

9-11 marzo 2012

(Venerdì, ore 15.00 – domenica, ore 13.00)

Siegfried Essen

“L’amore per se stessi, base dell’arte di vivere”

Rappresentazioni Sistemiche Spirituali

S. Nicolò di Ponte di Piave (TV)

Agriturismo Rechsteiner, Paola tel. 0422-807128

Il seminario

Il seminario mira a farci riconoscere fino a che punto riusciamo a vivere la nostra forza creativa. Siegfried Essen, terapeuta, studioso e autore di vari articoli e libri, dimostrerà e spiegherà in questo seminario esperienziale e formativo il suo modo di lavorare con le **“Rappresentazioni Autopoietiche”**, una particolarissima metodologia elaborata proprio da lui, *la cui caratteristica è di rendere più evidente la connessione dell'io con lo spirito*, al di là delle nostre proiezioni e sovrapposizioni. In allegato c'è anche un articolo in cui egli spiega le correlazioni del lavoro sistemico con ciò che lui vive come buddismo, e come la terapia sistemica in sé sia comunque molto più spirituale di quanto non sembri. “È un poeta”, mi disse una cara collega che lo conosce da tempo. Quello che ha colpito me è la sua chiarezza di pensiero, che stimola anche il mio.

Siegfried Essen

Nato nella Slesia, il 19 luglio 1940, dopo la fuga è cresciuto nella Germania Occidentale. Ha studiato Teologia Evangelica, Filosofia e Psicologia. Come psicoterapeuta ha una formazione in Psicologia Individuale, Terapia Integrativa della Gestalt e Terapia Familiare Sistemica. Dal 1976 lavora come terapeuta sistemico della famiglia, dal 1979 anche come terapeuta formatore. Dal 1980 vive nelle vicinanze di Graz. Punti focali del suo pensiero e del suo lavoro sono le Rappresentazioni Autopoietiche (Autocreative) e la Filosofia Sistemica Spirituale, la Psicoterapia e i percorsi esperienziali.

Autore dei libri:

- 1) *Bibliodrama Kontexte - Systemische Weltansicht und Bibliodrama*
(Contesti della Drammaturgia Biblica – La Visione Sistemica del mondo e la Drammaturgia Biblica)
- 2) *Selbstliebe als Lebenskunst - Ein systemisch-spiritueller Übungsweg*
(Amare se stessi è arte di vivere – Un percorso di pratiche sistemiche spirituali).

La Terapia Sistemica quale pratica del “non-attaccamento”

Sulla dimensione della terapia familiare sistemica
con particolare riguardo della terminologia buddista

di Siegfried Essen

Conferenza tenuta il 3.10.1992 durante il primo simposio tenuto a Vienna sulla Psicoterapia e il Buddismo. Durante questo simposio, rivolto ad un pubblico di buddisti, psicoterapeuti e persone generalmente interessate alla spiritualità, l'autore ha cercato di tradurre nella terminologia della pratica buddista alcuni concetti su cui si fonda la terapia sistemica - quali costruttivismo, autopoiesi, orientamento alla soluzione, circolarità, ecc. In questo modo viene visto l'aspetto spirituale del modo di lavorare e pensare sistemico, che non è poi così poco spirituale come a volte pretende di essere.

Se andate da un terapeuta familiare sistemico, con un qualche problema o sintomo, questi vi sorprenderà con delle domande che probabilmente non vi aspettavate. Certo non vi incoraggerà a parlare ampiamente del suo problema, anzi, può darsi che per tutta la sessione neanche una volta voi vi ritroviate a parlare del contenuto delle vostre preoccupazioni, nel modo in cui le avevate definite. E se proprio vi permette di citare le vostre ben conosciute e strutturate definizioni del vostro problema, tuttavia ben presto vi sorprenderà con la domanda su quale sia il vostro desiderio, quale sia la vostra meta e tanto continuerà a farvi domande sulla vostra meta finché nella vostra testa non sarà rimasta sola la vostra meta e in aggiunta anche una vaga idea su come raggiungerla e quali impedimenti ci si potrebbe aspettare, in modo tale che alla fine avrete una chiara immagine di voi stessi, del vostro aspetto, del vostro modo di fare e di parlare e della postura, ecc. che avrete nel momento in cui avrete raggiunto la vostra meta e avrete anche una chiara idea di quali effetti possa avere il raggiungimento della vostra meta sul vostro ambiente e sulle vostre relazioni.

Oppure può accadere che il terapeuta, dopo aver ascoltato le vostre lamentele, vi chiederà irrispettosamente se anche vostra suocera vede le cose in questo modo. E se le vede così anche il vostro partner e vostra figlia e, se no, si interesserà molto a come loro invece vedono la situazione e quali altre soluzioni essi propongano, di modo che anche questa volta sarete costretti a vedere la vostra situazione da un'altra prospettiva e ad occuparvi più delle soluzioni che del problema. In altre parole, vi viene data una lezione nel lasciar andare pensieri e condizionamenti negativi.

E se voi, a quel punto vi aspettate di elaborare insieme la soluzione ottimale, può anche darsi che ciò accada. Tuttavia a volte sembra che nemmeno questo sia l'interesse principale del terapeuta. Perché questi continua a chiedere quali potrebbero essere altre possibili soluzioni o altre possibili prospettive, di modo che poi voi tornate a casa con la testa completamente vuota ma con un profumato mazzo di fiori di alternative nel cuore. Naturalmente alcuni preferiscono la testa piena, gli schemi di pensiero, i modi di sentire ed i comportamenti che, pur provocando sofferenza, sono comunque comodi ed

abituale, e quindi buttano via il mazzo di fiori. I fiori sono comunque estremamente passeggeri. Alcune persone però – quelle più astute, si rallegrano del profumo dei fiori e sanno che si sono appena esercitati nel semplice lasciar andare un problema. E possono anche lasciare i fiori, quando questi iniziano a puzzare.

La terapia familiare sistemica non cerca tanto l'elaborazione di una soluzione per il problema, è piuttosto interessata ad imparare come sciogliere il problema, come ci si scioglie dal problema. Con essa ci si esercita nel processo del lasciar andare una impostazione, un atteggiamento, un attaccamento negativo. Ma non per dedicarsi poi ad una soluzione positiva, bensì per imparare il semplice dato di fatto che, così come si possono costruire soluzioni, si possono anche costruire problemi. Lo spirito è libero. Gregory Bateson, un padre della terapia familiare, lo chiamava "apprendimento di 3° grado", formulando in questo modo il ponte tra terapia e spiritualità.

Perché vi racconto tutto questo? Perché mi sono lasciato convincere a scrivere i miei pensieri, a mettermi qui davanti ed a presentarvi tutto questo? Perché ho la sensazione che negli ultimi anni la terapia sistemica abbia elaborato un modo di pensare che si avvicina molto al sapere buddista riguardo all'origine della sofferenza e al suo superamento. Forse ogni terapeuta che si occupa più da vicino ed in modo più benevolo del buddismo potrebbe arrivare alla conclusione che si fonda sulle stesse premesse della sua scuola. Immagino che in effetti sia così, poiché ciò non significherebbe altro che questo: che, cioè, l'atteggiamento terapeutico e la visione religiosa si sostengono e si rinforzano a vicenda nella persona del terapeuta.

Prendo qui a sostegno le formulazioni della terapia familiare sistemica, nella consapevolezza – e questo appartiene al pensiero sistemico nella sua essenza – che il linguaggio crea realtà. Il che significa che sono responsabile di come io penso e parlo di me, del mio ambiente, dei miei clienti, ecc.. Siamo dunque liberi e responsabili nel pensare e nel sentire. Entrambe le cose si condizionano a vicenda. Fa una differenza se stiamo seduti di fronte ad un cliente con del sentimento condiviso con lui – il che significa che siamo solidali con lui – o se abbiamo un atteggiamento di compassione dall'alto in basso. L'origine della non-solidarietà, non-amore, non-gioia, ecc. , in breve per tutta la sofferenza, il buddismo la vede nello spirito umano, perché e in quanto egli costruisce un io. Con le nostre continue costruzioni per una definizione, la salvaguardia e l'innalzamento dell'io, creiamo le premesse della nostra sofferenza.

I terapeuti sistemici della famiglia approdano a formulazioni molto simili a quelle dei filosofi del costruttivismo radicale e sociale. Non partono dalla premessa di un modello di pensiero tendenzialmente meccanicistico come fa Sigmund Freud o come fa anche ancora Fritz Perls, i quali parlano di paure rimosse e aggressioni accumulate, come se i sentimenti avessero una qualche sostanza trattenuta dal singolo, da lasciar andare, come se fossero un inquinamento ambientale.

I terapeuti sistemici sono innanzitutto dell'idea che la sofferenza sia data da una certa forma di percezione del mondo, da una prospettiva data da una certa elaborazione degli stimoli. Stimoli che vengono da fuori o da dentro e che non hanno niente di doloroso in sé. E se arriviamo al riconoscimento di questo primo dato di fatto, che non siamo vittime, bensì creatori della nostra infelicità, la maggior parte del lavoro è fatto.

In secondo luogo, diciamo che la sofferenza nevrotica o psicotica sta nel fatto che tali schemi di percezione, di pensiero, di sentire e di comportamento vengono continuamente ripetuti. Una qualche parola stimolante da fuori viene attribuita ad un'immagine interiore e quindi interpretata in modo da provocare determinate sensazioni o sentimenti, che a loro volta sembrano favorire determinate soluzioni – chiamiamole pure reazioni – che certamente verranno interpretate dal partner in modo tale che la cosa si esca, poiché anche il partner ha determinati condizionamenti abbastanza affidabili. In questa seconda fase di ripetizione di schemi riconosciamo il concetto buddista dell'attaccamento e in esso il fattore che genera dolore: nella fissazione degli schemi di pensiero e di comportamento ridondanti, atti a garantirci il nostro ruolo usuale all'interno del sistema.

E così arrivo subito ad un terzo punto riguardo alla sofferenza: io vedo il mondo ed ogni singolo essere umano come un sistema organico, dove nulla avviene solo per caso o in base ad un determinato numero di cause. Per questo non ha tanto senso voler analizzare il problema, in quanto così si arriverebbe troppo velocemente ad una determinata definizione del problema, che poi si vorrebbe affibbiare al cliente per produrre quindi solo soluzioni di primo grado. Per dirla con altre parole, una soluzione elaborata in questo modo sarebbe il coperchio per una pentola che abbiamo appena costruito. In genere il cliente ha già dedicato anche troppo tempo all'analisi della sua visione dei problemi. Ma perché non guardare la pentola, onorarla e metterla da parte, invece che continuare a cercare il coperchio? Le persone intrappolate nell'analisi sono poi i clienti che vengono da noi e dicono: "Ho già provato questo e quello, sono stato da questo e quel terapeuta e niente è servito."

Vorrei spiegare un po' cosa, in terapia sistemica, si intende per soluzione di 1° e di 2° grado. Soluzione di 1° grado è ciò che il cliente ha già provato da sempre, per terminare con una subentrante frustrazione. Spesso un qualche sforzo disperato. Ancora più brontolare, ancora più cedere, ancora più parlare, ancora più tacere. Quindi un "più della stessa cosa". Spesso è proprio questo sforzo ripetuto che crea la sofferenza, anzi è la sofferenza. Il rinunciare a questi tentativi di soluzione sarebbe poi la soluzione di 2° grado, come dire la soluzione della soluzione. Un tipico esempio per una soluzione di 1° grado, che probabilmente ciascuno di Voi conosce, è quando ci si sforza a lasciarsi cadere nella meditazione o nel sonno, il cosiddetto paradosso dello "*sii spontaneo!*". Una soluzione di secondo grado è quindi un permesso a rinunciare ai precedenti tentativi di soluzione, a rinunciare cioè al mio sforzo. In effetti è proprio lo sforzo, cioè il combattere contro qualcosa che non mi va, così come il tener stretto qualcosa che mi piace, che crea la sofferenza. (Questo naturalmente l'ha già detto il Buddha.) E questo lasciar andare il desiderare, sia positivo che negativo, risulta poi essere l'unica possibilità di soluzione. Nell'esperienza concreta una soluzione di secondo grado viene spesso descritta come una specie di permesso all'ampliamento del pensiero o della percezione o del sentire o dell'agire.

Una soluzione di 2° grado è sempre sorprendente. È nuova, è semplice, è liberatoria e allo stesso tempo cambia il modo di pensare, percepire, sentire ed agire, dunque l'intera persona. Non si limita alla testa, ma prende anche il cuore. Non si limita alle emozioni, ma porta con sé una rivoluzione nel modo di pensare ed un nuovo modo

di vivere. E non viene concepita dal solo terapeuta, si crea bensì all'interno del sistema terapeutico. Nella sistemica la parola *interruzione dello schema* ha lo stesso valore che ha nel buddismo il *lasciar andare*.

Noi esseri umani siamo in grado di lasciar andare i nostri schemi di percezione e di pensiero anche senza analisi, senza un ampio fondamento. Una soluzione di 2° grado in senso sistemico ha sempre in sé qualcosa di questo voltarsi ed andarsene. Riguardo a ciò si parla del disrispetto, di cui c'è bisogno per mantenere la curiosità e l'apertura. La parola disrispetto non è riferita alla persona che ci sta i fronte, bensì alle sue abitudini ed ai suoi attaccamenti. Rispetto della persona, ma disrispetto delle sue definizioni di sé, della pesantezza e della profondità della sua sofferenza. Siamo continuamente esposti all'illusione che il mondo descrittoci dai nostri clienti abbia una qualche propria sostanziale esistenza all'infuori di loro, come se si dovesse cercare là l'origine della sofferenza. Ma questa è un'illusione, potremmo addirittura dire che è questa l'illusione, una costruzione che continuiamo a raccontare a noi stessi e agli altri, per convincerci della nostra innocenza e della nostra impotenza e per giustificare il nostro perseverare nella sofferenza.

Ma se è vero che i sentimenti negativi ed i problemi, così come i loro effetti sul corpo, sono costruzioni del nostro spirito e non sono sostanze o energie di una certa qual durata, e che quindi vengono di volta in volta create ex-novo nello spirito e nella comunicazione, allora è anche vero che, una volta riconosciuti, possono anche in ogni momento essere lasciati cadere ed essere sostituiti da nuove costruzioni. Se infatti vibriamo troppo a lungo e troppo intensamente con gli schemi usuali di pensiero e di lamento della persona con cui conversiamo – e questo non vale solo per i terapeuti – se dunque per troppo tempo poggiamo lo sguardo sulle paure della povera persona, o sulle cattiverie che le sono state inflitte e sulla sua innocenza nei confronti di tutto ciò, allora è facile rimanere impigliati nella trappola della compassione – che il buddismo definisce il nemico stretto del sentimento condiviso. Come in genere dicono i terapeuti della famiglia, “siamo stati presi dal sistema”, quando si accorgono di aver accettato il significato che il cliente dà alle cose, prendendosi troppo a cuore l'illustrazione e la spiegazione così plausibili del cliente. Questo non lo aiuta. Riceve già abbastanza compassione da altre parti. Se facessimo questo, tradiremmo principalmente il sentimento che potremmo condividere con lui e l'amore che mantiene le distanze - due elementi che invece sarebbero assolutamente necessari alla terapia. Se invece noi – e questo accade sulla base della compassione – terminiamo la terapia elaborando una costruzione positiva, una soluzione di 1° grado, allora chiudiamo gli occhi di fronte al fatto che anche il pensiero positivo, in caso di soluzioni di 1° grado, comporta di nuovo fissazioni del pensiero - il che significa che creiamo attaccamento e mancanza di libertà – per cui queste fissazioni del pensiero sono semi di nuova sofferenza.

Se riuscissimo a rendere chiare queste conseguenze ai terapeuti e ai non terapeuti

sistemici, del fatto cioè che si tratta di allenare la flessibilità dello spirito, avremmo fatto il passo oltre la soglia, intendo con ciò il passo verso la terapia spirituale. Io, da parte mia, credo che la terapia familiare sistemica – ed anche le altre forme di terapia – siano talmente vicine a o proprio su questa soglia, tanto che non vedo più alcuna possibilità di evitare questo passo. Ma ci saranno certo ancora delle possibilità. Lo spirito umano è capace di tutto. È sempre riuscito a creare ancora qualcosa per limitarsi.

Ora vorrei portare l'attenzione ad un'altra cosa ancora, che gioca un ruolo importante nella teoria della terapia sistemica. Per anni i tre neurofisiatri Maturana, Varela e Uribe hanno fatto ricerche sulla percezione degli animali e delle persone, scoprendo che noi usiamo gli stimoli sensoriali esterni solo come alibi per le nostre percezioni e reazioni. Per il 90% le nostre percezioni e reazioni sono determinate dalle nostre strutture interne. Se diamo un colpetto ad una palla da biliardo, questa probabilmente rotolerà via. Ma se con la stessa stecca da biliardo e con la stessa forza diamo un colpetto ad un uccello che si è posato sul tavolo da biliardo, questi volerà via. Una gran bella differenza, data dalla struttura degli oggetti a cui è stato dato il colpetto. Se dessimo un colpetto ad una persona, la sua reazione probabilmente sarebbe ancora più imprevedibile.

Noi siamo determinati da ciò che abbiamo dentro. Siamo determinati dalla nostra propria struttura interiore, che abbiamo costruito e continuamente rinnovato con il nostro pensiero. Con i nostri pensieri diagnosticiamo noi stessi ed istruiamo noi stessi. I tentativi di istruire le persone da fuori e di intervenire su di esse da fuori sono illusori. Ciò significa che siamo noi stessi i responsabili di tutto ciò che pensiamo e di ciò che percepiamo. Una riscoperta di un'antica verità religiosa. Si potrebbe anche dire: "Io sono il proprietario e l'erede del mio karma", oppure: "Ciò che semini, raccoglierai." Quali conseguenze ne traggono i terapeuti? Innanzitutto, il comprendere che per un terapeuta o una persona che presta aiuto non ci possa essere un intervento istruttivo potrebbe essere uno shock per la maggior parte delle scuole terapeutiche (anche se non per tutte) perché con ciò dovrebbero rivedere la metà delle loro teorie riguardo agli interventi.

Qui però vorrei occuparmi dei terapeuti che prendono in considerazione questa comprensione. Ovviamente, questi sono i terapeuti che non pensano innanzitutto a se stessi, bensì ai loro clienti. E giungono giustamente alla conclusione che non possono fare tutto quello che hanno sempre pensato di fare se riconoscono che tutti i cambiamenti, tutte le guarigioni possono venire solo da dentro. Con ciò sono in effetti approdati a se stessi, al fatto cioè che l'atteggiamento appropriato per un terapeuta sarebbe l'atteggiamento della modestia, dell'umiltà. Anche questo naturalmente non è tanto facile, tanto meno da manipolare da fuori. Eppure molti si accingono ad avere questo atteggiamento, o si potrebbe anche dire che molti, sentendosi confermati e rinforzati da questa teoria nel loro sapere interiore riguardo a questa verità, staranno più attenti a praticarla nella loro attività e nella meditazione.

Ma cos'è allora terapia? Come è possibile allora aiutare, se ognuno celebra, vive o reinventa solo la sua propria storia? Noi terapeuti naturalmente ci lasciamo sedurre da molti trucchi per renderci di nuovo utili, o perlomeno per dare delle fondamenta teoriche alla nostra utilità. In fondo vogliamo vendere qualcosa. Ma se siamo sinceri ciò che abbiamo da offrire è “solo” la nostra capacità di un sentire condiviso e il nostro non-intervento. Un atteggiamento che oggi non è molto richiesto. “L'agire del non-agire” lo ha chiamato Lao-Tse e la Bhagavadgita. O, tradotto nel gergo terapeutico: non assecondare gli schemi di comunicazione, i condizionamenti e i modi di pensare, e rimanere senza giudizio; rimanere presenti, stando dissociati ma totalmente attenti.

Forse è proprio questo l'atteggiamento guaritore in terapia: se noi, come dire, per un po' mettiamo il testimone a disposizione della persona che soffre. Alla fin fine, se qualcuno soffre, è identificato con lo stato della sua sofferenza, ha mandato in vacanza o chiuso in cantina - per un periodo più o meno lungo -, la sua capacità di prendere le distanze e il suo senso dell'umorismo. Noi dunque rappresentiamo questa consapevolezza dell'osservatore e la mettiamo a disposizione del cliente e, se possibile, non ci lasciamo coinvolgere in giudizi, fissazioni e vecchi schemi nelle nostre reazioni verbali e non verbali. Questo riesce meglio tramite il sentimento dell'amore incondizionato, e con ciò intendo l'amore che non si attacca, che non è interessato ad un risultato. Uno stato del sentimento e dello spirito che rimane in contatto, pur lasciando spazio; un atteggiamento che connette l'amore alla neutralità e al disrispetto. Così il nostro pane quotidiano è quello di vivere con gli altri la creazione di un mondo di sofferenza all'interno di un determinato sistema, mantenendo tuttavia un'allegria serenità.

Per non dimenticare, vorrei ribadire che la prima e più fondamentale comprensione della terapia familiare sistemica è qualcosa che è essenziale anche nel buddismo: il concetto cibernetico del sistema, e cioè il fatto che in un sistema tutto sta in relazione reciproca con tutto il resto. Questo, applicato al sistema mondo, significa: non c'è niente di separato, con un sé indipendente che si fonda su e stesso. Tutto ciò che esiste sta in relazione reciproca con tutto il resto, si potrebbe anche dire che tutto è una relazione reciproca. Anche il contesto significativo, secondo il quale viviamo, il nostro sistema di pensiero e di credenze ed il mondo in cui viviamo, sono interdipendenti e cambiano mantenendo questa dipendenza reciproca. Molti terapeuti della famiglia non sono consapevoli della portata filosofica e della conseguenza spirituale di tale comprensione, ma la loro applicazione alla patologia ha segnato l'inizio della terapia familiare.

Un sintomo - per esempio una depressione - non veniva più visto come un fenomeno interno della psiche, bensì come il risultato di un processo di scambi a cui partecipano tutti quelli che fanno parte del sistema a cui si riferisce il problema. Qui si vide anche come tutti, tramite il loro pensare, sentire e agire creano continuamente qualcosa ex-novo. Che, di conseguenza, questa visione faccia crollare l'idea di un io

isolato e continuo è una cosa di cui tanti non sono ancora consapevoli.

Tuttavia, i terapeuti sistemici della famiglia non si vedono più come qualcuno che sta di fronte al sistema sofferente – qui quello che tratta, là quello che viene trattato – ma si sentono uno con lui nel “sistema terapeutico”. Con ciò hanno adottato la comprensione che non esiste alcuna oggettività dell’osservatore – comprensione che nei tempi moderni è ritornata alla consapevolezza grazie alla fisica quantistica. E da questa comprensione delle interrelazioni reciproche si sviluppa il sentimento condiviso o il coinvolgimento. Da questa prospettiva si ha un effetto guaritore e terapeutico se ci si affida al flusso del tutto, se non ci si isola troppo, né ci si definisce troppo, né se si oppone troppa resistenza per profilarsi. Ciò implica un profondo rivoluzionamento nel proprio atteggiamento spirituale: non è un adattamento superficiale - che di solito accade perché l’io si profila. La dedizione dell’io significa piuttosto una critica essenziale dell’ideologia dominante dell’autorealizzazione.

Per me la richiesta di Gesù a fingere di non esserci è la stessa di quella del Buddha a lasciar andare il concetto di un io isolato che continua nel tempo. Cito lo scienziato buddista Hayward che nel suo libro “Die Erforschung der Innerwelt” (*L’esplorazione del mondo interiore*) trova da un lato ampio consenso nell’insegnamento buddista della percezione e, dall’altro, nella fisica quantistica così come nella scienza della psicologia cognitivista: “Proprio perché la nostra esperienza è discontinua, e proprio perché non c’è una ‘persona’ che rimane sempre uguale a se stessa dietro alle esperienze che cambiano ogni momento, abbiamo una possibilità di rompere gli schemi ripetitivi”. In ciò un buddista vede il fondamento della possibilità di un cambiamento terapeutico.

Che si tratta di rompere schemi abituali, nel frattempo, nel nostro discorso sistemico, lo abbiamo già evidenziato. Che la possibilità di rompere questi schemi sta nell’illusorietà di ogni continuità, di ogni sostanza, questo ce lo possiamo far dire dal Buddha. Gregory Bateson ha già iniziato con l’abbandono della credenza nella sostanza, illustrando il mondo da noi percepito come espressione della prestazione differenziante dello spirito. Il risultato ultimo di queste riflessioni è il libro “Laws of Form” (*Leggi della Forma*) di George Spencer-Brown, che finalmente rivela lo stretto rapporto di questo pensiero con il buddismo. Egli esamina il primo skanda della forma come il fondamentale atto creativo dello spirito: il porre una distinzione tra dentro e fuori, ora e non-ora, io e non-io e con ciò il fondamento di tutte le percezioni e di tutti i pensieri.

Ho voluto parlare con Voi delle riflessioni che hanno fatto i terapeuti familiari sistemici sul processo dell’attaccamento, il quale tramite la costruzione di un “io” delimitato provoca sofferenza, e delle riflessioni sul non-attaccamento, il quale toglie le fondamenta alla sofferenza e come nella terapia concreta si cerchi di avvicinarsi al non-attaccamento. Ora però manca ancora un punto essenziale, che riguarda l’atteggiamento nei confronti dei problemi o dei sintomi di cui le persone vengono a lamentarsi. In genere chiediamo: “Che senso ha questo sintomo o problema nell’intero sistema?” Così

facendo onoriamo l'energia che con essi viene alla luce e facciamo sì che chi vi è coinvolto riesca più facilmente ad assumersi la sua responsabilità. È più facile prendersi responsabilità per qualcosa di significativo che per qualcosa che non ha senso. Si ha di nuovo un senso del proprio valore e questo, secondo la mia insegnante Virginia Satir, è il fondamento della crescita umana, della comprensione e della liberazione. Con ciò ritorniamo all'importanza del valore di sé e dell'allegria serena del terapeuta in questo processo comune verso la liberazione - che noi chiamiamo terapia.

Ho letto nei testi di Chögyam Trungpa Rinpoche: "La meditazione crea un spazio in cui scopriamo e sciogliamo i nostri giochi nevrotici e le nostre auto-illusioni, le nostre paure e le nostre speranze nascoste. Tramite la semplice disciplina del non-agire creiamo questo spazio." Si potrebbe applicare direttamente questa frase alla situazione terapeutica, nel qual caso verrebbe formulata così: "La terapia crea uno spazio in cui scopriamo e sciogliamo i nostri giochi nevrotici e le nostre auto-illusioni, le nostre paure e le nostre speranze nascoste. Tramite la semplice disciplina del non-agire del terapeuta creiamo questo spazio." La guarigione è un atto autopoietico, avviene totalmente dall'interno, del tutto spontaneamente. Non le ho sbarrato la strada, eppure c'ero totalmente. L'unica cosa che può essere definita come azione, è il lasciar andare la resistenza dell'egoismo. E se noi, come terapeuti, facciamo ricorrentemente l'esperienza e rendiamo anche accessibile l'esperienza di quanto sia guaritrice questa soluzione di 2° grado, che è dedizione dell'io, man mano, o anche improvvisamente, si può giungere ad un totale cambiamento di prospettiva.

Letteratura:

- Bateson, Gregory (1981), *Ökologie des Geistes*. Frankfurt; English: *Steps to an ecology of mind*. New York 1972.
- Essen, Siegfried (1990), *Vom Problemsystem zum Ressourcensystem*. In: Brunner, Greitemeyer (Hrsg.): *Die Therapeutenpersönlichkeit* (Wildberg) S. 78-85
- Hayward, Jeremy W. (1987), *Die Erforschung der Innenwelt*. Bern 1990; Englisch: *Shifting Worlds, Changing Minds*
- Maturana, Humberto R.; Varela, Francisco J. (1987): *Der Baum der Erkenntnis* (Scherz)
- Spencer-Brown, George (1969), „*Laws of Form*“ London
- Trungpa, Chögyam (1989): *Der Mythos von der Freiheit* (Theseus).