

7. Il cammino del risveglio

All'interno dello spazio tridimensionale della cura si snodano infiniti percorsi. Di questi alcuni meritano un'attenzione particolare per la loro tipicità: benché esistano innumerevoli vie per arrivare in cima alla montagna, dal momento che ognuno può ritagliarsi la propria, originale e unica, alcuni percorsi sono privilegiati dalla logica o dall'uso. Nel numero virtualmente illimitato di tracciati la conformazione del terreno ne farà preferire alcuni rispetto ad altri. Ogni montagna è attraversata da numerosi sentieri, e ognuno di questi ha un suo motivo di essere: uno è più breve, un altro più facile, un altro ancora passa vicino a una sorgente. Uno dei compiti principali di una scienza della cura è la mappatura del territorio. Disporre della mappa di questi sentieri, o almeno dei principali, ci aiuta a scegliere quello che fa per noi. Descriverò ora uno di questi percorsi che chiamo il *cammino del risveglio*, perché il punto di partenza è il risveglio della coscienza critica, cioè della coscienza degli errori e delle illusioni che si intrecciano con qualsiasi atto conoscitivo. Prima di questo risveglio la coscienza si trova nello stato ordinario, acritico, in cui le illusioni sono il sostegno e il nutrimento della visione del mondo e di sé. È la condizione di coloro che hanno pochi dubbi e molte certezze.

Non intendo dire che l'umanità si divida in due parti: gli ignoranti e i filosofi – cioè quelli che credono di sapere e quelli che sanno di non sapere. Direi piuttosto che questa divisione passa all'interno di ciascuno di noi. In ognuno di noi c'è un ignorante e, almeno potenzialmente, un filosofo. È vero che il filosofo può essere così profondamente addormentato che è come se non ci fosse. Tuttavia può sempre svegliarsi, e se si è già svegliato può diventare ancora più sveglio, o anche riaddormentarsi. Come avviene questo risveglio? È la realtà che, per quanto cerchiamo di evitarla, prima o poi si impone. Se il nostro sonno è molto profondo, degli scossoni sempre più energici finiranno per convincerci che è veramente ora di svegliarci. Il cammino inizia propriamente quando il dubbio non è più qualcosa di fastidioso da scacciare per tornare ai nostri sonni tranquilli prima possibile, ma una posizione esistenziale che facciamo nostra e applichiamo a tutto ciò che si presenta come scontato.

Il dubbio sistematico è la posizione che caratterizza il *primo passo* di questo cammino. È un passo che siamo riluttanti a compiere, perché il dubbio è un sentimento spiacevole che si insinua in certezze di ogni tipo: affettive, lavorative, religiose, politiche. I movimenti che offrono certezze attirano folle di adepti, mentre chi promuove l'uso del pensiero critico è molto meno popolare. D'altra parte, come ogni altra cosa il dubbio va praticato con giudizio e con misura. C'è chi fa del dubbio corrosivo un'abitudine distruttiva e autoinvalidante: una volta capito che certe posizioni sono indifendibili, e lasciato entrare il dubbio nella roccaforte delle certezze, se ne appropria e lo trasforma nella sua bandiera e nel suo vanto. Per contrasto, il dubbio critico è il motore della ricerca, uno stimolo per il cammino di conoscenza da applicare sistematicamente in ogni fase del percorso – non un diavolo da evitare per rifugiarsi in certezze adamantine, né un atteggiamento negativo da cui ricavare un godimento perverso. Dogmatici da un lato, scettici dall'altro sono coloro che mancano l'inizio del cammino del risveglio: o perché troppo bisognosi di certezze, o perché scambiano l'esercizio del dubbio, che è solo un mezzo, per il fine.

Il cammino del risveglio ha una sua logica interna che determina i singoli passi. Il cammino non inizia nemmeno finché il sonno non è disturbato dal dubbio, oppure si avvita in circolo vizioso se il dubbio, invece di essere correttamente inteso come metodo critico, si trasforma in vizio paralizzante. È un principio generale che è tenuto in particolare considerazione nel buddismo: il passo giusto è quello che avanza sul sentiero senza scivolare né da una parte né dall'altra. A ogni passo c'è una doppia minaccia, il pericolo di farsi trascinare nell'uno o nell'altro dei fossi che fiancheggiano la strada. Occorre dubitare quanto è necessario per scalfire la pigrizia delle false certezze, ma non tanto da farsi prendere dalla vertigine del dubbio fine a se stesso, dal gusto

maligno di smitizzare qualsiasi mito e smontare qualsiasi credenza, anche quelle che sono benefiche fino al momento in cui non si è pronti ad andare oltre.

Il *secondo passo* segue logicamente il primo. Se abbiamo capito che il valore di tutto ciò che crediamo di conoscere è inficiato da ogni sorta di errori e illusioni, non ci resta che impegnarci in un lavoro di correzione degli uni e smascheramento delle altre. È un impegno di conoscenza e cura con i mezzi dell'esperienza, della riflessione, della meditazione, dello studio, del dialogo. Noi chiamiamo laico questo tipo di cura, per dire che questi mezzi sono a disposizione di chiunque li voglia usare e non sono prerogativa esclusiva di alcuna corporazione sacerdotale o professionale. Se è vero che un diploma ottenuto al termine di un corso triennale autorizza all'esercizio professionale del counseling, questo non toglie che le cose che fa un counselor appartengano alle competenze di cura di ogni essere umano. Come dire: tutti possono giocare a tennis. Ma un professionista, che ha fatto del tennis una passione e un lavoro costante, giocherà ovviamente meglio di un dilettante che gioca un'ora alla settimana.

Un lavoro serio richiede *disciplina*. Nella terapia e nel counseling il contratto prevede di solito uno o due incontri alla settimana e un metodo che è quello del terapeuta o counselor, più o meno modificato sulla base delle esigenze del cliente. L'apprendimento di un metodo si basa su lezioni, esercitazioni, studio, supervisione di casi. Non avrebbe senso pretendere di fare tutto da sé, rinunciando all'esperienza di coloro che ci hanno preceduto. Ma anche qui troviamo due posizioni estreme. La prima consiste nell'affidarsi ciecamente alla guida di un guru, un maestro, un analista, una istituzione. Tutte le ortodossie antiche e moderne si basano sull'assunto che esistono persone depositarie di un sapere – guru o sacerdoti, filosofi o scienziati – e altre che, essendone prive, debbono riceverlo da coloro che ce l'hanno. Al peso eccessivo del potere conoscitivo degli uni corrisponde quello troppo scarso degli altri. Non si tratta di sottovalutare l'importanza delle esperienze e delle conoscenze acquisite e depositate nella cultura di ogni tempo e luogo. Ogni patrimonio culturale è prezioso, e deve essere tenuto nella massima considerazione da chiunque voglia avanzare sulla propria strada senza la pretesa di reinventare per conto suo la ruota e tutto quello che la cultura gli mette a disposizione. Partiamo da tutto ciò che chi ci ha preceduto ci trasmette. Lo accogliamo con rispetto e gratitudine, lo utilizziamo come punto di partenza del nostro cammino personale, ma non permettiamo che il sapere degli avi, dei sapienti e degli esperti si sostituisca al sapere che ricaviamo dalla nostra esperienza personale.

Kriyananda, ormai vecchio, parla dell'incontro col suo maestro Yogananda avvenuto sessant'anni prima¹. Negli anni Quaranta si trovava a New York e aveva letto l'*Autobiografia di uno yogi*, appena pubblicata, restandone folgorato. Prese il primo pullman e in quattro giorni e quattro notti arrivò a Los Angeles, incontrò Yogananda e gli chiese di prenderlo come discepolo. Yogananda accettò, ma alla condizione che il discepolo gli promettesse obbedienza incondizionata. Kriyananda esitò, nonostante il suo entusiasmo. “E se un giorno pensassi che tu ti sbagli, maestro, dovrei obbedirti lo stesso?” chiese. Il maestro rispose: “Io non ti chiederò mai nulla che Dio stesso non mi dirà di chiederti”. Convinto da queste parole, Kriyananda promise obbedienza incondizionata.

Ora, se al posto di Dio mettiamo il più laico logos, la richiesta di uno psicoterapeuta al suo paziente (o di un counselor al suo cliente) potrebbe non apparire tanto differente: io non ti chiederò nulla che non sia richiesto dalla logica del processo della cura. Con una differenza essenziale, tuttavia, nel caso di un analista o counselor dialogico, che aggiungerà: credo che il processo abbia una logica, che si rivela passo per passo nel corso del processo. Ma non si rivela *a me*: si rivela *tra di noi*, per questo il *dià-logos* è il fondamento della cura. E lo è anche il confronto *dià-lettico* tra di noi, quando le nostre letture del logos sono differenti, o semplicemente sbagliate, perché nessuno è infallibile. Quindi anch'io, come il guru, avrò delle richieste da farti. Ma te le farò nell'ambito di un

¹ Kriyananda (2011), <http://www.youtube.com/watch?v=OnTdbu2NTPE>

rapporto fondato sul *confronto dialogico-dialettico*, non dell'obbedienza incondizionata. Nel caso di un terapeuta o counselor dogmatico, invece, la situazione è sostanzialmente analoga a quella del guru: in questo caso il dio che chiede sottomissione incondizionata è la teoria dogmaticamente assunta.

I guru tradizionali e molti maestri e terapeuti contemporanei non di rado giustificano la loro richiesta di obbedienza acritica con il motivo che il loro metodo è “scientificamente provato”, ma questa non è altro che un'operazione seduttiva o intimidatoria, perché l'atteggiamento correttamente scientifico non ha nulla a che vedere con l'obbedienza. Non nego che questa scelta possa essere per molti il male minore rispetto al brancolare nel buio nell'incapacità di trovare una guida in se stessi. Semplicemente, non appartiene al cammino di cui stiamo parlando: la via del *risveglio della consapevolezza*, che ha inizio con il risveglio della coscienza critica, è altra cosa dalla via dell'obbedienza.

Vediamo ora l'estremo opposto, con l'esempio di un guru mediatico che molti oggi seguono come un maestro. Recentemente un paziente mi ha annunciato la sua intenzione di interrompere la terapia perché questo maestro lo ha convinto di poterne fare a meno. Tutto quello di cui le persone hanno bisogno, gli ha spiegato, è la consapevolezza del momento presente, l'abbandono all'intuizione, la fiducia nella guida interiore. Questo personaggio dice molte cose giuste e condivisibili. Se vi dicessi che, nonostante la stima, lo considero un soggetto un po' pericoloso, potreste pensare che è pericoloso per me, perché mi fa perdere clienti. Potreste anche avere ragione, anche se il pericolo cui mi riferisco è un altro: non per me, ma per le persone che subiscono il suo fascino e seguono la sua indicazione vitalista, di fidarsi dell'intuito e dell'istinto e pensare il meno possibile. Un'indicazione che può offrire un eccellente alibi a chi già di suo non ha molta voglia di riflettere.

Questa posizione è diametralmente opposta a quella di Yogananda. Questo guru indiano – da cui, per inciso, ho imparato molto – è un rappresentante classico della posizione “al di fuori dell'obbedienza cieca non c'è salvezza”, variante del principio *extra eccelsiam nulla salus*. Non c'è possibilità di contatto diretto con l'essere (o la verità, o la vita): è indispensabile la mediazione del guru (o del Salvatore, o delle istituzioni da loro fondate). Il guru mediatico rappresenta la posizione contraria: potete fare a meno di una relazione impegnativa e duratura con istruttori, maestri e terapeuti, e persino con compagni di viaggio al vostro stesso livello, perché siete in grado di stabilire un contatto diretto con la vita qui e ora, attraverso il vostro corpo, i vostri sensi, la vostra consapevolezza. Nessuno dei due guru sembra aver tenuto in un conto apprezzabile quello che ritengo sia stato uno dei principali insegnamenti del secolo scorso (mancanza meno comprensibile nel guru occidentale): la psicologia del sospetto di Freud, che ci ha aperto gli occhi da un lato sulla capacità sconfinata di autoinganno dell'essere umano e dall'altro sulle straordinarie risorse della relazione, largamente insospettate prima di lui, di correggere l'immagine errata di noi stessi e del mondo che continuamente ci formiamo. Quel metodo che Freud ha chiamato *analisi del transfert e della resistenza*, e che costituisce l'essenza della psicoanalisi, ispira oggi non solo la psicoanalisi propriamente detta e le psicoterapie che da essa derivano, ma ogni relazione di cura o di aiuto che superi la posizione tradizionale del maestro-che-insegna e discepolo-che-impara, per collocarsi sul piano critico dell'attenzione continua all'interazione, a ciò che in termini di aspettative, fantasie, vissuti ciascuno continuamente vi riversa, al confronto sistematico tra le esperienze che ciascuna delle due parti ha della relazione.

Una posizione che evita di cadere in entrambi gli estremismi è quella della *dialettica del circolo ermeneutico*: lo studio critico della tradizione e in genere l'ascolto, ugualmente critico, degli esperti in ogni campo ci aiuta a orientare e dare senso alla nostra esperienza personale, e questa a sua volta ci aiuta a trarre profitto dall'insegnamento dei maestri. In tal modo evitiamo di prostrarci ai piedi di qualsiasi maestro, senza per questo cadere nell'orgoglio egotistico di colui che pretende di capire tutto da solo. In effetti l'oscillazione tra i due estremi – la dipendenza acritica da maestri, esperti o istituzioni, e l'affermazione orgogliosa di autosufficienza – corrisponde alle due facce della stessa medaglia: l'incapacità di stabilire un corretto equilibrio dialogico e dialettico nella

relazione tra chi insegna e chi impara. Va detto peraltro che questo equilibrio non si raggiunge facilmente né rapidamente, ma si conquista solo a prezzo di un lavoro impegnativo, costante e prolungato in cui docente e discente si educano a vicenda a quella fiducia nel processo che in ultima analisi sostituisce la fiducia eccessiva nel principio di autorità e nelle teorie e dottrine che ne sono il veicolo.

Il lavoro nella e sulla relazione è dunque la disciplina fondamentale in questo cammino. Da soli non si va lontano, è quasi inevitabile smarrirsi. Occorre una relazione: inizialmente e abbastanza a lungo asimmetrica – come sono quelle genitore-figlio, docente-allievo, analista-analizzante, terapeuta-paziente, counselor-cliente – e poi appena possibile e sempre più simmetrica, come sono la relazione di coppia e quelle tra pari nel gruppo di lavoro. Alcune persone, peraltro abbastanza rare, riescono a utilizzare per la loro formazione continua nell'età adulta le relazioni della vita quotidiana e sembrano poter fare a meno di una relazione di cura asimmetrica. In questo caso sarà comunque consigliabile (oltre che necessario ai fini della formazione professionale), che la capacità di lavoro in relazioni simmetriche sia verificata, messa alla prova e sviluppata in un percorso di co-counseling o di analisi reciproca sotto supervisione. La gran parte di noi, comunque, difficilmente riesce a procedere nel cammino del risveglio senza l'aiuto almeno per un certo tratto di un analista, terapeuta o counselor, e poi per tutta la vita di almeno un compagno di strada.

Se una persona mostra una volontà ferma, ma non riflessiva e non dialogica, di interrompere la cura, adducendo per esempio a unica spiegazione la sua stanchezza, il terapeuta o il counselor ha il dovere di cercare di indurla a un esame riflessivo e dialogico della sua decisione. Se il tentativo non ha successo, non può che lasciarla andare senza insistere ulteriormente. Vuol dire che in questo momento il suo bisogno è semplicemente di andarsene e seguire altre strade. Su questo il terapeuta o il counselor deve sospendere il giudizio. Può ben essere che una decisione presa in modo istintivo e irriflesso col tempo si riveli giusta, al contrario di un'altra presa in modo riflessivo e dialogico. Non possiamo dirlo, a meno di non idealizzare la via riflessiva e dialogica come l'unica giusta, sempre e per tutti. Certamente non è così. In certe situazioni e certi momenti della vita la riflessione e il dialogo possono essere degli intralci all'azione che in quel momento è necessario intraprendere.

La posizione che io cerco di seguire e che raccomando in questi seminari non è quella di una testa che comanda tiranicamente su istinti e sentimenti, ma quella di un cammino in cui non si dà mai nulla per scontato e si sta in ascolto ad ogni passo delle voci che provengono da ogni parte: dal logos come dall'eros, dalla madre come dal padre, dalla parola come dal silenzio (le polarità dei tre assi del modello tridimensionale). Se tuttavia in una certa fase una persona decide di mettere la sordina alla voce del logos per vivere più intensamente l'eros, chi siamo noi per dire che sbaglia? E se anche sbagliasse, non potrebbe essere questo per lei un errore necessario? Non simpatizziamo forse per il figliol prodigo che, incurante della voce del padre, ha errato per le vie del mondo imparando a sue spese dai suoi errori, mentre l'altro figlio che non si è mai allontanato dal padre ci sembra una figura un po' meno interessante? Di solito le inevitabili situazioni conflittuali (tra padre e figlio, paziente e terapeuta, ecc.) possono essere affrontate senza strappi, e in generale è questo il modo più raccomandabile di procedere; ma ciò non toglie che in certi casi per qualcuno uno strappo possa essere necessario e benefico.

Sta al padre (all'analista, al counselor, al docente) arrendersi nel momento e nel modo giusto, cioè liberatorio per sé e per l'altro, quando tutti i tentativi di elaborare il conflitto sul piano della riflessione e del dialogo sono falliti. Ma anche qui, come sempre, il padre può sbagliare in due modi opposti: può essere troppo severo o troppo indulgente. Può lasciare andare il figliol prodigo troppo facilmente (il figlio potrà rimproverarlo un giorno: perché non hai cercato di trattenermi, quando hai visto che stavo sbagliando?), o al contrario insistere troppo, quando la volontà del figlio di andarsene è ormai chiara. Trovare la giusta misura tra severità e indulgenza è un compito infinito, che non si può mai dire di avere portato fino in fondo. Per questo nella relazione di cura c'è sempre da imparare per il figlio come per il padre, per il cliente come per il counselor. Del resto anche il figlio (o cliente, o allievo, o paziente) deve imparare a non essere troppo severo, né troppo

indulgente, con il padre (o counselor, o docente, o terapeuta) quando questi inevitabilmente, ancora una volta, sbaglia.