

DALL'EMPATIA ALL'AUTOCOMPASSIONE, ALLA COMPASSIONE PER GLI ALTRI E ALLA COMPASSIONE UNIVERSALE

In questo articolo, esplorerò criticamente l'empatia e la compassione sia dal punto di vista concettuale che da quello esperienziale. Nel campo della psicologia e della pratica spirituale, il proprio punto di vista può essere solo soggettivo e non mi aspetto che nessuno sia d'accordo con me. Condivido solo la mia esperienza umana.

Quando ho iniziato a studiare e praticare la psicoterapia circa 53 anni fa, mi sono imbattuto negli scritti del Dott. Carl Rogers sull'accettazione incondizionata dell'esperienza del paziente da parte del suo terapeuta. Leggendo il Dott. Rogers (1902-1987), mi sono sentito toccato dalla sua condivisione dei principi dell'assistenza basati sulla considerazione positiva incondizionata dell'esperienza di vita del paziente. Per il terapeuta, ciò significa prendere consapevolezza dei propri giudizi e pregiudizi e metterli da parte.

All'inizio della sua carriera, Carl Rogers lavorò con adolescenti con comportamenti disfunzionali; in seguito, si rese conto che tutta la sua vasta conoscenza teorica non era di alcuna utilità per aiutare i suoi giovani clienti. Progressivamente, costruì un approccio globale, l'approccio centrato sulla persona, basato su 3 criteri:

- ascolto empatico (ascolto di come il paziente verbalizza e sperimenta se stesso),
- accettazione positiva e incondizionata della propria esperienza e di quella dell'altro,
- congruenza.

Si tratta di un approccio altamente esigente in termini di posizione etica dell'ascoltatore.

Rogers (1965) si chiese: *«Come posso essere autentico nella relazione? Questo aspetto ha acquisito un'importanza crescente per me nel corso degli anni. Ritengo che l'autenticità sia un altro modo per descrivere la qualità che vorrei avere. Mi piace anche il termine «congruente», con cui intendo che ciò che sto sperimentando interiormente è presente nella mia consapevolezza e si manifesta nella mia comunicazione. In un certo senso, quando possiedo questa qualità, sono completamente integrato nella relazione».*

Nella nostra formazione in psicotesi, svoltasi presso Centre Source per 25 anni, quando venivano esposti alle teorie di Rogers, i tirocinanti, all'inizio, pensavano che l'ascolto empatico consistesse nel ripetere le stesse parole del paziente. In realtà, si resero presto conto che l'approccio centrato sulla persona richiede che il counselor/terapeuta sia realmente interessato all'esperienza umana e gli impedisce di lasciarsi travolgere dai reclami del paziente e di cercare di risolverli.

In effetti, si sono presto resi conto che l'approccio centrato sulla persona richiede che il terapeuta sia realmente interessato all'esperienza umana e che non si lasci travolgere dai reclami del paziente e non cerchi di risolverli. Richiede anche di essere coerente con il messaggio: se il terapeuta prova sentimenti negativi o attrazione sessuale nei confronti del paziente, deve percepirla con attenzione e considerazione positiva incondizionata; questa è una sua responsabilità, non del paziente, che non deve essere coinvolto nella questione.

È un processo organico dinamico che coinvolge l'intero essere.

Secondo Rogers stesso: *«Quando sono stato ascoltato e quando sono stato compreso, sono in grado di percepire il mio mondo in un modo nuovo e di andare avanti. È sorprendente come elementi che sembrano insolubili diventino solubili quando qualcuno ascolta». «Essere ascoltati da qualcuno che comprende permette alle persone di ascoltare se stesse in modo più accurato, con maggiore empatia verso la propria esperienza viscerale, i propri significati vagamente percepiti».*

Sono stato molto ispirato dal processo rogeriano e l'ho integrato nel mio modo di praticare la psicoterapia di psicotesi. L'accettazione porta alla disidentificazione da parti fisse di noi stessi (emozioni, sentimenti, convinzioni, pregiudizi, somatizzazioni). Metaforicamente, se la nostra attenzione non è fissata sui mobili del nostro appartamento, possiamo percepire l'intero spazio. E allora, potremmo realizzare di essere quello spazio stesso.

Il limite dell'approccio di Rogers è che si tratta di un approccio di consulenza/terapia.

Verso la fine della sua vita, creò grandi gruppi che vivevano insieme per un certo periodo di tempo e praticavano i valori di un approccio centrato sulla persona.

AUTOCOMPASSIONE E COMPASSIONE PER GLI ALTRI

Vorrei che leggeste qui sotto il resoconto di una sessione di Compassione guidata da Thich Nhat Hanh, solitamente chiamato Thay, che significa Maestro. In Vietnam, tutti i monaci sono chiamati maestri e, per fare un paragone, in OCCIDENTE i sacerdoti sono chiamati Padri. Dopodiché, commenterò la pratica.

Era il giugno del 1990, l'inizio di un'estate molto calda. Durante il ritiro di meditazione, Suor Chan Khong aveva invitato tutti gli uomini vietnamiti che vivevano nel villaggio di Plum a prendere il tè pomeridiano con Thay. Una ventina di noi si radunarono intorno a lui nel villaggio vietnamita.

Il maestro guidò una breve meditazione. Poi, una suora iniziò a servire il tè in piccole tazze di vetro trasparente. Prendemmo un sorso del liquido caldo e profumato, un tè verde leggermente pungente, il tipo di tè che i vietnamiti amano bere.

Thay ci guardò con il suo sorriso luminoso e chiese della nostra meditazione. Un uomo alla mia destra disse: «Quando medito, prima mi sento bene, poi mi sento triste. Ricordo il nostro paese, che ho lasciato 15 anni fa e che potrei non rivedere mai più». Un altro uomo, più lontano, fece eco: «Di notte, mi sveglio e non riesco a riaddormentarmi, mi soffermo sulle immagini del passato». Un altro esprime il suo dolore: «I cugini a casa hanno denunciato una crescente povertà, persino nel Delta, un tempo prospero, a causa delle politiche economiche del regime». Un altro ancora: «Mia sorella minore non esce mai di casa, rimane confinata nel suo appartamento nel 13° arrondissement a Parigi». Un uomo con un'espressione infantile: «Mio padre beve da quando ha iniziato a vivere in esilio».

Thay rimase in silenzio per un attimo, scrutando con lo sguardo acuto l'assemblea, poi la sua voce dolce si alzò in vietnamita: «*Tutti amiamo il nostro Paese. Si estende, come un drago, dagli altipiani di Cao Bang a nord fino alla punta di Ca Mau nell'estremo sud, per quasi duemila chilometri. Il drago è irrigato da immensi fiumi, il Mekong e il fiume Rosso, con i loro numerosi affluenti, le vene del drago. Con il monzone, la pioggia dal cielo stimola le piantine di riso a nutrirci. L'acqua è così presente per noi vietnamiti che abbiamo scelto la parola acqua, nước, o anche terra-acqua, đất-nước, per designare il paese, la patria.*

Ascoltandolo, pensai ai miei genitori che, vivendo a Parigi, vissero uno shock il 30 aprile 1975, quando l'esercito del Nord entrò a Saigon, la capitale del Sud. Mia madre esclamava continuamente: «*Vi rendete conto? Abbiamo perso la nostra patria, la nostra acqua, mất nước, abbiamo perso la nostra acqua, è una grande disgrazia!*». Mio padre, stordito, non disse nulla, ma due anni dopo cadde per strada, vittima della rottura di un aneurisma. Sopravvisse, ma rimase semiparalizzato e morì 10 anni dopo. La separazione dalla nostra patria si era espressa a livello cerebrale.

Thay, con il suo sorriso compassionevole, continuò a parlare: «*Proviamo tristezza e dolore per aver lasciato la nostra patria. Con la consapevolezza, la nostra patria è dentro di noi, con noi, nel nostro modo di pensare e di sentire.*». Prese alcune foglie di tè dalla bustina per mostrarcele. «*Queste foglie di tè sono state raccolte a Moc Chau, a sud di Hanoi. Sono impregnate del vento di montagna, della rugiada e di tutte le altre piante vicine.*». Dalla scatola del tè, prese altre foglie di tè per mostrarcele. Foglie raccolte a Bao Long, sugli altipiani del Vietnam centrale. Le portò alle narici: «*Sono impregnate del vento di montagna, della rugiada e delle altre piante vicine. Sono state raccolte e assemblate con cura dalla gente comune di questa regione.*

Ascoltandolo, potevo immaginare la catena umana che aveva permesso a queste foglie di arrivare fin qui, attraverso le fasi di un rituale meticoloso: la raccolta dei germogli al mattino presto, la preparazione delle foglie, la fermentazione e la modellatura. Thay prese la sua tazza di tè, da cui continuava a salire il vapore.

La avvicinò alle labbra: “*Sento il profumo del nostro paese. Sento sulle labbra e in bocca i profumi del nostro paese. Inspiro, espiro, il nostro paese è con ognuno di noi, per sempre*”. Tutti tra il pubblico bevevano il loro tè, un liquido dorato, con riverenza e consapevolezza dell'intimo legame con la terra natia. In bocca, un sapore di aroma legnoso. Un momento di pace condiviso insieme.

Il gruppo si congedò da Thay, che rivolse una parola di attenzione a ciascuno prima di andarsene. Il mio vicino, che aveva parlato per primo, aveva un'espressione rassicurata e ringraziò il maestro.

Ora commento la pratica.

1) Siamo nel 1990 e la gente continua a fuggire dal Vietnam comunista a causa della povertà. E coloro che sono già all'estero esprimono la loro sofferenza per l'esilio. Come sapete, non esiste un solo tipo di sofferenza, ma molteplici tipi. Il termine compassione deriva dal latino *cum*, con, e *patere*, sentire/percepire.

2) In questo contesto, Thay ha praticato la compassione per un gruppo di uomini vietnamiti. Come procede? Avrebbe potuto eseguire un rituale di consolazione con canti di mantra e strumenti musicali. Ma non lo ha fatto. Avrebbe potuto parlare con alcuni degli uomini. Non lo ha fatto. Invece, ha continuato a riunire l'intero gruppo di uomini.

Ha creato un potente rituale di Incarnazione con elementi visivi, uditivi, sensoriali, gustativi e olfattivi. La Presenza della Patria era incarnata lì, proprio ora, nel gruppo, in tutti i corpi.

3) Se pratichiamo l'autocompassione verso noi stessi, siamo *con la parte di noi che soffre*, la sentiamo/ percepiamo, *non siamo essa*, il che significa che siamo un tutto più grande. Dove nel nostro corpo? Nella pancia, nel petto, nel collo, negli occhi, nella colonna vertebrale? Orientiamo il nostro senso del tatto lì, in quella parte, e riceviamo tutta la compassione possibile, gentilezza, dolcezza, cura, presenza, protezione. E questa compassione ci circonda e ci avvolge. Restiamo aperti alla nostra sofferenza nella sua dimensione

sensoriale ed emotiva, non rimaniamo nella coscienza intellettuale.

Questa accettazione permette alla nostra incarnazione di farsi carico di questa sofferenza. Come? L'incarnazione è più ampia del solo corpo materiale, è il nostro legame vivente con la creazione universale. È descritta dal Dr. Assagioli come il Sé Universale.

Attraverso il nostro corpo, siamo collegati alla creazione universale. Questo processo avviene attraverso l'accettazione/disidentificazione con la parte sofferente.

La disidentificazione avviene simultaneamente all'accettazione. L'incarnazione è anche una pratica del Buddismo Tibetano. Richiede che non cerchiamo di cambiare la nostra sofferenza, di lottare con essa, di controllarla.

L'autocompassione è diversa dalla preghiera, in cui ci aspettiamo un risultato, anche attraverso l'intermediazione di un'entità superiore. *L'autocompassione è la piena accettazione della nostra esperienza presente, nel nostro corpo/mente/emozioni/consapevolezza.*

4) Nella pratica del metodo di Meditazione della Coscienza Integrativa© che ho creato, insegno a estendere la compassione agli altri e alla compassione universale. In effetti, il significato della sofferenza è un promemoria per noi stessi che siamo organismi viventi in una cornice spazio-temporale. E la sofferenza è sperimentata da tutti gli organismi viventi, in forme diverse. Non è una preoccupazione egocentrica ed egoistica. La pratica della compassione per gli altri è essenziale per aprirci alla sofferenza altrui. Questa pratica è fondamentalmente diversa dalla preghiera: non abbiamo aspettative per gli altri, non abbiamo un progetto per loro, sono loro ad essere pienamente responsabili della loro vita. Non si tratta di consulenza/terapia, nemmeno sotto forma di approccio centrato sulla persona o di psicotesi. Si tratta semplicemente di essere pienamente presenti alla parte sofferente degli altri. Naturalmente, questo non ci impedisce di fare qualcosa di concreto, ma senza aspettarci nulla in cambio.

5) Per quanto riguarda la compassione universale, vorrei citare una poesia di Thich Nhat Thanh, «Promettimi», scritta nel 1965 per i giovani della Scuola per i Giovani al Servizio Sociale, da lui creata per aiutare le persone nel mezzo della guerra del Vietnam. Alcuni giovani erano già stati uccisi o imprigionati.

PROMETTIMI

*Promettimi oggi,
Promettimi ora,
Promettimi...
Anche se ti abbattono
con una montagna di odio e violenza,
anche se ti calpestano e ti schiacciano
come un verme,
anche se ti smembrano e ti sventrano,
ricorda, fratello,
ricorda:
l'uomo non è nostro nemico
l'unica cosa degna di te è la compassione,
invincibile, illimitata, incondizionata...
.....
E coloro che ti amano
ti contempleranno
attraverso diecimila mondi di nascita e morte.*

*Di nuovo solo,
proseguirò a testa bassa,
sapendo che l'amore è diventato eterno.
Sulla lunga e aspra strada,
il sole e la luna
continueranno a splendere.»*

Praticando l'autocompassione e la compassione per gli altri, possiamo raggiungere la consapevolezza che la compassione è ovunque, nella nostra realtà e nell'universo. È ciò che Thich Nhat descrive negli ultimi due versi: «il sole e la luna continueranno a splendere». In effetti, siamo immersi nella compassione universale. Il Sole, la luna e tutte le stelle ruotano nel cosmo e permettono alla vita di perpetuarsi nella nostra realtà quotidiana, così che possiamo respirare e le stagioni riciclino la vegetazione. Naturalmente, il modo in cui

l'umanità gestisce questa compassione universale è di sua stessa responsabilità.

Il poeta Dante evoca una realtà simile nell'ultimo verso del suo immenso poema, la Divina Commedia. Quel verso è il culmine del viaggio nei tre regni: Inferno, Purgatorio e Paradiso. Avvicinandosi alle vette del Paradiso, incontra angeli di rango diverso, e ci aspettiamo che incontri Dio in persona, sotto forma di un gigante barbuto in abito bianco. No, delusione. La poesia culmina negli ultimi due versi, raffigurando una realtà che va oltre ogni immaginazione:

«L'Amor che muove il Sole e l'altre stelle.
L'amore, la compassione universale, è il motore primo di tutta la realtà.

47



Tan NGUYEN con il maestro THICH NHAT HANH
in 1990 nel Villaggio delle Prugne (Francia)