l'equilibrio tra il dare ed il ricevere. Il rapporto integrato non si fonda sul "bisogno" dei partner come avviene in tutti i ruoli compromessi. L'accettazione di sé determina che anche l'accettazione senza

---

<sup>45</sup> Ibidem, p. 41

<sup>46</sup> Hardy Michel, *Il codice Yang*. 2010, pp. 72-73.

giudizio dell'altro. Nessuno all'interno della coppia ritiene di "amare troppo" o di "amare di più", ognuno riconosce il potere dell'altro, lo ammira ne onora i principi e le differenze. Non c'è nessun tentativo di cambiare l'altro. Ciò consente l'appagamento di entrambe le parti e di trovare nell'amore la forza auto - rigenerante che consente di costruire l'unità della coppia.

## **2.8 L'attrazione nell'ombra e l'esperienza personale**

Secondo i criteri dell'approccio empirico gli individui si attraggono per le loro affinità nell'ombra, per il principio della compensazione empirica e del rispecchiamento delle parti mancanti. *«Ogni vittima ha bisogno del suo carnefice. Ogni bambina del suo salvatore»*.<sup>47</sup> I partner compromessi si scelgono, dunque, per compensare, le loro mancanze, le loro parti in ombra, per trovare in due, l'equilibrio necessario per stare nel mondo, che da soli, per via delle alterazioni derivanti dal debito personale, non riescono a trovare.

*«Non esiste un femminile sano con accanto un maschile compromesso, o un femminile alterato vicino ad un maschile genuino. Difatti, laddove si può rivelare uno dei genitori come alterato, lo è per forza anche l'altra parte della coppia.»*<sup>48</sup>

La condizione di coppia compromessa, invece, che alleggerire lo stato di debito del singolo lo alimenta: le pretese legate ad un amore morboso, la necessità di entrare in dipendenza con il compagno, il bisogno di continue conferme ed attestazioni, costituiscono solo alcune delle problematiche che emergono nella relazione, che diviene "altoparlante dell'ombra del singolo". Questo tipo di relazione non nasce da una scelta consapevole, bensì da uno stato di bisogno che genera una dipendenza emotiva, confusa per un rapporto d'amore autentico.

Le coppie compromesse scoprono dopo, in un secondo momento, che il partner non corrisponde alle caratteristiche attese. Infatti, dopo l'euforia del primo

---

<sup>47</sup> Hardy Michel, *Le dinamiche di coppia*. 2009, p. 96

<sup>48</sup> Ibidem, p. 187

innamoramento, i moti disarmonici di entrambi generano malcontento ed insofferenza. Ed ambedue risultano essere insoddisfatti, ed attribuiscono il motivo della loro infelicità all'altro.

Ogni relazione tra due partner alterati è destinata a fallire, è solo questione di tempo, perché entrambe le parti si mettono in posizione di "richiesta", ognuno desidera essere amato con modalità precise che l'altro, costretto nel proprio debito, non sa e non può corrispondere. Il passo da compiere sarebbe quello di smetterla di aspettarsi sempre dall'altro un comportamento dato, di proiettare sul compagno il ruolo della madre o del padre, riconoscendolo, invece, per ciò che è, con i suoi pregi ed i suoi difetti.

Ma se è vero, che ogni relazione amplifica il rapporto che abbiamo con noi stessi, diventa indispensabile migliorare questa relazione affettiva, la più importante della nostra esistenza. Stare bene con se stessi, a parte l'apparente ovvietà del concetto, racchiude la chiave per ogni buona relazione di coppia. Chi ha amore verso di sé, chi non si fa portare via dal proprio debito perché consapevolmente lo riconosce, conquista dentro di sé lo spazio sufficiente per entrare in relazioni affettive appaganti che non nascono dal bisogno e che non generano dipendenza.

### **Note di percorso**

L'esperienza di questo cammino di consapevolezza intrapreso tre anni fa, mi ha consentito di prendere coscienza delle dinamiche personali messe in atto a difesa dell'io, alla ricerca di un equilibrio forzato, lontano dai modelli della matrice d'eccellenza ed inquinato dal debito. I meccanismi messi in atto, frutto della consegna familiare e di quanto appreso nel mio percorso di crescita, appartengono ai ruoli intermedi della vittima rabbiosa, a quel variegato mondo che si dipana tra il ruolo della donna finta Yin e della donna finta Yang. Per comprendere meglio il mio copione personale, ho effettuato l'autoanalisi delle mie relazioni di coppia più significative.

Mi sento di appartenere a pieno titolo alla categoria delle “donne che amano troppo”, anche se sarebbe meglio dire delle donne che amano male.

*«Quasi tutti, da adulti, continuiamo a comportarci secondo il ruolo che avevamo adottato nella nostra famiglia di origine. Per molte donne che amano troppo, spesso questo ruolo consisteva nel negare i propri bisogni personali per cercare di provvedere a quelli degli altri membri della famiglia. Forse siamo state costrette dalle circostanze a crescere troppo in fretta, assumendo prematuramente le responsabilità di un adulto, perché nostra madre o nostro padre erano troppo malati fisicamente o emotivamente per esercitare le funzioni di loro competenza nel modo più opportuno. (...) [Forse abbiamo temuto] di perdere l'amore se non avessimo accettato il ruolo che ci veniva affibbiato. Così non potevamo difenderci, e neppure i nostri genitori ci proteggevano, perché avevano bisogno di credere che fossimo più forti di quanto eravamo in realtà. Anche se eravamo troppo immature per questo compito, abbiamo finito per occuparci noi di proteggere loro. Questo accadeva quando eravamo talmente giovani che abbiamo imparato fin troppo bene a prenderci cura di chiunque ma non di noi stesse. (...) E, essendo riuscite a negare il nostro bisogno disperato di avere qualcuno che si prendesse cura di noi, da grandi abbiamo cercato altre occasioni per fare quello che avevamo imparato molto bene: preoccuparci dei desideri e delle esigenze di qualcun altro, invece di riconoscere la nostra paura, il nostro dolore ed i nostri bisogni ignorati. Abbiamo finito per tanto tempo di essere adulte, chiedendo così poco e dando invece molto, che ormai sembra troppo tardi perché possa venire il nostro turno di ricevere le attenzioni che non abbiamo mai avuto. Così, continuiamo ad aiutare e a sperare che la nostra paura scompaia e che la nostra ricompensa sarà l'amore.»<sup>49</sup>*

Queste pre-condizioni mi hanno portato a riproporre il tema dell'accudimento anche nei rapporti di coppia, a testimonianza dell'incredibile potere che le esperienze infantili hanno nella scelta dei propri compagni. Dover stare nella cura e nell'assistenza, in un'età biologica non adatta, ricoprire un ruolo empirico non mio, sentire i diritti di bambina violati, ha generato in me quella rabbia profonda da *Cappuccetto Rosso*, nascosta inizialmente da troppa paura e da troppa ansia.

Per essere sicura di avere un ruolo da ricoprire, quello stesso che avevo già nel mio nucleo familiare, mi sono accompagnata sempre ad uomini che non avevano una spiccata

---

<sup>49</sup> Norwood Robin, *Donne che amano troppo*, Feltrinelli, 1989, pp. 81 - 82

carica Yang, che mi permettevano di ricoprire, all'interno della coppia, il ruolo di guida, di essere madre e padre insieme, di creare situazioni di dipendenza. Uomini che si lasciavano aiutare perché incapaci di assumersi le proprie responsabilità, per le normali questioni quotidiane o per realizzare i loro progetti, per coprire i loro ritardi o la loro cattiva organizzazione.

Gli forzi "eroici" - (non per nulla la citazione di Blade Runner in apertura di questo lavoro, costituisce il mio punto di partenza) compiuti per mantenermi in equilibrio nonostante le circostanze e per la necessità di provvedere a chi l'equilibrio lo aveva perso o non lo aveva mai avuto, - avevano dato alla mia percezione di bambina "senso di competenza."<sup>50</sup> Quella sensazione d'indispensabilità, rafforzata da tanta determinazione e volontà a liberare dal male e dalla sofferenza, che veniva soddisfatta solo a fronte di palesi inadeguatezze e disagi dell'altro. Robin Norwood parla del "complesso del redentore" di chi ha *«bisogno delle crisi per funzionare. Senza trambusto, stress, o una situazione disperata da governare, i sentimenti infantili di sopraffazione emotiva sepolti verrebbero a galla e sarebbero troppo minacciosi. (Me) la cava(vo) bene nel caos, ma ne ave(vo) effettivamente bisogno per vivere. Il carico che (mi) portavo sulle spalle (mi) aiutava a ignorare la paura ed il dolore. (Mi) pesava e, nello stesso tempo, (mi) dava sollievo.»*<sup>51</sup>

Spesso i miei partner mi hanno fatto notare come io, in assenza di problemi nella relazione, avessi quasi il bisogno di crearne di nuovi. Quando, tutto scorreva tranquillo da un pò, all'improvviso avevo la necessità di trovare, nascosta da qualche parte, qualcosa che poteva generare tensione e caos; avevo bisogno di mettere l'ostacolo. Forse l'aver fatto per troppo tempo l'equazione amore uguale sofferenza, mi permetteva di sentirmi più a mio agio in situazioni tormentate.

In rapporti così compromessi in cui il maschile non era portatore di una carica Yang pronunciata, che lasciava maggiore spazio alla sua carica secondaria Yin, che si caratterizzava per l'incapacità di dare seguito a qualsiasi progetto di vita, e per l'impossibilità di assumersi le responsabilità delle proprie scelte, trovavo la compensazione adeguata nella mia rabbiosa determinazione che non mollava mai, che era sempre pronta ad intervenire, a sostenere, a farsi carico delle conseguenze delle scelte effettuate.

---

<sup>50</sup> Ibidem, p. 89

<sup>51</sup> Ibidem, p. 90



All'iniziale forza derivante dalla comprensione reciproca, dalla percezione di aver incontrato l'anima gemella, cementata dalla paura di entrambi, che ci faceva percepire il rapporto come l'unico luogo sicuro, contro il mondo, quel "noi diversi e migliori, contro tutti", si era sovrapposta, nel più lungo dei miei rapporti. (13 anni) l'insoddisfazione per l'inadeguatezza del partner, spinta dalla rabbia crescente, catalizzata da altri eventi che, intanto, facevano precipitare la mia vita familiare, caricandomi di altre responsabilità.

Con il passare degli anni, nel rapporto specifico, è cresciuta, dunque, l'insofferenza verso l'altra persona, che diventava, ai miei occhi, un altro soggetto da accudire. Del resto, stavolta, non potevo neanche prendermela con il destino, perché l'avevo scelto io.

Così, da Genitore Yin, crocerossina accogliente e comprensiva, mi sono trasformata in Genitore "Maestrino", sempre pronta a giudicare, a puntare il dito, ad accusare, a far sentire l'altro inadeguato a dargli l'impressione che senza di me non avrebbe concluso mai nulla.

Il senso di "onnipotenza", quella percezione del mio valore legata alla capacità di far fronte agli impegni, alle richieste, alle sfide (che andavano ben oltre le mie possibilità) maturato da bambina, mi aveva portato alla determinazione di cambiare il mio partner. Non ero riuscita a cambiare mia madre (eterna sfida della mia vita) ma con lui potevo farcela. E c'ero riuscita. Era cambiato radicalmente. Era diventato un'altra persona: più maturo, più responsabile. Anche nell'abbigliamento, ora, da "figlio dei fiori" che era quando da ragazzi ci siamo conosciuti, era diventato un vecchio professore. Ma tanta fatica mia e sua non era valsa a nulla. Quando finalmente, insofferenti l'uno dell'altra, dopo 13 anni, ci siamo lasciati, lui è tornato, con mia grande delusione e disappunto, esattamente al punto di partenza, la persona di 13 anni prima; come se, in tutti quegli anni, si era cucito addosso un'armatura di ghiaccio che finalmente poteva lasciar sciogliere.

Questo è il rapporto che ha accompagnato la mia e la sua crescita, ci siamo conosciuti intorno ai 18 anni ed insieme siamo arrivati intorno ai 30, eravamo troppo giovani per farci carico del nostro personale debito, per avere il coraggio di guardarlo, per avere consapevolezza effettiva di ciò che erano le nostre specifiche necessità.

Oggi, che mi avvicino ai 40 anni, che ho cominciato a guardare il mio debito, che ho maggiore consapevolezza del mio copione personale, ho intrapreso una relazione con una persona maggiormente radicata nel suo codice Yang, più equilibrata e capace di

arginare la mia irruenza; che guardando con ironica tenerezza alle mie sortite fuori ruolo, le depotenzia. Ogni tanto tendo a proporre i miei vecchi cliché da crocerossina e da mamma, ma dall'altra parte si alza subito un muro, queste competenze non sono richieste in questa relazione.

Non riesco del tutto a tenere a bada la mia infantile insicurezza che nasce dall'essere "bambina abbandonata" ed il conseguente bisogno di controllo, ma lavoro per non farmi portare via dal mio passato e per restare nel qui-e-ora. Non ho eliminato critica e giudizio dal mio modo di essere, ma sono atteggiamenti, di cui conosco le dinamiche che riesco ad osservare e, ogni tanto, a modulare.

In questo rapporto, che chiamerei della maturità, entrambi ci stiamo impegnando con consapevolezza a trovare la via mediana del NOI. E' questo, insieme alla casa che concretamente stiamo mettendo su, il vero progetto della nostra vita insieme. Il riflettere su noi stessi, sui nostri copioni, mi dà il segno di un rapporto più consapevole, volto alla ricerca del ben-essere di entrambi e che, almeno stavolta, forse, non nasce dal bisogno.

## CAPITOLO III

### **Avvicinarsi alla Matrice d'Eccellenza: le soluzioni dell'approccio empirico**

*Ora che nessuno è responsabile della tua infelicità tranne te, se tutto è una tua creazione, cosa resta? Sii grato a tutti. Perché tutti stanno creando uno spazio in cui puoi trasformarti, persino coloro che credono di ostacolarti, persino coloro che pensano di essere tuoi nemici. I tuoi amici, i tuoi nemici, la brava gente e la cattiva gente, le circostanze sfavorevoli. Tutto sta creando il contesto nel quale puoi trasformarti e diventare un buddha. Sii grato a tutti: a coloro che ti hanno aiutato, a coloro che hanno creato impedimenti, a coloro che ti sono stati indifferenti. Sii grato a tutti, perché tutti insieme stanno creando il contesto in cui può nascere un buddha, in cui tu puoi diventare un buddha (cit. Osho)*

*(...) Commise un solo errore: nascondere il proprio passato, che invece avrebbe contribuito a trasformarla in una leggenda ancora più grande. La donna che era sopravvissuta nonostante tutto.*

*(Paulo Coelho, Il vincitore è solo, Bompiani, 2008, p. 185)*

#### **3.1 Pulizia del testimone**

Preso atto del peso determinante che hanno, nel nostro sviluppo personale, l'esperienza passata, la consegna familiare, il debito accumulato, quel copione personale che abbiamo cominciato a scrivere già nel grembo materno; compreso che la nostra metamorfosi empirica ci porterà verso ruoli sempre più alterati, e ciò che è peggio, che possiamo trasferire gli schemi compromessi ai nostri figli così come noi abbiamo ricevuto quelli della nostra stirpe, cosa è possibile fare? Come interrompere la catena della sofferenza e dare una svolta alla nostra esistenza ed a quella di chi ci apparterrà geneticamente?

L'unica azione da porre in essere è «pulire il testimone prima della consegna! Come si può fare? Soltanto attraverso la disponibilità del futuro

*genitore a prendere in mano la sua eredità empirica prima del concepimento di un figlio, risalendo ai propri debiti ed alle dinamiche nascoste.»*<sup>52</sup> Ciò significa, riconoscere ed integrare il proprio arretrato empirico, essere disponibili ad entrare in contatto con il dolore più profondo, che può essere quello di cui si è fatta esperienza diretta, ma anche quello che è stato tramandato dalla stirpe.

Bisogna disinnescare l'identificazione con il proprio corpo di dolore attraverso la consapevolezza, diventando osservatori di ciò che accade dentro se stessi, e sperimentare la potenza della presenza consapevole. L'inconsapevolezza crea dolore per via della totale assenza di se stessi nello scorrere degli eventi.<sup>53</sup>

Il singolo ha, dunque, la responsabilità del riscatto del proprio debito e quella di non creare ulteriore sofferenza. Si tratta delle più grandi responsabilità empiriche che l'essere umano è chiamato ad assumersi. Per fare questo bisogna che l'individuo sia nell'età biologica dell'adulto, fase della vita in cui ha acquisito la forza per sostenere e contenere il dolore.

Il processo di integrazione del vissuto richiede la consapevolezza della coazione a ripetere i modelli strutturati durante l'infanzia. Una consapevolezza ritrovata che permetta di riprendere in mano le redini del proprio percorso di vita e che favorisca il decondizionamento dell'individuo dai pregiudizi e dalle illusioni. Ciò significa, secondo Berne, riportare l'individuo a vivere nel mondo della realtà, al di fuori dell'influenza parentale (che caratterizza lo stato del Genitore) e delle illusioni infantili (che vengono dallo stato Bambino).

Bisogna, quindi, uscire dal ruolo del piccolo ed entrare in quello del grande, superare la paura che è la dimensione naturale di tutti i bambini oltre che l'indicatore attivo di tutte le vittime rabbiose. Le vittime, infatti, sono tutte intrappolate nel ruolo empirico del Bambino.

Di conseguenza, *«per smettere di fare la vittima devi smettere di fare il bambino, crescere e diventare adulto. A questo punto però corri un pericolo.*

---

<sup>52</sup> Hardy Michel, *Il Copione Personale. I Ruoli Empirici*, p. 8

<sup>53</sup> Tolle Eckhart, *Il potere di adesso*, Ed. Armenia, Milano, 2004 p. 60

*Quello di diventare un carnefice. (...) Quelli che da bambini hanno fatto le vittime da grandi fanno i carnefici. (...) Per non diventare carnefice, devi diventare genitore e imparare ad amare.»*<sup>54</sup> Questo passaggio consente l'avvicinamento alla matrice d'eccellenza, il riappropriarsi del proprio codice primario derivante dal sesso biologico. L'uscita dal ruolo della vittima rabbiosa è possibile, solo riconducendo la persona alla sua interezza, conferendo dignità al suo dolore, rinnegato e nascosto tutta la vita, cominciando a contenerlo in maniera più consapevole. Evadere il debito e pulire il testimone significa attraversare la propria sofferenza, quest'operazione consente di acquisire forza e profondità.

In questo modo, la persona si avvicina al suo centro, concependo se stessa non solo nella forma corporea ma anche come spirito, con un movimento che corrisponde alla ricerca della spiritualità, (da non confondere con nessun credo religioso) a quel silenzio e a quello spazio interiore, che dissolvono il dolore trasformandolo in energia che ritorna nel flusso.

Operare il cambiamento, incamminarsi verso la migliore espressione di sé, richiede uno sforzo maggiore del restare sempre uguali e soprattutto necessita del coraggio di abbandonare la propria corazza, di "sbucciarsi"<sup>55</sup> della propria scorza e decidere di correre il "rischio di vivere" senza.

Per correre questo rischio bisogna non perdere il contatto con se stessi a favore di quello con gli altri; mantenersi in apertura, creare spazio interiore, cambiare la direzione dei propri pensieri e restare nell'Adesso. Il momento presente è tutto ciò che si ha, non dare alla mente il potere di nascondere il

---

<sup>54</sup> Giacobbe Giulio Cesare, *Come smettere di fare la Vittima e non diventare Carnefice*, Mondadori, 2008, pp.162-165

<sup>55</sup> Citazione di Marco, alunno della mia scuola. Dopo l'ennesimo problema disciplinare con il compagno Angelo, che continuava ad adottare comportamenti prepotenti ed aggressivi, funzionali a nascondere la sua paura ed il suo disagio, entrambi vengono convocati in presidenza. Dopo un lungo colloquio in cui si cercava di capire le motivazioni di tanti contrasti, Marco diceva ad Angelo: - «devi sbucciarti, devi lasciare andare la tua corazza. Tu non sei così come vuoi dare l'impressione di essere». Marco, infatti, riconosceva il lato in luce di Tonino: la generosità e la disponibilità.

momento presente con il passato e il futuro,<sup>56</sup> ossia avere uno spazio interiore sufficiente per contenere il dolore, le frustrazioni, i fallimenti, le paure, i lutti.

### **Note di percorso**

In una delle attività della Scuola di Counseling di Palermo, durante il seminario sui Copioni Personali, la prof.ssa Liliana Minutoli ci ha proposto un'attività: la scelta di uno tra diversi celebri gruppi scultorei e la successiva rappresentazione scenica.

Io scelsi “San Giorgio ed il Drago”.



Durante la messa in scena, a ciascuno dei personaggi della rappresentazione avevo assegnato una frase:

- San Giorgio: “Sono io il più forte”
- Il cavallo: “Sono qui e faccio quello che devo”
- Il drago: “Ho solo paura. Soffro”

---

<sup>56</sup> Tolle Eckhart, *Il potere di Adesso*, Armenia, 2004, pp. 54-55

L'attività aveva l'obiettivo di condurci a sentire con il cuore, di sostituire alla pesantezza del senso del dovere, con l'amorevolezza e l'apertura interiore.

Infatti, nella trasformazione cambiavano le parole ed il senso dell'agire dei vari personaggi.



- San Giorgio: “ Sono più forte”
- Il cavallo: “Sono qui e faccio quello che posso”
- Il drago: “Posso soffrire di meno”

“Faccio quello che posso” ha significato per me: faccio quello che il mio ruolo e la carica empirica del momento richiedono e se resto con il cuore aperto, se non mi lascio sopraffare dal giudizio, se non giudico la qualità dell'amore che ricevo e se non recrimino su quello che la mia bambina non ha ricevuto, se non mi aspetto dagli altri quello che non mi possono dare, se colgo la differenza tra responsabilità e dovere, se abbasso il livello dell'arroganza ed accetto che ci sono cose che non si possono cambiare, “posso soffrire di meno”.

### 3.2. Il fare e lo spazio interiore

Per riattivare i canali del sentire e della percezione, unici strumenti attraverso i quali è possibile farsi ricondurre alla matrice d'eccellenza, bisogna fare spazio interiore e prendere consapevolezza del proprio arretrato empirico. Tutte le sofferenze non risolte ma rimosse, specie quelle dell'età infantile, non scompaiono, sono solo fissate ad un livello più profondo della coscienza del singolo, da dove alimentano gli indicatori del debito falsando la percezione della realtà. La rimozione non elimina, ma fissa e sedimenta.

L'approccio empirico si propone, attraverso attività ed esercitazioni mirate, attraverso l'esperienza del corpo, del fare e dell'agire, di riattivare il sentire e la percezione, l'intelligenza corporea che la mente non può boicottare.

*Soltanto attraverso il fare [l'individuo] è in grado di re-imparare gli schemi d'eccellenza, di cui è portatore naturale, in quanto li aveva sostituiti con comportamenti contro-sistemici, (...) costituiti da schemi personali, acquisiti nel corso degli anni e sedimentati sotto forma di strategie del proprio carattere»<sup>57</sup>.*

Avvicinarsi ai modelli d'eccellenza significa confrontare i propri schemi comportamentali, con quelli empirici percepiti a livello del proprio sentire. Per portare alla luce i meccanismi di auto boicottaggio messi in atto dalla mente per coprire il debito, è necessario porre in essere delle attività che portino in secondo piano la parte intellettuale e che diano spazio alla parte sensoriale ed a quella percettiva, che trovino nell'esperienza corporea la principale forma espressiva. Infatti, citando Osho, la mente mente prevalentemente, genera aspettative, proiezioni e resistenze, moti che il sentire del cuore non sa riconoscere.

E' necessario, dunque, affrontare il proprio dolore e riscattarlo, fare spazio al cuore. Se queste operazioni non si compiono si resta esclusi dal libero fluire e non si avrà spazio interiore per l'amore autentico perché già "occupato" dalla paura, dalla rabbia, dal rimpianto.

---

<sup>57</sup> Hardy Michel, *Il Copione Personale. I Ruoli Empirici*, p. 38



L'esperienza di pulizia ed avvicinamento al proprio centro, deve essere percepita effettivamente come l'atto di pulizia «*di uno spazio fisico (...) come una soffitta piena e in disordine nella quale da decenni è stato [accatastato] tutto ciò che era indesiderato o di cui non si sentiva il bisogno. Ora tale posto va aperto e poco alla volta sistemato, portando ordine nello scompiglio.*»<sup>58</sup>

Se si compie la pulizia interiore, si lascia spazio all'amore, che è capace, quando viene in contatto con il dolore, di quel sentimento altissimo che è la compassione.

La compassione, (che deriva dal latino *cum patior* - soffro con - e dal greco *sympatheia* - "simpatia"- provare emozioni con) è un sentimento che indica lo stato di percezione sensoriale dell'individuo della sofferenza altrui. Percezione della sofferenza che avviene perché il singolo ha lo spazio per contenerla, ha la capacità interiore di accogliere anche l'ombra dell'altro, anche ciò che dell'altro può fare meno piacere, senza, per questo, dare risposte immediatamente negative.

Così come i pompieri, quando accorrono per spegnere un incendio, devono essere equipaggiati nel modo giusto (scale, acqua, abiti per proteggersi dal fuoco.) e devono conoscere le tecniche per spegnere il fuoco, ma anche quelle per proteggere se stessi dall'incendio, chi si accosta alla sofferenza dell'altro, al suo incendio personale, deve essere equipaggiato. La compassione, nutrita dal respiro consapevole, costituisce questo equipaggiamento, ed ha la doppia funzione di aiutare entrambe le parti coinvolte nella relazione.

La comprensione, la compassione, l'apertura, il restare morbidi e in ascolto, tutte condizioni che si possono verificare solo se si è prima affrontata la propria sofferenza, generano l'empatia, requisito essenziale per chi decide di essere parte di una relazione di aiuto.

---

<sup>58</sup> Hardy Michel, *Il debito empirico. Responsabilità e ordine*, p. 186

### **3.3. Il counseling alla luce del percorso di consapevolezza in chiave empirica**

La relazione di aiuto, secondo la definizione di Carl Rogers, è quella in cui almeno uno dei protagonisti ha lo scopo di promuovere nell'altro la crescita, lo sviluppo, la maturità ed il raggiungimento di un modo di agire più adeguato ed integrato, in cui una delle parti cerca la valorizzazione delle risorse personali del soggetto ed una maggiore possibilità di espressione.

In altre parole, *«la relazione di aiuto si fonda su una visione positiva dell'uomo delle sue capacità. Alla persona in stato di bisogno è riconosciuta la possibilità di acquisire le competenze necessarie per risolvere i problemi in cui versa. L'uomo è almeno potenzialmente in grado di autodirigere il suo sviluppo.»*<sup>59</sup> Pertanto, la relazione di aiuto non si propone come intervento di natura direttiva con elargizioni di consigli, indicazioni e giudizi, bensì come strumento di libertà, volto a potenziare l'autonomia del soggetto. Protagonista dell'intervento è il cliente e la sua capacità di re-azione.

Il counselor offre la sua competenza professionale per facilitare il processo di cambiamento di chi chiede aiuto, attraverso un'azione che consenta al cliente di chiarirsi le possibilità di scelta in merito alla problematica che intende risolvere, di individuare i cambiamenti a cui può dare avvio, e le competenze che sono richieste per attuare le strategie. *«Il fulcro dell'intervento è l'uomo e non il problema.»*<sup>60</sup>

Da ciò consegue che, le competenze del counselor non sono mirate al fornire soluzioni per il problema, ma a creare quella qualità della relazione per cui il cliente si possa sentire a suo agio, accolto, compreso empaticamente e senza giudizio, favorito nel percorso di evoluzione e nell'operazione di “connessione dei punti” della propria esistenza.

---

<sup>59</sup> Simeone Domenico, *La consulenza educativa. Dimensione pedagogica della relazione di aiuto*, Vita e Pensiero, 2011, p. 149.

<sup>60</sup> Ibidem, p. 150

Per questo è necessario che l'operatore sia "centrato sull'altro", perché questo avvenga deve essere in grado di conoscere, ascoltare, accettare pienamente se stesso, aver creato lo spazio interiore necessario per accedere alla compassione del cuore.

*«La consapevolezza di sé e delle proprie emozioni è premessa indispensabile per il decentramento cognitivo, inteso come capacità del consulente di uscire dal proprio schema di riferimento per assumere quello dell'altro.[Senza per questo smarrire il proprio sistema di riferimento valoriale] Il decentramento cognitivo non implica il confondere la propria con l'altrui realtà; è invece una modalità duttile di conoscenza dell'altro. [Per far ciò, il counselor] deve possedere due caratteristiche fondamentali: la solidità emotiva e la flessibilità cognitiva. La prima permette l'esplorazione dell'intera gamma affettiva, senza cadere in identificazioni confusive; l'altra offre la possibilità di comprendere il sistema cognitivo di riferimento dell'altro.»<sup>61</sup>*

In modo più definito, il counselor nel suo approccio con il cliente deve essere in grado di portare empatia, calore, autenticità, tutte caratteristiche che il percorso di crescita personale dell'approccio empirico valorizzano.

L'empatia (ciò che si prova dentro, sentire dentro, dal greco *empátheia*) è la capacità di comprendere pienamente l'altro, che si concretizza nell'andare verso l'altro e con l'altro. Ma che non significa sostituire l'altro o "cascare" dentro il suo dolore. Per Rogers, l'empatia è la capacità di sperimentare il mondo dell'altra persona come se fosse il proprio, ponendo l'accento sul "come se".

Il counselor *«deve essere in grado di sentire i sentimenti dell'utente (per esempio la confusione, l'insicurezza, la paura o la gioia) come se fossero i suoi, senza però mai confondere con essi i propri sentimenti, le proprie insicurezze, le proprie paure le proprie gioie. L'operatore capace di empatia muove dall'intensione autentica di comprendere l'altro il suo universo soggettivo per*

---

<sup>61</sup> Ibidem, pp. 152 - 153

*cogliere il significato che la situazione ha per l'utente.»*<sup>62</sup> L'operatore si muove in modo empatico quando non formula giudizi, quando verifica l'accuratezza delle proprie percezioni facendosi guidare dall'interlocutore.

Per questo è necessario che il counselor abbia consapevolezza di sé e delle dinamiche del suo debito personale e che sia in grado di riattivare quei canali del sentire corporeo, che libera dagli schemi mentali, che agisca senza emettere giudizi, che sia capace di sintonizzarsi sulla percezione delle energie sottili.

Il calore, altra qualità che per Rogers il counselor dovrebbe avere, si sintetizza nella considerazione positiva del cliente, nella sua accettazione incondizionata, per quello che è, per la sua unicità, al fine di instaurare quel clima di fiducia che determinante per l'avvio dell'intervento stesso.

Infine, Rogers pone l'accento sull'autenticità, sulla genuinità della relazione, che si può avere solo se viene concepita come uno scambio da persona a persona. Perché ciò si verifichi, innanzitutto, l'operatore deve avere, consapevolezza di sé, saper ascoltare se stesso prima che gli altri. L' *«essere autentici poggia sul difficile compito di essere in contatto con l'esperienza che fluisce e si modifica momento per momento dentro di sé.»*<sup>63</sup>

Da questa lunga analisi, prendo qualcosa anche per il mio lavoro d'insegnante: la considerazione che educare è qualcosa di più della semplice gestione tecnica della relazione, che l'intervento educativo è preguo di significati esistenziali atti ad illuminare il progetto che la persona ha su di sé. In quest'ottica, quello che serve è una *pedagogia dell'empowerment*<sup>64</sup> che sviluppi il senso dell'autoefficacia, che accresca il senso di autostima e di responsabilità e di autodeterminazione di ognuno.

---

<sup>62</sup> Ibidem, p. 171

<sup>63</sup> Ibidem, p. 159

<sup>64</sup> Ibidem, p. 232

## CAPITOLO IV

### Attività di sperimentazione

#### 4.1 Il laboratorio di autostima

L'attività di sperimentazione, strutturata in cinque incontri di due ore ciascuno, è stata svolta, con cadenza settimanale, con i miei alunni di Scuola Primaria. Molte delle attività proposte, di cui di seguito si riportano solo quelle più significative, sono state ispirate dai lavori di Deborah M. Plummer<sup>65</sup> e di Liliana Minutoli.<sup>66</sup>

Ogni incontro del laboratorio di autostima proposto ha avuto una tematica ben precisa:

- I. Conoscenza di sé . Chi sono?
- II. Sé e gli altri. Amici ed emozioni
- III. L'accettazione di sé. Mi sento bene ad essere me stesso
- IV. Mi prendo cura di me stesso ed esprimo le mie emozioni
- V. Fiducia in se stessi. Risolvere i problemi

#### Caratteristiche del Gruppo:

Si tratta di una classe IV formata da 12 alunni di età compresa tra 9 e 10 anni, che vivono in un contesto sociale e familiare complesso con relazioni affettive non sempre soddisfacenti. Fa parte del gruppo una bambina diversamente abile con problemi di iperattività. Alcuni bambini dall'inizio dell'anno scolastico hanno manifestato particolare irrequietezza, scarsa motivazione allo studio,

---

<sup>65</sup> Plummer Deborah M. *Laboratorio di Autostima*, Ed. Erickson, Trento, 2007

<sup>66</sup> Minutoli Liliana, *Tra Luce e Ombra – Percorsi espressivi di evoluzione personale per riconoscere e integrare ciò che è*, Ed. Erickson Live, Trento, 2011

difficoltà a mantenere relazioni positive con i compagni, assenza di rispetto delle regole della convivenza civile con qualche episodio di aggressione particolarmente grave.

**Finalità generale del percorso:**

Rinsaldare il gruppo, ristabilire un clima di collaborazione positivo. Dare la possibilità agli alunni di sperimentarsi nella relazione con l'altro, e riflettere sulla percezione di sé, favorire lo sviluppo dell'autostima.

**Analisi dei bisogni:**

Conflittualità esasperata tra alcuni membri del gruppo. Necessità di ripristinare il rispetto e la collaborazione tra i membri del gruppo classe.

## **Secondo Incontro**

### **Sé e gli altri. Amici ed emozioni**

#### **Prima Attività – Disegno di Gruppo**

La prima delle attività proposte per il secondo incontro ha l'obiettivo di stimolare la collaborazione, la concentrazione, l'immaginazione, l'osservazione, lo spirito di condivisione, il rispetto dell'altro.

Vengono formati tre gruppi (gli alunni presenti sono sette) estraendo i nomi da un sacchetto, per lasciare al caso la scelta del compagno di lavoro e per portare i bambini a mettersi in gioco con compagni diversi da quelli che solitamente preferiscono. Ogni gruppo viene invitato a fare un disegno, con la collaborazione dei membri, scegliendo fra le tematiche proposte: disegno astratto, il mare, come vorrei la mia scuola, la primavera. Ogni gruppo viene dotato di un cartellone, colori

e pennelli. Viene suggerito agli alunni, di darsi, all'interno di ogni team, delle regole per decidere il tema del disegno, per dividersi i compiti e gli spazi.

### *Osservazioni*

Due gruppi scelgono il tema del mare, l'altro il tema astratto. La collaborazione all'interno di ogni team è buona, riescono a lavorare insieme, trovando uno spazio per ognuno. E' buona anche la sinergia tra i vari gruppi: si scambiano informazioni e materiali.

#### I Gruppo: Michela e Piero<sup>67</sup>

Michela, una tra le alunne più diligenti della classe, non sembra molto contenta di dover lavorare con Piero, uno tra gli alunni più irrequieti, spesso deriso dai compagni, dai quali vorrebbe, invece, essere soltanto accettato, che dimostra però una spiccata sensibilità, e a tratti, particolare ragionevolezza. Piero, dal canto suo, accetta di buon grado Michela come partner. Decidono per il tema astratto. Cominciano a dipingere facendo linee e punti sul foglio bianco. Collaborano divertiti ed in armonia. Si destabilizzano non appena viene detto loro che il disegno potrà essere esposto in corridoio e visto dagli altri alunni della scuola. Michela sembra disperata: «Tutti rideranno di me, penseranno che faccio pasticci come una bambina». Piero, invece, sembra più tranquillo: «Io non mi preoccupo, tanto tutti mi prendono sempre in giro lo stesso». Il pensiero del giudizio degli altri fa scemare l'iniziale gioia per un lavoro fatto senza regole precise ed in assoluta libertà. Il disegno sembra non piacere più a nessuno dei due.

Tutto ciò che non ci soddisfa, può essere rivisto? Si può rimediare al "pasticcio"? Cosa posso fare per migliorare il mio "disegno"? A queste sollecitazioni i bambini rivedono il disegno. Michela dice: «Io ce la posso fare».

---

<sup>67</sup> I nomi utilizzati sono di fantasia.

Il risultato finale sembra buono, ma loro non sono soddisfatti. Poiché hanno terminato per primi, chiedono un altro foglio. Vogliono fare un nuovo disegno. Un disegno che rientri nei canoni. Michela prende in mano la situazione e comincia un disegno del mare, del tutto simile a quello che stanno facendo gli altri due gruppi. Alla loro età, fare qualcosa di simile agli altri è rassicurante, è ancora troppa la paura di uscire dagli schemi e tanto il bisogno di sentirsi accettati perché uguali al gruppo.

Durante la condivisione Michela e Piero concordano che si sono divertiti di più a fare il primo disegno; seguire le “regole” del secondo disegno è stato noioso, ma il risultato è stato migliore.



**FIGURA 1 - LAVORO DI MICHELA E PIERO**

### Il Gruppo: Alessio e Tonino

Scelgono il tema del mare. Sono molto contenti di lavorare insieme. Tonino ha un ruolo più operativo e diviene subito il leader del gruppo. Alessio si distrae più facilmente. Sono, comunque, molto precisi nell'esecuzione del lavoro. In condivisione, Tonino dice: «Mi faceva molto piacere che Alessio facesse le cose



che gli chiedevo senza discutere». Si considerano, poi, la qualità della collaborazione e il significato del rispettare anche le richieste dell'altro.

### III Gruppo: Debora, Vanessa e Giusi

Anche loro scelgono il tema del mare. Giusi, la prima della classe, non ha nessuna voglia di confrontarsi con Vanessa, la bambina iperattiva, il più delle volte bistrattata dai compagni, e Debora, considerata da tutti troppo lenta e inconcludente. Ma stimolata a riflettere sulla possibilità di fare una nuova esperienza, accetta di buon grado. Prende in mano la situazione e comincia a fare uno schizzo con la matita sul foglio, a dividere i compiti alle compagne. Assegna compiti pratici a Vanessa (es. preparare il colore) e più circoscritti a Debora. Al momento di dipingere le bambine si dividono gli spazi di competenza sul foglio. Giusi prova a contenere le interferenze di Vanessa negli spazi altrui, esprimendo giudizi sul suo intervento.

Si stimolano gli alunni a riflettere su come ci si senta quando qualcuno interferisce con il proprio lavoro e vi apporta delle modifiche. Fastidio e irritazione appaiono le sensazioni più comuni.



FIGURA 2 - I LAVORI DEI TRE GRUPPI

## **Seconda Attività – Serpentone**

La seconda delle attività proposte ha l'obiettivo di far sperimentare la collaborazione, la fiducia, il sostegno e la cura.

Il gruppo viene diviso in due.

1. Esploratori: hanno gli occhi bendati e si muovono mettendo una mano sulla spalla del compagno che li precede. Devono solo affidarsi al loro leader.
2. Soldati: proteggono i compagni esploratori che si muovono per la stanza, evitando che si facciano male e vadano a sbattere, toccandoli gentilmente (se necessario) quando si avvicinano troppo agli ostacoli.

Tra gli esploratori si individua un leader, che viene posto alla testa del serpente. Ha gli occhi aperti, può dare istruzioni verbali. Ha la responsabilità del benessere del gruppo e del suo andamento, deve dare ed avere la fiducia del gruppo.

### ***Osservazioni***

A tutti viene data la possibilità di sperimentarsi in ogni ruolo. Ma non tutti riescono a rispettare la consegna e a stare nel ruolo assegnato con presenza e senso di responsabilità. Durante la condivisione Michela dichiara di essersi trovata bene nel ruolo del leader, meno in quello dell'esploratore, perché ha sentito la sua fiducia tradita: qualche compagno l'ha lasciata sbattere contro il muro. Giusi, invece, si è sentita bene nel ruolo del soldato, le faceva piacere prendersi cura dei compagni e proteggerli rimuovendo gli ostacoli. Alessio dà la colpa a Vanessa per non aver rispettato le consegne, per non essere stata in nessuno dei ruoli che via via le veniva assegnato e di aver fatto fallire il gioco.

Non fare ciò che la consegna richiede o andare oltre la carica empirica del momento, fa fallire il gioco!

## **Terzo Incontro**

### **Accettazione di sé. Mi sento bene ad essere me stesso**

#### **Attività:- Io penso che tu sia....**

Viene distribuito un foglio di carta ad ogni bambino dal quale ricavare dei bigliettini su cui scrivere un aggettivo per descrivere un compagno. All'esterno del bigliettino bisogna segnare il nome del compagno descritto. I bigliettini si ripiegano e si passa al compagno successivo, fino a completare il cerchio.

Gli aggettivi devono corrispondere ad una caratteristica positiva del compagno, una qualità fisica relazionale, comportamentale, ecc.

L'obiettivo dell'attività è scoprire cosa gli altri vedono di buono in ognuno. Gli spunti di riflessione sono stimolati dalle seguenti domande: "Ti piace come ti vedono gli altri? Ti riconosci? Ti ha fatto piacere ricevere dei complimenti? C'era qualcosa che volevi che gli altri ti dicessero?"

#### ***Osservazioni***

Il gruppo sembra globalmente più motivato, le consegne vengono eseguite con maggiore presenza e curiosità.

L'attività viene svolta tranquillamente e con partecipazione e coinvolgimento di tutti gli alunni. La lettura dei bigliettini riserva molte sorprese. Ivan, il "bulletto" della classe, "scopre" dalla lettura di un bigliettino, di avere gli occhi belli (effettivamente sono bellissimi, azzurro trasparente) e non si dà pace, gli sembra molto strano che qualcuno possa avergli fatto questo complimento e stenta a capirne il senso. A Vanessa, insultata spesso da tutta la classe per il suo comportamento e per la scarsa igiene personale, le "danno" della bionda e della generosa, lei "incassa" e sorride in silenzio. A Giovanna, che ha il padre in carcere per violenza domestica, qualcuno ricorda, appunto, che "ha un papà" sperando di farle un complimento. A Giusi e a Michela, Vanessa attribuisce un'amicizia che

Michela in qualche mondo respinge: «Lei mi vuole bene, e questo lo può fare. Ma io no». Giusi, invece, accetta e riconosce l'amicizia di Vanessa e dice: «Vanessa è buona, è una bambina come tutte le altre ed io le voglio bene. Le presto sempre le cose.»

Accettare i complimenti degli altri non è poi così facile. Ricevere è sempre più complesso che dare, significa sapersi riconoscere un valore. E il più delle volte quando l'autostima e la considerazione di sé non sono sviluppate, è difficile riconoscere, negli occhi degli altri, le accezioni positive di sé.

### **Quarto Incontro**

#### **Mi prendo cura di me stesso ed esprimo le mie emozioni**

##### **Attività:- Come faccio ciò che faccio**

I bambini sono invitati a fare un elenco di termini positivi che possono essere utilizzati per descrivere il carattere di una persona (es. attento, gentile, dolce, sorridente) scrivendoli su dei bigliettini che poi vengono messi in un sacchetto.

Viene fatto, poi, un altro elenco con le azioni. I foglietti vengono depositati in un sacchetto a parte. I giocatori, a turno, pescano un'azione ed una caratteristica. Mimano l'azione nel modo suggerito dalla caratteristica. Il gruppo deve indovinare l'azione e la modalità con cui è stata messa in scena.

Stimoli per la riflessione: quanto conta il modo nelle azioni che facciamo? Possiamo fare qualcosa un po' sgradevole, cambiandone la modalità? Quanto migliorerebbero le nostre relazioni se cambiassimo il nostro modo di proporci?

##### ***Osservazione***

Il gioco viene vissuto con curiosità e i bambini sembrano comprendere il messaggio che sottende l'esperienza. A conclusione dell'attività Piero, Alessio, Ivan e Tonino, si abbracciano. Piero dice: «E' il primo abbraccio dopo quattro anni insieme». Quest'abbraccio scioglie ogni tensione e diventa poi un euforico abbraccio collettivo.

Il giorno dopo, la classe sembra molto più pacata e il lavoro didattico più fluido. Anche Ivan, che per quasi tutto l'anno, ha lavorato poco e di malavoglia, è partecipe e attento. All'inizio della lezione Piero ha avuto un pesante battibecco con Vanessa, per futili motivi la insulta e poi decide di cambiare posto pur di non starle accanto. Passato un po' di tempo e invitato riflettere sulle modalità della sua comunicazione, spontaneamente chiede scusa a Vanessa, che non aspettava altro che sentirsi accolta.

## **Quinto Incontro**

### **Fiducia in se stessi. Risolvere i problemi**

#### **Attività: - Cammino con te . Mi muovo con te**

1. I bambini vengono scelti in coppia. Appena formata la coppia, cominciano a camminare insieme per la stanza, accompagnati dalla musica, tenendo lo stesso passo, ma senza toccarsi. Ognuno sta accanto al compagno lentamente cercando di seguirne il movimento.
2. Dopo questa prima esperienza i bambini tornano l'uno davanti all'altro. Adesso puntano il dito indice l'uno contro l'altro. Appena le dita aderiscono, cercano di muoverli, guidati dalla musica, senza mai staccarsi.
3. I bambini si fermano, prendono una matita e la mettono l'uno contro l'indice dell'altro, si muovono con la musica, cercando di non farla cadere. Se cade, la riprendono e ricominciano.

Spunti di riflessione: Com'è stato sforzarsi perché il rapporto con il compagno funzionasse? Com'è stato muoversi in armonia con l'altro cercando l'equilibrio giusto? E quanto la matita è caduta, com'è stato?

### ***Osservazioni***

Il gruppo reagisce bene al gioco, anche se qualcuno guida la coppia senza tenere troppo in considerazione le esigenze dell'altro. Nel passaggio con le matite, qualcuna cade, ma viene ripresa e si continua a giocare.

Nella condivisione, Alessio dice: «la matita è caduta un po' per colpa mia e un po' per colpa di Michela. La responsabilità è stata di entrambi. Ma ogni volta l'abbiamo ripresa e abbiamo ricominciato». Nel gioco della relazione la responsabilità del suo funzionamento è condivisa equamente tra le parti coinvolte.

Michela pensava di non potersi divertire con Alessio, perché temeva che lui potesse mettersi a fare lo “stupido” come al solito, invece è rimasta sorpresa dalla sua compostezza nello stare nell'esperienza.

Giusi, a conclusione di tutto il percorso, dichiara: «Mi sono divertita, sono stata insieme ai miei compagni, ho scoperto e imparato tante cose che non pensavo, soprattutto che la collaborazione, anche con chi non mi piace, è possibile. »

***Punto di Arrivo***

*... tutti quei momenti andranno perduti nel tempo come lacrime nella pioggia.*

(segue dalla prima pagina – da Blade Runner, film del 1982, diretto da Ridley Scott)

## BIBLIOGRAFIA

- ANTONINI Fausto PANSERA Maria Teresa, *Corso di Psicologia*, Sansoni, 1990.
- GIACOBBE Giulio Cesare, *Come smettere di fare la vittima e non diventare carnefice*, Ed. Oscar Mondadori, Milano, 2008
- HARDY Michel, *La Grammatica dell'Essere*, LUMH, 2008
  1. Vol. I, *Il paradigma empirico. Il mondo Personale e il Sistema*;
  2. Vol. II, *Il Debito Empirico. Responsabilità e Ordine*;
  3. Vol. III, *Il Copione Personale. I Ruoli Empirici*;
  4. Vol. IV, *Le Dinamiche di Coppia*;
  5. Vol. V, *Il Codice Yin*;
  6. Vol. VI, *Il Codice Yang*.
- HILLMAN James, *Il codice dell'anima*, Ed. Adelphi, Milano, 2009
- MAMANI Hernan Huarache, *La profezia della curandera*, Ed. PM Bestseller, Milano, 2008
- MINUTOLI Liliana, *Tra Luce e Ombra – Percorsi espressivi di evoluzione personale per riconoscere e integrare ciò che è*, Ed. Erickson Live, Trento, 2011
- NORWOOD Robin, *Donne che amano troppo*, Feltrinelli, Milano, 1989
- PLUMMER Deborah, *Laboratorio di Autostima*, Ed. Erickson, Trento, 2007
- SIMEONE Domenico, *La consulenza educativa. Dimensione pedagogica della relazione di aiuto*, Vita e Pensiero, Milano, 2011
- TOLLE Eckhart, *Il potere di adesso*, Ed. Armenia, Milano, 2004



## INDICE GENERALE

Premessa .....	3
----------------	---

## CAPITOLO PRIMO

### Principi generali dell'Approccio Empirico

1.1 Caratteri essenziali del paradigma empirico .....	5
---	---

## CAPITOLO SECONDO

### La Matrice d'Eccellenza e la Metamorfosi Empirica

2.1 La Matrice d'eccellenza .....	13
2.2 Il copione personale .....	14
2.3 La consegna familiare .....	16
2.4 I meccanismi di difesa dell'io .....	18
2.5 I meccanismi di difesa dell'io nell'approccio empirico .....	22
2.6 La vittima rabbiosa e l'esperienza di Cappuccetto Rosso .....	29
2.7 I ruoli integrati .....	33
2.8 L'attrazione nell'ombra e l'esperienza personale .....	37

## **CAPITOLO TERZO**

### **Avvicinarsi alla Matrice d'eccellenza: le soluzioni dell'approccio empirico**

3.1 Pulizia del testimone .....	43
3.2 Il fare e lo spazio interiore .....	48
3.3. Il counseling alla luce percorso empirico di consapevolezza .....	50

## **CAPITOLO QUARTO**

### **Sperimentazione**

4.1 Il laboratorio di autostima .....	53
---------------------------------------	----

BIBLIOGRAFIA.....	64
-------------------	----