



**SCUOLA DI COUNSELING PEDAGOGICO-RELAZIONALE
SEDE DI PALERMO
Anno Accademico 2014 - 2015**

IL FEMMINILE SPIRITUALE dai rituali all'esperienza

**Candidata
Rosa Lucca**

**Relatrice
Dott.ssa Liliana Minutoli**

**Direttore Scientifico
Prof. Michel Hardy**

“Una volta fissato l’obiettivo – un obiettivo da raggiungere a tutti i costi con impegno, determinazione e sacrificio –, sembra che si sia diventati subordinati al proprio obiettivo, che la vita stessa sia divenuta subordinata all’obiettivo. Allora voltiamo le spalle alla possibilità di fare anche altre cose, completamente altre cose. Portiamo sempre al nostro interno il germe del cambiamento, la potenzialità di fare qualcosa di completamente diverso. Dobbiamo accogliere i cambi di rotta nel mezzo della corrente e non temerli (...). Dobbiamo essere sempre aperti a questa possibilità, essere consapevoli che esiste.”

“Prima d’intraprendere un viaggio, parla anzitutto con i vecchi marinai, ascolta e interpreta i venti, e poi costruisciti con pazienza un’imbarcazione e salpa. E comunque, anche allora, rimani aperto ad altri sogni, cambiamenti, eventualità.”

Gunduz Y.H. Vassaf,
Prigionieri di noi stessi, 2013

INDICE

PREMESSA	4
Parte I - IO NEL MONDO EMPIRICO	9
1.1 Io bambina, adolescente, donna	10
1.2 Io e la mia professione di vita	15
Parte II - IO E LE ALTRE	
2.1 Il contesto	19
2.2 Struttura	21
primo incontro Io e il mio mondo interiore	
secondo incontro Io e il mio mondo relazionale	
terzo incontro Io e il mio Dio nella professione di fede	
quarto incontro Io nella mia unità	
2.3 Riflessioni empiriche	31
Parte III - IL FEMMINILE SPIRITUALE	
3.1 YIN E YANG equilibri in divenire	35
3.2 “maschio e femmina li creò”... reciprocità responsabile	41
3.3. un tentativo empirico di sintesi	47
CONCLUSIONI	52
BIBLIOGRAFIA.....	58
APPENDICI	60
A. Documentazione esperienza	
B. Materiali esperienza	

PREMESSA

Il viaggio inizia con un depliant, posato lì, pronto per essere letto da chiunque.

La staticità di quel foglietto è stata accompagnata da uno stimolo verbale e da una proposta amorevole. Credo che ciò sia qualcosa che fa al tuo caso, che ti può interessare, un incitamento a intraprendere qualcosa per cercare di smuovermi, per sollecitarti, per spronarti.

Ho interpretato quelle parole come “è forse arrivato il momento di darti una mossa” di fare un’esperienza nuova e con senso di apertura senza troppi ragionamenti mi sono detta “ma sì forse è un’idea fare questo percorso.

Mi ha attirato anche l’approccio proposto e cioè quello empirico pedagogico-relazionale .

Non ero e non sono infatti nella condizione di immagazzinare parole, teorie, ne ho piena la testa. Forse al contrario ho sentito e sento l’esigenza di uno svuotamento nel senso di liberarsi da ciò che richiede costrizioni mentali e schemi di riferimento.

Dove nasce l’idea di acquisire il titolo di Counselor.

Nell’ambito della mia professione, e in diverse occasioni ho sentito parlare di questa figura ma la accezione che più mi ha intrigato è che essa non si sovrappone ad altre figure ma piuttosto potenzia e qualifica le competenze di base dei diversi professionisti che si occupano della relazione di aiuto e quindi ben si adatta alla mia professione quale quella di assistente sociale.

Un attimo dopo aver preso la decisione di volermi iscrivere, concretizzatasi con una telefonata a Liliana Minutoli, mi sono però sentita investita sin da subito da una responsabilità, come se fossi stata mandata in avanscoperta per cambiare qualcosa, per trovare soluzioni, per migliorare assetti di vita.

Mi ha spinto anche l’idea di andare alla ricerca di un metodo e di un approccio di lavoro nuovo e così tra un pizzico di timore e curiosità mi sono concessa di intraprendere questo viaggio.

Si credo proprio di aver iniziato un viaggio, ho fatto delle soste, mi sono concessa delle tappe e così sono ancora qui con il mio zaino a percorrere altra strada.

Il viaggio intrapreso però ben presto si è rivelato qualcosa di diverso dalle mie aspettative perché ho trovato una proposta formativa nuova diversa da quelle precedentemente fatte

Ecco allora che come spesso mi succede di fronte alle novità, ho impiegato del tempo a raccapezzarmi, ho utilizzato meccanismi di difesa, di “cautela”, dove la mia parte più razionale è venuta fuori in tutta la sua interezza.

La mia voglia di comprendere e l'aggrapparmi ai concetti, con un bisogno della mente di capire, ha fatto in modo che io alternassi momenti di entusiasmo a momenti di insofferenza, momenti di coinvolgimento e altri di assoluta indifferenza, momenti in cui sono vibrati sussulti interiori dove la parte emotiva, quella più profonda, è stata sollecitata a venir fuori. Ma non sempre le diverse sollecitazioni e stimoli sono stati da me accolti. Non è infatti mancato quel senso di respingimento, come a voler allontanare qualcosa in cui non mi sono ritrovata o che nell'immediato ho fatto fatica a recepire perché la mia mente non mi ha permesso di farla mia.

Forse però solo per il semplice fatto di essere affiorato qualcosa in un momento di abbandono o di ritrovarsi per alcuni momenti con se stessi è già un inizio.

Mi piace utilizzare questa parola "inizio" non per annullare quanto ci sia stato prima ma per indicare che una strada altra, diversa, può esserci in continuità con quella già esistente.

Certo occorre una buona voglia di mettersi ancora in gioco, di sperimentarsi, e non sempre ciò risulta semplice; come non è stato facile in presenza anche di altre persone che si dibattono, come te, nella morsa dei loro problemi ed affanni, porsi in atteggiamento di ascolto, anche e semplicemente di quello interiore.

Il mettersi in gioco è stato da me inteso come: "sono probabilmente arrivata ad una fase in cui, anche per il lavoro svolto da oltre venti anni e per le diverse vicissitudini della mia vita, sono sprofondata in una specie di "isolamento" interiore ed esteriore.

Ho più volte avuto la sensazione di aver trovato un rifugio sicuro da cui non volermi allontanare dove forse la paura ha fatto il suo ingresso. Paura che qualcos'altro accada e non sei più nella condizione di accogliere o contrastare.

Ho sentito come il bisogno di rimanere chiusa dentro quel guscio che mi sono nel tempo costruita, quel guscio fatto di maschere, schemi, copioni, avvertendo quel senso di protezione capace di contenermi e abbracciarmi.

Diversamente da quella che è stata la mia storia di vita, ricca anche di momenti trasgressivi, di entusiasmo, di voglia di fare, sono come precipitata in una forma di immobilismo dove il senso del fare, dell'osare, caratteristiche che mi appartengono, sono rimaste intrappolate.

Ho usato più volte durante i tre anni la metafora è come "AVER TIRATO IL FRENO A MANO"- All'interno quindi di questo percorso che ho voluto fare, con la finalità di trovare nuovi stimoli sia dal punto di vista personale che lavorativo, mi sono così imbattuta con la mia persona e quindi con il mio essere donna nei diversi ruoli che mi riguardano.

Oggi mi sento così un po' frantumata nei diversi ruoli di moglie, di madre, di lavoratrice; ruoli così difficile da conciliare nella realtà di tutti i giorni specialmente quando si vuole sempre pretendere il massimo.

E' come vivere in questo momento un conflitto di identità che risucchia molte energie. Mi sento in particolare depositaria di un carico di doveri, responsabilità e aspettative a livello familiare e sociale che mi inchioda ad un ruolo piuttosto sacrificale e di rinuncia e uscire fuori dai confini ristretti dei doveri familiari è qualcosa che mi riesce molto difficile da pensare.

Forse gli obiettivi che penso di aver raggiunto come il sentirmi realizzata per il fatto di godere di una stabilità lavorativa ed economica, essermi sposata, avere avuto una figlia, mi hanno spinto a fermarmi come a rispettare traguardi che altri hanno indicato e che io ho fatto miei.

E' come essere arrivata a un punto in cui, in modo più o meno consapevole, sto tentando un bilancio esistenziale dove accanto alle gratificazioni, i successi, i traguardi pongo il dolore, la malattia, la sofferenza, i bisogni.

Ho così intrecciato le diverse situazioni che mi hanno riguardato in prima persona e insieme alle diverse esperienze personali e professionali mi sono data la possibilità di fermarmi a pensare alla perdita dei miei genitori, e di conseguenza il lutto, al rifiuto di sentirsi amata, l'abbandono, la mortificazione, le angosce, la rabbia, la paura.

Il mix che si è formato ha probabilmente contribuito a rompere il filo legato alla gioia di vivere, alla spensieratezza, alle emozioni, alla trasgressione, al semplice piacere di godere delle piccole cose come se già tutto apparisse scontato e senza alcun colore.

Ma non mi rassegnò al solo fatto di averle perse per sempre e definitivamente e ciò mi è possibile pensarlo perché credo ancora in quella forza che mi ha sempre accompagnata e sostenuta nella vita. Forza che ricollego al senso di fiducia che mi riconosco e che mi fa ritenere che in questo mondo non sono sola e non mi sento sola e già il semplice fatto di pensare agli altri accanto a me mi dà la spinta a non arrendermi.

Credo anche che accanto a me c'è la presenza di quel Dio che mi è stato fatto conoscere e che in un modo o in un altro ha segnato la mia vita e il mio percorso di crescita.

L'ho visto padre e amico ma anche nemico da sfidare.

Con questo percorso intrapreso ho tentato così di riprendermi un sano atteggiamento di fiducia e di apertura alla vita che si rivela sempre una preziosa risorsa.

Confidare "ragionevolmente" in se stessi e negli altri e alimentare le speranze mi ha aiutato in fondo a rimanere ancora in parte ricettiva, pronta a cogliere le opportunità che ancora si presenteranno.

Credo anche che dopo un periodo di sofferenza si può uscire più fortificati, più lucidi e resistenti, in grado quindi di operare cambiamenti significativi per la propria vita.

Ciò mi è naturale pensarlo perché non sento di volermi crogiolare, piangere addosso, ma ancora resiste ed è in me una positività che può rendere possibile un nuovo lancio.

In questo percorso ho avuto quindi l'opportunità di accostarmi ad un nuovo modo di comprendermi e capirmi. Questo ha quindi significato per me uno sforzo a guardare alla realtà non solo da un unico punto di vista ma a trovare altri occhi, certa che forse ti possono sfuggire, altre importanti sfaccettature. Mi è stato chiesto così di ascoltare anche la parte più istintiva, registrando e analizzando impulsi, turbamenti, inquietudini, emozioni, sensazioni, cioè alcune sfumature del mio sentire e in particolare del mio sentire anche attraverso il mio corpo.

Quel corpo che ho imparato a conoscere attraverso altri segnali: il freddo o il caldo, il rossore del viso e all'altezza del cuore, l'espressione del tuo viso, la tua andatura, il timbro della tua voce etc....

Di solito me la sono cavata meglio con il pensiero e con la parte di me più razionale, ecco perché durante i tre anni è stato più facile, più familiare e meno insidioso rimanere su di un piano più cognitivo, fatto di ragionamenti e pensieri. Ho fatto così più fatica ad ascoltare il mio cuore perché più difficile anche da controllare e da dominare. Ma là dove ho dato spazio al libero sentire o al libero fluire delle cose, ho provato senso di pace, serenità, senso di appagamento, in una parola ho scoperto di me la parte più autentica e meno costruita. Raccapazzarsi nella giungla delle emozioni, delle sensazioni, è risultato senz'altro più arduo ma anche più vero. Credo di aver affermato più volte di conoscermi, anche dal punto di vista emotivo, ma ho dovuto in certi casi ricredermi perché in più occasioni durante il percorso mi sono sentita inadeguata e ciò non ha significato per me non trovare le parole giuste per descrivermi, ma percepire l'incapacità a parlare del mio mondo interiore.

Attraverso il mio mettermi in gioco, là dove ci sono riuscita, allora ho trovato altre chiavi di lettura; altre volte invece la chiusura e il silenzio mi hanno accompagnata. Non so se è stata una via di fuga ma esternare pensieri ed emozioni costa fatica così come anche la conoscenza di sé può risultare ardua e faticosa, è sempre un processo graduale e di accostamento, per tappe.

In questo percorso credo anche che ciascuno ha avuto i suoi tempi e saremo in fondo noi stessi solo quando ci sentiremo pronti a dare il via. Credo così di aver difeso in parte, in alcune circostanze, il mio diritto alla non partecipazione e persino al silenzio.

Nel corso dei tre anni e attraverso l'approccio che ha contraddistinto questo percorso, ho così avuto modo di immergermi nel mio mondo, nella mia vita. Attraverso il ricordo e la memoria di ciò che è stato, ho fatto un tuffo nel mio passato e nel mio presente ed è questo presente che voglio prendere in mano, è questo presente di cui mi voglio prendere cura.

Così eccomi qua, giunta quasi alla fine, in procinto di scegliere l'elaborato finale, il tema della mia tesi. All'improvviso tutto si è complicato ancor di più. Un tema sulla spiritualità e in particolare come questa dimensione si concilia con l'altra parte di me, quella più materiale e concreta.

Sono seguiti giorni di riflessione: cosa dovrò scrivere, quale il punto di partenza.

Ben presto però ho trovato che il tema scelto non era qualcosa di improponibile o un tema complesso, e così ancora una volta ho cercato di cogliere la tematica considerandola da una prospettiva utile per rileggere e risignificare il mio percorso di vita.

Riandando a tutto il mio itinerario esistenziale credo infatti che l'esperienza religiosa e anche spirituale si presenta come una tematica né lontana da me, né estranea alla mia persona. Nel contesto familiare e relazionale in cui mi sono formata, queste dimensioni, con le loro diverse caratteristiche, hanno decisamente segnato ciò che oggi sono o ciò che oggi appaio.

Così proprio ripercorrendo le tappe della formazione della mia persona e personalità, cercherò in queste pagine di proporre un percorso di autoriflessione, marcando la componente dell'incontro con il "divino" quel divino che mi è stato fatto conoscere, che mi è stato consegnato nelle mani.

E ciò cercherò di farlo anche con l'ausilio di una esperienza pratica calata proprio nei contesti della mia infanzia e adolescenza.

Ho scelto infatti di affrontare nella parte progettuale una serie di incontri con un gruppo di catechiste del mio paese di origine, un paese dell'entroterra siciliano. Un modo questo per trovare rispecchiamenti e ulteriori spunti di chiarificazione del mio percorso di vita segnato inevitabilmente da approssimazioni e distanziamenti da quel libero fluire che ci precorre e percorre e che spesso non siamo capaci di cogliere rinunciando a realizzare una parte di noi o a renderla dissimile da quello statuto naturale, armonico, sintonico che l'adagiarsi quieto nel flusso della grande vita concede.

"e 'l naufragar m'è dolce in questo mare"¹

Ma ciò è sempre vero?

Iniziamo.

¹ Giacomo Leopardi, *L'infinito* dai Canti, Recanati 1826

Parte I

IO NELL'ORDINE EMPIRICO

L'approccio empirico propone una modalità di stare nel mondo e nella vita, che presume un atteggiamento di ascolto interiore, lì dove il proprio essere scopre di essere in armonia o in conflitto con quell'ordine, quel "cosmo", che presiede e prefigura senza imporsi tutti i moti viventi dallo sbocciare di un astro, al battito delle ali di una farfalla, al formarsi, crescere e determinarsi di ogni uomo e donna. Un ordine agito dall'amore, forza che conduce con morbidezza, energia che anima laddove il vivente, ed in particolare l'umano, si lascia prendere e guidare.

Le leggi dell'ordine empirico, infatti, costituiscono l'unico meccanismo di riferimento che regolano tutte le dinamiche possibili dell'uomo sia dentro che fuori dell'anima. Il loro ordine è scritto a livello di coscienza e permette di accedere a una scala di valori naturali e sistemici insiti in ogni uomo.

Ciò che l'uomo riconosce come virtù più nobile e preziosa altro non è che uno stato di essere che esprime un funzionamento regolare all'interno del libero fluire. Il singolo stando in questa condizione, si muove nel flusso del libero amore e quindi ha la possibilità di sperimentare l'amore entro dei confini precisi che sono i confini dell'ordine empirico ed è in armonia con esso.

Per l'uomo l'unico stato "normale" ed "ideale", ai fini empirici, è trovarsi in una condizione che si può definire come forza dell'essere presente e che sta alla base di ogni reazione armonica.

A questa forza viene riconosciuta un merito particolare spesso descritta in chiave spirituale.

Raggiungere uno stato ideale significa per il singolo essere capace di sentire e di percepire il mondo per quello che è, senza crearsi illusioni e, più l'uomo si avvicina a questa condizione ideale, più si sente libero dai condizionamenti imposti sia dagli altri che da se stesso.

L'uomo però può avvicinarsi a questo stato ideale man mano che evade il debito sistemico, cioè quella condizione di disarmonia determinata dall'essersi posti a distanza e in opposizione con il naturale libero fluire.

Secondo questa chiave di lettura il concetto di spiritualità per me può aver anche, ad una prima valutazione, una connotazione di debito empirico proposto dalla teoria di Michel Hardy.

La dimensione spirituale posso associarla, infatti, al mio nascere all'interno del mondo cattolico con la sua professione di fede che spesso si impone come formale, rispetto di riti e canoni insiti nell'insegnamento della religione cattolica. Ciò ha sicuramente condizionato il mio essere ed il mio agire, inoculando alcuni atteggiamenti di base ed un modo di interpretare la spiritualità.

La matrice cattolica, ritengo, abbia segnato il mio percorso di crescita sia durante la prima infanzia che successivamente da adulta, come un timbro che mi porto addosso in maniera più o meno consapevole, e che verosimilmente rappresenta un elemento determinante di ogni mia azione, ogni mio comportamento condizionando nel tempo tutte le mie scelte di vita.

Attraverso il percorso empirico autobiografico che presento in questa prima parte e poi con l'esperienza pratica esposta nella seconda parte, ho cercato non tanto di capire, di trovare spiegazioni o connessioni logiche e plausibili tra il mio essere donna e la dimensione spirituale di questo mio essere, ma ho provato a sentire me stessa cogliendo e raccogliendo emozioni, figure, agi e disagi, gioie e dolori che questo incontrarmi mi restituiva nella libertà del suo esprimersi.

*“Lo spirito e la sposa dicono “vieni!”. E chi ascolta ripeta: “vieni!”.
Chi ha sete venga; chi vuole attinga gratuitamente l'acqua della vita”²*

1.1 Io bambina, adolescente, donna

Ho ricollegato inizialmente il tema della spiritualità al mio stare dentro una cornice cattolica accettando un credo e una professione di fede che mi è stata consegnata in modo naturale prima attraverso le convinzioni religiose dei miei genitori e poi acquisendo i riti e le forme di credenza che i contesti sociali, culturali e istituzionali mi hanno tramandato negli anni della formazione della mia personalità.

Relativamente alla mia infanzia non credo di aver avuto l'opportunità di scegliere in quale direzione andare. Mi sono piegata ad una normativa, anche morale, che mi ha inculcato alcuni imperativi categorici: scegliere sempre ciò che è bene, ciò che è giusto, ciò che serve, ciò che è buono, ciò che è migliore.

A conti fatti, si finisce per eseguire un comando, una prescrizione, e nel mio caso da bambina e da figlia ho obbedito ad una regola e ad un orientamento che i miei genitori mi hanno dato.

Successivamente forse il mio ritrovarmi e ricreare una familiarità spirituale è stato funzionale ad un bisogno: colmare una perdita, placare quel profondo senso di abbandono che ha cominciato a segnare la mia vita da quando, a sedici anni, perdo mio padre per una grave malattia. E anche quando, proprio in quel momento, mi aggrappo al primo amore che ritenevo potesse sostituire la presenza maschile venuta meno, sperimento ancora il rifiuto e di nuovo il senso di abbandono. E

² Apocalisse di Giovanni, cap. 22,17 in Bibbia di Gerusalemme, Bologna 1991

tutto ciò apre a forme di disprezzo verso la vita fino a provare dolore, acuti stati di malessere anche fisico.

Da qui forse l'esigenza di voler recuperare coi tratti del divino, del celeste, quella presenza terrena che fino ad allora aveva rappresentato per me la figura genitoriale più significativa.

Un padre che mi aveva dato tutto il suo amore, che mi aveva fatto sentire unica, preziosa con quel suo continuo amorevole ripetermi che sarei stata il "bastone della sua vecchiaia".

Rappresentavo infatti per mio padre il suo asso vincente, il suo gioiello, e nonostante fossi la figlia minore, rispetto a mia sorella ero considerata la grande.

La maggiore per maturità, capacità, senso di responsabilità.

Mio padre ha riposto in me una grande fiducia, ero la sua alleata e la figlia che avrebbe raggiunto traguardi importanti.

Lo accompagnavo a volte nel suo lavoro di falegname, pronta e attenta a passargli gli attrezzi da lavoro. Lo seguivo in campagna e insieme si seminava, si innaffiava, si tornava a casa felici di aver fatto un buon raccolto.

Mi affidava anche l'ingrato ma intrigante compito di "controllare" mia sorella durante le sue frequentazioni amicali.

Non potevo trasgredire per nessun motivo due comandi: partecipare alla messa la domenica e andare a trovare quotidianamente i miei nonni paterni.

E accanto ai tanti doveri di scuola, di studio, che posto occupava allora la bambina spensierata con i suoi giochi?

Ed ecco allora che all'interno dei seminari della scuola e attraverso le esperienze fatte, ho iniziato a fare delle scoperte importanti. Forse non mi sono mai sentita bambina, forse ho saltato quella fase di crescita, non ho ricordi dei giochi, non ho ricordi delle bambole, non ho ricordi di fiabe quindi scopro una bambina bisognosa di attenzioni ma che non è abituata a chiedere.

Mi ritornano così in mente i miei giochi ero solita giocare a fare la suora, figura a me familiare frequentando la scuola presso un istituto religioso.

Velo in testa e abito lungo. Le tende di casa mia si trasformavano in abiti che coprivano il mio corpo.

E ancora già a cinque-sei anni ero adulta e le poche foto che conservo, le pochissime foto scattatemi, mi ritraggono come bambina ordinata, servizievole e obbediente.

Ero insomma una bambina affidabile, su cui mio padre poteva contare perché rispondevo in pieno a quelle che erano le sue aspettative.

Rispetto a mia sorella mi sono sentita sicuramente una figlia apprezzata e valorizzata ma con il senno di ora e grazie al percorso di Counseling non posso non valutare quanto questo modo di

relazionarsi a me, quanto questo suo modo di fare nei miei confronti abbia determinato in me un forte senso del dovere, un atteggiamento responsabile e a volte intransigente. Da qui il mio sentirmi a volte e in colpa, la mia ansia di prestazione, il temere in certe circostanze il giudizio degli altri.

Questo il segno in me di mio padre, a scolpire una personalità in cui la felicità tendeva a coincidere con l'aderire o meno ad un preciso statuto normativo ereditato a sua volta dai suoi genitori e trasmessomi con successo. Un debito di amore donatomi con autorità e insieme gentilezza, che mi imprigionava forse, senza mai farmi soffrire, senza mai condurmi al lamento.

Quel debito che per la teoria di Michel Hardy si chiama debito empirico.

Mia madre ora. Solo un accenno perché tale era la sua cifra: un fare discreto e silenzioso, un'infinita dolcezza nel suo sorriso dolce, accogliente e premuroso, piena di tante belle qualità che solo una donna YIN può possedere.

Questo il ricordo molto autentico e molto sentito che ho di lei oggi, quando ormai da circa due anni la stessa malattia di mio padre l'ha sottratta alla mia vita, ma nonostante quest'altro abbandono, il mio sentire per lei dice solo un grande e profondo senso di riconoscenza e gratitudine.

Ricordo con dolcezza quando durante uno dei seminari riconosco la figura di mia madre in una compagna con la quale condivido l'esperienza. Ne risento il suo profumo e magicamente ritorna ad essere presente lì accanto a me. Non sarà certo stato un caso avere scelto di fare l'esperienza con quella persona?

Per anni le ho forse attribuito dei torti, riconoscendole delle debolezze, delle fragilità. Non sono riuscita forse a dimenticare una frase da lei pronunciata all'indomani della morte di mio padre: "Rosuccia (ecco il mio nome da bambina) io da questo momento in poi posso solo sostenerti economicamente e quindi ti farò andare avanti negli studi, ma "sappi che io sono morta insieme a tuo padre".

Cosa avranno mai significato queste parole. Mi sono così ritrovata improvvisamente senza padre, senza madre, senza più in generale delle figure adulte di riferimento in grado di guidarmi o di contrastare il mio modo di essere e di agire. Sono improvvisamente diventata io la madre per mia madre, l'ho protetta, l'ho accudita, l'ho sostenuta e questa inversione di ruoli mi ha strutturata nella figura di madre nella versione di mamma sempre presente.

Le parole di mia madre all'indomani della scomparsa di mio padre danno avvio al periodo in cui ho iniziato a prendere in mano la mia vita.

Nel periodo della mia adolescenza, ai sedici anni, prendo in mano anche la vita di mia madre e di mia sorella per la quale mi ritornano ancora in mente, come monito, le parole di mio padre che in qualche modo l'affidava a me.

Sola, forse istintivamente o inconsciamente, mi sono allora rivolta al padre e alla madre celesti consegnando loro le sorti della mia vita, seguendo modalità e forme trasmesse dai miei genitori e dall'ambiente di appartenenza.

Questo atteggiamento religioso finisce per delineare la traiettoria su cui muovermi o a cui sottrarmi. Emerge quindi in me la parte remissiva, indulgente, quasi prostrata e sottomessa nell'ottica del compiacere gli altri. E allo stesso tempo viene fuori l'altra parte di me, quella trasgressiva, quella che vuole osare, quella che non teme critiche e giudizi, che si pone a testa alta e si presenta temeraria, senza paure e limiti.

Credo così, alla luce delle considerazioni empiriche fatte durante questi anni, di aver vissuto i primi anni della mia vita per compiacere un padre, quasi ne fossi un'appendice e di più l'unica ragione del suo esistere.

Ma ad un certo punto, improvvisamente, tutto svanisce. Quella bambina grande, importante, necessaria, insostituibile, perde lo sponsor che ne promuoveva il suo essere in un certo modo.

Essa però ha introiettato in modo indelebile quella immagine, vuole rimanerle fedele e quindi continua a richiedere il massimo da sé.

Obiettivo irraggiungibile, inevitabilmente smentito nel vivere, nel contatto e confronto con gli altri.

Mi ritorna ancora potente un altro monito: "Cosa dirà la gente?"

Un altro enorme masso nel percorso della mia vita, un altro enorme ingombro.

Ti viene inculcata l'idea che tu fai parte di una famiglia perfetta, la migliore, fatta di persone oneste, con sani valori di riferimento, che si è sempre distinta per correttezza, onestà, laboriosità.

Come puoi tradire questa tua appartenenza? Non puoi fare altro che assecondare questi modi di fare e non puoi che relazionarti con persone migliori di te.

Oggi mi viene da pensare che ci si costruisce una dimensione sociale in cui spesso il tuo IO finisce con il giudicare sé e gli altri con parametri estrinseci ma introiettati a tal punto da viverli come criteri propri, essenziali, irrinunciabili.

Si forma così una scala di valori in base alla quale si è portati a giudicarsi e a giudicare.

Oggi mi accorgo che in base a questa gerarchia di riferimento che nel tempo ti costruisci, la vita non viene compresa e vissuta. Se penso al modo con cui spesso mi giudico, mi valuto, cado quasi sempre nella trappola di fare riferimento ad un modello o meglio come puntualizzato nell'approccio empirico metti in gioco il tuo copione personale. Questi schemi mentali nel tempo hanno creato in me stati di malessere, passando anche attraverso momenti di vuoto interiore o di mancanza di appagamento. Oggi, anche grazie al lavoro fatto su me stessa, in modo graduale e senza un atteggiamento arrogante, sono consapevole di potermi riappropriare di quel libero fluire che è lo sfondo vitale su cui adagiare la propria esistenza.

Non è facile certo smontare strutturazioni mentali così consolidate e fatte proprie, ma so che esiste la possibilità di sintonizzarsi con quell'ordine empirico lasciando esprimere il proprio essere in tutta la sua magnificenza.

A giudicare secondo l'approccio empirico un più o meno cosciente tentativo di compensazione, di riequilibrio tra vissuti così contrapposti ha condotto gradualmente il mio IO ad assumere un modo di gestire i miei comportamenti così che prevalesse il detenere il polso della situazione: un sentire pertanto alquanto alterato.

Ho così lasciato libero agire sulla mia vita alla mia parte cerebrale, che ha invaso ogni spazio del mio essere emarginando la dimensione del sentire.

Mi sono sentita quindi - a dire di Hardy - su una nave che gira senza timone nelle intemperie della vita mentre la ciurma si sente salva e al sicuro.

Ciò mi ha condizionato per molto tempo dandomi sicurezza, come se rimuovendo il dubbio riuscissi a possedere il giusto controllo sugli eventi e sulle persone. Avevo in fondo trovato ragionevoli giustificazioni ad un modo di essere e di fare.

A forza però di nascondere la polvere sotto il tappeto, però, nel tempo e specialmente negli ultimi anni, mi ha portato a tenere lontano tutto ciò che poteva crearmi dolore e sofferenza ma anche aspettative e desideri. Ho evitato pertanto di confrontarmi con il mio debito, con il carico di "tradimenti e tradizioni" che, riconosciuto, poteva far emergere il conflitto e la distanza con il fiume della vita e dell'amore che scorre sotto di noi. Ho evitato di sintonizzarmi con i miei buchi emotivi.

Ecco allora lo sforzo costante di apparire in un certo modo, enfatizzando la mia visibilità, perseguendo un certo status sociale, inseguendo e rifugiandomi nel possesso di oggetti.

Una religione materiale in cui anche lo spirituale valeva solo per il mio tornaconto.

Attraverso l'analisi empirica ho provato pertanto a scoprire cosa si celasse dietro questo mio modo di vivere. E ho incontrato così, con paura, diffidenza e a volte con tenerezza, le mie debolezze, le mie fragilità. In diverse occasioni, durante il percorso formativo, soprattutto nelle esperienze pratiche, mi sono ritrovata a mollare quelle forzature, quelle rigidità che sostenevano solo le mie gambe e non l'interezza della mia persona. E allora di fronte al prevalere del cuore, delle emozioni, si è verificato, quasi atteso, il crollo, mi sono ritrovata a terra senza più impalcature, non più un soldatino, ritto su se stesso, ma libera, morbida, leggera.

Ma è difficile conciliare questo stato con l'accumulo di dover essere immagazzinati negli anni.

E' difficile ricollegarsi al mondo dello spirito e dell'amore in questa condizione di sereno accoglimento delle situazioni, in una prospettiva di causa-effetto che prescinda dai condizionamenti che derivano dal mio essere madre, moglie, lavoratrice.

1.2 Io e la mia professione di vita

La mia scelta professionale nasce dal desiderio di voler svolgere nella vita una professione che mi permettesse di essere di aiuto per gli altri.

Ho sentito questa chiamata, quasi una vocazione, come una missione terrena. E in ciò ho sentito sempre forte l'esigenza di rappresentare per gli altri un punto di riferimento.

Eppure la scelta di diventare assistente sociale nasce per caso, su un consiglio datomi da un sacerdote amico di famiglia. Sento però subito una potente risonanza interiore, come se avessi intercettato un percorso che coincideva con il mio destino.

Inizio così i miei studi e tra gli ambiti possibili di lavoro mi imbatto con il mondo degli adolescenti e in particolare dei devianti.

La prima occasione occupazionale però si presenta, irrinunciabile, con una proposta proveniente dalla scuola che avevo frequentato: un centro di riabilitazione per soggetti portatori di handicap cerca un'assistente sociale. Subito un contratto e uno stipendio.

Vi rimango sei anni, senza mai riuscire a sentirmi adeguata: troppa sofferenza, troppa malattia, volti e corpi deformi di uomini, donne, anziani e soprattutto bambini.

Cerco allora di soddisfare la mia aspirazione svolgendo attività di volontariato presso l'Ufficio di Servizio Sociale per i Minorenni di Palermo, un ente che si occupa della presa in carico di minori autori di reato. L'esperienza è interessante e la concilio per anni con il mio lavoro nel centro di riabilitazione. Intuisco sempre di più che quello è la professione della mia vita.

E' molto stimolante lavorare con i ragazzi, conoscere le loro storie di vita, esplorare i loro bisogni e intravedere le cause che sono dietro le loro trasgressioni e quindi i loro reati.

A distanza di qualche anno supero due concorsi pubblici al Ministero della Giustizia: uno come assistente sociale per gli adulti, l'altro con i minori: scelgo senza esitazioni il settore della giustizia minorile.

Oggi mi chiedo il perché di quella preferenza per il mondo dell'adolescenza e in particolare nella condizione di devianza.

Il corso per Counseling, in questo senso, mi ha permesso di spingere in profondità i miei interrogativi, a scavare dentro di me per far emergere le motivazioni più autentiche della mia scelta professionale.

Ritrovo intanto la mia esperienza di adolescente: un periodo denso, pieno di occasioni, di suggestioni, di desideri.

Un tempo in cui ho vissuto tutto con intensità, a volte oltre ogni norma e normalità.

Straripava quella dimensione di me che la bambina responsabile e matura aveva dovuto contenere.

Come se dovessi riscattare e recuperare tutto ciò che non mi era stato permesso di esprimere.

Trovavo piacere nel fare le cose esagerando e osando.

Mi stimolava solo ciò che faceva discutere e che veniva disapprovato dagli altri.

Nel modo di vestirmi e di truccarmi, nelle amicizie, nelle scelte in genere, tutto doveva essere eccessivo, controcorrente.

Nel mio piccolo paese, dove la “gente mormora”, dovevo distinguermi dai miei coetanei e non solo, sentivo l’esigenza di essere considerata diversa e diversa da tutti.

Abitavo a Palermo e tornando a casa il fine settimana dovevo ogni volta portare qualche novità per far parlare, quasi a voler stupire sempre con effetti speciali.

Ad un certo punto però abbandono questo modo di essere e ritrovo quasi naturalmente uno stile di vita più consono alla mia persona e che per lunghi tratti della mia successiva esistenza, tra alti e bassi, mi ha offerto momenti di gioia a riprova di una sintonia raggiunta, sperimentata, vissuta.

Eppure il copione di me adolescente mi avrà sicuramente condotta nel mio indirizzarmi verso un lavoro in quel mondo, quasi a ritrovare quei momenti con un sentimento di nostalgia ma con una maturità e coscienza acquisita e tale, almeno credo, da permettermi di intraprendere una relazione di aiuto, di essere uno strumento di incontro con il proprio destino.

Lavorare in questo contesto è stato infatti molto gratificante perché ha rappresentato per me il raggiungimento di un sogno. Il mondo adolescenziale esercita un fascino particolare: è un periodo carico di mistero, nelle prospettive inaspettate di cambiamento, nelle ribellioni, nei conflitti, negli amori, nei sogni ad occhi aperti, nei progetti.

La lettura di questo mondo non è pertanto semplice, è difficile entrare nelle storie dei ragazzi e ancor di più tentarlo all’interno di uno specifico mandato istituzionale: favorire processi di cambiamento e livelli di consapevolezza tali da permettere al giovane di riorientare la propria vita.

Realizzare e condividere con loro un progetto educativo è sempre una sfida, una scommessa di fronte ad incognite che non riesci sempre a cogliere e agli svariati meccanismi che entrano in gioco nella relazione di aiuto.

Sei costretto a misurarti poi all’interno di una cornice istituzionale regolamentata da vincoli burocratici, dove il tuo agire professionale deve necessariamente tenere conto di schemi operativi e prassi legati alle oggettive e rigide procedure proprie del procedimento penale.

Eppure per anni ho trovato, nonostante tutto, un mio *modus vivendi* che mi ha permesso di conciliare vocazione e professione, vita e lavoro.

A un certo punto però accade qualcosa, il lavoro diventa routine, inizio ad avvertire un cambiamento dentro di me, ho come la sensazione che tutti i giorni siano uguali e identici, ripetitivi, stereotipati mi si presentano soprattutto i ragazzi che prendo in carico e le loro storie.

I loro vissuti, diversamente da prima, mi sembrano quasi scontati, vibra ben poco dentro di me e faccio molta fatica ad orientare una riflessione su quello che mi sta accadendo.

E' come se fosse venuta meno una certa carica emotiva e morale, come se mi facesse difetto l'entusiasmo e in parte l'ottimismo della volontà e insieme della ragione.

Mi chiedevo con sconforto, quasi a volte a voler legittimare le loro trasgressioni:

quali riferimenti hanno i ragazzi di oggi? dentro quale mondo si muove la loro vita? da cosa e da chi sono circondati? come posso io operatore apportare cambiamenti positivi e valutabili nei loro percorsi di crescita?

Tutto ciò di fronte a famiglie inesistenti, genitori imbrigliati nelle loro incapacità educative, che fanno fatica a gestire i propri ruoli e le loro funzioni, contesti scolastici che non accolgono e al primo segnale di inadeguatezza, soprattutto nel comportamento, mettono i ragazzi fuori dalla porta e quindi la strada diventa inevitabilmente per loro il luogo dove trascorrere il tempo e imparare la vita. Storie prive di sogni, di desideri. Faticano anche a porsi la domanda su cosa vorrebbero cambiare della loro vita.

Da parte mia sento comunque di aver perso la bussola che per anni mi ha orientato e mi ha permesso di svolgere un'attività gratificante tanto da percepire un senso di appagamento e di realizzazione.

E allora l'esigenza di ritrovare una forza, un desiderio di voler reindirizzare il tuo percorso lavorativo, di riempire la relazione di aiuto di calore trovando così un modo per accostarsi all'altro evitando di cadere in quella trappola micidiale che può chiamarsi indifferenza.

Mi sono accorta ad un certo punto che il mio schema di riferimento non poteva più funzionare. Lo stare dietro ad un tavolo a proferire parole, consigli, suggerimenti, indicazioni non era più sufficiente. L'altro spesso fa fatica ad ascoltarti a seguirti.

Lavorare sulla motivazione e sollecitare i ragazzi ad intraprendere percorsi di crescita più qualificati e qualificanti non è sempre un obiettivo facilmente raggiungibile. Il più delle volte la richiesta dei ragazzi è quella di trovare un'opportunità lavorativa perché è l'esigenza più impellente che avvertono. Ma tu operatore non hai la soluzione a questo problema, spesso ripeto una frase standard: il mio non è l'ufficio dell'impiego né tantomeno è mio il compito reperire opportunità lavorativa. Si nasconde qui tutta la mia impotenza e questo senso di fallimento, per una come me che avverte il bisogno impellente di dare alle cose un significato concreto e tangibile, ciò si trasforma in frustrazione e grida la mia voglia matta di cambiare direzione.

Attraverso il percorso dei tre anni ho provato così a scoprirmi meglio e a svelarmi i vincoli che forse hanno generato in me un senso di insoddisfazione, di oppressione. Ho cercato di capire come potevo "risvegliare" in me una certa passione per la vita e per il lavoro. Ho utilizzato una chiave di

lettura che mi ha aperto al tentativo di recuperare innanzitutto la presenza a me stessa, provando quindi a mettere da parte le cose che generano dispiacere e tener conto solo di ciò che mi può sostenere.

Ho provato così a rintracciare pensieri e comportamenti troppo ingombranti e che hanno generato in me livelli di tensione e di disconnessione con il mio essere più profondo e autentico tanto da accecarmi lasciandomi vivere in modo per nulla congeniale e conseguente.

Allora mi sono chiesta come passare da una condizione professionale disperdente o che considero problematica ad una posizione risolutiva, rigenerante, che possa dare nuovamente ossigeno e linfa vitale al mio lavoro e quindi alla mia persona e ai ruoli che ricopro tutti i giorni come operatore ma anche come moglie e come madre.

Nel corso dei tre anni ho avuto la possibilità di incontrare me bambina con i suoi bisogni e le sue mancanze. Mi sono ritrovata in un contesto che non mi ha chiesto di “Dare” ma semplicemente “Ricevere”. Ricevere ascolto, ricevere attenzioni anche e semplicemente da me stessa.

Ho provato a lasciarmi andare, ho provato ad alleggerirmi di tutte quelle etichette e convinzioni che negli anni mi si sono attaccate e mi sono aperta per la prima volta, da anni, alla possibilità di essere un’altra, una persona che ascolta solo e semplicemente il suo cuore, le sue emozioni e il suo respiro. Mi è stato così chiesto di provare a recuperare il modo del *sentire*, facoltà questa che sento di aver sollecitato poco o per niente e che, secondo l’approccio empirico, risulta essenziale per sintonizzare il proprio essere con il flusso vitale, con lo spirito che vive sotto e accanto agli uomini e alle cose e ai loro fenomeni. E ciò non per eliminare l’attività mentale ma per ridimensionarne gli aspetti più assillanti ed ingombranti.

Credo oggi di poter condividere maggiormente ciò che mi è stato proposto durante questo percorso triennale: per eliminare alla radice la fonte del tuo malessere è fondamentale un’indagine empirica su se stessi così da attivare la propria volontà e disponibilità a mettere in discussione ed emarginare le uniche e vere cause di ogni disagio profondo e cioè i debiti che il nostro modo di interpretare la vita hanno contratto confliggendo in maniera devastante con la quiete sanante che l’aderire all’orizzonte empirico ci può donare.

*“Nel futuro che s’apre, le mattine
sono ancorate come barche in rada”³*

³ Eugenio Montale, *Sul muro grafito* da Ossi di seppia, 1926

Parte II

IO E LE ALTRE

2.1 Il contesto

Alla ricerca del modo in cui poter fare trasparire ed emergere in modo più intenso e veritiero il tema del femminile e insieme dello spirituale nella mia vita e nella mia persona, ho ritenuto fecondo proporre l'esperienza pratica ad un gruppo di catechiste che operano nella parrocchia della mia comunità di origine, dove ho vissuto fino all'età di tredici anni, prima di trasferirmi per motivi di studio a Palermo.

Considero oggi entrambi i contesti, con luci ed ombre, alla base del mio percorso esistenziale e quindi della mia formazione.

Da un lato il piccolo paese, la famiglia, le prime amicizie e quindi un forte senso di appartenenza: quel contesto ha piantato e rinvigorito in me la certezza che il mio esistere è legato alla vita dell'altro. Ti senti parte di uno stesso gruppo con cui condividi tradizioni, usanze, abitudini, stili di vita, esperienze e forme di gioia e dolore, quasi obbligate.

Dall'altro lato la città che ha ampliato i miei orizzonti e che ho vista e vissuta come contesto più stimolante, che mi ha offerto diverse opportunità di crescita, in cui il senso di libertà è spesso costretto dentro forme di omologazione di cui non sempre sei avvertita.

Oggi sento il bisogno di riconciliare le due parti della mia di vita, spinta dal desiderio di armonizzare quanto sin qui mi appartiene per dare un senso di compiutezza alla mia vita.

Oggi sento infatti di avere maturato un diverso modo di fare, di agire, di pensare, sento di essermi liberata da alcuni grovigli che hanno rappresentato delle zavorre, e grazie al counseling ho imparato a gestire meglio i pesi della vita, ho iniziato ad integrare più serenamente ciò che di positivo o negativo può giungerti.

Nel preparare quindi l'esperienza di counseling dalla prospettiva del femminile e dello spirituale ho fatto innanzitutto riaffiorare alcune espressioni emerse negli incontri con il prof. Hardy:

Il Sé spirituale è un'esigenza dell'essere umano.

Il Sé è già la parte spirituale che ognuno di noi ha.

La spiritualità è l'unica spina dorsale del femminile opposta alla concretezza del maschile.

Spiritualità e concretezza sono rispettivamente i punti di riferimento del femminile e del maschile.

La spiritualità nella donna dov'è? In quale ruoli si manifesta?

Quindi ho cercato di individuare un contesto che mettesse insieme vari elementi per me indispensabili per leggere la mia vita nelle chiavi proposte.

Ho concluso infine che incontrare e vivere una esperienza di counseling con le catechiste del mio paese poteva essere l'ambientazione in generale più proficua.

La figura della catechista, nel mio paese, come più in generale in un contesto di Chiesa cattolica e di cultura cristiana, è considerata come quella figura che insieme ai genitori, agli insegnanti e ad altre agenzie formative presenti in un determinato contesto, partecipa alla formazione dell'identità religiosa in favore dei bambini e degli adolescenti. Attraverso la sua scelta, che generalmente avviene su base volontaria, la figura della catechista è colei che dedica qualche ora della settimana a trasmettere insegnamenti che traggono origine dalla fede cattolica. Il suo trasmettere è anche una testimonianza di vita che si traduce non solo in un messaggio teorico ma anche e soprattutto pratico. Ho rivolto pertanto l'invito attraverso il Parroco e, per selezione spontanea, si è costituito un gruppo di sei persone. Donne, laiche, di età compresa tra i ventitré e i cinquant'anni, con diversi titoli di studio: scuola media inferiore, diploma e laurea, sposate e libere, casalinghe e impiegate.

Si è costituito quindi il cerchio, quel cerchio che ho imparato a conoscere durante i tre anni di scuola, quel cerchio da cui ho ricevuto energia, quel cerchio che fa sentire parte di un gruppo, quella posizione circolare che crea armonia, condivisione, che permette di guardare l'altro, che ti dà l'idea di una prospettiva diversa in base a quale posizione di volta in volta scegli di occupare.

Questo cerchio ha avuto la finalità di permettere a me stessa di riflettermi, rivedermi per rivivere la mia dimensione spirituale, anche alla luce di alcune scelte di vita da me fatte in età adulta, che hanno costituito un punto di rottura con quei valori, stili e modelli esistenziali che mi erano stati trasmessi. Ho voluto così mettermi a confronto con altre donne da cui forse mi sono sentita a volte giudicata e criticata e a partire dalla mia nuova esperienza, dentro la realtà empirica, ho provato a cogliere non solo i lati ombra ma anche i lati luce.

Mi sono chiesta: attraverso quali occhi oggi io li vedo? Quali vissuti diversi ha consegnato la vita a me che mi sono distaccata da quel contesto, che ho fatto scelte di vita che mi hanno spinto ad "OSARE"?

Ho insieme tentato, in un processo di counseling da me offerto, che in fondo non partiva da una loro richiesta di "aiuto", di favorire nel gruppo un processo di consapevolezza rispetto ad un uso appropriato di cosa vuol dire crescere secondo alcuni insegnamenti della fede cattolica. E ancora di promuovere nel gruppo un processo di coesione che li aiutasse a superare vecchie e logore logiche di appartenenza. Ed infine promuovere un processo di destrutturazione di alcune

rappresentazioni sociali false o ambigue, attraverso la creazione di luoghi in cui è possibile raccontarsi, confrontarsi, mettersi in gioco senza critica né giudizio.

Mi sono proposta quindi i seguenti **obiettivi**:

Migliorare la conoscenza di sé, specialmente attraverso le manifestazioni del proprio corpo;

Migliorare la percezione di sé in relazione all'altro, in una dimensione di apertura affettiva accogliendo l'altro per ciò che è;

Stimolare l'autoapprendimento di una dimensione spirituale più autentica.

Ho scelto infine come ambientazione il salone dell'Istituto delle Maestre Pie di "Santa Lucia Filippini", dove ormai da anni le suore non vivono più ma i locali continuano ad essere utilizzati per le attività parrocchiali. Rimane però un luogo molto familiare, per me e per le altre del gruppo perché è lì che abbiamo frequentato la scuola elementare, il catechismo, la preparazione alla prima comunione e alla cresima e poi l'esperienza del gruppo di canto e gli incontri di Azione Cattolica. Per me e per loro quindi ambienti significativi di formazione, crescita, ricreazione, sperimentazione, condivisione, amicizie, amori. Posti peraltro "sicuri" anche per i genitori che non battevano ciglio quando dicevi di recarti lì e da cui non avresti mai ascoltato un "NO" o "NON PUOI".

*"Quelli che s'innamoran di pratica senza scienza son come i nocchieri
ch'entra in navilio senza timone o bussola, che mai ha certezza dove si vada."*⁴

2.2 Struttura

Ho voluto intitolare l'esperienza "*Donne in Dialogo con Dio*" e ho cercato di proporre un'esperienza con la sempre vigile consapevolezza di essere donne e di guardare il tutto da un punto di vista femminile.

Si è trattato di sperimentare, anche attraverso il linguaggio non verbale, gli stimoli interiori ed esteriori, favorendo l'opportunità di rilevare e rileggere le rigidità che ci frenano e ci bloccano e impediscono il libero fluire della vita e della persona, unica possibilità per il nostro corpo e la nostra mente per superare quelle barriere che nel tempo hanno imprigionato il nostro essere e il nostro essere in questo mondo.

⁴ Leonardo da Vinci (1452-1519), dagli *Aforismi*

L'attività che ho proposto non intendeva essere esaustiva. Essa è stata pensata allo scopo di permettere sia al singolo che al gruppo di sperimentare ed acquisire un senso di consapevolezza del proprio sé, nei modi e nei tempi che ciascuno ha ritenuto più congeniale.

Ho cercato, pertanto, di creare un contesto in cui ciascuno si è sentito per alcuni momenti libero di abbandonare la propria maschera, in un luogo neutro, senza critica e giudizio, un luogo che si è trasformato per alcune ore in un posto dove ciascuno poteva sentirsi al sicuro e protetto, lontano dai rumori e dal mormorio esterno.

Gli incontri hanno avuto un carattere puramente esperienziale, e in essi io non ho assunto il ruolo di formatore ma di colui che ha sollecitato e facilitato il venir fuori di alcune emozioni e sensazioni.

Ho condotto l'esperienza attraverso quattro incontri con cadenza settimanale, della durata di due ore e mezza ciascuno, seguendo questa traccia:

primo incontro: Io e il mio mondo interiore

secondo incontro: Io e il mio mondo relazionale

terzo incontro. Io e il mio Dio nella professione di fede

quarto incontro: Io nella mia unità'

Attraverso alcune **tecniche** da me sperimentate durante i tre anni, quali la scrittura, il racconto autobiografico, l'ascolto della musica, la danza, ho dato la possibilità ad ognuno di loro di entrare nel proprio mondo individuale, in quel mondo interiore ed emozionale che io ho scoperto.

I quattro incontri sono stati strutturati seguendo uno schema che prevedeva innanzitutto, in ogni momento, l'attenzione al proprio respiro. Quel respiro che assume forma perché forse per la prima volta ti viene chiesto di ascoltarlo e di percepirlo dentro di te.

Il respiro che riesce ad attraversare tutto il tuo corpo e che ti carica di energia.

Seguiva poi l'esperienza del rilassamento attraverso alcune tecniche di meditazione e di visualizzazione, in modo tale che ognuno avesse la possibilità di percepire cosa accadeva attorno a sé così da poter scoprire il proprio sentire, il sentire di quel momento. Permettere al cuore di accogliere tutto ciò che arriva, che si sperimenta nel momento presente, provando ad integrare ciò che di bello, di positivo o viceversa può giungere.

Successivamente ho proposto un'attività pratica della durata media di mezz'ora, durante la quale invitavo ad entrare ognuno nella propria esperienza con naturalezza ed autenticità.

Infine ho chiesto ai partecipanti di condividere liberamente il proprio vissuto proponendo loro volta per volta modalità differenti di espressione: il linguaggio verbale, l'utilizzo dei colori e del disegno, la danza o il semplice movimento del corpo.

Sin dall'inizio io ho sentito molto la vicinanza del gruppo e ho cercato nei quattro incontri di pormi nei loro confronti con spirito di apertura, accoglienza, leggerezza. Ero lì, presente, accanto a ciascuna di loro, senza filtri e schermi, pronta a immergermi con naturalezza dentro il mio sentire così da poter far trasparire un mio nuovo modo di essere.

Ho fatto ciò anche attraverso il timbro della mia voce, scartando le tonalità della voce alte e direttive, attraverso la gestualità, il movimento del corpo, lo sguardo, il sorriso e soprattutto attraverso l'apertura del mio cuore.

primo incontro: Io e il mio mondo interiore⁵

In quale viaggio mi trovo? Dove si dirige la mia esistenza personale? Dove mi sono fermato? Come posso riorientare nella direzione migliore il mio cammino?

In questo primo incontro ho chiesto ai partecipanti di entrare in contatto con il proprio viso, attraverso lo specchio delle loro mani.

In questo riflettersi e osservarsi attraverso una mano posta davanti al loro viso, ho sollecitato ciascuno a far scorrere la loro mano sinistra tra le rughe o quelle parti che sentivano più vicine o più estranee a se stesse. La fronte, le ciglia, gli occhi, il naso la bocca. Li ho sollecitati a provare a sentire cosa quel volto comunica, se era un'espressione che riconoscevano, che le era familiare? In quali occasioni ricordavano di avere assunto quella espressione?

Ho chiesto di accarezzare il loro volto con dolcezza e amorevolezza provando quindi a sentire le sensazioni e le emozioni che arrivavano.

Dopo l'esperienza ho chiesto di provare a chiudere gli occhi e accompagnandosi sempre al proprio respiro ho chiesto a ciascuno di provare a percepire cosa hanno sentito, quali sensazioni sono venute fuori. Come è stato prendersi cura del proprio viso attraverso il contatto dei propri occhi, della propria bocca ...

⁵ Cfr. Liliana Minutoli, Tra Luci e Ombre. Percorsi espressivi di evoluzione personale per riconoscere e integrare ciò che è, Gardolo (TN) 2011

Clara dice di essersi sentita faccia a faccia con i suoi difetti e anche con le sue debolezze. Guarda il suo viso dal punto di vista estetico: la mattina sono spesso indecisa quale ombretto mettere e grazie a questo esercizio ha avuto la possibilità di domandarsi se veramente il suo sguardo nasconde qualche tristezza o incertezza in più di una semplice scelta di ombretto.

Alessandra condivide l'esperienza con un pizzico di tristezza. Avverte il suo rossore in viso e dice che ha visto un viso che conosceva bene, nei particolari, un viso che gli piace tutto sommato così come è.

Barbara parla di qualche difficoltà incontrata nell'entrare in contatto con il suo viso. E' rimasta quasi sempre con gli occhi rivolti verso l'alto quasi avesse paura a guardarsi. Nello scrutarsi vedeva il passare degli anni, riandava al tempo di quando era bambina.

Giuseppina racconta di aver vissuto l'esperienza come un gioco piacevole. E' stato bello accarezzarsi e anche divertente. E' stato uno scoprirsi senza paura e senza timore.

Rosalba parla del disagio provato con una parte di sé che non si accetta. Ha provato un senso di rifiuto nel guardarsi, nello specchiarsi sentiva che i suoi occhi trasmettevano inquietudine.

Graziella dice che non è riuscita a stare dentro la consegna. E' stata distratta da altro forse da altri pensieri.

Il gruppo ha apprezzato in questa esperienza il silenzio che si è creato e quasi tutte hanno vissuto una sensazione di benessere anche in presenza di note più negative. Ciascuno, con modalità proprie e diverse, ha colto una piacevole sorpresa nel sentirsi per la prima volta coinvolta in un'esperienza con la voluta finalità di prendersi cura della propria persona. Attraverso piccoli gesti, quali una semplice carezza, sono riuscite ad entrare in contatto con il proprio corpo leggendo le emozioni che ne sono scaturite.

Un commento di sintesi preso tra gli altri: *“Andiamo sempre di fretta, non ci fermiamo mai. E' stato bello sentirsi avvolte nel silenzio e sentire che hai lasciato qualcosa fuori. Ero lì e ho provato a rimanerci solo con me stessa”*.

secondo incontro: Io e il mio mondo relazionale⁶

Chiudo gli occhi, mi rivedo bambino e poi cresciuto e adulto. Mille incontri e scontri, presenze ed assenze... Dio ... lo vedo padre e madre, maschio e femmina, fratello e amico, giudice e tiranno, lo amo e lo odio ... mi amo e mi odio ... e le mie dita corrono sulla pagina e tracciano i segni della mia vita con lui.

In questo secondo incontro ho chiesto al gruppo di provare a descrivere la loro esperienza di catechista. Le ho sollecitate a descrivere individualmente alcuni comportamenti che mettono in gioco prima, durante e dopo ogni incontro con i ragazzi.

L'attività che ho proposto prevedeva di fare un'esperienza con l'altro: attraverso un gioco in coppia dovevano relazionarsi con il proprio compagno e guardandolo negli occhi provare a sentire cosa arrivava.

Domandarsi: "Come vedi l'altro, chi è per te l'altro. Lo vedi come un estraneo, come tuo figlio, come una persona da accogliere, di cui prendersi cura?"

Conoscendo i segreti del loro cuore provare a rispondere a questi interrogativi. E ancora: "Quali paure o gioie mi fa rivivere la relazione con l'altro? Sono le stesse paure e le stesse gioie che hanno segnato la mia vita?"

Li ho invitati quindi a scegliere un compagno che rimanesse in contatto con i propri occhi. Poi lentamente, attraverso il movimento del proprio dito, condurre lo sguardo del proprio compagno nella direzione indicata. "Come stai in questa posizione? Riesci a seguire il tuo compagno? Che sensazione provi ad essere guidato?"

Cambiando poi compagno, ho chiesto loro di prendere una penna già poggiata a terra e insieme, con i rispettivi indici tentare di tenere la penna in equilibrio.

Ho chiesto se in questa nuova esperienza la relazione con l'altro si modificava rispetto alla precedente attività, se la necessità di fare qualcosa insieme li portava ad una maggiore concentrazione e se questa attenzione era diretta più al compagno o alla penna, al fatto che non cadesse.

Il loro vissuto:

Clara dice che è stato piacevole seguire il compagno, l'ho seguito piacevolmente in tutte le direzioni come fosse un gioco, anche se per me è stato più facile condurre, sentivo di essere più al sicuro.

⁶ Cfr. Liliana Minutoli, Tra Luci e Ombre. Percorsi espressivi di evoluzione personale per riconoscere e integrare ciò che è, Gardolo (TN) 2011

Alessandra: ho provato un senso di leggerezza nel lasciarmi condurre, mi sono sentita rilassata e ho avuto la sensazione di fidarmi della mia compagna.

Barbara: ho provato un senso di rigidità, ho avvertito fatica a condurre l'altro tanto che sono rimasta spesso con il dito immobile; un po' meglio è andata quando era l'altro a guidarmi, mi sono sentita più sicura ma ho avvertito sempre delle resistenze, molta fatica.

Giuseppina dice di essersi divertita. Nei suoi movimenti ho avvertito leggerezza e voglia di volare, la sensazione di incontrare l'aria nello spazio attorno a lei. Ha avuto però la sensazione di essere sola nell'esperienza, non trovando molto feeling nel compagno.

Rosalba: mi sono sentita di ripetere quasi sempre gli stessi movimenti nella stessa direzione, come se avessi timore di spaziare, di cambiare senso.

Graziella si è poco concentrata sull'altro: ho evitato di incrociare il suo sguardo, mi sono più volte chiesta il senso di quell'esperienza e ho sentito di rimanere spesso ferma. infine ha mollato facendo cadere la penna.

Riportando la loro esperienza da catechiste, quasi tutte concordano nel ritenere che il loro modo di approcciarsi ai ragazzi rispecchia un copione predefinito come se ognuno prendesse a modello uno schema già sperimentato da altri e lo facesse proprio in maniera automatica riproponendo quindi un modello consolidato, senza porsi neanche l'interrogativo se può esistere un modo nuovo di relazionarsi con i ragazzi e quindi un nuovo modo di far conoscere Dio e tutto ciò che noi riteniamo siano i valori di riferimento legati al vivere da cristiani. Nella condivisione tuttavia emergono le loro difficoltà e le loro resistenze di fronte all'altro, parlano infatti del loro sentirsi spesso isolate come persone, sia in riferimento al contesto di appartenenza che rispetto allo stesso gruppo. Ognuno di loro evidenzia in modo autocritico di portare avanti la propria esperienza senza mai ricercare il confronto con l'altro. Ritengono che sono svariati i meccanismi di chiusura che li caratterizzano. Una di loro in particolare fa riferimento a quanto la comunità cattolica, quella che lei vive e sperimenta giornalmente, sia ricca di contraddizioni e di elementi che spesso inducono a mettere gli altri sotto i riflettori in maniera negativa. E allora di fronte a segnali che si ritengono importanti da affrontare perché ci allontanano dal sentirci parte integrante di una comunità che cresce e si identifica nel nome della religione cattolica, come è possibile cambiare verso per

rendere più autentica e vera la professione di fede, quella professione che li identifica come comunità cristiana?

terzo incontro: Io e il mio Dio nella professione di fede

Quale la mia testimonianza nel quotidiano della mia vita familiare e nell'ambito del mio lavoro?

Ho messo il gruppo di fronte ad alcuni simboli religiosi: un' icona della Madonna della Tenerezza, un crocifisso, una bibbia, delle candele, una corona del rosario, dell'incenso, e ho chiesto di provare a sentire cosa proveniva alle sei incontrando questi oggetti.

“Guardando il simbolo che tu hai scelto , prova a dare spazio alla tua creatività orienta il tuo pensiero in modo chiaro e pulito collegandoti al tuo cuore.

Il cuore rappresenta il portale di accesso all'infinito.

In base a dove sei e come guardi ... noi vediamo;

In relazione a come e cosa sentiamo ... noi ci connettiamo;

A seconda di come e cosa ascoltiamo ... noi parleremo”.

Creiamo la nostra realtà a partire da noi. Questo orientamento selettivo riguarda il nostro dire, fare, sentire, pensare⁷.

Clara: per me il mio Dio è come il sole che brilla in cielo e anche se tu non lo vedi lui è sempre là che illumina la tua strada, il tuo cammino, è una luce che non tramonta mai.

Alessandra: per me Dio è la luce che illumina le mie giornate.

Barbara: per me Dio è la luce che illumina il cammino della mia vita, e io come un aquilone vorrei raggiungere la sua meta.

Rosalba: per me Dio è il sole che scalda e illumina e da cui proviene ogni grazia e benessere.

Giuseppina: per me Dio è il sole che illumina la mia vita e la gioia immensa di sentirsi amati e il fine ultimo della mia vita.

Graziella per me Dio è la luce che guida il mio cammino.

⁷ Monica Colosimo e Attilio Piazza, La via creativa al benessere. Come nutrire l'artista che è in te, Milano 2014

Clara tra i simboli ha scelto la corona: la corona è legata ai ricordi della mia infanzia. Ricordo le critiche che io facevo a mia madre che ogni giorno si incontrava con le mie zie per recitare il rosario - che noia ripetere tante volte Ave Maria. Oggi però avverto anch'io l'esigenza di ritrovarmi a recitare il rosario come a voler riservare un momento durante la giornata in cui ritrovarmi con me stessa.

Giuseppina sceglie le candele: mi danno il senso della luce, un legame quindi con l'infinito, la luce che brilla nel tempo, una luce che è intramontabile.

Rosalba sceglie l'icona della Madonna della Tenerezza: il mio cuore sussulta di gioia e di dolcezza. L'icona mi trasmette bellezza, incredulità, grazia.

Alessandra sceglie la Bibbia: scelgo la parola di Dio che sento come viva e vera. La Bibbia che rappresenta la verità assoluta.

Barbara sceglie l'incenso: da quel profumo mi giunge forza e senso di purificazione. L'incenso mi avvicina al paradiso e mi fa rimanere come sospesa tra la terra e il cielo.

Graziella sceglie il crocifisso è un simbolo che le è molto familiare. Le giunge senso di protezione e forza nel cammino.

Questo incontro ha avuto la finalità di far percepire al gruppo quale idea ciascuno ha di Dio, e in particolare quale idea arriva attraverso dei simboli proposti. Mediante il disegno tre hanno scelto di rappresentare il *sole*, due il *cuore* e una l'*aquilone*. Nel rappresentare l'immagine di Dio attraverso il disegno tutte hanno utilizzato due colori il verde e il rosso.

Il gruppo si è identificato in un'immagine di Dio che è "LUCE", una luce che illumina il cammino. Il gruppo durante la condivisione si è soffermato su questa rappresentazione che ciascuno ha di Dio e sul fatto che tutte hanno trovato un punto di incontro nel ritenere Dio essenzialmente come luce.

Ho avuto come la percezione, ad un certo punto, che non si trovassero più parole per motivare quella scelta, quasi una difficoltà a trovarne il senso ma anche il risvolto di una pura sensazione o meglio di un sentire immediato, quasi inconsapevole. Una voce di dentro che si afferma e insieme le conferma, dando loro sicurezza.

Durante questa condivisione ho notato che i loro volti spesso inclinavano verso il basso e, diversamente da altri momenti, li ho visti penserosi, indaffarati a trovare le parole "giuste".

Anche nel disegno si sono proposte modo analogo.

E allora quale copione della vita ciascuno ha fatto proprio? Il mio copione è davvero identico all'altro o posso differenziarmi e trovare altri copioni e quindi altri occhi per vedere le realtà in maniera altra?

A conclusione dell'esperienza ho lasciato aperti questi interrogativi, affidando con discrezione ad ognuno la possibilità di avviarsi alla scoperta di qualcosa di diverso, di nuovo, nel tentativo di trovare un'altra prospettiva facendo tesoro di ciò che è arrivato loro dall'esperienza vissuta, dai simboli proposti e dal disegno realizzato.

quarto incontro: Io nella mia unità

L'ultimo incontro ha voluto rappresentare un momento di sintesi, ho domandato al gruppo di mettere insieme ciò che ciascuno ha provato di fronte alla novità della proposta, come hanno accolto l'esperienza, quali le emozioni sperimentate. Ho chiesto ai partecipanti di esprimersi in merito attraverso una danza e attraverso l'ascolto di un brano musicale. Ho proposto di entrare nell'esperienza cercando una sintonia con la melodia, con il suono, le vibrazioni, i ritmi, le armonie, e ho sollecitato il gruppo a danzare coinvolgendo il proprio corpo. Un corpo che è movimento, un corpo che è energia, un corpo che parla anche di te.

“Fai ciò allineandoti sempre al tuo sentire, all'ascolto di quel sé che forse hai imparato a conoscere in modo diverso”.

Ho scelto la danza perché, tra le espressioni creative sperimentate durante il percorso triennale, è la dimensione che più mi accarezza l'anima e che fa risvegliare in me le vibrazioni del sentire. E' la dimensione che per me è risultata più armonica all'interno dei diversi seminari esperienziali.

La danza e la musicalità mi hanno resa prossima al sentire la forza e la gioia della vita e l'amore, l'amore verso il compagno della mia vita. Danzando infatti non ho immaginato che lui accanto a me e come per incanto ho trasformato anche i momenti meno belli in *preghiera* dicendo un grazie alla vita e un grazie a lui di esistere accanto a me. Ancora nella danza ho ritrovato il mio corpo che ha assunto la forma del tempio dove il cuore ha avuto la possibilità di aprirsi alla forza divina che sento in me, che sento come spinta ad andare avanti nel viaggio della vita, che mi dà speranza e fiducia e che agisce in tutte le cose. Nella danza ho ritrovato il mio femminile anche in relazione con la parte di sacralità che riconosco in me.

*“A passo di danza si celebra il mondo, si trovano nuove parole per colorare una certa realtà, si stabilisce una nuova alleanza con la potenzialità pura, portandola al ritmo del corpo, all’assaggio dei muscoli, facendola scendere dalla mente alla pancia, alle piante dei piedi”*⁸

Clara: è stato bello danzare, ho provato una sensazione piacevole, brividi di freddo che attraversavano il mio corpo. Mi sono sentita però non pienamente libera di muovermi, e più volte sono rimasta ferma nel mio posto, rigida anche nei movimenti.

Alessandra: la musica ha vibrato dentro di me ma quando mi è stato chiesto di spaziare nella stanza attraverso la danza, ho preferito rimanere nel mio posto, quasi a ripetere gli stessi movimenti.

Barbara: la danza mi ha rilassata, per un attimo mi sono abbandonata, ho lasciato fuori le mie preoccupazioni, i miei pensieri, ma poi ho percepito come un blocco, come un alt, una necessità di fermarsi.

Giuseppina: ho sentito un po’ di pesantezza, non ero sciolta nei movimenti, anche se la musica era dolce mi sono sentita impacciata.

Rosalba: la danza non è il mio forte, non mi è mai piaciuto ballare, però ho provato a lasciarmi andare. Un po’ sono stata a mio agio e un po’ ho provato fastidio.

Ho chiesto alla fine di provare a formare un cerchio e lì regalarsi un sorriso, scambiandosi un abbraccio. In questo gesto non tutti sono stati a proprio agio: qualcuno ha avvertito solitudine, freddezza e distacco; altri paura a regalarsi un momento di vicinanza attraverso il corpo.

Fraasi di commento: *“L’altro può accettare il mio gesto o gli può dare fastidio, posso fargli una cosa gradita o metterlo a disagio. Non sono abituata a regalare abbracci, a regalare tenerezza tranne che ai miei figli. Non mi riesce di regalare abbracci agli altri. Preferisco stare ad una certa distanza dall’altro, temo i giudizi dell’altro, mi sento criticata, valutata”*.

⁸ Monica Colosimo e Attilio Piazza, *La via creativa al benessere. Come nutrire l’artista che è in te*, Milano 2014

2.3 Riflessioni empiriche

Ed ora eccomi qua, con qualche considerazione finale provando a commentare ciò che ho rilevato, consapevole che ognuno del gruppo avrà trovato le proprie ragioni e il proprio significato nell'essere lì, in quel cerchio e in quel contesto, e ciascuno avrà avuto la sua di possibilità di entrare in gioco o no.

Voglio riportare innanzitutto alcune risonanze che mi hanno emozionato e reso felice. Non mi capita spesso infatti di gioire o prendere con amorevolezza ciò che arriva dagli altri. Mi è stato chiesto di continuare il percorso. Tutte hanno riferito di aver scoperto la bellezza del silenzio, del respiro, del rimanere in ascolto del proprio cuore, del proprio sentire interiore. Hanno avuto modo di percepire le sensazioni belle ma anche tutte le resistenze che sono arrivate.

Nei loro sguardi ho visto desiderio di sperimentarsi e di accogliere il nuovo. Lo ha dimostrato l'impegno e la puntualità nel rispettare anche l'orario concordato.

Durante le quattro settimane hanno atteso che giungesse il mercoledì quasi fosse ormai diventato un appuntamento da cui non si poteva prescindere. Via gli impegni, ognuno ha voluto esserci, ognuno ha voluto farsi questo regalo.

Si, è stato come un dono che sentono di aver ricevuto. Nonostante le perplessità iniziali di alcune, tutte si sono lasciate condurre in questo viaggio.

Ho percepito infatti voglia di esplorare, voglia di parlare di sé ma anche di conoscersi di più, voglia di confrontarsi, voglia di sentire la vicinanza dell'altro.

La mia risposta non è arrivata e ho lasciato attraverso un respiro una sospensione, non una parola, non un commento. Il respiro credo sia stato anche condiviso dal gruppo come se attraverso la sua esperienza il gruppo durante il percorso abbia trovato un'affinità, un punto comune su cui sintonizzarsi.

Attraverso questa esperienza mi sono rivista nella mia vita attraverso le loro storie di vita, anche attraverso eventi non sempre piacevoli. Sono affiorati vissuti dolorosi per la morte di un figlio o di un marito, per non aver ricevuto mai l'amore di un compagno. Nelle condivisioni hanno risuonato frasi e parole come per esempio: *"Mamma perché non sorridi mai?"*.

Per tutte è stata un'esperienza unica e forse per la prima volta si sono sentite parte di un gruppo o come l'ho definito sin dall'inizio parte di un cerchio.

Avevo pensato di proporre l'esperienza alle catechiste, considerandole parte di un insieme già strutturato, immaginandole persone che si conoscono reciprocamente. Condividendo un progetto

profondamente importante in termini di investimento personale, ritenevo che negli anni avessero sperimentato e condiviso non solo approcci e metodologie ma relazioni intense, pregnanti, interazioni intime. In realtà, mi sono resa conto, di aver procurato loro proprio in quella circostanza e in quel contesto l'inizio di un percorso di conoscenza e forse di amicizia. Sono infatti emerse in modo più esplicito le criticità che ognuna di loro incontra nella relazione con i ragazzi e con i giovani all'interno dell'appuntamento settimanale del sabato, in quell'*ora* di catechismo.

Credo che sia utile soffermarmi anche su un'esigenza emersa rispetto al potenziale eccezionale che può scatenare l'esperienza del gruppo per il cambiamento delle singole persone. All'interno di un gruppo si ha la possibilità di parlare dei ruoli giocati, è possibile rivelare il proprio stile personale e i propri limiti attraverso il modo semplice e insieme complesso di comunicare. Il counseling esperienziale in cerchio ha permesso alle catechiste di mettere a confronto la loro realtà di gruppo istituzionale e ciò immediatamente ha reso evidenti stati di conflittualità, atteggiamenti di rivalsa, vissuti di isolamento.

Altra finalità che ho voluto perseguire è stata quella di provare a giocare allo scoperto sulle *emozioni* per vedere come ognuno di noi impara ad usare il proprio potere personale e come, più semplicemente, riesce a raggiungere un certo livello di consapevolezza emotiva.

Ho capito quanto sia necessario rendersi conto del fatto che i propri schemi mentali possono rappresentare delle barriere fra noi e gli altri ma anche barriere per noi stessi.

Credo più che mai che la strada da imboccare senza esitazioni sia quella di acquisire e fare propria la dimensione della consapevolezza costante dei nostri pensieri e delle nostre emozioni. La percezione di sé non corrisponde necessariamente a quella che gli altri hanno di noi. E' importante pertanto riuscire a comunicare i propri desideri e, perché no, difendere i propri diritti: ognuno di noi ha l'insindacabile potere di prendere decisioni sulla propria vita. Sappiamo però quanto questo potere personale nel quotidiano è ostacolato da barriere che noi stessi innalziamo e che ci impediscono di agire.

“Devo piacere a tutti i costi, essere simpatico sempre a tutti, non devo dare l'impressione di essere vulnerabile, la mia fragilità non deve trapelare, non devo rivelare le mie emozioni, non devo fare errori né riconoscere di averne fatti, non dovrò mai affrontare rifiuto o critiche”.

A queste “prese di posizione” spesso si accompagnano pensieri negativi che si esprimono in generalizzazioni: *Perché mi faccio intrappolare da queste situazioni? Perché ce l'hanno tutti con me?*

Mi sono convinta che è opportuno e salutare non usare formule di pensiero assoluto quali: IO DEVO, MAI, SEMPRE.

Ritornando ora al tema espresso dal titolo dato all'esperienza: "Donne in Dialogo con Dio" sento di dover convenire che la dimensione spirituale, che ho cercato in me e che ho voluto mettere a confronto con il gruppo di donne catechiste, non è da intendersi in senso religioso ma in un'accezione più ampia, legata al bisogno insito in ciascuno di noi di dare senso alla propria vita e quindi alla propria esistenza.

La vita di ciascuno di noi è inserita in un mondo familiare, sociale, lavorativo con obiettivi da seguire sia singolarmente che collettivamente. Esiste in me - e ciò ho riscontrato anche nel gruppo delle catechiste - la necessità di una linea guida interna che permetta di unificare tutti questi ruoli mediante un filo direzionale che tenga conto delle proprie esigenze interiori, e quindi delle proprie credenze e dei propri valori.

E allora, tirando le somme di questa esperienza, mi chiedo, oggi, quali penso siano stati i vantaggi o svantaggi avuti distaccandomi dal mio contesto di origine? Vedo me stessa nelle cose che le catechiste portano avanti? Vedo le cose da una giusta distanza? Credo che nella mia esperienza di vita abbiano influito dei vincoli che quasi in modo naturale sono stati alla base della mia crescita e formazione.

Nel cerchio mi sono quindi rispecchiata e ne traggo la conclusione di avere avuto tante opportunità in più. Ho avuto forse la possibilità di vedere tanto e non ultima l'esperienza triennale del corso di Counselor, di vedere che esistono tanti modi di guardare, basta semplicemente porsi da una prospettiva diversa e darsi quella possibilità di trovare sempre la parte luce e la parte ombra di ogni cosa.

E poi ancora quante cose possono affiorare se solo ti concedi di aprire il tuo cuore, di fare largo al tuo sentire. Quanti sensi di colpa si possono vivere diversamente, quanta critica e quanto giudizio ti puoi scrollare da dosso, quanto benessere puoi ancora trovare se solo ti permetti di ascoltarti e di respirarti?

Ho rivisto me stessa in quell'abbraccio che ho sempre vissuto come un'ingerenza, come uno sconfinamento da parte dell'altro: alcune volte l'ho percepito con senso di pudore come un non voler permettere all'altro di toccare il tuo corpo, il tuo corpo che consideri anche sacro ma che al tempo stesso è considerato da te stessa un tempio da rispettare e da tenere a debita distanza dall'altro.

E qui credo che entri in gioco la mia, la nostra professione di fede e in che modo la religione cattolica ci abbia orientati. Il corpo può diventare una fonte di peccato se semplicemente lo concedi all'altro allontanandoti quindi da uno spazio di sacralità.

Nel confrontarmi con le altre ho percepito comunque che qualcosa dentro di me è cambiato. I pesanti occhi carichi di giudizio si sono ripuliti. Ho fatto sempre più mia la convinzione che l'approccio empirico apre alla possibilità di vedere cosa di buono c'è nel problema e quale è la giusta distanza e la giusta posizione da prendere per affrontare un problema.

Guardare da una prospettiva diversa significa dirsi convintamente non *“Cosa non va”* ma *“Come vorrei che andasse meglio”*.

Come ci sentiamo noi è solo una responsabilità nostra.

Parte III

In questa ultima parte del mio lavoro cercherò di raccogliere i vari elementi affiorati durante il percorso, le letture e le esperienze, cercando di porli in una successione logica senza smarrire l'orizzonte della pura emergenza emotiva, del sentire come eruzione spontanea di pensieri sintonici, come attitudine a riconoscere gli altri in me e viceversa.

E' l'armonia delle cose, il sentirsi parte del tutto, cedere con dolcezza all'abbraccio del mare e lasciarsi cullare.

“Il fiume di Dio è gonfio di acque”⁹

3.1 YIN E YANG equilibri in divenire

Inizialmente intendo soffermarmi sul punto di vista propostomi durante il corso formativo per Counseling ed in particolare su una delle acquisizioni fondamentali, tali cioè da riassumere e indirizzare l'intero percorso. Alla luce delle mie riflessioni emerge nella sua importanza il concetto-realtà della ***matrice d'eccellenza***.

Durante il triennio mi è stato chiesto spesso un confronto diretto con la mia matrice d'eccellenza che, secondo la teoria proposta da Michel Hardy¹⁰, si configura come la possibilità di accostarsi al proprio ***codice***, lì dove avviene l'incontro-scontro tra le qualità originarie proprie di ognuno e i modelli personali che nel tempo vi si sono sovrapposti e che fino ad un certo punto la persona ha adoperato.

Ricongiungersi quindi alla propria matrice d'eccellenza significa mettersi in contatto con il proprio potenziale non evaso cioè mettersi in contatto con la parte sommersa mai attivata del proprio codice empirico provando ad integrare così gli ambiti mancanti. Via via che si procede verso questa integrazione si assottigliano pertanto i sintomi di alterazione e ti viene data la possibilità di cominciare così ad evadere il tuo debito empirico e di rientrare nel libero fluire empirico.

Nel percorso di evoluzione personale che mi è stato proposto, ho provato in prima persona ad avvicinarmi alla mia ***consegna familiare*** per scoprire quanto di disarmonico riusciva ad affiorare così da rilevare e leggere eventuali diritti infrantisi durante la mia infanzia. L'accostarmi a questa dimensione mi ha dato la possibilità di individuare elementi di consapevolezza, lasciandomi

⁹ Salmo 65,10 in Bibbia di Gerusalemme, Bologna 1991

¹⁰ Michael F. Hardy, Il Paradigma Empirico. Il mondo Personale e il Sistema in La grammatica dell'essere. Un approccio empirico, Rimini 2008

appropriare della realtà empirica. Per la prima volta ho così cercato di allontanare ogni tentativo di comprensione, ogni sforzo intellettuale e ho scoperto che può esistere un altro modo di capire, quello che avviene soltanto su un piano del sentire.

E allora durante il viaggio, attraverso i seminari empirici, ho provato ad accostarmi alla mia matrice d'eccellenza, e ciò mi ha fatto sentire, respirare, sperimentare la pienezza dell'esistenza, spesso attraverso umili gesti capaci, però, di abbattere come per incanto resistenze e stati di anestesia emotiva, condizione che vivevo soprattutto negli ultimi anni.

In questa scoperta determinante è stata la conoscenza e l'esplorazione di una ulteriore concetto-realtà, parte e complemento della matrice d'eccellenza, e cioè il codice *YIN*.

Per esplicitare meglio i concetti-realtà YIN e YANG, cogliendo anche le coincidenze tra il Taoismo e le moderne scienze, riporto inizialmente un interessante passo tratto da un volume di Francesco Cesaretti¹¹: “Yin e Yang significano letteralmente l'organo genitale femminile e maschile (...). Una linea spezzata, e quindi aperta al suo interno, per il femminile. Una linea intera, chiusa, per il maschile. Le due linee si combinano in otto diversi trigrammi che sovrapposti l'uno all'altro, danno luogo ai sessantaquattro esagrammi del *Libro dei Mutamenti*.

Sessantaquattro sono anche i segni del nostro codice genetico, e anche questi nascono dalle varie combinazioni di triplette che rappresentano le basi del “libro” su cui è scritto il nostro passato biologico.

Una semplice coincidenza? Può essere. Ma possiamo ancora parlare di coincidenza quando scopriamo che la più antica definizione di Yin e Yang è letteralmente identica a quella che Einstein dà di materia ed energia?

Dice Einstein: “La materia è sempre e soltanto energia condensata, l'energia è sempre e soltanto materia liberata”. I taoisti dicono esattamente la stessa cosa, solo che la materia la chiamano yin e l'energia la chiamano yang”.

Ritornando ora ad Hardy¹², diciamo che esiste una condizione femminile ideale che è quella della donna YIN integrata, un ruolo questo che si realizza e matura solo attraverso uno sviluppo sano sia della *carica primaria*, quella tipica del proprio genere, che della *carica secondaria*, presente ma non prevalente perché propria all'altro genere. Il tutto quindi in sinergia ed equilibrio costante tra le radici YIN e gli opposti principi YANG.

Più la donna si avvicina a questo stato integrato più si sente appagata, autentica, soddisfatta. Questa è una condizione cosiddetta *funzionale*, tale cioè da consentire l'approssimarsi sintonico al proprio

¹¹ Francesco Cesaretti, *Iniziazione al mondo delle donne. La via femminile alla libertà del cuore*, Roma 2001, pag. 25

¹² Michael F. Hardy, *Il codice Yin in La grammatica dell'essere. Un approccio empirico*, Rimini 2010

unico ruolo. La donna Yin integrata per eccellenza è consapevole di possedere un potere liquido, si riconosce nel suo principio di apertura e non quello di chiusura, nella fragilità piuttosto che nell'aggressività, in atteggiamenti di morbidezza e non di durezza. Nella donna è possibile, e necessario per il suo ben-essere, rintracciare la colonna portante del proprio esserci che corrisponde al concepimento di realtà quali PUREZZA, FRAGILITA', FIDUCIA, SPRITUALITA'.

La donna per Hardy è depositaria della spiritualità intesa come forza e nutrimento d'eccellenza per ogni femminile: se non si accede allo spirituale non possono realizzarsi le condizioni per radicarsi nel proprio codice. Non esiste forza YIN in grado di farne a meno "*come una candela non può fare a meno di essere accesa a pena di perdere il proprio significato*"¹³. Proprio e solo in questa condizione e in questo contesto si sviluppa per la donna la sua massima espansione energetica, quella più vicina alla forza incondizionata, ambito in cui nessuno è in grado di contrastare la sua supremazia.

La donna YIN possiede quindi una forte integrazione spirituale e trascendente, la quale però si manifesta nel suo ambito più intimo senza il bisogno di esibirla all'esterno. La spiritualità costituisce la spina dorsale invisibile per lo YIN e soltanto una donna YIN è capace di appoggiarvisi traendone *forza, direzione, sicurezza e fiducia*. Essa comporta una maggiore capacità di introspezione e di flessibilità mentale oltre a una morbidezza, profondità e leggerezza. La donna YIN *detiene* la spiritualità con tutte le connesse e conseguenti pratiche individuali che le consentono di avvicinare al proprio centro interiore, lì dove incontra e fa propri caratteri quali la trascendenza, la poesia, la malinconia, l'essenza spirituale, il cuore, l'immaterialità, l'ascetismo, l'incorporeità.

Spiritualità per Hardy non corrisponde a religiosità. Non è necessario appartenere ad una *chiesa* in particolare per iniziarsi a questo percorso di riconoscimento del proprio essere profondo. Bisogna naturalmente spingersi al fondo di stessi, nel pozzo della propria vita intima e lì attingere ai principi del proprio esistere come persona e come donna: il rispetto, la gratitudine, la devozione, la cura. E ancora, a scacciare ogni forma di *pathos* inteso come condizione YANG prevalentemente maschile, rintracciare radici - termine al femminile più propriamente consono - quali devozione e umiltà opposti ai principi - maschili questi - di autorità e potenza.

Il mondo femminile, più del mondo maschile, è dunque attitudinalmente predisposto verso la spiritualità. Questa è infatti un'esperienza non razionale, non intellettuale, non logica.

È un'esperienza intuitiva, sensitiva, percettiva. In sintonia con il modo di essere delle donne.

¹³ Michael F. Hardy, *Il codice Yin in La grammatica dell'essere. Un approccio empirico*, Rimini 2010

La spiritualità si può certamente *pensare*, ma innanzitutto essa è un *sentire*: sentire la presenza del divino, sentire che esiste “*qualcosa di più, e oltre*”, sentire il senso del sacro, sentire che la vita ha un significato più vasto. Di conseguenza per *capire* la spiritualità, e cioè coglierla, afferrarla, è necessario prima di tutto percepirla. La percezione accade quando abbracciamo un sapere femminile viscerale, intuitivo, istintivo. Un sapere che ci fa esclamare “io so” anche se non riesco a comprendere, “io sento” anche se non posso darmi una spiegazione logica, “io comprendo” anche se razionalmente non riesco a darmi delle motivazioni.

Solo così d'altronde può essere percepito il divino, trascendendo, sintonizzandosi oltre: oltre il reale, oltre la logica, oltre la ragione, oltre la razionalità, oltre l'analisi.

La donna è naturalmente in contatto con il mondo immateriale, perché vede oltre il reale. Essa intuisce oltre al conosciuto. Percepisce oltre al manifesto. I suoi codici, già la sua matrice biologica la conducono a questa modalità di comprensione.

*La spiritualità è un'esperienza
che va vissuta,
sentita, percepita, fatta propria,
lasciandola penetrare nell'anima e nel corpo,
in ogni cellula del nostro essere.*

Fatta questa premessa *teorica*, utile alla esplicitazione della tematica qui trattata, provo ora a rintracciare, se esistenti, le radici del mio essere spirituale, tentando di rappresentare la fisionomia di figura femminile che ho scoperto in me dopo questi tre anni analisi empirica: *mi sono formata come Donna YIN? Ora che conosco questa chiave di lettura riesco a identificarmi e quindi a intraprendere percorsi di maggiore e migliore consapevolezza?*

Nei processi di autoanalisi avevo sempre ritenuto che la caratteristica spirituale in qualche modo mi appartenesse. Ho pensato a quante volte nella mia vita ho invocato Dio. Ma alla luce di questo percorso sento di dovermi ricredere. Riconosco infatti di aver più volte confuso la dimensione spirituale con quelle forme di religiosità acquisite dalla cultura cattolica di appartenenza, con tutte le pratiche e credenze che hanno segnato il mio percorso di cristiana e battezzata. Durante il triennio ho scoperto di essermi spesso nascosta dietro ad una spiritualità falsata che per anni mi ha tenuta legata al mio senso del dovere, ai miei sensi di colpa e al mio spirito di sacrificio. Proprio questi elementi, secondo la prospettiva empirica, hanno generato delle alterazioni nel mio codice naturale YIN. L'accostarmi all'approccio empirico mi ha permesso di portare alla luce queste alterazioni

facendomi confrontare così con il mio femminile alterato e, secondo la teoria di Michel Hardy¹⁴, mi sono collocata nell'ambito della donna finta YIN o donna YIN alterata. Già la stessa dicitura suggerisce un distanziamento, appunto un'alterazione, rispetto al presupposto benefico equilibrio tra le due cariche che convivono in ciascun essere umano, la primaria e quella secondaria. Mi sono così imbattuta in questa immagine di donna, rintracciando i miei buchi: nel tempo ho finito per far brillare spesso una luce soltanto apparente, in alcune circostanze ho saputo fingere apparendo anche convincente, cos' da camuffare le mie tare emotive prime fra tutte il senso di abbandono e la mancanza di amore. Da qui il mio sentirmi inadeguata, il temere il confronto. Ho scoperto che mi contraddistingue in modo un tenace e invincibile convincimento di trovarmi sempre nella giusta posizione, riscontrando enormi difficoltà nell'ammettere la mia colpa o i miei errori. Cado e ricado sempre nella trappola della vittima, di chi subisce, di chi comunque deve affermare quell'identità che mio padre aveva previsto e augurato per me. Prevalde sempre in me quel travestimento da brava bambina, da quella che Hardy (non è una cosa detta solo da lui modifica) chiama la "crocerossina", da cui l'ansia da prestazione, frutto della paura enorme di deludere, e dunque sempre e comunque cercare di "brillare più di quanto sia in grado di sostenere", recitare con orgoglio e abile maestria di fronte agli altri questo mio copione, apparire lieta anche a costo di un sorriso forzato e automatico. Il senso del dovere mi ha sovrastato e ha finito per dominare il mio mondo emotivo. Ho finito per essere sempre disponibile anche quando ero intimamente in disaccordo, per allinearli alle correnti maggiori e più rassicuranti, trovando in ciò anche forme di compiacimento.

La teoria empirica mi ha consentito di riconoscermi proprio evidenziando l'alterazione tra questa mia condizione e quelle qualità YIN che mi appartengono in quanto biologicamente donna.

Una donna YIN infatti si riconosce in particolare in alcuni caratteri: l'accoglienza, la vivacità, la morbidezza, la fiducia, cieca, l'amorevolezza, l'intuito, la gioia di vivere.

In effetti se mi soffermo su ogni singola caratteristica ritengo che ciascuna di esse potenzialmente mi appartiene perché le intravedo in atto in diverse circostanze, in diverse situazioni, nelle relazioni interpersonali, nella vita di coppia. Il problema nasce quando ci si allontana da questa dimensione prettamente femminile e allora si finisce per disperdere queste capacità fino a renderle inerti. A me è capitato proprio ciò: dando sempre più spazio ad altro ho finito per far prevalere i caratteri opposti, interpretando ogni volta la parte che più appariva consona alla situazione a cui ero pervenuta.

“Una delle metafore più antiche della letteratura europea è quella che rappresenta il mondo come un teatro e tutti noi come attori che si agitano sulla scena intenti ad interpretare una parte (...). In realtà

¹⁴ Michael F. Hardy, Il codice Yin in La grammatica dell'essere. Un approccio empirico, Rimini 2010

presentiamo al mondo aspetti e comportamenti diversi a seconda di come vorremmo essere visti e l'immagine che vogliamo dare di noi spesso non somiglia a quel che crediamo di essere. Ciò significa che siamo falsi? Ovviamente no ma ciò significa che siamo talmente complessi che una descrizione che ci comprende per intero è semplicemente impossibile. Avere tante facce significa che siamo capaci di eseguire dozzine di letture diverse della realtà ed è proprio questa abilità che ci permette di essere diversi in situazioni differenti. Ma è conveniente pensare che nel teatro del mondo il testo non c'è e il copione lo scrivono i personaggi nel corso delle relazioni il che significa che i copioni sono infiniti e in ogni momento modificabili”¹⁵.

Alla luce del percorso, consapevole delle mie alterazioni, ho quindi intercettato i miei diversi copioni e ho provato a modificarli. *In che modo e attraverso cosa?* Intanto ho iniziato semplicemente a pronunciare l'espressione IO POSSO mettendo da parte l'IO DEVO. Di fronte all'assillante paura della morte e della malattia, ho iniziato a ricercare dimensioni di vita meno cupe evitando di sintonizzarmi sempre su pensieri spesso negativi quali “Capitano tutte a me” oppure “Perché il destino sembra essersi accanito contro di me?”. Ho provato a tirare la spina tutte le volte che ho sentito arrivare pesantezza e ingombro cercando semplicemente di trovare uno spazio nella mia casa dove poter incontrare il mio cuore prestando attenzione alla qualità del mio sentire. Ho provato a fare spazio dentro di me solo e semplicemente cercando il vuoto. Questo è risultato un modo per liberare la mente dai pensieri ossessivi, dando la possibilità alla mente di fantasticare ad occhi aperti senza regole e senza limiti. Mi sono nutrita anche del silenzio interiore ed esteriore e mi sono concessa anche qualche coccola in giro per i negozi.

Anche in ambito lavorativo ho provato ad integrare ciò che a volte è stato fonte di malessere. In particolare durante una delle esercitazioni ho messo in gioco la relazione con una mia collega, l'unica con non ero riuscita a relazionarmi se non con un asettico saluto. Le ho chiesto allora di portarmi degli oggetti che le appartenevano e che le erano cari e poi, durante l'esercitazione, mi sono messa nei suoi panni provando a conoscerla attraverso quelle cose, ascoltandone già il particolare che da esse emanava. Questa mia esperienza mi ha permesso di entrare nel suo mondo, mi ha aperto alla possibilità di avvicinarla in modo più confidenziale. Tra l'altro la collega ha colto in me il tentativo di migliorare la nostra relazione, notando che la distanza che negli anni ci aveva tenute lontane probabilmente era frutto solo di pregiudizi reciproci e che è bastato un poco perché tutto si sciogliesse dando al rapporto una nuova e migliore direzione, più congruente rispetto a quella capacità di accoglienza e maternità e sororità ???così proprie dell'essere YIN.

¹⁵ Giorgio Bert e Silvana Quadrino, *L'arte di comunicare. Teoria e pratica del counselling sistemico*, Napoli 1998

E a riprova del fatto che a volte ho rimosso ma non completamente annullato il mio essere YIN, voglio riportare infine l'esperienza vissuta durante l'ultimo seminario a Marsala condotto da Monica Colosimo proprio sulla tematica che mi riguarda: "Dai conflitti all'Energia Vitale - La forza YIN". Lì ho rivestito il ruolo di "angelo" che già in altre occasioni avevo avuto l'opportunità di interpretare. Eppure proprio in quel contesto mi sono sentita pronta per partire. Ho sentito arrivare un livello di consapevolezza diverso dalle altre volte, una consapevolezza percepita attraverso l'energia interiore, dentro me è vibrata una carica di luce, una luminosità che ha attraversato il mio essere, senza sbadigli, sospinta solo dal desiderio di esserci e di volerlo. Ho avuto il mio momento, un momento che ho davvero sentito autentico e che magicamente qualcuno lo ha anche respirato. Dunque è proprio vero ciò che dice Monica Colosimo¹⁶: *"Se riusciamo ad orientare pensieri chiari e puliti verso il regno dorato del cuore, pieni di ebbrezza gioiosa nel fisico e con l'animo affidato a Dio ... al tempo giusto e nel modo giusto ogni parte della nostra personalità dolorosa si metterà nelle mani di un progetto più profondo, al servizio della forza della vita che non smette mai di amarci"*.

3.2 "maschio e femmina li creò"... reciprocità responsabile

Utilizzerò nella compilazione di questo paragrafo i testi di alcuni autori che mi hanno permesso di illuminare la visione duale maschio-femmina in una prospettiva di reciprocità e di reciprocità responsabile, che ritengo possa essere la chiave di lettura di un'antropologia di ispirazione cristiana. L'uomo e la donna, a partire da una loro propria unica costitutiva finitezza, necessitano il porsi in relazione per orientarsi ed eventualmente raggiungere una dimensione di compiutezza. Questo tipo di approccio presuppone pertanto, in modo marcato, la sottolineatura di un percorso verso l'altro che si realizza all'esterno da se stessi attraverso i propri comportamenti. Esso ha quindi una caratterizzazione specificamente etica, morale, e apre ad una verifica di tipo sociale, comunitario.

"Per sei settimane dopo il concepimento non siamo né femmine né maschi quindi sarebbe più esatto dire siamo tutte femmine. Poi per via di una Y al posto di una X nei nostri cromosomi, alcuni diventano maschi. La X il femminile è sempre presente, è una sorte di base dell'esistenza umana. Sappiamo anche che il cervello è formato da due emisferi. Quello sinistro è per così dire più razionale, ama la logica, i concetti astratti le linee rette. Quello destro è invece più analogico che logico. Al ragionamento preferisce le intuizioni, il sentimento. Alle parole le immagini, alle linee

¹⁶ Monica Colosimo e Attilio Piazza, La via creativa al benessere. Come nutrire l'artista che è in te, Milano 2014

rette le curve, le spirali. L'emisfero cerebrale sinistro sembra quindi avere caratteristiche più maschili, quello destro più femminili.

In realtà però alla luce delle attuali conoscenze scientifiche sappiamo molto poco del reale funzionamento del cervello. Ma sicuramente un dato certo che conosciamo è che il corpo calloso, una sorta di ponte che unisce i due emisferi cerebrali, nell'uomo ha circa il venti per cento di collegamenti neuronali in meno rispetto alla donna. Forse a causa di questa riduzione del corpo calloso l'uomo dimostra di avere una certa difficoltà a far funzionare contemporaneamente i due emisferi cerebrali. In pratica è come se l'uomo è costretto ad utilizzare mezzo cervello alla volta o l'emisfero sinistro o quello destro. Semplificando quindi o la ragione o il sentimento o la logica o l'intuito.

La donna invece procede usando il cervello in modo più integrale. Riesce più facilmente a mettere in relazione persone e cose. E come se avesse una visione più ampia, come se riuscisse a cogliere contemporaneamente i vari aspetti della realtà. L'uomo assomiglia per certi versi a quei cavalli che hanno bisogno dei paraocchi per procedere. Mentre per la donna lo spazio si rapporta al suo corpo, per l'uomo è qualcosa di astratto da manipolare, modificare. Per la visione maschile è importante procedere in linea retta, raggiungere lo scopo, l'obiettivo. Per la donna è invece importante la relazione, la corrispondenza, il legame¹⁷.

Si comprende pertanto una chiara differenziazione, già a livello genetico, biologico, tra uomo e donna. Una alterità su cui la riflessione filosofica di stampo cristiano, e più specificamente cattolico, ha inciso dettando modalità di essere e agire tali da configurare uno standard di donna dedita inizialmente in modo esclusivo ai doveri di moglie e madre e successivamente subordinando a quelli eventuali impegni professionali. La donna è essenzialmente una "donna di servizio", lo è per vocazione religiosa, perché raccoglie e riproduce della somiglianza originaria con Dio questa dimensione di dedizione all'altro sia nel nascondimento della vita familiare che in contesti di tipo lavorativo.

“Il Naturalismo aveva ridotto la natura a natura biologica e identificava la persona in base alle sue specificità sessuali e alle sue funzioni biologiche. La maternità, il domestico, il privato, l'emotività, l'irrazionale, sarebbero sfere che appartengono “naturalmente alle donne” mentre razionalità, logica, sistematicità, sono proprie “naturalmente del maschio”. Su questa base si costruiva la cosiddetta secondarietà, la subordinazione della donna e la sua esclusione dai posti di responsabilità.

¹⁷ Francesco Cesaretti, *Iniziazione al mondo delle donne. La via femminile alla libertà del cuore*, Roma 2001

Come reazione al naturalismo nasce il Culturalismo la cui formula prima era “donna si diventa non si nasce”. Esso dimostra che la differenza di caratteri tra maschio e femmina non è dovuta a fattori innati ma a condizionamenti culturali che la persona subisce nel corso del suo sviluppo e ancora che la società si serve di tutti i mezzi per ottenere dagli individui il comportamento più adeguato ai valori che le preme conservare e trasmettere e ancora che l’essere umano ha una notevole plasticità biopsichica e la cultura esercita sulla biologia un’influenza anche nelle determinazioni dei comportamenti e dei ruoli sessuali. Se quindi la natura è un complesso di caratteri e condizionamenti, di eredità biologiche e storiche, la vera natura dell’uomo sta nella sua libertà costruttiva e dominatrice per cui egli cresce nella storia, disegna e realizza il progetto del suo farsi. Lo specifico umano sta nell’essere libertà, ragione, storia e cultura e non natura staticamente considerata. Sulla natura biologica possono iscriversi le finalità morali della persona che è determinata dalla sua libertà di autoprogettarsi, in risposta ad una vocazione, che rimette ogni volta in discussione il senso delle sue funzioni. La vocazione della donna non è legata meccanicamente alle sue funzioni estrinseche ma risponde alla realizzazione della persona in base ad un sistema di valori che informa e orienta il dato biologico.

Sulla base di questa riconosciuta libertà, che è principio informatore della persona, la donna è interpellata dalla morale in tutte le sue componenti dell’essere e in tutta la durata della sua vita. La morale pone la donna dinnanzi al proprio corpo, alla propria intelligenza a tutta la sua personalità con le doti umane comuni e con quelle individuali, alla sua dimensione religiosa che la rapporta a Dio attraverso il prossimo. E interPELLa la donna nella sua infanzia, nella sua adolescenza e in tutto l’arco della sua maturità. Questa costante chiamata a fare delle scelte morali non è ossessiva ma liberatoria, e la risposta positiva è liberatrice e costruttiva di personalità e di santità. La donna deve rispettare il proprio corpo consapevole della sua preziosità. Ne nasce come l’esigenza di disciplinarsi ovvero prendere la giusta distanza sia dagli eccessi che dai difetti. Per quanto riguarda l’attività sessuale, le regole del buon senso comune in accordo con quelle cristiane chiedono di farne uso per quelle finalità che hanno il loro campo di attuazione nella vita coniugale. Esse non si limitano alla sola procreazione ma si estendono all’espressione dell’amore tra i coniugi. Il rispetto del proprio corpo ha delle motivazioni che riguardano anche il corpo altrui. Oggi il rispetto del corpo è molto scaduto viene dato eccessivo peso alla cosiddetta bella presenza. Ne consegue un disprezzo, un rifiuto per quelle persone che hanno un fisico che non risponde a determinati canoni estetici. Ogni corpo può trovare invece la sua armonia, ogni corpo è l’espressione di uno spirito che esplica un dinamismo e proprio lo spirito è l’espressione della immagine e della somiglianza di Dio. La morale??? religiosa chiede al cuore il passaggio costante dall’egocentrismo all’altruismo, superando le tentazioni di narcisismo e di egoismo. All’intelligenza chiede di cercare la verità di

andare al cuore delle cose e delle circostanze, di attingere alla verità suprema chinandosi alla fede. Alla persona chiede di trafficare i propri talenti perché questo è un dovere rispetto a se stessi e verso gli altri di cui rendere conto a Dio. Chiede di rendersi conto della propria dimensione religiosa.

Nella varie età della vita l'appello della morale ha cerchi sempre più ampi in proporzione dell'aumento del senso di responsabilità e della responsabilità vera e propria verso i doveri personali del momento. Si tratta di rispondere all'interpellanza della vita. Nell'infanzia si presentano già alcuni doveri che hanno il loro centro nella vita familiare, scolastica ed anche religiosa. In questa fase l'educatore ha una grande importanza e influenza l'essere responsabile. Poi la persona prende sempre più in mano se stessa per le scelte fondamentali della vita e per quelle quotidiane. Se tutti i problemi toccano la donna in quanto persona, ve n'è almeno un altro che riguarda la donna ed è quello di come conciliare alcuni doveri come quelli professionali con i doveri familiari. Si è abituati a pensare che il lavoro non può essere solo guadagno o passatempo. La professione è una vocazione seguita per doti naturali o per doti acquisite con l'esercizio e lo studio. Ed è una vocazione che assecondata sviluppa non solo prerogative personali ma è un servizio e ogni trascuratezza offende sia chi la compie che i destinatari del servizio"¹⁸.

Questa caratterizzazione morale attinge quindi ad un dato fondamentale di libertà: la donna mettendosi a servizio, attivando con la propria intelligenza e volontà le intrinseche attitudini che definiscono e circoscrivono il proprio, quasi esclusivo, campo di responsabilità, realizza se stessa, compie il disegno divino tracciato dalle origini sul suo proprio destino.

Il corpo, in questa prospettiva, si delinea essenzialmente come il fisico della "massaia", che opera senza sosta, senza stanchezza, nel sudore che è già del parto e poi di ogni occupazione, senza cedimenti a mode ed estetismi. Ciò nella paradossale affermazione che l'uomo in genere è essenzialmente spiritualità.

"Secondo una chiave di lettura cattolica, ciò che caratterizza un essere che è persona, è la sua sussistenza, cioè il fatto che l'essere personale è in se stesso ed è per se stesso. Solo l'essere spirituale, e non il mero essere materiale, può essere in sé e per sé. Possono così esistere individui non spirituali come il setter, ma non possiamo non trovare persone che non siano spirituali. La ragione di ciò risiede nel fatto che, in senso stretto e pieno, solamente lo spirito può essere in sé e per sé. Si può dunque concludere che la personalità coincide con la spiritualità. Essere persona è lo stesso che essere spirito. L'essere umano è persona in quanto essere spirituale. Anche da un punto di vista antropologico la persona è un'unità sostanziale di corpo e spirito. In altre parole la persona

¹⁸ Carlo Caffarra, *Sessualità. Alla luce dell'antropologia e della Bibbia*, Cinisello Balsamo (MI) 1994

ha contemporaneamente una natura spirituale e un'altra natura non spirituale e di conseguenza ha un dinamismo spirituale e uno non spirituale. Mediante il dinamismo non spirituale cioè quello fisico e psichico si percepisce la realtà in relazione alla persona. Attraverso il dinamismo spirituale si percepisce la realtà in se stessa e per se stessa. Secondo questa prospettiva se la persona costituisce un'unità nell'essere, unità nel corpo e nello spirito, deve anche costituire un'unità al momento di agire, cioè nel suo dinamismo spirituale e psicofisico. Questa unità nell'agire prende il nome di integrazione della persona. Il processo di integrazione dell'agire, e in generale del comportamento umano, è teoricamente possibile per due ragioni. Primo perché nell'ordine dell'essere la persona è già unità. In secondo luogo perché la proprietà specifica dello spirito è quella di esercitare un dominio su quanto non è spirituale”¹⁹.

Paradossale affermazione, si diceva, perché nonostante venga ribadita l'autenticità della persona umana in termini di integrazione tra corpo e spirito, sembra che per la donna rimanga come unico spazio spiritualizzante, che ne dice cioè lo “spirito”, la laboriosità, una qualità che enfatizza la dimensione fisica.

E in effetti, allargando la riflessione alla Chiesa Cattolica nel suo rapporto con la presenza femminile, è facilmente constatabile come nella storia ormai bimillenaria le figure femminili emergenti debbano la loro fama per essersi distinte in attività di tipo assistenziale e anche a seguito delle aperture del Concilio Vaticano II il posto della donna rimane essenzialmente di tipo ancillare, secondario rispetto ad un protagonismo ideologico e istituzionale della figura maschile²⁰.

Eppure basterebbe solo riscoprire e ripercorrere le molte storie di donne raccontate dalla Bibbia²¹, donne determinati in alcuni frangenti storici. Fin dall'Antico Testamento c'è una schiera di donne che hanno collaborato ad aprire la porta della salvezza del popolo ebraico modalità irrutuali e controcorrenti: Giuditta, Sara, Rebecca, Ester, Maria e tante altre. “Nello stesso Vangelo²² troviamo molte donne che hanno seguito Gesù nella liberà, uscendo dai ruoli codificati per loro dagli uomini, sono loro a sapere e vedere che la morte non è stata l'ultima parola, sono loro che hanno raccontato la risurrezione. Quanto ci siamo allontanate da questa prospettiva? Che cammino possiamo fare per ridare centralità e dignità alla figura della donna nella vita di ogni giorno e nella vita ecclesiale? In svariate occasioni Gesù va al cuore del problema proprio con le donne. Gesù inaugura uno stile diverso che è quello di includere la donna e non di escluderla. In una cultura ebraica che emarginava le donne, le teneva a debita distanza, Gesù le innalza, le fa stare vicine a lui, condivide

¹⁹ Carlo Caffarra, *Sessualità. Alla luce dell'antropologia e della Bibbia*, Cinisello Balsamo (Mi) 1994

²⁰ Paolo Ricca, *La donna nelle Chiese*, Civitella San Paolo (RM) 2013

²¹ Margot Kassmann, *Madri della Bibbia. Ritratti per il nostro tempo*, Cinisello Balsamo (MI) 2010

²² Silvio Mengotto, *Con le donne di Gesù. Il “femminile” nella Chiesa dalla Bibbia a Papa Francesco*, Milano 2014

varie situazioni e persino relazioni pubbliche a volte dialoghi intensi che destano scandalo e irritazione. La donna cananea, l'adultera, la samaritana, la Veronica, Maria di Magdala. Il ruolo della donna nella Chiesa non è solo la maternità, la mamma di famiglia, ma è qualcosa di più forte: essa è come dice Papa Francesco "l'icona della Vergine, della Madonna quella che aiuta a crescere la chiesa". Occorre non solo parlare delle donne ma occorre parlare con le donne".

Alla luce di queste premesse e promesse, riandando all'esperienza di counseling proposta al gruppo di catechiste, ritengo che sia stato importante permettere loro di prendere coscienza del loro ruolo, del modo in cui viene esercitato e di come è possibile adoperarsi nella formazione propria e altrui di una personalità integrata. I grandi cambiamenti si realizzano quando la realtà è vista non dal centro ma dalla periferia. Si comprende la realtà quando si guarda da una posizione di centro equidistante da tutto. Credo che esse abbiano avuto l'opportunità, attraverso una breve ma intensa esperienza, di distaccarsi dai consueti schemi di riferimento per constatare che possono esistere sempre due prospettive diverse con luci ed ombre.

Per concludere questa parte tirando le fila di ciò che si è andato riferendo, a partire dalla mia personale esperienza di vita e di formazione umana cristianamente contrassegnata, posso affermare di aver profondamente introiettato questo modello della reciprocità responsabile. Mi sono da sempre misurata con l'uomo, con gli uomini, da una posizione subalterna, pur non trascurando di affermare i miei diritti, le mie prerogative, le mie esigenze. In fondo la cultura prevalente ancora oggi, a dispetto di tutte le rivendicazioni femministe, impone un modello maschilista. Anzi proprio nel momento in cui l'uomo vive un momento di crisi nei copioni che lo hanno contraddistinto da sempre: padre, marito, padrone, lavoratore, sembra che la donna possiamo dire che la donna si presti a riempire quei vuoti, riproponendo gli stessi schemi di potere, esaltando modelli tipici della competitività, fatti di aggressività, autorità, cinismo, e rinunciando a proporre, non come doveri ma come risorse vitali, le sue qualità di dolcezza, attenzione e cura.

L'immagine di Dio, a somiglianza della quale per la Bibbia saremmo stati creati "*maschio e femmina*", presuppone in fondo una differenziazione di genere che tiene conto della diversità di ognuno in riferimento ad una unità chiamata appunto DIO. E questo Dio nella teologia cristiana è Spiritus genere maschile, Pneuma genere neutro, Ruah genere femminile. Nessuno è escluso e ognuno può avere spazi e ragioni di dirsi e farsi spirituale in quella complessa semplicità che è la vita.

3.3. un tentativo empirico di sintesi

“Credo oggi che una ricerca verso questa dimensione sia l’unica strada che può rappresentare una via di uscita per superare le contraddizioni che spingono a cercare una sicurezza sotto forma di beni e poteri. Questo egocentrismo universale costituisce la base del nostro essere infelici e viene identificata dalle religioni Occidentali come peccato e nelle religioni Orientali con la falsa coscienza di un ego che pensa solo a se stesso. Tutte le religioni insegnano comunque che può esserci un’esistenza migliore se solo facciamo nostra l’esperienza spirituale intercettando quella realtà suprema che sia dentro di noi e oltre noi”²³.

Con questa premessa mi avvio a completare questa III Parte, partendo ad alcune considerazioni frutto del percorso di Counseling.

Attraverso il percorso dell’approccio empirico, ho scoperto una parte di me inedita, mai esplorata e tutto ciò mi è stato possibile immergendomi semplicemente in quell’universo del sentire, proprio su un piano sensoriale, che il modello propone come metodo ed insieme sostanza di una vita autenticamente interpretata. Consentire alla tua mente di allontanarsi dai filtri che nel tempo ti sei creata e che per abitudine ti condizionano e ti alterano.

Attraverso l’ascolto del mio cuore, del mio corpo, che ha vibrato nel suono, nell’ascolto della musica, nell’ascolto del mio respiro, ho cercato di far venire alla luce quella natura empirica che è parte di me e che secondo la teoria di Michel Hardy si rileva soltanto quando ci si mette in ascolto senza pregiudizi e convinzioni personali.

L’accostarmi a queste nuova forma di conoscenza di me, superando quindi quella barriera del pensare in modo sempre razionale e ragionato e prevalentemente indirizzato a interpretare e giudicare, ha fatto sorgere inevitabilmente alcuni interrogativi fondamentali: *chi sono, da dove vengo, cosa è presente intorno a me, cosa è possibile ancora cambiare o trasformare?*

Secondo la teoria dell’approccio empirico mi è stata data la possibilità di vedere che al di là delle regole che nel tempo mi sono data, esiste un sistema che sfugge alla nostra comprensione e alle varie forme di controllo.

Si tratta di ciò che Hardy chiama *ordine armonico*²⁴, “un sistema che genera la consequenzialità di tutte le cose, abbinando ad ogni atto compiuto una responsabilità empirica precisa.

²³ John Hick, La quinta dimensione. Alla scoperta della dimensione spirituale della natura umana, Roma 2006

²⁴ Michael F. Hardy, Il Paradigma Empirico. Il mondo Personale e il Sistema in La grammatica dell’essere. Un approccio empirico, Rimini 2008

Quest'ordine non giudica l'uomo, 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 empirico.

Quest'ordine si esprime attraverso dinamiche puramente empiriche, ossia quelle del fare, costituendosi soltanto nei fatti e non attraverso propositi, intenti o buona volontà”.

Oggi riesco a leggere il mio copione personale con occhi diversi, condividendo l'impostazione data da Michel Hardy: “non importa se la persona sia convinta di essere dalla parte della ragione o del torto poiché la veridicità di ogni situazione viene data soltanto dalla realtà empirica. Cioè tramite le azioni o reazioni ogni persona produce delle responsabilità sistemiche precise e ciò significa che subirà delle conseguenze. In questo senso non importa ai fini empirici l'esito del tuo fare, poiché conta solo assumersi le responsabilità e quindi le conseguenze ai fini sistemici. Così sia che le cose siano andate bene o no ci è solo richiesto di saper leggere le responsabilità del nostro copione”.

A differenza della dottrina cattolica, secondo Hardy, anche i poveri e i malati non sono da considerarsi vittime ma in chiave sistemica hanno le loro responsabilità empiriche precise.

Ciò premesso effettivamente mi viene da constatare quante volte mi è capitato di intervenire nelle situazioni e di caricarmi di quella “croce”, come a sentire un debito morale dentro di me che mi spinge a correre in aiuto anche quando non mi viene richiesto. Ciò solo perché ritenevo “eticamente” non corretto non aiutare i più deboli o quelli che si mostrano più fragili. Non ho assunto però un atteggiamento che può darsi ad intendere come “menefreghismo”, ma valuto le varie situazioni da un'altra posizione, non prevalentemente morale, vivendo l'altro che è nel bisogno come una persona a cui è data la possibilità di assumersi le proprie responsabilità. Provo pertanto almeno inizialmente a chiedermi se il fatto mi compete, mi fermo per capire se è proprio il caso di intervenire, di sostituirmi, oppure se è più funzionale attendere, e proprio per il bene dell'altro.

Ricordo in proposito, tra i copioni personali cita seminari e docente o i personaggi messi in scena durante le esercitazioni, quello di Mary Poppins. Mi ero ritrovata in Mary Poppins, la personificazione della “tata” perfetta, che sa prendersi cura in modo mirabile e inappuntabile dei bambini affidatigli, senza lasciarsi confondere ed abbindolare dal sentimentalismo e dalle lacrime capricciose dei piccoli: piove dal cielo in tutto il suo splendore, è insieme stella e nuvola, luce ed ombra.

Tra le sue frasi ne ritrovo una pronunciata da mio padre qualche istante prima di morire: “*Chi ben comincia è alla metà dell'opera*”. Lo diceva alla fine della sua vita, quando non c'era più possibilità per lui di fare nulla e invece si traduceva per me quasi in un testamento: finire ciò che lui

aveva iniziato. Qui le luci e le ombre, le promesse e i debiti di vite che per Hardy dovremmo sciogliere per ridare e darci pace.

E in questo vagare tra libri, riflessioni, teorie ed esperienze, alla ricerca di un momento di sintesi tra cuore e ragione, passato e presente, mi sono imbattuta in un testo di Egidia Ferrari²⁵ che ho sentito dentro darmi il senso di un percorso e di una applicazione che accogliendo il nuovo non mi facesse disperdere la storia della mia vita. Non ho avuto un direttore spirituale, a parte gli insegnamenti catechistici, in età più matura, mi sono lasciata sempre condurre in ambito spirituale dal cuore. Eppure parole lasciate e colta qua e là da persone di spirito penso mi siano state di aiuto. Oggi con alle spalle questo percorso, rimetto assieme quei sassolini raccolti quasi per caso e mi chiedo se un tipo di accompagnamento spirituale quale quello proposto dalla Ferrari possa configurarsi per me, con la mia formazione, il modo in cui esercitare questa funzione di Counselor.

Mettili titoli di paragrafi sono troppi argomenti diversi in questa parte: dividili e metti un titoletto anche prima

Tratteggio di seguito pertanto questo tipo di approccio.

Nel suo percorso professionale di insegnante di scuola materna e di counselor, la Ferrari si è ritrovata a tessere relazioni di accompagnamento spirituale a sostegno di itinerari di crescita personale. Essa attinge alla ricca tradizione cristiana in merito pur facendo riferimento in modo prevalente ad André Louf, considerato in materia uno dei maestri dello spirito più autorevoli.

“L’approccio al tema ha un taglio interdisciplinare: la sfida è far dialogare tra loro l’esperienza spirituale e le scienze umane” a partire dal presupposto che “la pratica religiosa fornisce opportunità d’azione impegnative e gratificanti, e allo stesso tempo offre senso, scopo e direzionalità alla vita”. La Ferrari tende quindi a proporre “una spiritualità che valorizza tutto ciò che è umano” e a evidenziare “la ricchezza di significati che si sprigiona quando si apre un franco e rispettoso dialogo tra spiritualità e psicologia”.

Ripercorrendo quindi la pratica dell’accompagnamento spirituale nella storia del Cristianesimo, si risale fino ai cosiddetti Padri del deserto. Già negli scritti del monaco Evagrio Pontico, nel IV secolo, si narra che il sabato e la domenica era solito incontrarsi con i fratelli e per tutta la notte esaminavano insieme i loro pensieri ed essi stavano ad ascoltare i suoi discorsi di chiarificazione, stimolo e incoraggiamento. Si tratta in embrione di quella tradizionale forma di aiuto spirituale tipica della tradizione cristiana e che nel tempo ha assunto le denominazioni di direzione spirituale,

²⁵ Egidia Ferrari, *Counselling e accompagnamento spirituale*, pp. 249-261 in *Il Counselling psicopedagogico. Modelli teorici ed esperienze operative*, a cura di Luigi Regoliosi, Roma 2013

formazione spirituale, guida spirituale e ultimamente, a dirne il farsi comune, accompagnamento spirituale.

Il termine accompagnamento, infatti “fa riferimento ad alcuni aspetti della relazione di aiuto, quali l’ascolto rispettoso e non direttivo, l’accoglienza, l’empatia, la non interferenza sulle decisioni della persona”. A livello etimologico l’accompagnamento “indica l’azione di qualcuno che si affianca a un altro in un percorso per arrivare ad una meta”. Sono poi da evidenziare altri due elementi. Da un lato “l’idea di una progressione graduale, di un cammino a tappe. Considerare l’accompagnamento come un cammino itinerante esige da parte dell’accompagnatore un’attenzione squisitamente pedagogica, cioè la capacità di cogliere quale sia il passo che la persona può fare oggi, senza forzarla in avanti, senza trattenerla indietro”. Dall’altro “il riferimento ad una relazione interpersonale. L’immagine evocata è quella di due persone: al centro vi è colui che sta camminando per la sua strada e al suo fianco chi gli cammina accanto con una presenza solida, discreta, attenta, capace di far sentire la vicinanza quanto di ritirarsi, nella fiducia che la persona trovi la sua via e cammini in libertà”.

Si tratta quindi di cogliere in questo farsi compagni “un processo di vita, di generazione e di crescita. Si tratta della generazione e della cura della vita nello Spirito, che avviene attraverso la fecondità di una relazione umana. La vita spirituale è come un germe che cresce nella misura in cui viene amorevolmente coltivato”.

Spirituale è quindi non tanto o non solo “la ricerca di un assoluto o di trascendenza, la tensione spirituale o la domanda esistenziale, presenti in ogni uomo”. Esso non si identifica con una “dimensione ascetica, astratta, intimistica e privata della persona”. E non è nemmeno “ricerca del sacro, oppure di morale o di dottrina religiosa”. Spirituale è quel “germe vitale che nasce, cresce e si sviluppa”. “Ciò che nella persona è più profondamente spirituale è allo stesso tempo più autenticamente umano” e viceversa. “L’autentica vita nello Spirito non mortifica, ma valorizza e armonizza tutto ciò che è umano: psiche, corpo, emozioni, sentimenti, pensieri, storia. L’accompagnamento spirituale considera la persona nella sua globalità”.

La vita è un processo dinamico che implica alcune fasi come “nascita, movimento, tensione, crescita, tendenza al compimento. Ma la vita che cresce conosce anche la difficoltà degli ostacoli, il rischio dell’arresto, la minaccia della morte. Il compito dell’accompagnamento spirituale è favorire lo sviluppo e la crescita di quel seme di vita che è presente nel cuore profondo di ogni persona”.

“L’accompagnamento spirituale, ponendo attenzione alla storia e alla psicologia di ciascuno, conduce la persona ad abbandonare il proprio io più superficiale per avvicinarsi al nucleo più profondo di sé, lasciando che esso emerga e la trasformi interamente (...). Si tratta di far venire alla luce l’essere più autentico. Il fine dell’accompagnamento spirituale è quindi facilitare questi

processi di consapevolezza delle proprie risorse al fine di consentire ad ognuno, senza imposizioni né urgenze, di individuare il proprio percorso di vita, aderente al proprio destino. “Uno dei segni che la persona sta camminando è l’armonia che raggiunge in se stessa: pensieri, emozioni, decisioni, affettività, spirito, corpo, ragione e volontà si integrano sempre di più. La persona scopre negli eventi della sua vita e dei legami mai colti prima e tutto le appare gravido di senso nuovo. Armonia e unificazione aprono al futuro. Un secondo segno è la maturità”.

Queste allora le conclusioni cui giunge la Ferrari rispetto alle ricadute dell’accompagnamento spirituale in termini di competenze da attivare in un’esperienza di counseling:

Primo fra tutti l’**ascolto**. “Un ascolto profondo e attento consente di sentire la persona attraverso e oltre le sue parole. Mediante un ascolto attivo e profondo si procede insieme alla ricerca delle piste vitali che l’essere umano cerca di scoprire, per la sua liberazione e per la sua crescita personale. Prestare un’ ascolto profondo richiede energia e concentrazione per avvertire ciò che qui ed ora la persona sta vivendo e comunicando. L’ascolto attento implica un’osservazione dettagliata di tutti i messaggi che la persona trasmette, attraverso le parole come attraverso gli sguardi, la voce, la mimica, i gesti, la postura”.

Tale ascolto presuppone l’**empatia**, “la capacità di rimanere sintonizzati con il mondo emotivo, percettivo e di senso dell’altro, senza perdersi in esso e senza confonderlo con il proprio (...). La persona che avverte empatia è portata ad andare in profondità e a lasciare emergere i propri vissuti emotivi più intensi”.

Ancora nell’accompagnamento spirituale è fondamentale **avere fiducia nell’altro**. “La persona non si sente più sola a portare il peso di se stessa: c’è un altro che la accoglie con benevolenza e senza condizioni, senza giudizi né condanne”, e evitando comunque una approvazione incondizionata.

Mi ritrovo e ritrovo parole ascoltate in questi tre anni: ascolto, empatia, fiducia insieme alle mille altre accolte e fatte mie, spesso perché ritrovate, rispolverate, rilucide, risignificate.

Il counseling è l’arte nobile dello scriba-discepolo del vangelo, che “estrae dal suo tesoro cose nuove e cose antiche”²⁶, così anch’io tento di condurre a sintesi lo yin e lo yang, il maschile e il femminile, lo spirito e il corpo, sperando o meglio mettendo in conto di poter incorrere nell’altra avvertenza evangelica a non versare “vino nuovo in otri vecchi”²⁷ con il rischio di disperdere tutto. E’ un rischio però da correre nel momento in cui decidi di immergerti nel fiume della vita dove la quiete spesso viene turbata dalla tempesta e allora è meglio che la barca del mio essere possa contare su entrambi i remi.

²⁶ Vangelo di Matteo 13, 52 in Bibbia di Gerusalemme, Bologna 1991

²⁷ Vangelo di Marco 2,21-22 in Bibbia di Gerusalemme, Bologna 1991

CONCLUSIONI

Parto da un testo²⁸ dici qui qual è che ispira i miei sentimenti e le ragioni del mio cuore a conclusione del mio lavoro.

“Nella vita di ogni giorno ci troviamo ad utilizzare ragione ed emozioni. Quindi per dirla con una metafora il cuore o la pancia e la testa.

Leggendo un romanzo o guardando semplicemente la TV, veniamo in contatto con situazioni che provocano emozioni intense, in principio magari sgradevoli, tali da suscitare il pianto o l’angoscia. Tuttavia nel profondo dell’anima da quelle emozioni negative traiamo contemporaneamente piacere, tanto che, come a volte ci capita, torniamo a rivedere un film e a rileggere quel libro strappalacrime.

Capita analogamente che un episodio o un racconto divertente ci lascia alla fine un senso di amarezza, di disagio apparentemente incomprensibile. Spesso i bambini piangono nel vedere un clown. Che sia possibile amare o odiare allo stesso tempo è quasi un luogo comune. Anche frasi come *“L’ho uccisa perché l’amavo”*. In tutto questo il cuore è ciò che ci permette di unificare sentimenti ed emozioni molteplici, talora perfino contrapposte in modo che le percepiamo tutte o in parte allo stesso tempo. Ciò invece non avviene per il pensiero razionale. La testa infatti non è capace di pensare che una cosa alla volta. La ragione insomma funziona in termini di aut-aut, il cuore ammette l’et-et: la differenza in termini di conseguenza è radicale. Se le cose stanno in questo modo è infatti cosa ardua se non impossibile tradurre il linguaggio della ragione in quello delle emozioni. I codici sono assolutamente diversi ed esiste tra essi una barriera invalicabile eppure con questi due linguaggi dobbiamo convivere ed effettivamente conviviamo. Spesso però avvertiamo un certo disagio, che talvolta può diventare così intenso da bloccare la capacità decisionale o l’attività quotidiana. Il fatto è che le percezioni razionali e quelle emotive non possono essere sommate tra loro e diventa quindi necessario combinarle in qualche modo.

In una società organizzata non esiste alcuna attività assolutamente spontanea: ogni comportamento è in qualche modo normato da regole largamente condivise o subite, e ciò sin dalla primissima infanzia. Il neonato piange per una qualsiasi situazione di disagio la mamma accorre e lo coccola. Il bambino così piange per chiamare la mamma e ricevere le sue coccole. Così il pianto non sarà solo

²⁸ Giorgio Bert e Silvana Quadrino, *L’arte di comunicare. Teoria e pratica del counselling sistemico*, Napoli 1998 pp. 227-239

una reazione spontanea a un malessere, esso diventa anche strumentale e naturalmente il comportamento della mamma sarà diverso qualora ritenga che il pianto abbia uno scopo.

Quindi poiché nella nostra cultura siamo portati a dare spazio alla ragione, ecco che l'individuo è portato ad affermare *“io amo, io soffro, io sono contento, io penso”* e più in generale IO SONO FATTO COSI'

Questo è l'IO che afferma e nega con tanta sicurezza, che tende ad ordinare e a semplificare ciò che è complesso e in gran parte indicibile o inconoscibile. Poiché quell'io apparentemente invariabile ci dà sicurezza e identità, ad esso siamo estremamente legati, affezionati. Capita quindi l'espressione *“Io sono fatto così e mi comporto sempre allo stesso modo”*. Ci consideriamo quindi per certi versi coerenti.

In realtà in ciascuno di noi esistono tutti i potenziali comportamenti, tutte le possibili descrizioni della realtà. La testa può orgogliosamente dire IO SONO FATTO COSI' E NON COSI', il cuore invece sa però che si tratta di una semplificazione ingannatrice, perché IO SONO FATTO IN TUTTI I MODI POSSIBILI.

In realtà ciascuno di noi possiede le potenzialità per comportarsi in qualsiasi modo, anche se pensarlo non ci piace. E' molto più tranquillizzante dire: *“Io sono fatto così”* oppure, *“Io certe cose non le farei mai”*. Sono quindi le nostre molteplici potenzialità che rendono possibile il CAMBIAMENTO e nessun cambiamento sarebbe pensabile se non esistessero infinite possibilità di essere diversi. Da dove allora partono i cambiamenti. Partono dal cuore. Mentre la testa afferma solo: *Io sono fatto così e non così*, il cuore risponde ***Io sono fatto così e anche così e così ...”***.

Rileggo in questo brano il cambiamento di prospettiva che ritengo di aver acquisito alla fine del percorso triennale. Più volte nel corso di questo elaborato sono tornata a indicare la forte componente razionale che mi ha contraddistinto nella mia vita e nelle mie scelte. Ho scoperto invece la duttilità del cuore, la flessibilità nel pensare e nell'agire che deriva dal far prevalere la dimensione emozionale, che è poi il femminile che c'è in me, che è in fondo lo spirituale proprio di ogni donna, che equivale al raggiungimento di quell'YIN integrato che apre alle radici di me stessa e consente di irrorarle di quella linfa che sola può rendermi pronta, vigile, sensibile al dialogo con l'altro e in condizione di ascolto e accoglienza premurosa ma ferma di tutto il suo essere, nella sua complessità.

Cimentarsi nel lavoro di counseling infatti, comporta l'entrare in contatto con estrema delicatezza e abilità nelle molteplici dimensioni²⁹ che connotano la persona che hai dinanzi:

²⁹ Elena Meconcelli e Fosco Patriarchi, La comunicazione efficace nelle professioni di aiuto. Guida alla formazione nel counseling naturopatico, Firenze 2013

- **dimensione fisica:** rappresenta la nostra corporeità. Noi siamo il nostro corpo: ci si identifica quindi con la nostra statura, gesti, toni di voce e questi ci caratterizzano anche nei confronti degli altri;
- **dimensione intellettuale:** rappresenta la parte razionale, ciò che spinge l'umano a non accontentarsi semplicemente di vivere e lo stimola a conoscere e dare un senso al proprio essere nel mondo. E in questo contesto non si può non sottolineare che, nella attuale società in cui viviamo, spesso si fa particolare attenzione al sapere tecnico e specialistico, trascurando aspetti più legati alla quotidianità e all'espressione dei sentimenti e delle emozioni;
- **dimensione emotiva:** questa è la parte della personalità che dà colore e sapore alla nostra vita. E' rappresentata dalle emozioni e dai sentimenti che pervadono ed attivano tutte le altre dimensioni e che per questo possono rendere la nostra vita gioiosa o triste, semplice o difficile;
- **dimensione sociale:** è quella che ci porta a sottolineare come una persona in realtà non vive in un mondo chiuso, ma fa parte di un complesso sociale. E' inevitabilmente legato e condizionato dai valori affettivi, parentali, sociali economici e di potere. Nessuno in realtà può dire di essere il solo a badare a se stesso;
- **dimensione spirituale:** questa non va intesa in senso religioso ma in un'accezione più ampia legata cioè al bisogno insito in ciascuno di noi di dare senso profondo alla nostra esistenza. La vita di ciascuno è inserita in un mondo familiare, sociale, lavorativo con obiettivi da seguire sia singolarmente che collettivamente, ma esiste anche la necessità di una linea interna che permetta di unificare queste esigenze in un filo direzionale che tenga conto delle proprie esigenze interiori, quali le proprie credenze e i propri valori.

Posso dire oggi che il percorso triennale di Counseling mi ha consentito di riconoscere questa complessità e mi ha dato gli strumenti per non smarrirmi. E' stato un itinerario che mi ha consentito di scoprire me stessa e quindi di conoscere quegli aspetti che avevo in qualche modo rimosso, cedendo alle presunte sicurezze che rituali consolidati mi davano. In particolare questo approfondimento sul femminile spirituale secondo un approccio esperienziale mi ha dato la possibilità di soffermarmi sui fondamenti stessi del mio essere donna. E mi sono scoperta fragile, lo

sono quando strappo tutti quegli idoli che ho introiettato da una formazione maschilista e in fin dei conti materialista. Tutto ciò che di nuovo ho fatto mio, non posso ora non portarlo sia nella dimensione personale che mi vede moglie e madre, sia nella mia attuale occupazione professionale come Assistente Sociale presso l'Ufficio di Servizio Sociale per i Minorenni di Palermo.

In ambito personale credo infatti di aver fatto dei passi in avanti tanto da poter affermare di aver raggiunto un discreto livello di conoscenza di me. Lo sento perché sono riuscita ad entrare, grazie all'approccio empirico, in contatto con me stessa. Ciò mi ha consentito di relazionarmi con gli altri in modo diverso, più semplice e più maturo, più consapevole. Se questa conoscenza manca, diventa facile proiettare sugli altri le paure, le ansie, le preoccupazioni, influenzando e alterando così la comunicazione con se stessi e con gli altri. La conoscenza e la gestione di aspetti fondamentali della personalità, come la considerazione di sé e dei propri bisogni, le motivazioni, le emozioni, le problematiche conflittuali, sono tutti elementi sostanziali per tutte le situazioni comunicative, specialmente per quelle che contemplano contatti interpersonali difficili, come può essere l'attuale lavoro con i ragazzi del circuito penale e in genere in eventuali contesti di counseling. In ambito professionale ho già avuto modo di dire quanto risulta difficile la relazione d'aiuto con gli adolescenti. Se possiamo dirlo l'adolescente è un cliente scomodo che spesso lavora per rovesciare le regole e che può mettere a nudo la rigidità dei nostri approcci professionali. L'adolescente è imprevedibile, a volte spiazzante, eppure sa anche essere profondamente creativo. Ecco perché ritengo che percorsi alternativi, anche nel settore della devianza, possono esserci, e quanto da me sperimentato all'interno del mondo emozionale credo possa offrirmi una originale via d'accesso nell'intimo di questi ragazzi tale da arricchire di significato la relazione d'aiuto, oltre le trappole di schemi stereotipati. Esplorare il loro mondo emozionale proprio a partire dalle quattro emozioni che ho imparato a riconoscere e a gestire in modo più adeguato: la rabbia, la tristezza, la paura, la felicità. Il mio percorso mi ha fatto rintracciare queste emozioni, rendendomi consapevole del fatto che la loro ignoranza rappresenta una mancanza notevole, specialmente nell'adolescente che si apre alla vita e ha bisogno di tutti gli strumenti per decidere sul suo destino. Più il ragazzo imparerà ad elaborare tali emozioni, più riuscirà a dare un nome ai propri sentimenti autentici, più imparerà a canalizzarli in maniera costruttiva. I ragazzi che negli anni ho conosciuto sono davvero tanti, tante le storie, tanti i vissuti, ma mi riesce difficile ricordare se e quando e come hanno espresso le loro emozioni. Evidentemente io stessa non sono stata pronta ad intercettarle, essendo io stessa educata a non considerarle importanti e addirittura negative quando introietti l'idea che riconoscere un'emozione significa perdere il controllo della situazione e rischiare la critica degli altri.

Oggi posso invece affermare che quando un'emozione è riconosciuta e le si permette di esprimersi, la si può modulare, governare e indirizzare verso gli obiettivi desiderati. Per gli

adolescenti in particolare significa assumersi le responsabilità di un proprio stato d'animo e scegliere la modalità espressiva più adeguata rispetto ad una determinata situazione.

Mi porto così dentro queste scoperte e ne faccio gli attrezzi del mio mestiere. Il Counselor in qualunque occasione e situazione agisca, si trova dinanzi certo degli aspetti intriganti: i suoi interventi si basano sulla relazione fra colui che ha bisogno e chiede aiuto e colui che è pronto ad offrire la sua esperienza e capacità di aiutare. Affinché questa relazione di aiuto sia efficace occorre che il rapporto sia il più libero possibile ed aperto. La qualità del legame che si crea è il fulcro di tutta la relazione, ma perché questo avvenga è necessario che il Counselor sia in possesso di alcune attitudini personali, quali una buona capacità comunicativa e una consona predisposizione all'incontro, così da consentire il nascere di una relazione di fiducia, ascolto, comprensione senza giudizi e valutazioni. Al Counselor si richiede un atteggiamento autentico e congruente, esso deve essere innanzitutto se stesso, senza mascheramenti. In questo senso occorre essere in sintonia con se stessi e con i propri sentimenti senza paure e accettando in modo coerente le proprie emozioni.

Essere quindi uno specchio, uno specchio maieutico³⁰. Ogni persona necessita infatti di una forza capace di “aprire un varco che possa far incontrare ciò che rimane separato. Tra le forze interiori di questo tipo mi sembrano essenziali la fedeltà alla felicità e la coscienza di quella comunione che è il cuore della realtà, la verità dell'esistenza di chiunque: siamo una sola vita e non entità separate”. Di fronte alle mille scissioni che contraddistinguono il nostro essere interiore e sociale, il Counselor è chiamato ad una funzione di rispecchiamento, che dia unità al tutto. “Come il volto di un bambino, e di fatto di chiunque, sorride dinnanzi a un altro volto positivo, gradevole incoraggiante, nel quale il bambino si specchia e si sente confermato, così esiste in tutti un volto interiore che può sorridere ed aprirsi alla vita, oppure indurirsi e ridursi a una maschera da guerra a seconda del termine del proprio rispecchiamento”. Essere specchio, restituire la figura di quel momento e insieme agire su quell'immagine per *educere* la fisionomia più funzionale e rispondente al proprio essere. “La tradizionale definizione dell'educazione sulla base dell'etimologia, ossia l'idea dell'*e-ducere* come un estrarre le qualità del bambino o del giovane, riceve qui una necessaria e duplice integrazione. Da una parte infatti si può cogliere che non si dà alcun *e-ducere* se non nell'incontro con le forze educative del mondo, che sono tali proprio perché permettono un buon rispecchiamento. Dall'altra, si comprende che l'educazione deve non solo “*estrarre*” le qualità migliori, ma deve anche portare alla luce impulsi, sentimenti tendenze e pensieri negativi in modo che siano riconosciuti, ascoltati, relativizzati e risanati. Il confronto tra bene e male non è un esperimento mentale, né un discorso di

³⁰ Roberto Mancini, Dalla disperazione alla misericordia. Uscire insieme dalla crisi globale, Bologna 2012, pp. 57-68

teoria morale. Si attua invece nel discernimento di modi d'essere che, nell'esperienza e nel dialogo, vengono riconosciuti e selezionati nella libertà della persona. Questo richiede il contesto di un'affidabile relazione educativa dove è possibile contare su una guida che sappia favorire ogni incontro maieutico e sappia sostenere chi cresce nel superamento delle proprie tendenze peggiori. In ogni caso il buon rispecchiamento ha il potere di trarre fuori le persone dal sistema della disperazione che le imprigiona e permette di scoprire una nuova condizione di vita”.

Questa metafora dello specchio mi aiuta a chiudere questo lavoro. racconta che l'hai condotta qui come tirocinio

Ho percorso la mia esistenza fino ad oggi riflettendo alcuni passaggi della mia vita alla ricerca di elementi e materiali dispersi nel fondo del mio io. Mi sono rispecchiata nel mio passato e mi sono trovata bambina e poi adolescente e infine donna, con dei tratti marcati, definiti, tratteggiati con le forti tinte di mio padre, il falegname. Ho guardato però più in fondo, oltre il primo schermo, e lì mi sono intravista ancora prima, quando nel grembo di mia madre ne godevo dolcemente i succhi e i sapori e poi dopo, nei primissimi anni di vita, quando ne assorbivo le quiete attenzioni, le morbide pietanze, le cure. Lì il femminile in me si faceva spirito impastandosi con il mio corpo. E proprio a quella sorgente inesauribile, nuovamente scoperta, vorrei riandare per immergermi finalmente in quel fiume di vita in cui l'amore, o meglio l'amare come azione senza genere, si mostri e mi mostri con i soli gesti gentili di una donna.

Potresti anche aggiungere qualche immagine

“Cercherò di aiutarti affinché tu [Dio] non venga distrutto dentro di me (...). Una cosa, però, diventa sempre più evidente per me, e cioè che tu non puoi aiutare noi, ma che siamo noi a dover aiutare te, e in questo modo aiutiamo noi stessi. L'unica cosa che possiamo salvare di questi tempi, e anche l'unica che veramente conti, è un piccolo pezzo di te in noi stessi, mio Dio. E forse possiamo anche contribuire a disseppellirti dai cuori devastati di altri uomini”.

BIBLOGRAFIA

Bert Giorgio e Quadrino Silvana, *L'arte di comunicare. Teoria e pratica del counselling sistemico*, Napoli 1998

Bion Wilfred R., *apprendere dall'esperienza*, Roma 2009

Calvo Vincenzo, *Il colloquio di counseling. Tecniche di intervento nella relazione di aiuto*, Bologna 2013

Castoldi Ivana, *riparto da me. Trasformare il mal di vivere in una opportunità per sé*, Milano 2014

Cesaretti Francesco, *Iniziazione al mondo delle donne. La via femminile alla libertà del cuore*, Roma 2001, pag. 25

Caffarra Carlo, *Sessualità. Alla luce dell'antropologia e della Bibbia*, Cinisello Balsamo (Mi) 1994

Colosimo Amarini Monica, *Donne che ritrovano il cuore. Che cosa fare quando il cuore è andato in pezzi*, Milano 2010

Colosimo Monica e Attilio Piazza, *La via creativa al benessere. Come nutrire l'artista che è in te*, Milano 2014

Hardy Michael F., *Il Paradigma Empirico. Il mondo Personale e il Sistema in La grammatica dell'essere. Un approccio empirico*, Rimini 2008

ID., *Il Debito Empirico. Responsabilità e Ordine in La grammatica dell'essere. Un approccio empirico*, Rimini 2008

ID., *Il Copione Personale. I Ruoli Empirici in La grammatica dell'essere. Un approccio empirico*, Rimini 2008

ID., *Le Dinamiche di Coppia in La grammatica dell'essere. Un approccio empirico*, Rimini 2009

ID., *Il Codice Yin in La grammatica dell'essere. Un approccio empirico*, Rimini 2010

ID., *Il Codice Yang in La grammatica dell'essere. Un approccio empirico*, Rimini 2010

Hick John, *La quinta dimensione. Alla scoperta della dimensione spirituale della natura umana*, Roma 2006

Kassmann Margot, *Madri della Bibbia, ritratti per il nostro tempo*, Cinisello Balsamo, 2010

Kriyananda Swami, *L'intelligenza intuitiva. Come riconoscere e seguire la guida interiore*, Assisi (PG) 2006

Mancini Roberto, Dalla disperazione alla misericordia. Uscire insieme dalla crisi globale, Bologna 2012

Meconcelli Elena e Patriarchi Fosco, La comunicazione efficace nelle professioni di aiuto. Guida alla formazione nel counseling naturopatico, Firenze 2013

Silvio Mengotto, Con le donne di Gesù. Il “femminile” nella Chiesa dalla Bibbia a Papa Francesco, Milano 2014

Militello Cettina, a cura di, Teologia al femminile. Atti del colloquio Donne: studio, ricerca, insegnamento della teologia, Palermo 1985

Minutoli Liliana, Tra Luci e Ombre, Percorsi espressivi di evoluzione personale per riconoscere e integrare ciò che è, Gardolo (TN) 2011

Regoliosi Luigi, a cura di, Il Counselling psicopedagogico. Modelli teorici ed esperienze operative, Roma 2013

Ricca Paolo, La donna nelle Chiese, Civitella San Paolo (RM) 2013

APPENDICI

A. Documentazione esperienza

B. Materiali esperienza

RINGRAZIAMENTI

In un lavoro come questo, dove credo di avere anche tracciato un bilancio della mia vita, non volendo che comunque scompaia un copione che mi ha accompagnato nel tempo, quello della “brava bambina”, non possono non mancare i ringraziamenti finali.

Ringrazio Anna Maria Prinzivalli per avermi fatto scoprire il depliant sulla scuola di Counseling Approccio empirico - relazionale.

Ringrazio Michel Hardy e la sua teoria che mi ha permesso di intraprendere questo viaggio e nonostante il divario in altezza, che mi ha fatto sentire in alcuni momenti davvero piccola e impotente, oggi sento che questa distanza non è più tanto ingombrante.

Ringrazio Liliana Minutoli per avermi trasmesso nel corso dei tre anni tutta la sua competenza ed esperienza e la ringrazio per avermi fatto scoprire la bellezza di un abbraccio.

Ringrazio Donatella Salvà per tutti i momenti in cui mi è stata data la possibilità di entrare in sintonia con il mio sentire.

Ringrazio Annalisa, Anna, Teresa e Rosolino per il cerchio che mi ha fatto anche da specchio e che mi ha avvolto in questi tre anni.

Un grazie particolare va a Monica Colosimo. E' con lei che il mio cuore si è aperto ed è con lei, grazie alla sua morbidezza, che sono davvero entrata nel libero fluire della vita riconoscendomi portatrice di energia.

Un grazie a don Salvatore Panzarella per avermi consentito di proporre un'esperienza davvero unica con il gruppo delle catechiste.

Infine, abbraccio e ringrazio mio marito MARIO. E' a lui che devo questo percorso. E' lui che mi ha spinto ad uscire fuori da una forma di isolamento facendomi approdare così nell'universo empirico.

E ancora grazie alla mia piccola FIAMMA, mia figlia, l'espressione della VITA e della bellezza della vita che nasce e che cresce.

... che la trasformazione possa avere INIZIO magari e ancora una volta OSANDO!!!