

Coxanna –Rapallo

Educhiamoci ad Ascoltare

**Mini-corso formativo all'ascolto
per operatrici
Centri di Ascolto**

Una favola per aiutare i volontari.

C'era una volta un piccolo paese, con le casette bianche dal tetto rosso, tanti giardinetti fioriti, una piccola piazza con la chiesa e il campanile aguzzo. Gli abitanti vivevano serenamente, capaci di godere di quella armonia che avevano sapientemente costruito e che il villaggio nella sua struttura rispecchiava.

Avevano un solo grandissimo problema: il fiume che scorreva lì vicino. Con le acque scure e profonde, spesso tumultuose e con quel nome orrendo: si chiamava DOLORE.

Invano gli abitanti avevano cercato di modificarlo con coloranti, schiumine profumate, galleggianti con lampioncini luminosi. Niente.

La corrente portava via ogni cosa. Qualcuno aveva anche cercato di modificare la targhetta segnaletica; al posto di DOLORE aveva scritto GIOIA. Niente da fare. Uno spruzzo aveva ripristinato il vecchio nome. Un altro, più in gamba, aveva modificato solo un pezzetto: non Dol...ore ma Dol...cezza nella speranza di ingannarlo. Ma il fiume era inesorabile. E la targhetta rimase immutata.

Quando un bimbetto cominciava a camminare, subito gli si insegnava a evitare con cura quelle sponde infide. I saggi del paese avevano costruito delle palizzate, piantato degli alberi. Tutto inutile. Il fiume sembrava ingovernabile. Così decisero di creare delle squadre di vigilanza e di pronto soccorso.

Infatti, purtroppo, nonostante le raccomandazioni, le cautele, le leggi, qualcuno degli abitanti prima o poi, non si sa bene se da solo, o rapito dal fiume stesso, cadeva dentro a quelle acque terribili. Allora tutto il paese si mobilitava.

Il poveretto caduto annaspava, si dibatteva, e dalla riva, con altrettanta angoscia, partivano i tentativi di salvataggio. Funi, pertiche, salvagenti, gommoncini, Il fiume inesorabile portava via ogni cosa, e nella maggioranza dei casi il malcapitato moriva tra i flutti, arrabbiatissimo per non essere stato aiutato, lasciando tutti con un gran vuoto e un gran senso di colpa.

E i saggi non riuscivano nemmeno a coordinare i tentativi di salvataggio anche quando facevano le esercitazioni nella piscina del Sindaco, tanto grande era la paura e l'identificazione. Tutti, infatti pensavano: e se stessi io dentro al fiume? E perdevano la testa.

Un giorno, per l'ennesima volta, gli abitanti stavano tentando di salvare una ragazza. Era caduta dentro al fiume perché essendo molto innamorata, fantasticava e sognava con la testa tra le nuvole pensando al suo amato bene, e... pluff. Ora si dibatteva disperata e ormai stava per essere sopraffatta dai flutti.

Per caso passava di lì uno straniero, un tipo poco rassicurante per il suo vestito strano. Ma aveva un aspetto imponente e una bellissima voce.

Si avvicinò con sicurezza al fiume e disse alla ragazza: Non avere paura. Apri le braccia e lasciati andare, non opporre resistenza e il fiume ti sosterrà. Il suo nome è Dolore, non Morte. Se vuoi, sono qui per te. Se me lo chiederai posso buttarmi, ma non ti salverò. Posso solo condividere con te la stessa acqua, e sfiorando la tua mano con la mia, farti sentire meno sola.

Oppure posso seguirti dalla riva, con il mio canto, Oppure stando zitto, pensarti con amore.

Ma prima di chiedere aiuto pensaci bene. Forse puoi scoprire che dentro di te, una volta che non sprechi tutte le tue energie a opposti al dolore, hai tante risorse e capacità che nemmeno pensi di possedere e non hai bisogno di me.

Dall'argine del fiume i saggi insorsero contro lo straniero: "Ma che sistemi!". Sicuramente la ragazza sarebbe morta così. E riprovarono con le loro funi e il loro angosciato e angosciante incitamento: "Fai qualcosa, fai qualcosa. Prendi questo, afferra quest'altro. Non devi fare così, fai piuttosto colì. Sbrigati, altrimenti morirai". Ma la ragazza non volle ascoltarli più.

Qualcosa dentro di sé le disse che lo straniero aveva ragione. Solo la sua voce le aveva fatto passare la paura e piano piano, anche se l'acqua era fredda, dolciastra e ogni momento rischiava di risucchiarla sotto, aveva risvegliato la fiducia.

Allargò le braccia e rimase ferma, lasciandosi trasportare dalla corrente, anzi, piano piano, si accorse anche di assecondarla. E più l'assecondava, meno il DOLORE era tumultuoso e bruciante. E piano piano le acque del fiume, scendendo, si placavano.

E le permettevano di vedere il mondo circostante da un'altra visuale.

Non più solo linee dritte, ma anche ondulate, non più solo colori accesi e definiti, ma anche toni sfumati e fusi uno nell'altro.

Cominciò a pensare che stava acquistando qualcosa.

E qui il fiume DOLORE che nel frattempo si era definitivamente acquietato e addolcito, la portò con sé e insieme si tuffarono nel mare.

In quelle acque immense il DOLORE si sciolse e la ragazza scoprì che l'acqua che la sosteneva non era più la stessa. Aveva un altro sapore. Era salata. Perché nel mare è sciolto il sale della vita.

La persona, bellezza, armonia, narcisismo.

Considerare la persona nella sua bellezza ed armonia significa guardare in un orizzonte ampio dove la stessa persona è vista nella sua interezza e globalità, al di là dell'apparenza, per scorgere tutta la ricchezza interiore, umana e spirituale che è in essa. Per questo l'autentica bellezza non si identifica con una considerazione estetica, quanto piuttosto in una visione profonda della persona dove anche i lati più oscuri vengono integrati ed accettati e possono diventare una dimensione che esprime bellezza e stupore.

Bellezza significa armonia fra i diversi aspetti che si integrano e si completano, significa unità interiore anche quando si portano dentro ferite e lacerazioni. La persona può essere autenticamente "bella" quando è capace, anche nella fatica del cammino, a ricomporre la propria vita riconoscendola alla luce di un destino più grande, dignitosa, degna di essere vissuta fino in fondo, con i suoi lati oscuri e fragili, ma anche con i propri lati forti e risorse che ci si ritrovano e che possono sostenere nell'affrontare ed accogliere quegli aspetti vissuti più problematicamente e che, in qualche modo riporterebbero continuamente alla propria realtà di fatica e fragilità.

Quindi consideriamo la BELLEZZA COME UNITA' E ARMONIA INTERIORE DELLA PERSONA. C'è una illusione di bellezza apparente che può diventare la "trappola" per un cammino interiore più profondo e consistente, ed è la trappola dell'immagine e del narcisismo.

Quando la persona, a livello inconscio, porta dentro di sé un vissuto di forte fragilità, la sensazione di non piacere, di non riuscire a stare in piedi o a reggere il confronto con la realtà, ecco che può nascere la tendenza a mettere una "maschera" permanente e ad identificarsi con essa sia con se stessi che con gli altri. Ecco, allora, che dietro ad una apparenza brillante, sicura, simpatica, attraente, può nascondersi una persona estremamente insicura e paurosa, così come dietro ad una apparenza di successo ed esibizionismo può celarsi una realtà di profonda insicurezza e timore di non accettazione altrui. .Questi meccanismi inconsci, che hanno radici lontane, nella fiducia di base della persona che si instaurano nei primi mesi di vita e si consolidano in seguito, diventano atteggiamenti abituali profondi tanto che la persona comincia ad identificarsi con ciò che appare, ad investire forze ed energie su ciò che appare, fino a quando non si trova a vivere qualche esperienza di limite forte, sia fisico o psicologico in cui l'immagine cade e la persona si trova estremamente indifesa e fragile, senza riuscire a trovare forze e risorse in se stessa.

Un aspetto che, talvolta, anche a livello spirituale, diventa una trappola è una sorta di pseudobellezza : il perfezionismo, ossia la costruzione di una immagine di sé ideale che, inconsciamente si vive come

più accettabile e il tentativo di raggiungere questo con tutti i mezzi e le forze, con un dispendio enorme di energie e con le conseguenti frustrazioni che ne possono derivare.

Talvolta la percezione della propria realtà vive vissuta come talmente insostenibile che vengono messe in atto molte difese pur di non prendere contatto con essa.

Il perfezionismo ha come presupposto l'immagine di sé gonfiata per cui la persona, a poco a poco, si identifica con le cose che fa e con il modello di perfezione che porta dentro di sé.

In questa situazione l'io gonfiato si erige a giudice dell'altro o degli altri. E' questo uno dei sintomi: la non accettazione degli altri. Nella dinamica narcisistica è talmente forte la non accettazione di sé che viene proiettata sugli altri. Quindi chi si sente perfetto si sente autorizzato di giudicare l'altro e non accoglierlo nella sua debolezza o sbaglio, proprio perché per se stesso è insostenibile sbagliare e far cadere la propria immagine.

Consapevolezza di sé, immagine di sé, al di là dell'immagine.

La prima cosa da fare, se si vuole compiere un lavoro di risanamento interiore, nel significato ampio del termine, di pulizia interna e di guarigione, è prendere possesso di sé, conoscere e riconoscere se stessi. È necessario, per questo, portarsi al centro, familiarizzare col centro della nostra persona, dove abita il nostro vero io. Il centro è una metafora per indicare il luogo o il momento o l'atto veggente col quale c'incontriamo con noi stessi e ci riappropriamo, con la consapevolezza di quel proprium che siamo noi, corpo, mente e animo. La consistenza e la storia di una persona dipendono, in larga misura, dal grado di autoscienza, o coscienza di sé, che possiede.

Viviamo in una società in cui si è bersagliati da una miriade di messaggi di ogni genere, in gran parte fallaci e fatui, che rincorrono, con tutte le astuzie, la nostra audience. Persuasori occulti e mercanti accorti, che conoscono perfettamente le dinamiche della mente e del cuore, e i loro punti deboli, sanno catturare il nostro ascolto, smantellare, con apparente innocenza, le nostre convinzioni e sostituirle con le loro.

Si è continuamente a contatto con qualcosa che attira l'attenzione e dev'essere appreso in fretta, se non ci si vuol trovare spaesati. Spesso sono novità che impongono cambiamenti profondi nella mentalità e nelle abitudini» sottraendoci così punti di riferimento consolidati e tranquillizzanti. Il risucchio verso l'esterno scava nell'animo delle persone una quantità smisurata di desideri, crea esigenze, impone obblighi che non si riesce a soddisfare se non a prezzo di una costante agitazione, perché si deve badare a tutto. Di fronte a questa aggressione di voci e immagini provenienti da fuori, si ipertrofizza la parte di

noi rivolta verso l'esterno, gli occhi e le orecchie sono attente solo più a ciò che accade fuori, e si finisce per dimenticare di avere una casa interiore. Si vive alla finestra di se stessi, per così dire, interessati soltanto alla vita caleidoscopica della strada, a ciò che dicono e fanno gli altri, ignorando la compagnia del sé. L'uomo si aliena dal suo vero essere; l'io profondo intristisce e muore.

Si può vivere tutta la vita soggiornando nelle abitazioni degli altri, cibandosi alla tavola delle loro parole e dei fatti della loro vita. La sciagura peggiore, in questa dialettica tra interiorità ed estraneamento, non è quella di non avere una casa, ma di averla e di non riuscire ad amarla. Si è perso il contatto con gli strati profondi del proprio essere, dove si trovano i filoni aurei dei nostri valori e delle nostre energie. Non si è più capaci di dialogare con se stessi, il silenzio atterrisce, crea panico. Si è disposti a stare con chiunque, pur di non stare con se stessi.

C'è una solitudine che crea angoscia, ma c'è pure una solitudine che tiene compagnia. Lì riscopriamo il nostro centro dove è custodita la consapevolezza, il contatto con ciò in cui crediamo e che amiamo, che è poi il senso della nostra vita. La conoscenza di noi stessi, con il bene e il male, la luce e l'ombra che ci accompagnano, è possibile solo nel silenzio di questo spazio inferiore, dove giungono tutti i sentieri dai vari punti cardinali della mente e del cuore. Lì avviene quel dialogo singolare con se stessi in cui la voce non è la voce e le parole non sono parole.

La nostra vita si svolge su due versanti: quello che da verso il mondo esterno dove avviene l'incontro con le cose, le persone e gli avvenimenti, e quello che da verso il mondo interiore dove incontriamo noi stessi. La persona psicologicamente adulta, che ha raggiunto la piena maturità, vive bene su tutti e due i versanti, si trova bene con gli altri e con se stessa, sa stabilire relazioni serene e costruttive con il mondo e con se stessa; ama le parole e il silenzio.

Noi abbiamo bisogno degli altri; dalla nascita alla morte noi cerchiamo una mano. È stato scritto che uno dei nostri bisogni più profondi è di «appartenere a un gregge», di sentirci affiliati a una collettività che ci difenda dall'angoscia della solitudine e del pericolo, ci dia sicurezza, ci associ negli obiettivi e nei successi.

Senza l'esperienza e l'emozione dell'insieme con, nessuno di noi sarebbe potuto divenire compiutamente persona, l'universo dei nostri pensieri e delle nostre emozioni sarebbe estremamente povero. Quel tu che spesso viene percepito come ostacolo e limite, è soprattutto fonte di promozione e di crescita.

Ma ciascuno di noi si ritaglia dentro uno spazio, una stanza, vorrei dire, dove può incontrare se stesso, quando vuole e quando può, e riparare dalla molteplicità eterogenea dei messaggi del mondo. Questo è il nostro centro spirituale, un mondo esclusivamente nostro, unico, che ci siamo costruiti lungo tutto il

corso della vita, col materiale del nostro vissuto: ciò che ci ha fatto gioire e soffrire, ciò che abbiamo ricevuto o ci è stato negato, le presenze e le assenze, le parole che ci sono state dette e quelle che abbiamo atteso invano: tutto ciò, in breve, che ci ha toccato e come ci ha toccato.

Qui ognuno è la sua libertà, con i pensieri e gli amori che predilige; questo è uno spazio al riparo da tutte le minacce e le lusinghe. Qui ognuno può stare a faccia a faccia con se stesso, senza veli e senza timori, parlarsi e ascoltarsi, camminare avanti e indietro per i sentieri dell'anima, sotto i propri occhi, così com'è, ricco e povero a un tempo, terso e opaco. Le decisioni coraggiose, le scelte importanti che cambiano la vita, i sì e i no generosi, avvengono nel silenzio di questo spazio.

Dovremmo imparare a portarci spesso, con gioia e naturalezza, in questo centro, sostarvi volentieri, senza fretta, farne la nostra abitazione, arricchirlo di richiami buoni, proteggerlo, perché lì è il seme del nostro io, l'archivio della nostra storia; più semplicemente lì siamo noi che ricordiamo, amiamo, sogniamo, gioiamo e soffriamo... Abitare il centro è un traguardo importante. Molti non ne sentono la necessità; per altri è un bisogno, un evento riposante, come un ritorno a casa. Chi vi riesce ha la sensazione di avere nelle mani il governo della propria esistenza e di possedere il segreto di una pace profonda.

Potremmo anche dire che in questa stanza interna, in questa cabina di pilotaggio di quella nave che è la nostra vita, è custodita la mappa della nostra esistenza, una mappa che non muta col mutare delle vicende, e che ci aiuta ad assegnare alle cose e ai fatti la loro giusta importanza e a chiamarli col loro giusto nome. È quella filosofia della vita che ognuno, consciamente o inconsciamente, si costruisce e nel segno della quale vive. La filosofia della vita è come una carta geografica sulla quale ognuno segna i suoi approdi, le rotte che intende percorrere, ciò per cui vuole vivere, ciò che conta o non conta per lui. Sono punti di orientamento, quando sono esatti, che aiutano a non perdersi di vista, a non smarrirsi e, se ci si smarrisce, a ritrovarsi. Questo grappolo di valori e di convinzioni costituisce la ricchezza spirituale più preziosa, perché dà unità e identità alla persona, è come il focolare nelle case di una volta che raccoglieva la famiglia, dava luce, calore e cibo. Gran parte del lavoro psicoterapeutico consiste nell'aiutare la persona a riscoprire o a costruire un centro unificante dentro di sé, qualcosa da amare che amalgami l'esistenza, perché nulla unifica la persona e finalizza le sue scelte quanto un amore. Ciò che ci caratterizza come persone, ognuna diversa dalle altre, è sì il volto e la struttura corporea, ma soprattutto questa sostanza spirituale che portiamo dentro o che ci porta.

Mezzi per esprimere la bellezza e l'armonia.

Se la bellezza e l'armonia, oltre ad essere un dono sono anche la conquista di un faticoso cammino, la persona avverte che tale bellezza è autentica quando non si chiude narcisisticamente in se stessa, in un autocompiacimento, ma quando si apre al dono di sé.

Quindi i mezzi per esprimere la bellezza e l'armonia possiamo riconoscerli nella capacità di uscire da sé per donarsi, progettarsi, nell'attenzione agli altri, nel lavoro che non diventa potere, quanto espressione del proprio essere e della propria capacità di amare. La persona, libera dalle cose materiali e da se stessa, libera dai propri bisogni, non dipendente da essi e quindi capace di uno sguardo che va al di là di se stessa, diventa capace di donarsi, di investire i propri doni nel servizio alle persone.

Tanto la liberazione materiali dai beni che si possiedono, quanto la liberazione personale dalle qualità individuali generano la disponibilità umana a beneficio dei fratelli.

La persona si sente incitata a passare dall'autopossesso all'autodonazione.

Un rapporto maturo con se stessi crea precisamente la disponibilità verso il prossimo per accettare l'uguaglianza fondamentale di ogni essere umano.

Autostima.

E' dunque dalla capacità e dal coraggio di entrare dentro di sé che nasce la cosiddetta AUTOSTIMA, l'accettazione autentica e profonda di se stessi nella propria realtà integrale, con i punti forti e deboli, con i lati luminosi ed oscuri, con le proprie risorse e fragilità, che, se da un lato, costituiscono un punto di fatica, dall'altro ci ricordano che siamo esseri umani con la ricchezza della nostra creaturalità e la realtà del nostro limite che ci porta ad impegnarci, a camminare, a non darci mai per arrivati.

Certamente, all'interno della nostra percezione ed accettazione di noi stessi, abita la nostra storia personale, non tanto come è storicamente e oggettivamente avvenuta, quanto piuttosto come l'abbiamo percepita.

Ognuno ha la sua storia e questa storia è profondamente radicata nella persona.

La nostra storia ci accompagna nella nostra visione di noi stessi, di Dio, delle altre persone.

La relazione, ad esempio, con i genitori e l'instaurarsi di una fiducia di base sono essenziali per una crescita graduale nell'accettazione di sé e dell'altro, nel credere nella proprie capacità e di metterle a frutto, nel rischio della quotidianità e nella relazione.

Praticamente tutte le scuole psicologiche affermano che la riconciliazione con se stessi e la propria storia sono molto importanti per un approccio con se stessi sereno, in cui è possibile scoprire e vivere i propri valori ed il proprio posto.

La nostra storia è costituita da fatti e soprattutto dei nostri vissuti relativi a quei fatti.

Nel momento in cui non c'è una conoscenza di sé approfondita può avvenire di cercare affetto dagli altri e di impostare i rapporti come ricerca di affetto. Così come situazioni non accettate ed integrate, sensi di inferiorità, rabbie represses tendono a riportare, quasi a fissare la persona in quegli avvenimenti, condizionando il procedere del cammino e della maturazione personale perché si è rimasti dentro quel vissuto. Questo condiziona anche la percezione realistica della realtà in quanto si tende ad interpretare le situazioni e gli avvenimenti con quel metro precostituito. Ad es: La persona che percepisce il suo vissuto con sfiducia e quindi avverte le proprie fragilità come bloccanti, ecco che questa potrà essere una interferenza anche nel processo di discernimento e di accompagnamento nel momento in cui scatta la percezione di sé come incapace.

Conoscere se stessi ed accettarsi può portare a prendere le distanze con tali vissuti, non rimuovendoli, ma prendendoli fra le mani ed affrontandoli.

Riconciliarsi vuol dire allora pacificarsi con la propria storia personale, dire di sì a quello che è stato finora il corso della mia vita, ai miei genitori, alla mia educazione, al mio carattere. Nel nostro intimo c'è molta ribellione contro la vita così com'è, contro di noi e contro il modo in cui siamo configurati. Vorremmo essere diversi, ci piacerebbe avere altre capacità...Vorremmo essere amati da tutti. Molte persone non vivono conciliate con se stesse, ma travagliate, scontente di sé e del mondo intero, in costante atteggiamento di protesta contro le persone che hanno determinato il loro destino...Non vivono il presente, fuggono da se stesse per rifugiarsi nelle loro illusioni. E così si lasciano sfuggire la vita. Un motivo di questa mancanza di riconciliazione è il costante confronto con gli altri. Si continua a scoprire negli altri qualcosa che personalmente non si possiede. Ci si sente svantaggiati, disgraziati rispetto agli altri. Il confrontarmi porta o all'auto svalutazione e al sentirmi cattivo oppure mi costringe a sentirmi sempre "super".

Alcuni indizi positivi di buona stima verso se stessi e verso l'altro.

La persona che ha sufficiente stima di sé e dell'altro:

- 1) crede fermamente in alcuni valori e principi ed è disposta a difenderli anche quando incontra opposizione ; si sente sufficientemente sicura di sé e dell'altro, ma è disposta anche a modificare le proprie convinzioni, se nuove esperienze le mostrano di essere in errore.
- 2) è capace di agire come più ritiene giusto, confidando nel proprio e altrui giudizio, senza sentirsi colpevole quando altri giudichi negativamente le sue scelte.
- 3) non perde tempo preoccupandosi eccessivamente di quanto le è successo in passato, né di ciò che potrà accaderle in futuro. Apprende dal passato e progetta per il futuro, ma vive intensamente il presente, il “qui ed ora”.
- 4) ha una fiducia di fondo nella sua e altrui capacità di risolvere i problemi, senza avvilitarsi facilmente per gli insuccessi e le difficoltà. E' disposta a chiedere aiuto agli altri quando ne ha realmente bisogno.
- 5) in quanto persona, si considera e si sente uguale a chiunque altro, né inferiore né superiore : semplicemente uguale in dignità. riconosce le differenze tra persone circa capacità specifiche, professionali, apostoliche, ecc.
- 6) ritiene con naturalezza di essere interessante e di avere valore per gli altri, almeno per coloro con cui ha rapporti.
- 7) non si fa manipolare dagli altri, pure essendo disposta a collaborare con loro, se lo ritiene appropriato e opportuno.
- 8) riconosce e accetta in sé e negli altri la presenza di vari sentimenti e pulsioni, sia positivi che negativi, ed è disposta a rivelarli a un altro, se ritiene che ne valga la pena e costui lo desidera.
- 9) sa gioire di attività diverse, come lavorare, leggere, giocare, parlare, pregare, camminare, starsene un po' in ozio, ecc.
- 10) è sensibile ai sentimenti e ai bisogni degli altri; rispetta le opportune norme di comunità e di convivenza generalmente accettate; comprende di non avere il diritto di incutere paura o divertirsi a scapito degli altri e nemmeno lo desidera.

Alcuni indizi negativi di insufficiente stima verso se stessi e verso l'altro.

La persona con insufficiente stima di sé e dell'altro manifesta generalmente alcuni dei seguenti segni:

- 1) autocriticarigorosa, tendente a creare uno stato di abituale insoddisfazione di sé.
Consequente critica dell'altro e visione negativa nel primo approccio all'altro.
- 2) ipersensibilità alla critica, così che facilmente si sente attaccata e prova forte risentimento verso chi le fa qualche rilievo.
- 3) indecisione cronica non tanto per mancanza di informazione ma per un esagerato timore di sbagliare.
- 4) desiderio eccessivo di compiacere: non ha il coraggio di dire “no”, per timore di dispiacere e di perdere la benevolenza dell'altro.
- 5) perfezionismo o esigenza autoimposta di fare “alla perfezione” per sé e per gli altri, e senza alcuno sbaglio quasi tutto quello che si intraprende. A causa di questo la persona può sentirsi molto male quando le cose non riescono secondo l'ideale prefissato.
- 6) senso di colpa nevrotico: si condanna per comportamenti che non sempre sono oggettivamente sbagliati, esagera l'entità dei propri errori e mancanze, e/o li lamenta indefinitivamente senza mai perdonarsi completamente.
- 7) ostilità fluttuante, irritabilità a fior di pelle, che la fa esplodere facilmente per cose di poco conto.
- 8) atteggiamento ipercritico: quasi tutto le va male, le dispiace, la delude, la lascia insoddisfatta.
- 9) tendenze depressive: tende a vedere tutto nero in sé e negli altri, la propria vita, il futuro, e soprattutto la propria e altrui persona. E' incline ad una indifferenza generalizzata al piacere di vivere e alla vita stessa.

Accettazione di sé.

“La prima scelta, che sta alla base di ogni crescita umana, è quella di accettare noi stessi: accettare la nostra realtà così com'è, con i nostri doni e le nostre capacità, ma anche con i nostri limiti, le nostre ferite, le nostre tenebre, i nostri sensi di colpa, la nostra condizione mortale; accettare il nostro passato, la nostra famiglia, la nostra cultura, ma anche le nostre capacità di crescita; accettare l'universo con le sue leggi, e accettare il nostro posto in seno all'universo. La crescita comincia quando superiamo il

lutto di ciò che sognavamo di essere, quando accettiamo la nostra umanità, limitata e povera, ma anche bella. A volte il rifiuto di se stessi nasconde i veri doni e le vere capacità delle persone. Il pericolo, per l'essere umano, è quello di voler essere diverso, di voler essere come un altro o addirittura di voler essere Dio. Invece si tratta di essere se stessi, con i propri doni, le proprie competenze, le proprie capacità di comunione e di collaborazione. È' la condizione per essere felici.

Ci sono persone che cercano sempre di raggiungere una posizione di maggior responsabilità e vivono nella frustrazione... fino al giorno in cui accettano di poter vivere felici svolgendo il loro ruolo, più umile e più semplice di quello che sognavano, ma conforme ai loro doni e alle loro capacità.

Dall'integrazione del proprio negativo alla relazione.

Dal cammino di conoscenza ed accettazione di sé nasce l'apertura a lasciarsi interpellare dalla realtà e dal rapporto con le altre persone per una sempre nuova scoperta delle dinamiche che scattano in noi nei rapporti interpersonali.

Un luogo particolare che diventa fatica e stimolo per la conoscenza di sé è l'aiuto agli altri soprattutto nelle situazioni di particolare difficoltà: dolore, sofferenza, anzianità, malattia.

Infatti il dolore altrui ci mette in contatto col nostro dolore affrontato o non affrontato e, quindi, naturalmente scattano reazioni personali che ci interrogano e, contemporaneamente, se riconosciute, ci possono mettere in grado di aiutare più liberamente gli altri.

Vediamo quindi alcuni atteggiamenti caratteristici dell'aiuto agli altri in difficoltà. Eccone alcune:

- a) La fatica altrui ci mette di fronte alla nostra realtà di essere limitati. Di fronte all'altra persona talvolta ci si può sentire impotenti o incapaci o senza speranza.
- b) La nostra reazione di fronte al successo o all'insuccesso ci fa capire cosa ci sta sotto al nostro servizio. (Onnipotenza, sindrome del “salvatore”?)
- c) Quale capacità di giusta distanza con il servizio e la difficoltà altrui. (Rischio di coinvolgimento esagerato...perché? – Ne prendo le distanze...Perché ? – Arrivo a non poterne più...)
- d) Di fronte ai problemi possiamo reagire esorcizzandoli o spiritualizzandoli. Nella fatica inconscia di affrontare è possibile reagire negando i problemi e le difficoltà, oppure riducendo sia il problema stesso come la sua risoluzione allo spirituale...
- e) Il dolore mi riporta alle mie ferite e ai miei dolori. Da qui troviamo e riconosciamo quanto siamo liberi dal nostro passato. Altrimenti risulta difficile “ gioire con chi gioisce e piangere con chi piange”, mentre c'è il rischio di piangere su se stessi il dolore altrui.

- f) Stare accanto a persone che hanno bisogno di aiuto mette in evidenza le nostre insicurezze. L'altra persona non sempre ha atteggiamenti prevedibili, soprattutto nel momento della difficoltà e quindi ci può trovare “impreparati” e mettere in evidenza la nostra capacità di gestione delle situazioni ed anche dei nostri limiti.
- g) Il nostro limite accettato come quello altrui tira fuori le nostre risorse creative, caritative e di fede. Ci aiuta, quindi, a capire il dolore altrui, a metterci nei panni degli altri, sulla stessa barca e quindi nell'atteggiamento della condivisione e della compassione che non significa “imbarcarsi” e quindi coinvolgersi esageratamente, né l'atteggiamento del distacco e della superiorità che porta a sindacare e dare consigli del tipo : “dovresti fare così, dovresti pregare di più, non dovevi fare così...”.
- h) Il limite accettato è capace di metterci in contatto anche con i linguaggi dell'altro, e quindi di comprensione al di là della diversità.

Come ascoltare.

Offri tempo e attenzione:

La persona che vuole parlare lo fa più volentieri se coglie la tua disponibilità all'ascolto: può capitare di essere distratti, di avere fretta, ma se l'altro se ne accorge si sentirà a disagio. Se in quel momento non sei proprio disponibile è meglio dirlo subito e prendere accordi per un appuntamento: è un modo per far capire che non vuoi liquidare nessuno ma che, al contrario, vuoi dare a quella conversazione tutto lo spazio che merita.

Rimani in silenzio:

Parla uno alla volta e, quando il tuo interlocutore sta parlando, rimani in silenzio. Se ci pensi, vedrai che questo non è poi un concetto così scontato.

Formula domande chiare:

Le domande chiuse (risposta = Sì, No) non sono il modo migliore per avviare un dialogo e per permettere alla persona di aprirsi. Le domande aperte, quelle che prevedono risposte ampie ed articolate aiutano, invece, la persona ad esprimersi e ad entrare in contatto con i problemi, con se stessa e con chi l'ascolta.

Poni domande con un senso preciso:

Molta attenzione va posta nel porre le domande. Queste devono essere appropriate all'oggetto della conversazione, al tono ed inserite in un logico contesto.

Riformula i concetti dopo averli uditi:

Riformula il concetto espresso dalla persona. Questo permette di controllare se è stato espresso e compreso correttamente, cioè se la persona è riuscita a comunicare ed anche se chi ascolta è riuscito a comprendere.

Infine...ma non ultimo:

E' importante annotare i punti più significativi della conversazione e rielaborare quanto si è ascoltato scrivendo un breve riassunto dell'incontro. Questo successivo lavoro permette una serietà negli interventi ed anche dà la sicurezza al tuo interlocutore di essere davvero ascoltato.

L'ascolto.

E' la prima espressione dell'Amore: "CHI NON ASCOLTA, NON AMA"! Il primo servizio che si deve alla persona è ascoltarla. L'inizio dell'amore per la persona sta nell'imparare ad ascoltarla; l'ascolto può guarire una persona, mentre la mancanza di ascolto può causare ferite molto profonde!

Prestare attenzione:

a chi si ascolta, a ciò che si ascolta, a come si ascolta

Cosa vuol dire "ascoltare":

- 1) Accettazione incondizionata dell'altro
- 2) Empatia
- 3) Positività

Grammatica della comunicazione:

Emittente, messaggio, codice, contesto, intenzionalità, ricevente, feedback:

Disturbi della comunicazione:

da parte dell'Emittente: superficialità, distrazione, mancanza di consapevolezza e di chiarezza, affanno.

da parte del Ricevente: precomprensione, fretta, superficialità, sordità, incapacità di ascolto. La comunicazione funziona quando il Ricevente ha compreso in modo corretto quanto ha voluto comunicare l'Emittente.

Alcune regole d'oro per ascoltare:

- 1) Prima incontrare la persona, poi affrontare i problemi; prima la relazione, poi i contenuti evitando l'indifferenza, la distrazione, il silenzio "che scruta".

- 2) Accompagnare la persona, non portarla, facendo venir fuori dal profondo tutta la sua ricchezza; e questo miracolo avviene attraverso l'ascolto vero.
- 3) Non bastano le risposte tecniche: occorre amore, relazione, silenzio, ascolto.
- 4) Darsi e dare tempo per ascoltare, mettendo al centro dell'attenzione la persona, evitando bugie, giochetti, maschere, strumentalizzazioni, dipendenze.
- 5) Usare il metodo della "riformulazione", affinché la persona riesca a comunicare dal profondo.
- 6) Evitare le valutazioni o interpretazioni, le risposte che chiudono il problema, soluzioni precoci.
- 7) Incoraggiare la comunicazione, saper attendere, accogliere i silenzi individuare la direzione.

Meccanismi da attivare per favorire la relazione d'aiuto:

- 1) Prestare attenzione per incontrare l'altro a livello profondo, evitando la superficialità, la mancanza di tempo, il centramento sul proprio "io" o sui propri bisogni
- 2) Comunicare profondamente, cercando di capire l'altro come egli stesso si capisce, accogliendo e accettando l'altro così come è, desiderando che l'altro viva e sia contento a modo suo, facendomi "uno" con lui.
- 3) Rispettare l'autostima, credendo nella capacità dell'autosviluppo dell'altro, evitando di manipolarlo oppure di strumentalizzarlo.
- 3) Esprimere l'amore per raggiungere il cuore della persona con gesti appropriati, amandolo con espressioni di tenerezza, rispetto, meraviglia, superando il desiderio del possesso, per giungere all'amicizia.
- 4) L'ascolto profondo e totale richiede queste attenzioni: un certo vuoto di sé, un vuoto di pregiudizi, un pieno di pazienza.

Conclusioni:

In ogni incontro ha valore decisivo non quello che dici nè i contenuti che esponi, nè le soluzioni che dai, ma anzitutto la relazione che sai creare attraverso un clima di autentico ascolto.

Un approfondimento per l'Ascolto

Premessa

In questa breve relazione si intende, riferendosi al titolo, soffermarsi non tanto sulla “persona in disagio” e sui suoi comportamenti quanto su chi “serve” la persona in disagio. Nella realtà di servizio è notevole lo sforzo, quasi costituzionale, della persona per comunicare con gli altri, specialmente se sono “lontani”, poveri, persone di altre culture.

In questo sforzo può esservi il rischio che la persona canalizzi tutte le sue energie per “l'altro”, dando però per scontato che la comunicazione, la relazione è qualcosa di già acquisito e di automatico.

Può capitare quindi anche nel servizio alla giovane mamma che si dia per scontata la relazione, la sua modalità, presi da entusiasmo pure positivo, da desiderio forse un poco generico di fare del bene.

Per questo si è ritenuto di aggiungere nel sottotitolo della relazione la frase di Isaia: “Come un pastore il Signore fa pascolare il gregge e con il suo braccio lo raduna;

porta gli agnellini sul seno e conduce pian piano le pecore madri” (Is 40,11).

In questa frase viene sottolineato un aspetto che pare molto importante : “conduce pian piano le pecore madri” . Questo “piano piano” fa pensare ad un servizio calmo, lento, prolungato nel tempo, a prova di facili entusiasmi, paziente proprio perché è prolungato, forse con l'accettazione di deviazioni impreviste nella rotta del cammino di servizio educativo.

Nel “piano piano” forse l'entusiasmo si spegne e resta l'essenzialità, sia delle motivazioni del proprio servizio, sia l'essenzialità del rapporto.

Da questa premessa si cercherà in questa relazione di riconoscere e di leggere in chi presta servizio i “segnali preoccupanti” e “i segnali rassicuranti”, inerenti la propria modalità di porsi e di stare accanto alla persona, “piano piano”.

Le ombre: alcuni segnali preoccupanti – realtà interne alla persona che presta il servizio – che possono frenare lo sviluppo del servizio stesso.

Vediamo alcune di queste ombre – segnali preoccupanti, che possono frenare lo sviluppo del servizio.

Parte Prima

La fatica di elaborare uno sguardo di perdono verso le proprie ferite e verso quelle dell'altro.

La fatica di perdonare può essere un primo segnale preoccupante, in quanto nel servizio c'è il rischio di giudicare negativamente la persona che a noi si rivolge (oppure all'inizio del servizio c'è il rischio di essere troppo buoni, per poi passare a non perdonare se la persona non segue le linee che proponiamo noi).

Alla base della fatica di perdonare può esservi la scarsa capacità di guardare se stessi e l'altro con sguardo buono.

La capacità di avere uno sguardo buono porta a una pedagogia del positivo, come continua ricerca di un pensiero costruttivo, nell'azione, nei rapporti familiari, interpersonali e sociali.

Avere uno sguardo buono non significa un certo buonismo o un superficiale “va tutto bene”, ma significa guardare in faccia la realtà, vedendone anche la problematicità e le ferite.

Anselm Grun, Monaco Benedettino psichiatra, che nei suoi libri tenta una valida sintesi tra l'approccio spirituale e quello umano, parla di “ferite” che ci procuriamo nel nostro cammino tra gli altri.

La vita ci procurerà sempre delle ferite, che lo vogliamo o no.

La sofferenza è parte essenziale della nostra vita. Il problema è quale rapporto abbiamo con la sofferenza che ci colpisce dall'esterno, se la rendiamo più acuta facendoci del male o se invece lasciamo accuratamente le ferite che la vita ci apporta e siamo pronti a guarire quelli degli altri.

La tesi di san Giovanni Crisostomo è che nessuno ci può ferire profondamente se non ci facciamo del male da soli. Non dice che la vita non ci ferisce. Dice piuttosto che le ferite non possono recarci danno, se noi non ci facciamo del male da soli.

Se ci facciamo delle opinioni sbagliate sulle ferite, ci facciamo del male da soli. Queste idee che ci danneggiano possono essere per esempio : “Le ferite non dovrebbero proprio esistere”. “E se proprio veniamo feriti, queste dovrebbero guarire al più presto così che noi non le avvertiamo più”. “Le ferite mi sono di ostacolo nella vita”. “Fin tanto che sono ferito, posso occuparmi solo di me stesso”.

Queste frasi che rallentano possono essere anche frasi che ritroviamo dentro di noi nella relazione di servizio con la persona in disagio.

Giovanni Crisostomo non vuole minimizzare la sofferenza che può colpirci nella vita. Egli vuole soltanto invitarci ad avere un rapporto costruttivo con la sofferenza, a trasformare le nostre ferite in fonti di speranza.

Noi abbiamo un rapporto creativo con le nostre ferite quando ci riconciliamo con esse, quando mettiamo in conto che ci accompagneranno per tutta la vita.

Se noi accettiamo le nostre ferite, esse non ci paralizzano più. E così non ci lamenteremo di essere feriti né di vedere l'altro ferito. E la ferita ci renderà più sensibili verso le persone che ci stanno attorno.

Se noi trattiamo le nostre ferite con sollecitudine e cautela, saremo anche capaci di fasciare e guarire le ferite del nostro prossimo. Non piangeremo uno sulla spalla dell'altro per quanto è brutta la vita.

Il Card. Martini ci dice : “ Ho l'impressione che talora noi ci priviamo della forza che ci deriva dall'entrare nelle sofferenze di Cristo proprio perché di fronte ad esse tratteniamo il fiato, chiudiamo gli occhi, andiamo avanti lo stesso, senza guardarle in faccia in particolare nella preghiera, nel colloquio con Cristo. Così facendo non le interiorizziamo, e le prove, come le ferite, rimangono corpi estranei, non vengono integrate nel nostro cammino e non possono perciò essere trasformate in consolazione” (C. M. Martini – Paolo nel vivo del ministero – Ancora Mi 1990 – 18).

Ecco quindi come la gradualità porti ciascuno ad accettare le proprie tribolazioni e le proprie spine, andando verso modalità proprie di superare le sofferenze.

Da persone ferite saremo invece capaci di alzarci se c'è bisogno di noi. Ci alzeremo per la vita e per gli altri. Saremo nel nostro cuore medici e curatori d'anime, pure feriti , e smetteremo di farci del male e troveremo nella fede una strada per rendere feconde le nostre ferite.

Continueremo a portarle con noi, ma come un tesoro prezioso che ci pone in contatto con il nostro vero essere, con la nostra natura divina.

Aggressività e grinta nella relazione.

Teniamo conto che le relazioni autentiche non escludono il conflitto. Quindi non si possono evitare momenti di conflitto anche con le mamme di cui ci si occupa.

Allora può essere interessante individuare quali sono le situazioni in cui, particolarmente ci arrabbiamo:

- a) Quando non riusciamo a raggiungere un obiettivo prefissato
- b) Quando non ci sentiamo capiti o umiliati
- c) Quando ci sentiamo tarpate le ali
- d) Quando ci sentiamo contrariati
- e) Quando ci sentiamo feriti
- f) Quando un avvenimento presente ci rimanda ad un vissuto passato
- g) Quando ci sentiamo deprivati di qualcosa o di qualcuno (gelosia, es. verso altre figure educative che interagiscono nella vita della mamma che si aiuta)

Come esprimiamo la rabbia.

Modalità agite: sia in modo esplosivo come passivo:

- 1) Linguaggio verbale (risposte dure, scenate, urli...)
- 2) Linguaggio non verbale (occhiatece silenziose, gesti bruschi, porte sbattute, rumore,...)
- 3) Atteggiamenti di superiorità
- 4) Critica, svalutazione
- 5) Piccole o grandi vendette attraverso ritiro di affetto (non salutare, non guardare la persona in faccia, arrivare in ritardo o boicottare qualche iniziativa in cui è importante la propria presenza...non presentarsi...)
- 6) Ritiri di servizi (la persona deve prendere la macchina e non si fanno trovare le chiavi...)
- 7) Proiettare la colpa sull'altro (“è lui che mi ha fatto arrabbiare, è lui che è arrabbiato...)

Modalità agite: chiudendosi e rivolgendola contro se stessi:

(quando inconsciamente ci si sente inadeguati alla reazione e ci si difende in modo passivo):

- 1) richiudendosi in se stessi e rimuginando la propria sensazione di inadeguatezza o del proprio sentimento di essere stati feriti e, di conseguenza, autodistruggendosi
- 2) continuando, dentro di sé a bisticciare con l'altro
- 3) scappando (l'altro per me è una minaccia
- 4) somatizzando
- 5) facendosi del male (non mangiando, non dormendo...punendosi).

POSSIBILI GESTIONI EFFICACI DELL'AGGRESSIVITA':

- a) Riconoscere di essere arrabbiati (domandarsi: cosa sento?)
- b) Accettare di essere arrabbiati
- c) Riconoscere la rabbia e le proprie ferite come parte di noi stessi. Occorre non prendere le distanze dalle nostre ferite e dalle nostre debolezze (Cfr: il fratello maggiore che dice “tuo figlio” e il padre ribatte “tuo fratello”). Questa debolezza è mia, mi appartiene.
- d) Imparare a parlare del sentimento con la persona interessata (non è detto che questo si debba fare subito).

Questo impedisce che l'emozione esca fuori in modo sproporzionato o verso la persona o situazione sbagliata. Il sentimento forte può assumere, se non detto, dimensioni di sproporzione, divisione dentro e di generalizzazione per cui tutte le energie e gli interessi vanno a colpire lì.

- 1) Imparare a dirsi, almeno con una persona di confidenza.
- 2) Scrivere, provando ad esprimere i sentimenti.

- 3) Trovare alcune modalità semplici e personali per scaricare la tensione e la rabbia che altrimenti esprimerei in famiglia.
- 4) Confronto con i valori e accettazione di sé come persone amate e volute da Dio, anche con la propria rabbia.
- 5) Rapporto e confronto tra umiltà ed autostima.
- 6) Il passaggio per passare dalla rabbia alla mitezza non è la repressione o avere sempre il sorriso stampato sulla faccia. Consiste nel riconoscersi realisticamente ed umilmente per come si è nella serenità. La mitezza non è una facciata ma una conquista che, come dicono i padri del deserto, richiede continua purificazione del cuore e quindi riconoscimento di quanto lo abita.
- 7) Imparare in famiglia ad accettare con semplicità i propri umori, le proprie rabbie, accogliersi, amarsi, accompagnarsi. Può essere utile, anche in famiglia, abituarsi ad esprimere i propri stati d'animo con semplicità.

Ancora:

- 1) Capacità di reazione.
- 2) Capacità di difendere il bene.
- 3) Capacità di prendere posizione e rischiare.
- 4) Capacità di intervento.
- 5) Capacità di scuotere le persone o di dare svolte alle situazioni.
- 6) Capacità di proposte alternative.
- 7) Capacità di trasformare la propria rabbia in grinta (= voglio riuscire).

**Una difficoltà nel guardare se stessi e gli altri in modo pacificato:
la modalità rigoristica.**

Talvolta la persona non valuta positivamente sé e gli altri perché va verso atteggiamenti rigoristi verso se stessa e conseguentemente verso gli altri (cfr. Anselm Grun – Come essere in armonia con se stessi – Ed. Queriniana 1997).

Oggi il rigorismo è riscontrabile non soltanto in ambito religioso. Per esempio, i fondamentalisti islamici lasciano il mondo con il fiato sospeso. In molti movimenti sociali vi sono gruppi di rigoristi.

Una causa della durezza nei confronti di se stessi e dell'altro nel servizio si trova spesso nella percezione della propria storia personale. Vi sono persone che da piccole sono state ferite.

Se esse non riescono a guardare in faccia le offese ricevute, ad elaborarle e ad arrivare a un tipo di rassegnazione o di riconciliazione con esse, sono condannate a ferire continuamente se stesse e gli altri.

Il dolore provato dal bambino quando è stato offeso è stato così grande da dovere essere soffocato per potere in qualche modo sopravvivere. Sembra quasi che il bambino abbia fatto inconsciamente questo giuramento : " Le sofferenze che ho dovuto provare e sopportare da piccolo sono state tali da coprire il mio fabbisogno di dolore per tutta la vita. Io non voglio più soffrire".

Il bambino viene ferito nel suo senso di identità se non viene amato per quello che è.

La frustrazione del desiderio del bambino di essere amato come persona rappresenta il trauma maggiore che egli possa sperimentare.

Avviene così che, in seguito ad una ferita, ci si chiude interiormente, che si pensi di non avere bisogno di amore. Ma è una reazione alla disperazione, che rende le persone sempre più dure e interiormente vuote. E così una persona si autoesclude da ogni esperienza di amore, dalla quale però in fondo all'anima ha un ardente desiderio.

Un'altra ragione del comportamento rigorista può trovarsi in un'educazione sbilanciata, nella quale si sono accentuate troppo le doti più maschili, come la durezza e la lotta, mentre si sono svalutati i sentimenti.

Se un bambino ha la sensazione che il suo vissuto e i suoi sentimenti non sono importanti, che non si può piangere, che si deve stringere i denti per tirare avanti nella vita, questo bambino sarà indotto a soffocare sempre di più i propri sentimenti per adeguarsi a questo comportamento duro.

Un'altra causa del rigorismo è la sfiducia. Può capitare che il bambino elabori poca fiducia in se stesso e negli altri. Non potendo costruire un rapporto solido e chiaro con i genitori, tende a non fidarsi di nessuno e a considerare tutte le persone inaffidabili e pericolose.

Allora si sforza di vincere la mancanza di fiducia in se stesso attenendosi a norme ben precise.

Queste gli danno la certezza di potere comunque vivere in modo abbastanza accettabile, sebbene nel suo intimo il livello di aggressività e di emozionalità costituisca una miscela esplosiva che può scoppiare da un momento all'altro. Ma le norme proteggono, almeno parzialmente, da questa esplosività.

Un'ulteriore causa della durezza verso se stessi e verso l'altro è un falso rapporto col mondo degli ideali. La persona si sente bene solo se corrisponde a determinati ideali.

La sua autovalorizzazione dipende dalla misura in cui si sente all'altezza dei suoi ideali.

A tale punto si identifica con gli ideali che si è costruita, da cancellare quanto altro esiste in sé, che non corrisponda a questo ideale. Si inaspriscono gli imperativi, si pongono sempre più in alto le mete da conseguire, si diventa sempre più severi e duri con se stessi e con gli altri.

Ma non si tratta di Ideali secondo il servizio obiettivo, bensì dei propri ideali più soggettivi.

Alcuni muri che impediscono di aprire il proprio spazio interiore all'altro.

Manipolazione. Quando anche il servizio all'altro viene usato per sostenere l'immagine di sé. Si tratta del cosiddetto narcisismo cioè del forte bisogno di essere continuamente rivolti a se stessi e all'immagine di sé da sostenere. Nel nostro caso la motivazione dell'aiuto alla giovane mamma potrebbe essere il sentirsi bravi, il percepire un riconoscimento positivo dentro di sé. Vi sono alcune caratteristiche del narcisismo: il bisogno di nutrire e sostenere la stima di sé attraverso l'attenzione e l'affetto degli altri in una inquieta ricerca di gratificazione e di riconoscimento da parte degli altri. Manipolazione delle relazioni e delle persone anche attraverso un'apparenza brillante e simpatica.

Chi ha il cuore centrato su di sé è una persona tristemente sola che non riesce a creare relazioni profonde per la sua tendenza ad attirare le persone a sé per sfruttarle e per la difficoltà che trova nella condivisione di sentimenti autentici di gioia, di tristezza, di dolore.

Il narcisismo spinge alla competizione ed alle gelosie perché la persona deve essere sempre al centro di tutto e di tutti. Di conseguenza la persona narcisista sta male se non ha la continua approvazione.

Quindi è sempre alla ricerca di relazioni gratificanti in uno svolgersi di incontri che non vanno nel profondo.

Freddezza e distacco emotivo. E' lo stare con le persone e nella realtà senza un coinvolgimento emotivo, in un autocontrollo che assume le dimensioni della glacialità. In questa situazione si diventa impenetrabili e impermeabili alle realtà di dolore e di gioia che ci circondano, si diventa incapaci di esprimere gesti di affetto (= ti ospito, ma non chiedermi il cuore, o non mi scombinare la vita).

Seduazione. Attirare l'altro a sé come fonte di gratificazione affettiva, cioè per sentirsi amati. E' possibile fare un servizio cercando nell'altro affetto, cioè per colmare un vuoto che si sente dentro. In questo caso si può risultare caldi e gradevoli (es. facendo regali), ma, in realtà, è, poi, difficile, che il

cammino della persona si armonizzi, perché, dovendo apparire sempre gratificante, si avrà difficoltà ad intervenire, talvolta, anche facendo riflettere la persona e non dandole sempre ragione.

Dominazione. Si traduce nel dare affetto per dominare, quasi un patto sottile tra chi dà e chi riceve il servizio: "Io ti do affetto, sono fonte di gratificazione affettiva e tu stai sottomesso a me".

Anche in questo caso il punto di partenza non è il bene dell'altro ma è la ricerca di sé.

In questa situazione si può verificare anche una chiusura della persona verso altri tipi di rapporto (amicizie ; altri luoghi di scambio e confronto, ecc) perché quello con la persona in disagio diviene fonte di gratificazione. Si realizza un accentramento che impedisce quindi alla persona in disagio di crescere perché è profondamente legata.

Un autentico cammino di discernimento deve partire dallo stesso discernimento che la persona fa su di sé per smascherare le proprie dinamiche di possesso e di autocentratura per arrivare ad un cammino di libertà che favorisce la libertà dell'altro.

La tendenza all'autosufficienza.

"Realizzare un servizio" ha un suo aspetto di moderazione dell'autosufficienza a cui talvolta tendiamo.

Cogliere come pensa un altro, percepire delle diversità o dei divieti talvolta ha lo scopo di difenderci da atteggiamenti di onnipotenza, che ci può portare a sostituirci al Creatore, non assumendo la nostra creaturalità.

Realizzare un servizio quindi aiuta ad assumere questa caratteristica umana : l'uomo è una potenza limitata, e quindi servire in quanto moderare l'autosufficienza significa fundamentalmente imparare a sentirsi parte, e non il tutto.

Talvolta però la persona, sentendosi creatura, percepisce di non valere abbastanza, si sente quasi un oggetto inferiore, e ciò può arrivare ad intaccare la stima di sé abbastanza profondamente.

Nei momenti in cui la persona non si sente capace prova un forte senso di tristezza interiore ed elabora dentro di sé una convinzione quasi all'opposto, es. che se confrontarsi è un limite, è meglio non confrontarsi.

Si tende così a oscillare tra l'autosufficienza – onnipotenza e il non sentirsi capaci.

Attenzione al fatalismo e alla passività.

La tentazione del nostro tempo ci può indurre al fatalismo, alla convinzione che di fronte ai problemi del mondo – e quindi anche a quelli della giovane mamma che serviamo – non possiamo fare nulla.

Questa passività può contagiare.

Una conseguenza di tale fatalismo e passività può essere la caduta del mondo dei desideri, sia a livello personale che a livello del servizio.

Cioè si riduce la capacità di concentrare – canalizzare le proprie energie verso qualcosa di importante in sé e centrale per la propria vita (= desiderio) (v. Amedeo Cencini – Il mondo dei desideri – Ediz. Paoline 1998).

Tale caduta del mondo dei desideri si può manifestare nei seguenti modi.

- a) tensione al ripiegamento su di sé, specialmente appena si scopre che realizzare il servizio è più problematico delle previsioni fatte.
- b) rischio di accontentarsi di obiettivi di poco conto (es. un'amicizia con la giovane mamma che riempie la propria solitudine) e al di sotto della propria capacità di guardare in alto (= porsi degli obiettivi).
- c) i desideri rispondono al bisogno di autoconservazione e di omeostasi (= conservare l'esistente, senza introdurre novità).
- d) la capacità progettuale diventa mirata all'autopreservarsi da nuove fatiche (= perché confrontarsi con altri ?).
- e) se si indebolisce il desiderio, si indebolisce il pensiero e diventa concentrato su di sé (es. il ripiegamento su modalità di servizio già realizzate; fare regali anche non educativi così la relazione va avanti senza troppi problemi, ecc).

Parte seconda

Le luci : alcuni segnali rassicuranti come dinamiche di crescita nel servizio

Accettando con coraggio di avere relazioni “sane” nel servizio, si aprono piano piano dentro di noi delle luci, di cui se ne elencano alcune.

Elaborare fiducia.

E' utile che ognuno colga quanto si sa aprire alla fiducia non solo verso se stesso, ma quanto elabora la capacità di dare fiducia all'altro, sapendola anche ricevere.

Certamente si tratta di una fiducia realistica, non di un fantastico e soggettivo bisogno che tutto vada bene.

Il rapporto fiducia - sfiducia si configura in noi durante i primi sei mesi di vita. Occorre qui risalire all'infanzia, se pure con rilevanza non assolutamente deterministica ma di un certo peso, e al rapporto con la figura che più costantemente sta accanto al neonato, cioè solitamente la figura materna.

Perché nel neonato si sviluppi un senso di fiducia (come dice lo psichiatra tedesco Erikson, che ha approfondito particolarmente tale tema), è necessario che egli provi una sensazione di benessere e che sia ridotta al minimo l'esperienza della paura e dell'incertezza. In queste condizioni, egli potrà estendere la sua fiducia a nuove esperienze. Da esperienze fisiche ed emotive insoddisfacenti, invece, nasce un senso di sfiducia che porterà il bambino a prefigurarsi come paurose le situazioni future e a temerle. Dipenderà quindi in buona misura da come il bambino viene trattato, si potrebbe dire "maneggiato" (toccato, accarezzato, accostato al seno, ecc), se diventerà da adulto una persona fiduciosa e benevola verso la società, o invece una persona diffidente, esigente e preoccupata.

Chi di noi non ha avuto tali esperienze positive nell'infanzia, non pensi però che tale situazione sarà irreversibile.

Può però tenere conto che avrà in sé una difficoltà a dare o a percepire la fiducia, ma tale difficoltà può piano piano essere superata. Certamente se la persona ha difficoltà ad avere fiducia in sé stessa, a trovare dentro di sé qualità positive, a dare fiducia agli altri, a pensare che gli altri possano avere fiducia in lei, la stessa difficoltà ci sarà anche nel rapporto di servizio, anche se la persona tenderà a non rendersene conto.

Ecco qualche esempio di frasi, che possono esprimere una certa non fiducia: "L'indicazione del Supervisore dice così ma io non ce la farò mai";

"Io non valgo niente e devo sempre stare attento che gli altri non mi danneggino"; "Per quanto si faccia per le persone, tutto resta sempre uguale"; e così via.

Qualche esempio di fiducia: "Anche se riconosco di avere dei limiti, con l'aiuto di una guida posso farcela"; "Quando mi confronto, confido nell'aiuto dell'altro, anche se non mi sento all'altezza"; e così via.

Se la persona elabora fiducia in sé e negli altri, si sente capace di confrontarsi con gli altri nel servizio.

Ogni servizio si basa sulla fiducia che dovremmo avere l'uno verso l'altro.

Talvolta saremo delusi, ma non è questo il motivo per rinunciare ad una fondamentale fiducia reciproca. E anche la fiducia reciproca non è un pretesto per trascurarci a vicenda: avere fiducia nella persona che si aiuta non significa dimenticarsi di lei e lasciarla andare per la sua strada.

Teniamo conto che, dal punto di vista umano, solo facendo pace con se stessa, la persona si può aprire alla fiducia non solo verso se stessa, ma elabora la capacità di dare fiducia all'altro.

Verso l'amabilità relazionale.

Quando la persona arriva a gustare la certezza di essere amato da sempre e per sempre, non solo finisce di elemosinare segni di affetto, ma si riconosce e si sente capace di amare, è sicura di poter amare.

Scoprirsi intrinsecamente positivi e amabili vuol dire non essere più schiavi del bisogno di essere amati, ma liberi di impiegare le proprie energie, “tutte” le proprie energie, per dare amore e benevolenza.

Ci si relaziona così con quel nucleo incancellabile di positività e amabilità radicale che costituisce l'essere di ogni creatura vivente. La scoperta di tale amabilità radicale e oggettiva dell'altro consente di accogliere la totalità della sua persona, nei suoi limiti e nelle sue aspirazioni, nella sua globalità e individualità ; rende capaci di raggiungere l'altro nella sua positività di base.

E' il contrario:

- 1) dello sguardo captativo che vede solo “i pezzi interessanti” dell'altro, o “fa a pezzi” l'altro buttandolo via dopo averlo spremuto;
- 2) dello sguardo superficiale che vede unicamente l'apparenza che attrae e con essa si trastulla;
- 3) dello sguardo consumistico che afferra solo ciò che serve e lo consuma e lo brucia all'istante.

La persona amabile vede così l'altro e vi si rapporta con lo stesso sguardo creatore di Dio, che vide la realtà creata e disse che “era cosa buona”.

Affrontare la propria solitudine.

Anche nel servizio, è necessario affrontare la solitudine, compagna inevitabile della persona, senza riempirla di compensazioni varie ma custodendola come spazio della propria intimità, e senza la necessità di dipendere da qualcuno, ma facendo in modo che tale solitudine apra a farsi prossimo all'altro, all'intimità con il fratello o la sorella.

E' infatti utile verificarsi continuamente se il servizio che si realizza è compensativo oppure no: cioè, se col servizio inconsapevolmente ricerchiamo chi ci vuole bene, ci apprezza, dipende da noi e ci fa

sentire importanti. Maritain dice che la coscienza religiosa è costituita da due certezze : la certezza di essere amato da sempre e per sempre.

E' importante che la persona acquisisca tale autocoscienza.

Chi possiede queste due sicurezze è effettivamente ed affettivamente libero, libero dal bisogno di dipendere o conquistare, dalla paura della solitudine o dell'intimità, libero di generare e di far crescere.

Al contrario chi non è sicuro in queste aree e vive con il dubbio, più o meno esplicito, di non essere stato amato sufficientemente, non è libero né di amare né di essere amato.

Non è libero di amare perché è preoccupato soprattutto di soddisfare il suo bisogno affettivo, di ricevere amore, perché quanto dà è in funzione della ricompensa; anzi dà perché non ha, o perché spera o pretende di aver in cambio qualcosa che riempia il suo vuoto affettivo, o sani le sue ferite, vere o presunte-

Non è libero neppure di essere amato, ovvero, per quante gratificazioni ottenga, non si sentirà mai del tutto sazio, non avrà mai l'impressione che il vuoto sia riempito, né potrà sperimentare d'essere finalmente amato quanto vorrebbe e per quel che è.

Se è presente questa non libertà, anche per la persona sposata, esiste la possibilità di convertire l'amore in bisogno, e di vivere, conseguentemente, la schiavitù di un ruolo sottilmente adescatore o dipendente. Allora gli altri verranno percepiti in funzione del proprio bisogno affettivo, come potenziali curatori della propria solitudine o delle proprie sofferenze, e apprezzati (o rifiutati) esclusivamente sulla base di aspetti attraenti o no, quasi "pezzi " usati o desiderati, nella realtà o nella fantasia, per i propri scopi o gusti o innamoramenti, totalmente sganciati dalla percezione globale della persona e della sua identità totale.

Il passato ritorna nel presente del servizio e può diventare luce.

Nelle dinamiche relazionale e affettive del servizio trova spazio una realtà parzialmente condizionante la libertà dei rapporti : il transfert.

Noi siamo portati a rivivere istintivamente dei rapporti già vissuti. La persona, nella sua infanzia, ha vissuto alcuni tipi di rapporti più significativi. Quando incontra una persona per la prima volta, valuta istintivamente e inconsciamente quale di quei rapporti è più adatto a quella persona e tende a ripeterlo. Vive nei confronti di quella persona qualcosa che ha già vissuto nei confronti di un'altra.

Si trasferiscono cioè, le caratteristiche di un'altra persona su persone che fanno oggi parte della propria vita.

Ad esempio una giovane mamma può incontrare nella “Famiglia amica” un padre che rispecchia il proprio padre, allora opera un transfert : lo considera, inconsciamente, il proprio padre e si comporta nei suoi confronti come ci si comportava con lui. Risulta così un rapporto già vissuto e lo ripete con la stessa modalità precedente.

Il transfert può diventare un'operazione comune e abituale. Infatti noi tendiamo a “risparmiare la fatica” di inventare un rapporto nuovo per ogni persona che incontriamo. Allora tendiamo a vivere in economia, risparmiando le fatiche, viviamo sui moduli già sperimentati. Questo ci risparmia di inventare qualcosa di nuovo e tutta l'incertezza di come andrà a finire. Questo meccanismo permette di vivere con meno fatica.

Diventa però una trappola: quando si riducono troppo i tipi di rapporto, si aumentano gli elementi che si ripetono nella vita e si impoverisce troppo la vita. È importante, anzi sarebbe auspicabile, che la persona sia disposta continuamente a rinnovare il proprio rapporto interpersonale.

I rapporti vissuti nell'infanzia con i genitori sono la base dei rapporti verticali, verso l'alto; i rapporti vissuti con i fratelli e le sorelle, oppure con i compagni, sono definiti rapporti orizzontali (e se uno è figlio unico, e va alla scuola materna, vi impara i rapporti orizzontali). Ci sono poi i rapporti verso gli inferiori e anche questi si sperimentano da piccoli. Già all'asilo i bambini dell'ultimo anno si definiscono “grandi”, in contrapposizioni con i “piccoli”. Nella dinamica relazionale e alla luce di quanto detto sul transfert, quando si incontra una persona mai vista, la prima cosa che ci si può chiedere dentro di sé è: questa persona chi mi richiama? Se richiama un'altra persona già conosciuta, si può rischiare di tendere a vivere istintivamente con lei come si è vissuto con quella persona già conosciuta e a comportarsi come ci si comportava con quella persona proiettata in lei.

E' possibile per esempio vivere, nei confronti del padre della “Famiglia amica”, un rapporto come con il proprio padre; ma, pretendere che lui si comporti come faceva il papà, porta fuori strada. Infatti si aspetterebbe dal padre della Famiglia lo stesso ritorno affettivo che si aveva dal papà, e ciò non può essere reale.

Il transfert quindi a poco a poco va reso cosciente, rendendosi conto di quella persona che è stata richiamata nella propria memoria affettiva e quale tipo di rapporto si tende in conseguenza a rivivere.

Si è visto che il transfert non fa considerare l'altro per quello che è, ma lo si considera una persona già incontrata; invece di veder l'altro, si vede quell'altra persona. Il transfert parte dai propri ricordi, dalle proprie esperienze e va a finire nell'altro.

Esiste un ulteriore meccanismo intrapsichico : il controtransfert.

Il controtransfert è ciò che il transfert dell'altro risveglia dentro di noi. Nel transfert siamo noi a proiettare sull'altro. Nel controtransfert invece siamo noi a percepire la proiezione dell'altro.

L'altro ha proiettato in noi un ruolo, una figura , un personaggio e io noi possiamo sentirci spinti a mantenere quella parte. Il controtransfert è una spinta a reagire in un certo modo, un tentativo di condizionamento che riceviamo dall'altro. Corrispondere o no, dipende poi dalla gestione del controtransfert che elaboriamo in noi.

Qualche esempio : Se io mi faccio gregario, spingo l'altro a fare il capo. Se io mi faccio figlia, spingo l'altro a fare il padre o la madre. Se la persona in disagio risveglia un senso di profonda paternità nei suoi confronti, ella si fa figlia e spinge a proteggerla, almeno in un primo momento, ma occorre tenere conto che non è figlia, che ella ha un suo padre e madre reali, e che il servizio porta a collocarsi in un ruolo nuovo, che è quello educativo.

Verso la compassione fraterna.

Attraverso il servizio e lo sguardo buono verso se stessi e gli altri si giunge nella accettazione alla compassione fraterna.

Ci si potrebbe chiedere se la compassione sia umanamente possibile, se non vada in senso contrario rispetto alla nostra esistenza basata sulla competizione.

Per interpretare bene l'atteggiamento di compassione (usando il termine tratto dalla fenomenologia – cfr. Edith Stein – e poi ripreso dalla scuola psicologica di Rogers, in cui si parla di “empatia”) , si può dire che l'atteggiamento di “compassione” non è né la simpatia e neppure una sorta di amore generico : è la capacità di mettersi nei panni dell'altro, rimanendo se stessi. E' così la capacità di vivere quello che l'altro sta vivendo, senza però identificarsi con lui, perché altrimenti, se ci si identifica totalmente con l'altro, si perde il valore di aiuto e di sostegno.

Questa “compassione” rende particolarmente attenti a quello che l'altro vive, sente, alle sue vibrazioni interiori. Fa quasi sorgere un 'terzo orecchio', cioè quello che permette di ascoltare quello che l'altro non dice. Spesso quello che l'altro non dice è più importante di quello che dice.

E allora un atteggiamento di “compassione”, di reale condivisione, permette di entrare nella vita dell'altro prima ancora che questi abbia parlato ; ed egli l'avverte subito.

La capacità di compassione è strettamente legata alla maturità affettiva perchè è libertà dalle proprie esigenze e dai propri bisogni e quindi permette di aprirsi e di accogliere la persona e la sua realtà intima senza perturbazioni.

Mettersi nell'ottica dell'altro non significa confondersi con l'altro perdendosi nel suo modo di percepire ma significa comprendere la sua soggettività ed essergli accanto nel suo modo di percepire che può essere diverso dal nostro. E' comprendere ed accogliere il mondo interiore dell'altro senza rinunciare al proprio, nella consapevolezza della diversità. L'atteggiamento comprensivo accetta e ama la persona come diversa da sé ed è animato dalla sincerità e dalla fiducia che, trasmesse, aiutano le persone a crescere nella fiducia in se stessi e nelle proprie possibilità.

La virtù dell'interrogativo e del dubbio.

Pure sembrando in contrasto con una certa linearità relazionale, consideriamo come è anche utile, in vista di un servizio maturo, l'interrogarsi e l'avere dei dubbi. L'interrogazione è virtù importante dalla quale occorre ripartire se vogliamo ristabilire una relazione autentica e un sapere che progredisca (Filippo Gentiloni).

Oggi ci sono troppe interrogazioni che sono false, scontate, senza risposte o dove qualsiasi risposta va bene: trasmissioni televisive, interviste...

L'interrogativo è figlio del dubbio e della volontà di sapere: chi interroga non sa, ma ha voglia di sapere.

Il punto interrogativo è apertura e desiderio, un ponte gettato verso l'altro, è un gesto di fiducia e amore. Interrogare è virtuoso se suppone lo spazio vuoto e nasce dal silenzio. Certezza e sicurezza dicono chiusura (cassette di sicurezza), il dubbio le apre, le forza affinché le banconote della presunta verità possano essere messe in circolazione. Compagni del dubbio sono la discussione, il dialogo, il confronto.

Decentrarsi da sé.

Il decentrarsi da sé nel servizio è l'esercizio continuo in cui si esercitarsi.

Si tratta di individuare se la fonte del proprio interesse, se l'attenzione, se il valore in fondo in fondo è riposto in se stesso oppure se si trova al di fuori di sé, cioè nel percorso verso il servizio.

Per individuare questo, si possono analizzare più dettagliatamente i vari aspetti del decentrarsi.

A – Decentrarsi dalla propria fisicità.

Nel cammino di conoscenza di sé certamente ciascuno rivede il rapporto col proprio corpo, con le proprie esigenze fisiologiche (es. proprio ritmo sonno – veglia, proprie esigenze di alimentazione, ecc), con la propria salute. Ciascuno raggiunge così una prima armonia, che deriva dalla conoscenza e dall'accettazione della propria fisicità.

Nel rapporto di servizio occorre però non avere se stessi come criterio per il rapporto che le singole persone hanno col corpo. Senz'altro ognuno avrà con il corpo un rapporto diverso da quello che l'altro ha col proprio corpo.

Si pensi ad esempio, a certe madri di famiglia che talvolta insistono perché la persona ospite mangi tanto, oppure che mangi ciò che ritengono sostanzioso.

A ciascuno è richiesto il cammino di decentrarsi dal proprio modo di percepire il corpo e le sue esigenze, per aiutare le singole persone a cogliere esse stesse il proprio corpo, e per andare insieme verso il Valore della corporeità.

B – Decentrarsi dal proprio mondo culturale.

Certamente ciascuno ha elaborato un proprio modo di procedere dal punto di vista intellettuale, culturale, ha una sua terminologia nell'esprimersi, ha una modalità di porsi più o meno collegata con la propria Nazione o Regione di provenienza.

Può amare lo studio, l'arte; può avere un approccio più sintetico o più analitico alle diverse realtà; può essere più intuitivo oppure più deduttivo, ecc.

Se ciascuno è consapevole del proprio modo di essere intellettualmente, potrà decentrarsi da tale modo, cioè pure restando se stesso, non pretenderà che anche le persone a cui si presta il servizio abbiano il suo stesso approccio.

Userà tutta la sua capacità intellettuale per cogliere nelle persone il loro tipo di approccio. Per esempio, se uno intuisce e ha fondati motivi per ritenere che una giovane mamma, che sta iniziando gli studi, non ha sufficiente intelligenza per tali studi, non può pensare di supplire lui e di aiutarlo con la sua intelligenza perché così....poverina.....può diventare qualcuno!

Decentrando da sé, si potrà rendere consapevole la giovane mamma del suo limite intellettuale ed eventualmente indirizzarla ad un servizio più pratico.

In sintesi è opportuno da parte di ciascuno evitare alcuni sentieri che possono indurre a fuorviare la qualità intellettuale delle persone.

E cioè:

- Evitare il sentiero moralizzante. Si soprassiede dall'emettere un giudizio sull'altro in base alle proprie norme e al proprio esclusivo sistema di Valori.
- Evitare il sentiero dogmatico. In questo caso si evita di stare dinnanzi all'altro come colui che insegna, colui che tutto sa, colui che non accetta l'altro con tutte le sue difficoltà.
- Evitare il sentiero interpretante. L'atteggiamento interpretante conduce a porre distanza dall'altro e ad evitare la complessità della sua condizione.
- Evitare il sentiero eccessivamente direttivo. In questo caso si è portati a non consigliare o imporre determinate soluzioni, a permettere all'altro di raggiungere una decisione libera e personale.

C - Decentrarsi dai propri bisogni.

Dal punto di vista psicodinamico, per bisogno (cfr. Maslow) si intende una spinta innata, una tendenza che ciascuno percepisce in sé e che può portare all'azione.

Può essere utile che ciascuno veda quali bisogni prevalgono in se stesso, per armonizzarsi con i bisogni della persona che chiede aiuto, per non potenziarsi a vicenda negativamente, per andare verso bisogni più positivi che favoriscano l'apertura e la socievolezza.

Tendenze che favoriscono una socievolezza umana.

- **Affiliazione:** è la capacità di stare con gli altri in modo collaborativo, di godere nel fare attività comuni, è l'accettazione degli altri unita allo sforzo di mantenersi fedeli ai legami.
- **Successo:** è la capacità di saper realizzare qualcosa di significativo, la tenacia per il miglioramento delle proprie realizzazioni.
- **Reazione:** è la tendenza a reagire con coraggio alle difficoltà di comunicazione, a saper costruire la relazione oltre i momenti di stanca, è la prontezza a perdonare senza indugiare in risentimenti.
- **Dominazione:** è la tendenza a guidare gli avvenimenti e le relazioni, ad esprimere le proprie opinioni e a comunicare direttamente i pregi e i difetti della relazione, ad influire sugli altri per il loro bene.
- **Aiutare gli altri:** è la capacità di provare empatia, di dare affetto e conforto, di rendere facilmente agli altri i favori che si chiedono per se stessi, è la sensibilità alle esigenze altrui.
- **Ordine:** è la tendenza a cogliere il senso di una relazione, a pesare la portata dei propri atti.

- Conoscenza: è la curiosità e l'interesse per il dialogo, lo scambio di opinioni e di vedute, è il desiderio di conoscere il mondo altrui.

Tendenze che rivelano una "non socievolezza" , una umana inferiorità.

- Sentire ogni relazione come confronto perdente, percepire i rapporti come una gara dove c'è chi vince e c'è chi perde.
- difficoltà a vedere l'altro come essere differenziato da sé anziché come migliore o peggiore di sé.
- Aggressività: atteggiamento critico, ostile, vendicativo; piacere per le discussioni, ma con l'incapacità ad inglobare in sé i contributi altrui.
- Gratificazione erotica: strumentalizzare l'altro per il proprio piacere; non interessarsi dell'altro, ma del vantaggio personale che da lui se ne può ricavare.
- Evitare il pericolo: nascondere i problemi, diplomazia nei rapporti, sfuggire il confronto aperto, non chiarezza di posizioni.
- Evitare l'inferiorità e difendersi: paura di esprimersi, non accettare i propri torti, giustificarsi a oltranza, nascondere i propri sentimenti.
- Esibizionismo: ricerca di essere riconosciuti, invidiati, gloriati dagli altri, i quali vengono considerati significativi solo se offrono questi onori personali.
- Dipendenza affettiva: legarsi talmente all'altro da far dipendere da lui la propria sicurezza e integrità; desiderio di simbiosi.

La presenza dei primi e l'assenza dei secondi (almeno come bisogni attuati) rende la persona un tipo socievole, simpatico, affabile, cordiale, mentre la prevalenza dei secondi caratterizza le persone permalose, boriose, ritirate, pretenziose e quindi più chiuse al dialogo.

D – Decentrarsi dai propri ideali.

Ogni persona guarda verso i Valori inerenti il servizio che le vengono proposti e se ne fa un'idea, se ne crea un'immagine. I valori vengono così assunti dalla singola persona secondo un proprio taglio, secondo la propria sensibilità, secondo le proprie conoscenze, secondo il proprio ambiente sociale; di

questi valori la persona se ne fa un'idea, o meglio se ne fa un ideale. Ognuno così crea, formula dentro di sé gli ideali, le mete da raggiungere, che corrispondono ai Valori.

Se la persona non è decentrata dai propri ideali, può essere che desideri essere attraente rispetto alle singole persone e desideri, anche se talvolta inconsapevolmente, che esse abbiano come punto di riferimento se stesso.
 Infatti se il singolo dice: " Fai così perché piace a me; fai così perché io penso così; fai così perché così rimaniamo amici; fai così che allora non c'è nessun contrasto tra di noi; fai così perché questa è stata la mia esperienza" succede che la persona ha come punto di riferimento chi presta il servizio e non i suoi valori di riferimento.

E - Decentrarsi dalla propria percezione di male.

Un primo aspetto di percezione personale di "male" può essere proprio mettere al centro il proprio "male", cioè gli aspetti negativi di sé, per cui ci si sente incapaci.

E' implicito nel proprio servizio sentire il proprio limite, i propri condizionamenti del passato, del presente e, accanto a questo, i propri desideri e le proprie doti positive. Chi risponde al servizio è nella posizione della persona umile, che si confronta sinceramente con la realtà e il programma del servizio stesso; si sente in una missione che è più grande di lui e accetta di rispondere, anche se sente i propri limiti.

Un secondo aspetto per decentrarsi dalla propria percezione di "male" può essere verificare in sé quanto margine di errore si lascia alle singole persone.

Talvolta ci si può esprimere verso l'altro da una parte sotto forma protettiva, che è buona, ma può andare verso un certo protezionismo. Si aiuta e si incoraggia a fare nuove esperienze, a esplorare nuove situazioni, e si guida questa esplorazione, però come si farebbe con un robot radiocomandato. In qualche modo si guida il cammino degli altri, li si invita a fare passi in avanti, ma li si protegge troppo, per cui non si fanno fare quei passi in cui vede la possibilità di sbagli. E questo non aiuta. C'è talvolta bisogno di dare la possibilità di sbagliare. Spesso chi aiuta fa fare alle persone tante cose nuove, ma devono essere tutti viaggi organizzati, tutto previsto, senza uno spazio per l'imprevisto e l'iniziativa personale. La persona acquisisce sì nuove esperienze, ma non fa l'esperienza del superare ostacoli, dove da sola deve reagire. Chi è riuscito a decentrarsi non lascia al caso la persona, ma la avvisa di quanto le può succedere, cerca di farla ragionare, però poi la lascia andare: sarà la persona stessa che deve reagire alle conseguenze del proprio comportamento.

Ciò non significa che si lasci fare tutti gli errori alla persona, ma la si mette in guardia sugli errori possibili e anche le si fanno vedere gli spazi di errore che può fare.

F – Decentrarsi dalle proprie modalità di gioia.

In quanto persona, ciascuno percepisce momenti di gioia e di felicità per ciò che solitamente lo rende gioioso e felice; e le singole persone a loro volta hanno momenti di gioia e felicità probabilmente per altre cause. E' bene quindi non proporre le proprie gioie, almeno in modo assoluto, alle persone, perché non è detto che siano le stesse gioie, e inoltre il decentrarsi porta ad aiutare meglio gli altri ad andare verso le proprie positive modalità di gioia.

Si può esemplificare con l'esempio del profumo. Un profumo è un elemento piacevole, si diffonde, avvolge, penetra, però ogni profumo è diverso dall'altro e ogni persona sceglie il suo profumo.

G – Decentrarsi dai propri canali sublimatori.

Per canali sublimatori si intendono le modalità che la persona usa per rilassarsi, per ritrovare un suo equilibrio, per staccare dall'eventuale stress.

Una persona può avere trovato la propria modalità di superare lo stress, oppure può anche pensare di non averne bisogno, mentre le altre possono ancora ricercare tale modalità, oppure possono già avere identificato proprie modalità.

Per esempio, alcuni ritengono che per i bambini con una partita a calcio passino tutte le tensioni, mentre per alcuni, che temono la competizione, la partita a calcio è una ennesima esposizione alla tensione.

H – Decentrarsi per collaborare con altre figure educative.

Talvolta lo “zelo” di alcuni per il servizio rischia di dare la percezione quasi di proprietà della persona, di essere responsabile della persona stessa.

Forse l'immagine dell'agricoltore può essere utile per aiutare a decentrarsi dal percepirsi l'unica figura educativa per la persona, e per collaborare con altri nella crescita della persona stessa.

Infatti nel coltivare la terra sono diverse le figure e le funzioni necessarie nei diversi tempi.

Tutto questo può aiutare a percepirsi membro di una équipe educativa, dove ogni membro dell'équipe ha una sua funzione.