Dal “vuoto del cuore” a Carlo Rogers: analogie tra filosofia cinese e l’approccio psicoterapeutico centrato sulla persona

Giovanna Albertini*

Mi sono avvicinata alla Medicina Tradizionale Cinese nel 2000 quando, frequentando dei seminari di *Qi Gong* tenuti da Li Xiao Ming, un medico cinese, per la prima volta e in modo semplice e chiaro sentii parlare della relazione tra malattia e stato emozionale.

La medicina cinese è una medicina globale, che concepisce l’Uomo come un’unica entità, costituita da corpo, mente e spirito. Nata circa 3000 anni fa nell’antica società rurale, studia i fenomeni della natura osservando come vi sia sempre risonanza tra l’Uomo e la Natura.

Secondo il pensiero cosmologico cinese, la realtà deriva da un quid unico, inizialmente indistinto, un’unità primordiale da cui tutto prende origine: il *Tao*. Privo di forma, di tempo e di limiti, il *Tao* dà origine all’uno (il *Qi* primordiale) e l’uno si differenzia in Yin e Yang.

Il *Tao* è anche una *summa oppositorum*, il punto e il momento in cui tutte le polarità si incontrano e si completano, è l’insieme dell’essere e del non essere, del principio maschile e del femminile, della luce e dell’ombra. È l’armonia di tutti i contrasti, di tutto ciò che si alterna.

Yin e Yang sono le due manifestazioni del *Tao*, opposte ma complementari per cui ogni fenomeno è se stesso ma contiene la

radice del suo opposto.

Il concetto Yin-Yang è applicato all'interpretazione della realtà e di tutti i fenomeni naturali.

Lo Yang, rappresenta lo stato più rarefatto della materia, leggero ed etereo si eleva a formare il Cielo. Lo Yin, più denso, scende pesante e dà vita alla Terra.

Tra il Cielo e la Terra si apre uno spazio per l'Uomo: un sistema energetico aperto, in stretto interscambio tra i due. Il Cielo corrisponde alla sua parte psichica e spirituale. La Terra, madre e produttrice di forme, determina la struttura del corpo.

Il Taoismo, complesso sistema di dottrine fiorite nella Cina antica (VI-V secolo a.C.) ha avuto un significativo impatto sullo sviluppo della civiltà cinese e ha successivamente influenzato l'Occidente. Il richiamo esercitato risiede nel suo misticismo naturalistico e nella sua concezione dell'universo che prevede l'integrazione tra essere umano e mondo naturale.

La condizione prima per la ricerca del *Tao* è rendersi disponibili a cogliere la musica che ci viene incessantemente dall'Universo, dalla Natura, dal nostro Corpo.

L'uomo che ritrova il *Tao* dentro di sé, si ritrova e si realizza, partecipando della stessa armonia che scandisce i ritmi universali. Non cerca più l'affermazione di sé nel fare, ma mira ad *essere in modo autentico*, ad agire conformemente al Cielo e la Terra, a vivere in armonia con l'universo.

L'acqua è il simbolo di chi vuole seguire il *Tao*: segue il suo corso naturale, aggira gli ostacoli senza volerli modificare, va al suo scopo e raggiunge il mare.

L'aneddoto di Confucio e il nuotatore fa comprendere che cosa

i taoisti intendessero con il “seguire il *Tao*”.

Confucio contemplava la cascate di *Luliang*. Ad un certo punto vide un uomo che si tuffava dall’alto delle cascate. Confucio, pensò che l’uomo si volesse uccidere. In realtà quell’uomo, dopo avere nuotato, uscì dall’acqua e camminò sulla sponda, cantando. Confucio gli chiese come ciò fosse stato possibile.

L’uomo rispose: «*Sono partito da un dato riguardante la mia origine, ho sviluppato la mia natura e ho perseguito il mio destino. Mi immergo con l’acqua che cade ed emergo, seguendo l’onda. In questo modo seguo il Tao dell’acqua senza imporre il mio io. Io sono nato su queste colline e quindi sono a casa mia: ecco il dato. Sono cresciuto nell’acqua e mi trovo nel mio elemento: è la mia natura. È così senza che io sappia il perché: questo è il destino”.*

Il taoismo offre metodi di cura fisica e spirituale. Molte pratiche sono ad esso connesse: *Tai Ji*, *Qi Gong*, Medicina tradizionale cinese e Agopuntura.

Per la medicina tradizionale cinese, come per altre medicine tradizionali, l’inscindibilità tra mente e corpo è un assunto fondamentale. Psiche e soma vivono l’una nell’altro in un’unità/dualità altrettanto inscindibile quanto quella che unisce Yin e Yang.

La teoria dello Yin e dello Yang è applicata anche al funzionamento dell’essere umano sia in condizioni di salute che di malattia. La buona salute è vista infatti come l’espressione di una situazione di equilibrio dinamico tra le componenti Yin e Yang dell’organismo. La malattia come uno squilibrio.

A completamento e approfondimento della teoria dello Yin e dello Yang vi è la teoria dei cinque elementi.

I cinque elementi: Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua, rappresentano cinque diverse qualità e direzioni di movimento

dei fenomeni naturali.

Ad ogni elemento corrisponde una stagione: il Legno corrisponde alla primavera ed è associato alla nascita, il Fuoco corrisponde all'estate ed è associato alla crescita, il Metallo corrisponde all'autunno ed è associato al raccolto, l'Acqua corrisponde all'inverno ed è associata all'accumulo, la Terra corrisponde all'ultimo periodo di ogni stagione ed è associata alla trasformazione.

Oltre alla stagione, ad ogni elemento corrisponde anche un colore, un sapore, un suono, un clima ma anche un organo, un viscere e un'emozione.

Questa teoria rappresenta un complesso di relazioni funzionali che comportano una totale integrazione delle funzioni del corpo, degli organi, dei tessuti, delle attività mentali, delle emozioni e delle influenze ambientali.

Gli organi come gli elementi sono cinque: fegato, cuore, milza, polmone e rene.

Ad ogni organo corrisponde un'emozione: rabbia, gioia, preoccupazione, tristezza e paura.

Mentre nella medicina occidentale i processi emozionali e mentali sono attribuiti al cervello, nella medicina cinese sono parte della sfera d'azione degli organi. La relazione tra ciascun organo e una particolare emozione è mutua: lo stato di salute dell'organo influisce sull'emozione e l'emozione influisce sullo stato di salute dell'organo.

In ognuno degli organi alloggia uno *Shen*. L'ideogramma cinese *Shen*, significa Spirito, principio vitale. Indica le forze della natura poste sotto l'autorità del Cielo.

Gli *Shen* sono lo spirito vitale di una persona e ne strutturano le istanze psichiche, mentali, affettive ed emotive.

Al momento del concepimento gli *Shen* vengono ad “animare” l’embrione, costituendo così l’aspetto “celeste” dell’uomo.

Rappresentano anche la coscienza e la consapevolezza. Costituiscono il principio organizzatore che armonizza l’innato e l’acquisito per svolgere il progetto di vita e favorire lo sviluppo spirituale dell’individuo.

Pensare agli *Shen* vuol dire pensare ad una manifestazione del Cielo che abita in noi. Gli *Shen*, si caratterizzano per l’andare e venire, il muoversi liberamente e incessantemente. Sono la parte del Cielo che entra in ogni uomo, gli dà vita, lo custodisce, permette tutti i meccanismi più intimi e profondi. Gli *Shen* si proiettano incessantemente al di fuori, verso il mondo esterno, verso gli altri per relazionarsi ad essi e, contemporaneamente, si dirigono verso l’interno per raccogliere e vagliare sensazioni, pensieri, sogni. Infatti è grazie agli *Shen* che l’uomo è capace di intuire la propria anima e quella degli altri, di riconoscere ed elaborare i pensieri, di memorizzare.

Gli *Shen* abitano tutto l’uomo, ma la loro dimora privilegiata è il Cuore.

Dallo *Shen* del cuore dipende l’equilibrio psicofisico della persona e la sua capacità di correlarsi agli altri.

Figura 1. Il cuore *Xin*

L’ideogramma cinese del Cuore, aperto in alto, suggerisce come lo *Shen* possa discendere e trovare in esso dimora proprio per questa sua “apertura”.

Il Cuore per accogliere gli *Shen* deve essere vuoto, se c’è

pienezza non può ricevere. Questo concetto di “Cuore vuoto”, non è tanto un concetto energetico ma piuttosto un elemento di tipo filosofico: è necessario un atteggiamento di *accoglienza*, di *apertura*, di non interferenza per lasciare spazio all’azione degli *Shen*.

Gli eventi dovrebbero scorrere nel cuore come l’acqua.

L’acqua che passa in ogni istante, viene accolta nel letto del fiume e subito dopo essere fluita lascia un letto “vuoto” che permette lo scorrere di nuova acqua. Questo vuoto, che costantemente si rinnova, permette all’Uomo di vivere ogni avvenimento contemporaneamente con piena passione e sereno distacco e di focalizzare la propria attenzione sugli elementi più autentici della vita che sono il presupposto per seguire il *Tao*.

È attraverso questo percorso che si può diventare “*Zhen ren*” cioè “Uomini autentici” capaci di conoscere il mistero della propria vita e di “rispondere sempre al Cielo e alla Terra”.

La responsabilità e il lavoro di ogni Uomo consiste nell’esercitare l’*arte del Cuore*, cioè mantenere l’apertura attraverso la ricerca del “Vuoto del Cuore”, presupposto per la dimora stabile dello *Shen*.

“Vuoto del Cuore” significa che tutto è accolto e nulla è trattenuto: la vita deve scorrere nel cuore come l’acqua di un fiume.

Secondo la medicina tradizionale cinese la tecnica del Vuoto del cuore è di fondamentale importanza anche per esercitare la pratica medica. Infatti, secondo l’antica tradizione, il medico può instaurare una *relazione autentica* con chi deve curare, solamente mettendosi in relazione con la verità di sé. Egli non può giungere a cogliere la realtà del suo paziente, il suo stato di salute o di malattia se prima non ha fatto il Vuoto dentro di sé. Questa è la premessa del trattamento. Il medico “svuota” il suo cuore e si concentra, prima di

relazionarsi con il paziente.

Il *Ling shu* (Perno spirituale) afferma:

«*Quando trattate, siate come colui che spinge il suo sguardo in fondo all'abisso. Niente turbi il vostro animo: nella calma considerate il paziente senza girare lo sguardo a destra e a sinistra. La vostra dirittura richiamerà la rettificazione. Prima di tutto rettificate il vostro Shen: perché è lo sguardo che voi portate al malato che richiama la regolazione del suo Shen*»

Il Vuoto del cuore permette al medico di accogliere veramente il suo paziente, di capire il suo stato, di intervenire con parole e gesti esatti e con una terapia efficace, rivolgendo un messaggio preciso al suo spirito. L'incontro tra lo *Shen* del terapeuta e quello del paziente è possibile solo se il terapeuta vive il Vuoto del Cuore e questo incontro è ciò che consente di attivare le forze di autoguarigione presenti nel paziente.

Carl Rogers, psicologo umanista, aspirava all'armonizzazione con l'universo, inteso come totalità di rapporti possibili con la natura e gli altri esseri umani. Per la sua infanzia e i suoi studi in agraria traeva dal mondo naturale metafore come il seme, la patata, ecc… Credeva che per favorire la tendenza attualizzante bisognasse agire sull'ambiente, creando un clima facilitante di congruenza, accettazione incondizionata ed empatia.

Lun yu, discepolo di Confucio, nei suoi dialoghi scriveva che: «*l'Uomo non diviene tale se non nella relazione (Zhen ren, che significa "Uomo autentico", è costituito dal radicale Uomo e dal numero Due)*».

Rogers riteneva che la relazione costituisca il fattore terapeutico di gran lunga preminente e, all'interno della relazione, conferiva al paziente pari dignità e responsabilità. Dava grande valore alla congruenza: i

sentimenti provati nei confronti del cliente devono essere pienamente disponibili alla sua coscienza. Asseriva che il terapeuta deve essere quindi in uno stato di buon funzionamento della personalità. La congruenza e l'accettazione sono due valenze della stessa attitudine di apertura all'esperienza propria e altrui. La congruenza del terapeuta viene percepita dal paziente come una genuinità, un fare spontaneo ed autentico.

Quando il terapeuta non è pienamente se stesso, quando non è consapevole dei vari aspetti del proprio vissuto, spesso manca di efficacia. Quando è pienamente se stesso, in contatto con il proprio organismo e pienamente consapevole del proprio vissuto, allora è affidabile e il suo comportamento è costruttivo.

Oltre ad un elevato grado di maturità emotiva e di comprensione di sé, tre sono le condizioni dell'approccio centrato sulla persona essenziali per consentire al cliente di affrontare i problemi: *empatia, accettazione e autenticità*. Quando il terapeuta attua tali condizioni, esse hanno un effetto talmente potente che, come numerose ricerche hanno dimostrato, esse sono necessarie e sufficienti a favorire la crescita personale e il cambiamento del cliente.

L'*empatia* è la comprensione sensibile e profonda dei pensieri e delle emozioni dell'altro, la capacità di comunicare la propria percezione dell'esperienza dell'altro e di ritrasmettergliela in modo che egli possa sentirsi compreso e riconosciuto. Si intende la capacità di immergersi nel mondo soggettivo altrui e di partecipare alla sua esperienza in tutta la misura in cui la comunicazione verbale e non verbale lo permetta. Consiste nel captare e nel riflettere il significato personale delle parole del cliente molto di più che nel rispondere al loro contenuto intellettuale. Per riuscire in questo compito il terapeuta deve fare astrazione dai propri valori, sentimenti e bisogni e deve entrare nel mondo del cliente. In sostanza, si focalizza sul paziente e

lascia il resto fuori. Diventa compagno per l'individuo, diceva Rogers, mentre esso ricerca la sua esperienza personale e relaziona il suo nucleo interiore con il nucleo interiore dell'altra persona, partecipando alla sua esperienza, restando del tutto indipendente emotivamente. L'empatia evita ogni valutazione diagnostica e trova le sue radici nella personalità di colui che la pratica.

L'atteggiamento principale del terapeuta rogersiano, quello che domina tutti gli altri, è l'atteggiamento di considerazione positiva incondizionata. La caratteristica di questo atteggiamento è, oltre al suo carattere incondizionato, l'*autenticità*. In effetti il terapeuta non deve soltanto dare testimonianza di un simile atteggiamento, ma anche provarlo. Per essere terapeuticamente fecondo, questo atteggiamento deve ancorarsi profondamente nel sistema del professionista in quanto persona. È soltanto quando questo rappresenta un'espressione della sua personalità, più precisamente del suo concetto di uomo e delle relazioni umane, che può esercitarsi in modo diretto.

Si tratta, diceva Rogers, di dimostrare un reale interesse per l'essenza del cliente. Un modo di porsi aperto e non giudicante verso un altro essere umano anche se diverso da noi e con valori e convinzioni diverse. Consentendo al cliente di avere ed esprimere qualsiasi pensiero ed emozione provato nel momento in cui parla.

La terza condizione è l'*autenticità*, una capacità di essere genuini, schietti e congruenti. Un agire secondo i propri pensieri e le proprie vere emozioni, essendo disponibili a mostrarsi per quello che si è veramente, senza rigide facciate di ruolo. È l'evidenza di uno stato di accordo tra l'esperienza e la sua rappresentazione nella coscienza dell'individuo. All'inizio Rogers si serviva di un termine molto simile alla nozione di sincerità. Tuttavia, traducendo l'esperienza in concetti teorici, egli si rese conto del fatto che il termine non era adatto. L'accordo di cui si tratta

presuppone che non vi sia errore nella percezione dell'esperienza, quindi che la sua rappresentazione sia autentica. Maggiore è la comprensione di se stessi, maggiore è la capacità di raggiungere tale accordo interno.

Oltre alle tre condizioni, l'Approccio centrato sulla Persona presuppone un elevato grado di maturità emotiva e di comprensione di sé.

Con maturità emotiva si intende anche la capacità di partecipare al cambiamento di un'altra persona senza essere tentati di modellare questo cambiamento sull'immagine di sé. Una qualità che può descriversi come la volontà autentica di servire non da guida, da giudice o da modello, ma semplicemente da risonatore o amplificatore degli sforzi di risanamento del cliente e la capacità di prestarsi, in quanto persona, ai bisogni dell'individuo impegnato nella ricerca e nell'attualizzazione di se stesso.

Nel *Tao Te Ching* (Classico della Via e della Virtù) di *Lao Tzu* come in altri testi taoisti è data molta importanza alla meditazione.

Nel 1986 Rogers scriveva: «*Noto che quando sono più vicino al mio Sé interiore e intuitivo, quando sono in qualche modo in contatto con l'ignoto in me, quando sono forse in uno stato di coscienza lievemente alterata, allora, tutto ciò che faccio sembra possedere un'intima qualità curativa. Allora, la mia semplice presenza è liberante e utile per l'altro. Non c'è niente che io possa fare per forzare la sua esperienza, ma quando sono in grado di rilassarmi ed essere vicino al nucleo trascendentale che è in me, allora posso comportarmi in modi che non potrei giustificare razionalmente, che non hanno niente a che fare con i miei processi di pensiero. Ma questi strani comportamenti alla fine risultano essere giusti, sembra che il mio spirito interiore abbia raggiunto e toccato lo spirito interiore dell'altro. Il nostro rapporto trascende se stesso e diventa parte di qualcosa di più grande. Sono*

presenti una crescita, un'energia e un potere guaritore profondi. Questo tipo di fenomeno trascendente è stato talvolta sicuramente sperimentato nei gruppi in cui ho lavorato, e ha trasformato le esistenze di alcuni che vi si trovavano. È chiaro che le nostre esperienze nella terapia e nei gruppi coinvolgono il trascendente, l'indescrivibile, lo spirituale. Sono costretto ad ammettere che io, come molti altri, ho sottovalutato l'importanza di questa dimensione mistica e spirituale. C'è nell'universo una tendenza formativa e direzionata, che può essere osservata e ricostruita nello spazio stellare, nei cristalli, nei micro-organismi, nella più complessa vita organica e negli esseri umani. Nella specie umana, questa tendenza si rivela come la serie progressiva che ha origine nella singola cellula e che giunge ad un complesso funzionamento organico, al conoscere e percepire al di sotto del livello di coscienza, al farsi conscio dell'organismo e del mondo esterno, alla consapevolezza trascendente dell'armonia e dell'unità del sistema cosmico. Siamo in armonia con una potente tendenza creativa che ha dato forma al nostro universo, dal più piccolo fiocco di neve alla galassia più grande, dall'umile ameba al più sensibile e dotato essere umano. E forse stiamo toccando il limite estremo della nostra capacità di trascenderci, di creare direzioni nuove e più spirituali nell'evoluzione umana. Questo tipo di formulazione, per me, costituisce una base filosofica all'approccio centrato sulla persona. Un'altra importante caratteristica del processo di formazione di una comunità, è la sua trascendenza o spiritualità. Queste sono parole che, in anni passati, non avrei mai usato. Ma la saggezza che raccoglie il gruppo, il senso dell'esistenza di "qualcosa di più grande", sembrano rendere necessario un tale termine".

In ogni psicoterapia il terapeuta stesso è una parte molto importante dell'equazione umana. Ciò che egli fa, il suo atteggiamento, l'idea che ha del suo ruolo, tutto ciò ha

un’influenza sulla terapia. Orientamenti terapeutici diversi hanno idee diverse su questi punti. Il terapeuta utilizza un insieme coerente di atteggiamenti profondamente radicati nella sua organizzazione personale, un sistema di atteggiamenti che si realizza con metodi coerenti con quello stesso sistema. Esiste infatti una relazione tra la filosofia di base e il lavoro scientifico professionale e di primaria importanza è la posizione del terapeuta nei confronti della dignità e del significato dell’individuo.

La persona con maggior rispetto per l’individuo trova nell’ACP una conferma ed una implementazione del suo orientamento. Scopre che questo è il modo di concepire le relazioni umane che, da un punto di vista filosofico, porta a posizioni più avanzate di quelle finora concepite e mette a sua disposizione una tecnica operazionale atta a realizzare pienamente quel rispetto della persona che già esiste nel suo pensiero.

Rogers arrivò alla conclusione che quello che conta, in questo approccio, è la presenza nel terapeuta di certi atteggiamenti verso il cliente e di una certa concezione delle relazioni umane. In altri termini, egli giunse a realizzare che l’essenza del suo approccio non consisteva tanto in un modo di agire, quanto in un modo di essere. Se il comportamento del terapeuta non è l’espressione di certi atteggiamenti e convinzioni profondamente radicate nella sua personalità, egli non giungerà mai a far scattare nel cliente quel genere di processo chiamato “attualizzazione di sé”.

Lo studio dell’Approccio centrato sulla persona e la frequentazione della Comunità di apprendimento mi ha permesso quindi di implementare alle conoscenze della filosofia cinese e alla pratica dell’agopuntura, quello che andavo cercando. Ho cioè dato un più profondo significato alle conoscenze e al mio modo di essere.

In Un modo di essere (1980) libro nel quale Rogers abbraccia i cambiamenti che hanno avuto luogo nella sua vita negli anni

‘70, scriveva che sarebbe dovuto emergere un nuovo tipo di persona, pienamente funzionante e capace di accettare i propri sentimenti senza averne paura, lasciando che la consapevolezza fluisca liberamente dentro e fuori dalla proprie esperienze.

Le qualità di quella che Rogers indicava come la persona di domani sono:

L’apertura e cioè un atteggiamento di recettività e apertura all’esperienza. Si riferisce sempre a uno stato che permette a ogni stimolo di percorrere l’intero organismo senza essere deformato o intercettato da qualche meccanismo di difesa; in altri termini, l’organismo è completamente aperto e disponibile all’effetto dell’esperienza.

Il desiderio di autenticità e cioè a quello stato di accordo interno che rende potente ed efficace la relazione terapeutica.

Il desiderio di totalità (sono persone che non amano vivere in un mondo a compartimenti stagni: corpo e mente, salute e malattia, intelletto e sentimento, individuo e gruppo, lavoro e gioco. Esse lottano invece per una totalità della vita, dove pensieri, sentimenti, energia fisica, energia psichica, energia guaritrice, siano tutti integrati nell’esperienza).

Sentimenti di vicinanza e dedizione alla natura (trovano il loro piacere da un’alleanza con le forze della natura, anziché dal dominio di essa).

Brama per lo spirituale (le persone di domani sono ricercatori. Desiderano trovare un significato e uno scopo nella vita che siano più grandi dell’individuo, desiderano vivere una vita di pace interiore. Talvolta negli stati alterati di coscienza sperimentano l’unità e l’armonia dell’universo).

Sono persone che tentano di essere persone totali, con corpo, mente, sentimenti, spirito e psiche integrati tra loro.

Persone gentili, incerte, che ricercano la verità… …come un saggio taoista "*che veste di sacco e cela in petto la giada*".

Bibliografia

M. Muccioli, *Gli Shen. Il mondo delle emozioni nella pratica clinica tradizionale cinese*. Rivista di MTC n°76, Civitanova Marche,1999.

E. Minelli, *Le cinque vie dell'agopuntura*. Gemma Editco, 2000.

G. Maciocia, *La clinica in medicina cinese*. Ed. Ambrosiana, Milano, 1994.

G. Di Concetto, *Le basi della terapia in medicina tradizionale cinese*. Ed. Ambrosiana, Milano, 2002.

Lao-Tzu, *Tao te ching (Il libro della via e della virtù*). Traduz. JJL.Duyvendak, ed. Adelphi, 1973.

Alan Watts, *Taoismo.* Ed. Red, Como, 1999.

Jennifer Oldstone-Moore, *Capire il taoismo*. Ed. Feltrinelli, Milano, 2003.

C. Rogers, *Un modo di essere*. Ed. Martinelli, 1983.

C. Rogers, D. Russell, *Un rivoluzionario silenzioso.* Ed. Meridiana, 2002.

C. Rogers, *On becoming a person. La terapia centrata sul cliente*. Ed. Martinelli, 1970.

V. Vaccari, *Una teoria umanistica della personalità: la Client-centered Therapy di Carl Rogers.* 1994.

C. Rogers, *Terapia centrata sul cliente.* Ed. Meridiana, 2007.

C. Rogers, M-Kinget, *Psicoterapia e relazioni umane.* Ed. Bollati Boringhieri, 1970.