



The Voice of Soul La Voce dell'Anima

David Findlay (*)

The quiet slog of therapy, no quick fixes, just consistent work through the long months of summer, through the grey toil of winter, through laughter and anger, through sadness and loss, through desire and indifference, love and longing, accusation and criticism, scorn, pleading, pleasing, wheedling and boredom. Across the floor of my consulting room march the scorned armies of the psyche; wounded, denied, rejected and rationalised. One at a time I greet them, one at a time we hear them, listen to their pain, listen to the fragment of truth that they have carried and protected for so long. It is such hard work, such painstaking work. Who can blame those who give up and leave?

Some leave to find a better therapist, some blame me bitterly for not helping, some are determined not to be helped. Some thank me profusely when we both

Il lavoro della terapia, lungo e faticoso, non illuminazioni repentine ma lento lavoro costante per tutti i lunghi mesi estivi e duro grigio lavoro invernale, attraverso risa e rabbia, tristezza e fallimento, desiderio e indifferenza, amore e smania, accuse, critiche, scherno, arringhe e amabilità, lusinghe e noia. Le disprezzate armate della psiche attraversano il mio studio ferite, negate, rifiutate e razionalizzate. Le saluto una alla volta, si presta orecchio a ciascuna di loro, si ascolta il loro dolore e i frammenti di verità che hanno custodito e protetto per così tanto tempo. È un lavoro talmente difficile, talmente profondo. Chi può biasimare chi rinuncia e smette?

C'è chi mi abbandona alla ricerca di un terapeuta migliore, chi mi rimprovera aspramente di non aiutarlo, chi è deciso a non lasciarsi aiutare. Alcuni mi ringraziano calorosamente, mentre sappiamo tutti e due che non hanno ottenuto ciò per cui erano venuti e nessuno dei

SACRO E PROFANO NEL 2000 SACRED AND PROFANE IN 2000

know they have not got what they came for and neither of us have had the courage to face up to it. Some fix up the old ways and trundle off on their way to the next crisis. Some say they'll call in a week or two and never do. Some stay.

And sometimes something miraculous happens; in response to some barely conscious cue, in the midst of some dark moment or breaking some awkward silence I hear my voice drop half an octave, words falling from my lips that strike me as deeply as they appear to strike the person sitting opposite me. We are both captivated by the expression of some simple truth. I know it is not just me that is speaking but that I am speaking on behalf of both of us. I know that without me these words would not be spoken, could not be recognised. They are never fancy, never too far removed from simple common sense and they contain no answers. If I wrote down some examples they would probably seem commonplace and yet at the time of speaking they are pervaded with poignancy and acceptance. They are spoken from heart to heart and they transform the mundane, the difficult, the perplexing into a golden crown of understanding.

Sometimes in the course of therapy a window opens, the casement is the heart and the voice that reaches through it from another realm speaks not just for you, not JUST for me but for us and infinitely more than us. It has no truck with the psychological theories that say what should happen and when, it cuts across the conventions of therapy and short circuits the linearity of thought. I am sure that every experienced therapist recognises it, but what governs the mute hinges of that window? What graceful hand reaches out and unlocks its catch? I have tried and tried to produce the effect but it is not in my power to do so. I have prayed and pleaded for that gentle breath to envelop us when I felt a client needed it but to no avail, it has its own reasons, its own timing, its own space.

On other occasions it has demanded access, like some majestic presence pacing impatiently at the door then rushing into the room, bringing with it a timeless ocean of stillness and peace. But it will not come unless it is invited, it seems that the only power my client or I have is to prevent it by ignoring it, misinterpreting it or fearing it. Either one of us can deny the soul, in meditation the soul speaks in privacy but in the context of counselling and therapy it has no interest in the lonely, the isolated or the solitary, it pervades the relationship rather than the individual and in groups it is even more powerful. There are a great many things that a therapist does or does not do in order to create the right environment for healing and release but these things alone can-

due ha il coraggio di ammetterlo, altri riattivano le loro antiche modalità e si trascinano pesantemente fino alla prossima crisi. Alcuni dicono che richiameranno tra una o due settimane e non lo fanno mai. Altri restano.

E talvolta, rispondendo a qualche stimolo deliberato, proprio nel bel mezzo di qualche momento oscuro o rompendo un silenzio imbarazzato, accade qualcosa di miracoloso; sento la mia voce salire di un'ottava e dalle mie labbra escono delle parole che mi colpiscono profondamente, almeno quanto colpiscono la persona seduta di fronte a me. Veniamo entrambi rapiti dall'enunciazione di una semplice verità. So che non sono solo io che parlo, e che parlo per tutti e due. So che senza di me quelle parole non potrebbero essere dette, non potrebbero essere riconosciute. Non si tratta mai di fantasie, non sono mai troppo lontane dal semplice buon senso e non contengono risposte. Se facessi qualche esempio per iscritto assomiglierebbero probabilmente a dei luoghi comuni e tuttavia, nel momento in cui vengono pronunciate sono pervase di acutezza e accettazione. Sono trasmesse da cuore a cuore e trasformano il banale, difficile o imbarazzante incoronandolo con l'aura dorata della comprensione.

A volte durante una terapia si apre una finestra; la finestra è il cuore e la voce che giunge attraverso di essa da un'altra dimensione non parla né per lei né per me ma per noi, e molto più che per noi. Infinitamente di più. Non ha niente a che vedere con le teorie psicologiche che prevedono ciò che dovrebbe accadere e quando, contraddice ogni convenzione terapeutica e manda in cortocircuito il pensiero lineare. Sono certo che ogni terapeuta esperto riconosce quella finestra; ma, cosa governa i suoi silenziosi cardini? Quale mano benevola si tende per sbloccarne i paletti? Ho cercato disperatamente di riprodurne l'effetto, ma non ho il potere di farlo. Ogni qual volta ho sentito che un cliente ne aveva bisogno, ho pregato e supplicato che quel soffio gentile ci avvolgesse, ma non è servito a nulla: ha le sue ragioni interne, il suo tempo e il suo spazio.

In altre occasioni quella voce ha preteso l'accesso, come una figura maestosa che si avvia impaziente verso la porta, e una volta giunta irrompe nella stanza portando con sé un oceano infinito di pace e quiete. Ma non giunge mai senza essere invitata; a quanto pare, l'unico mezzo che il mio cliente ha in suo potere per evitarla è quello di ignorarla, malintenderla o temerla. Nonostante il fatto che uno di noi due possa negare l'anima o che in meditazione l'anima ci parli nell'intimità, nel contesto terapeutico o di consulenza essa non sembra interessarsi all'isolato o al solitario; più che l'individuo, l'anima pervade le relazioni, e si esprime in maniera ancora più potente nel gruppo. Il terapeuta fa o non fa una quantità di cose per creare l'ambiente più adatto a favorire lo sblocco e la guarigione, ma tutto ciò non produce di per

not produce the actual healing. That, of course, is the province of the soul, the soul activated by the Creator. Not the image of a dry paper soul that has been promulgated by the old Church, that pious, ethereal figure in white robes that will float back to God once we are dead. No, a soul that is utterly of God, that is all of who I am, filled with dark shadows and flickering lights, a soul that is moist, passionate and eternal. A soul that will wait patiently for centuries and then will dash us time and again on the rocks of despair, tear us from our loved ones and destroy our hopes if that is what it takes to get us to recognise its existence, a soul that will do all this, the most terrible work in creation, because of its love for us.

The purpose of the soul is not just to teach but also to learn, to learn in all kinds of ways but mainly to learn from the experience of life. Through this to develop qualities that can be expressed back into life and thus once again to enrich and become one with the Creator. Qualities like tolerance, patience, compassion and understanding. Such qualities are not learned from books, nor are they learned from sitting at home. As William Blake says, it is the crooked path that is the path of genius and we learn as much from trespass as we do from walking the straight and narrow path. So while experience unavoidably takes us through joy and pain it is inevitably the pain, the suffering that makes people turn to therapists and counsellors for help. Then the wounding must be understood, healed and transformed into wisdom in the crucible of the heart, and the counsellors who help must be versed in the ways of the soul, they must have passed that way themselves.

When the soul is ready, when the timing is right and the preparation is carefully done soul inspires, through the therapist, the necessary words to light the flame under that crucible. The hand that touches the tinder is the voice, not the voice of anger or criticism but a voice surrendered to soul, when tone, inflection, cadence and timing are crafted by the energy of love, what a beautiful instrument it becomes; like a bridge of healing that will span the gulf created by any amount of wounding. But before the tinder can be touched that crucible must be charged, charged with the truth that dwells behind the rationalisations, the defences, the avoidance of the wounding that life brings. The soul responds to the honest, to those who are prepared to move a little closer to their deepest, darkest feelings, their despair, their heartache, the suffering of their deepest truth. In that deepest truth the heart cries into the wilderness and the soul responds.

I am not suggesting here that suffering be pursued as a required part of developing spiritually but our atti-

sé la guarigione vera e propria. La quale, ovviamente, è territorio dell'anima, dell'anima attivata dal Creatore. E non si tratta di quell'idea di anima secca, incartapecorita, diffusa dalla vecchia Chiesa, dell'immagine pia ed eterea in veste bianca, che alla nostra morte tornerà volando verso Dio, ma di un'anima che è tutta di Dio, tutta di chi io sono, con le sue ombre oscure e le sue luci lampeggianti. Un'anima umida, appassionata ed eterna, un'anima che aspetta pazientemente per secoli per poi scagliarci sulle rocce della disperazione, strapparci ai nostri cari e distruggere le nostre speranze, se questo è ciò che ci porterà a riconoscerne l'esistenza. E tutto questo, l'opera più terribile della creazione, a causa del suo amore per noi.

Lo scopo dell'anima non è soltanto quello di insegnare ma anche di imparare, di apprendere in tutti i modi possibili, ma specialmente di imparare dall'esperienza della vita. Per suo mezzo possiamo sviluppare qualità come la tolleranza, la pazienza, la compassione e la comprensione, che a loro volta possiamo manifestare nella nostra vita in modo da arricchirla e farla diventare una col Creatore. Queste qualità non si apprendono dai libri né standosene a casa propria; come dice William Blake, il sentiero tortuoso è il sentiero del genio, e noi impariamo tanto dalla trasgressione quanto dalla strada diritta e stretta. Pertanto, mentre le esperienze inevitabili ci conducono attraverso la gioia e il dolore, è inevitabilmente quest'ultimo che spinge la persona a chiedere aiuto a un terapeuta o a un consulente. Poi, nel crogiuolo del cuore, la ferita sarà compresa, guarita e trasformata in saggezza. I terapeuti e consulenti di sostegno dovranno essi stessi aver percorso e praticato le vie dell'anima.

Quando l'anima è pronta, quando è giunto il tempo giusto e la preparazione è stata accurata, attraverso il terapeuta essa ispira le parole necessarie ad attizzare la fiamma sotto il crogiuolo. La mano che accende l'esca è la voce, non la voce dell'ira o della critica, ma la voce dell'abbandono all'anima. Che meraviglioso strumento diviene la voce quando la tonalità, l'inflessione, la cadenza e la scansione delle parole sono modellate dall'energia dell'amore! La voce getta un ponte di guarigione attraverso il golfo creato dalle ferite. Ma prima che l'esca sia accesa è necessario riempire quel crogiuolo, colmarlo della verità che si nasconde dietro le razionalizzazioni, le difese, le fughe dalle ferite che la vita porta con sé. L'anima risponde a chi è onesto, a chi è pronto ad avvicinarsi alle profondità di se stesso, ai sentimenti più oscuri, alla disperazione, all'angoscia, alla sofferenza nella sua verità più profonda, dove il cuore grida nel deserto e l'anima risponde.

Non voglio dire che si debba ricercare la sofferenza come requisito indispensabile per l'evoluzione spirituale, ma che il nostro atteggiamento nei confronti della sofferenza è una parte importante di questa evoluzione.

tude to suffering is a very important part of that development. We create a hundred times more suffering through avoidance of feeling than feeling itself but fortunately the soul is not as hard a taskmaster. As soon as we accept the simple thing that we have been avoiding and acknowledge the need we are made whole, the soul pours salve onto our wounds in abundance. The lessons of life cannot be learned by the soul alone though, neither can they be rendered into understanding by the personality alone. Depth and wisdom are learned from the interaction of soul and self at the instigation of the Creator, but to do this we must understand our childhood and what our defences protect. Defences are not just the way we deal with childhood pain, they are the way that we distance ourselves from accepting the journey of our soul, a soul which has unerringly plotted a course through those experiences for the benefit of our learning. Defences are the way we distance ourselves from the soul's agenda with all its implications. That we are not as free and powerful as we thought we were, that actions have consequences, that we are limited, that life is not only terribly short but is also designed to confront us with having to accept many things that are uncomfortable and disagreeable, that ultimately we defy the will of the Creator at our mortal peril. Just as psychological theory suggests that someone outside the self is a necessary part of recapitulating childhood and building ego strength so, I believe that the process I have described is the soul's way of ensuring that its voice is reflected in the therapeutic relationship. It is not just possible for the soul of one person to speak directly to the soul of another, it is desirable, even necessary. That voice cannot be rehearsed or planned, it is always spontaneous, always from beyond the conscious mind and spoken through the heart. It cannot be contrived. It imposes nothing and is instantly recognisable as the voice of true authority. It speaks from the collective understanding and wisdom of both therapist and client and requires only the genuine acknowledgement of need in order to be heard. It is my belief that such moments are activated by the Creator answering the cries of humanity. It is this voice, often spoken in the first instance through the therapist, that enables people to recognise the truth of their own hearts because in what is spoken and the way that it is spoken in they recognise the voice of their own soul.

What then is the role of the therapist? The first thing is to recognise this simple reality: That it is not the therapist that heals, we and our clients are subject to far greater forces than we may think we are, even we sophisticated Psychosynthesis practitioners. We are subject to the movements and the mysteries of the

Centinaia di volte noi ci procuriamo una maggiore sofferenza evitando di provarla piuttosto che sentendola, ma fortunatamente l'anima non è una dura maestra; appena accettiamo ciò che stiamo evitando e riconosciamo il bisogno noi veniamo risanati e l'anima riversa copiosamente il suo balsamo sulle nostre ferite. Tuttavia le lezioni della vita non possono essere apprese solo dall'anima, né possono essere tradotte in comprensione dalla sola personalità. Saggezza e profondità si imparano con l'interazione di anima e sé grazie alla spinta del Creatore, ma per appropriarci di queste qualità dobbiamo comprendere la nostra infanzia e ciò che noi vogliamo proteggere mediante le difese, che non sono soltanto un modo per affrontare il dolore infantile, ma vengono messe in atto anche per prendere le distanze ed evitare di accettare il viaggio dell'anima. Di quell'anima che ha infallibilmente concertato il corso della nostra vita attraverso quelle esperienze a beneficio del nostro apprendimento. Le difese sono una maniera di schivare gli appuntamenti dell'anima, con tutto quello che ciò implica: che siamo limitati, che la nostra vita non solo è terribilmente breve ma anche progettata in modo da metterci di fronte al fatto che dobbiamo accettare molte cose scomode e spiacevoli, e infine che sfidiamo la volontà del Creatore a nostro rischio e pericolo mortale. Così come credo alla teoria psicologica secondo cui è necessario l'intervento di un agente esterno al sé per ricapitolare l'infanzia e costruire un ego forte, allo stesso modo personalmente ritengo che il processo qui descritto corrisponda al modo che ha l'anima di assicurare che la sua voce venga riflessa nel rapporto terapeutico. Non solo è possibile che l'anima di una persona parli direttamente all'anima di un'altra, ma è anzi auspicabile, persino necessario. Tuttavia questa voce non può essere recitata né pianificata; emerge sempre spontaneamente, sempre al di là della mente conscia, sempre dal cuore. Non può essere un espediente. Non impone nulla, eppure viene riconosciuta immediatamente come la voce dell'autorità vera. Parla a nome della comprensione e della saggezza comuni al terapeuta e al suo cliente, e per essere udita richiede soltanto l'autentico riconoscimento del bisogno. Credo che questi momenti siano attivati dal Creatore, che risponde alle invocazioni dell'umanità, e che sia proprio quella voce che si fa spesso udire per la prima volta attraverso il terapeuta, che ci permette di riconoscere la verità del nostro cuore, perché in ciò che ci dice e nel modo in cui ce lo dice riconosciamo la voce della nostra anima.

Qual'è allora il ruolo del terapeuta? Innanzi tutto bisogna riconoscere questa semplice realtà: che non è il terapeuta che guarisce, che noi e i nostri clienti siamo soggetti a forze molto più grandi di ciò che pensiamo di essere. Persino noi, sofisticati terapeuti psicosintetisti, siamo soggetti ai movimenti e ai misteri dell'anima, e l'anima ha i suoi programmi. Il ruolo del terapeuta è

soul and the soul has its own agenda. The role of the therapist is to stand under that energy, the energy of soul and help the client understand it and accept it. The role of the therapist is to ask him or her self what it is that prevents them listening, from hearing the cue and from speaking spontaneously, hardly knowing what will be said, allowing the hand of soul to reach through their heart and touch the heart of another. Fear is the greatest enemy of Soul, fear in service of survival. It is the devil that has plagued me as I have written this essay; I think that those who read it will be better educated than I, they will have heard it all before, they will criticise, ridicule, find my style too adjectival or rhetorical, ignore what I have to say. I fear that I will expose what is most precious in me to what is most barbaric in them. It is ironic that the same voice that can be the means of such healing has in the past been the agent of such terrible destruction that I hardly dare speak of what I care most about. Stick to the rules, stick to the code of ethics, read the books, get it perfect, join the BAC, quote from Jung but whatever you do, don't risk yourself.

Of course my audience is me, perhaps all that criticism and misunderstanding once came from my parents, my peers, my teachers or society itself but now it is in me and I see it in you. It is I who shackle my heart in the cold iron of criticism, what a terrible tragedy to be both jailer and jailed. But it is not surprising, especially in this day and age. A thousand years ago people feared the sword, pestilence and famine but now it is the word that leaves people trembling in fear. We see it every day, a wrong word to the wrong reporter and a life and career are destroyed overnight. But I did write, and now you are reading what I have written, and if you have got this far then I imagine you have found at least some of it agreeable. Perhaps the hand that guides you is guiding me too, and there is more that binds us than separates us. The African in her tribe, the white man at his computer, the yellow people at their work and the red folk guarding the land. What we all have in common, prior to gender, prior to race, prior to wealth and health, is a heart. A heart, a soul and if we allow it, the capacity to feel and be touched deeply by what we see and experience. And when we touch one another perhaps it is the hand of God that stirs our hearts. Few are better placed than therapists and counsellors to realise this, to participate in and witness the most wonderful of transformations, the kiss of God gently awakening the souls of slumbering children and whispering; 'You belong to me'.

(*) Psychotherapist, London.

quello di sottomettersi a questa energia, all'energia dell'anima, e aiutare il cliente a comprenderla e accettarla. Il ruolo del terapeuta è quello di chiedere al proprio sé ciò che impedisce di sentire, di ascoltare il suggerimento dell'anima e di parlare spontaneamente, senza quasi sapere ciò che verrà detto, di consentire alla mano dell'anima di raggiungere il suo cuore e toccare il cuore dell'altro. Il maggior nemico dell'anima è la paura, la paura al servizio della sopravvivenza. È il demone che mi ha tormentato mentre scrivevo questo saggio. Pensavo che i lettori di questo scritto sarebbero stati certamente più colti di me, che avevano già sentito tutto questo, che mi avrebbero criticato, deriso, che avrebbero trovato il mio stile troppo enfatico o retorico, che avrebbero ignorato ciò che avevo da dire. Temevo di esporre ciò che avevo di più prezioso in me a ciò che vi era in loro di più barbarico. È curioso come la stessa voce che può essere un tale mezzo di guarigione possa essere stata nel passato la causa di una distruzione così terribile, che a stento oso parlare di ciò che mi è più caro. Resta aggrappato alle regole attaccati al codice etico, leggi i libri, perfezionati, aderisci al BAC, cita Jung: qualsiasi cosa, ma non rischiare.

Il mio pubblico sono io stesso, naturalmente, e forse tutte queste critiche e incomprensioni una volta mi arrivavano dai miei genitori, dai compagni, dagli insegnanti o dalla società stessa, ma ora sono dentro di me e io le vedo in voi. Sono io che incateno il mio cuore coi freddi ceppi della critica. Che tragedia spaventosa essere allo stesso tempo carceriere e incarcerato! Ma non mi sorprende, specialmente di questi tempi e alla mia età. Un secolo fa si temevano la guerra, la peste, la carestia; oggi è il mondo che fa tremare la gente di paura. Lo vediamo tutti i giorni: una parola sbagliata alla persona sbagliata e la tua vita e la tua carriera possono essere distrutte da un giorno all'altro. Ma io ho scritto, e voi ora state leggendo ciò che ho scritto, e se siete arrivati fin qui vuol dire che vi avete trovato qualcosa di interessante. Forse la mano che guida voi guida anche me, forse ciò che ci lega è più forte di ciò che ci separa. L'africano nella sua tribù, l'uomo bianco davanti al suo computer, l'asiatico occupato nel suo lavoro, il pellerossa che difende la sua terra: ciò che noi tutti abbiamo in comune, ancora prima del genere, della razza, della salute e della ricchezza, è il cuore. Un cuore, un'anima e, se lo permettiamo, la capacità di sentire e di essere toccati profondamente da ciò che vediamo e proviamo. E quando ci tocchiamo, forse è la mano di Dio che muove i nostri cuori. Pochi hanno un'opportunità migliore dei terapisti e dei consulenti per comprendere tutto questo, per partecipare e testimoniare la più meravigliosa delle trasformazioni, il bacio di Dio che risveglia dolcemente l'anima dei bimbi addormentati sussurrando: "Tu appartieni a me".