

Luis Jorge González

S. TERESA:
L'ACCOMPAGNARE
SPIRITUALE
EMPATICO

5 Passi per aiutare
il Tu a costruirsi

INTRODUZIONE

Nell'autunno del 1970 fui iniziato alla pratica dell'empatia. Accadde all'Università Iberoamericana di Città del Messico, prima partecipando ad un Master, in seguito ad un Dottorato in Counseling—Orientamento e Sviluppo Umano—dovevo imparare le tre attitudini base necessari a chi pratica la Terapia centrata sul cliente di Carl Rogers.

Il primo è *l'autenticità*. E cioè svelarci per ciò che siamo, esprimendo ciò che pensiamo e sentiamo in modo costruttivo e positivo per l'altro; Il secondo è *l'accettazione*. Questa, secondo Rogers, "implica *l'amore* nei confronti del cliente per come è, ma, dando alla parola "amore" il significato equivalente al termine teologico di *agape* e non considerandola nella comune accezione romantica e di possesso". Si tratta pertanto di un amore disinteressato e in tutto e per tutto benefico e costruttivo.

Il terzo atteggiamento prende vita "quando il counselor comprende con empatia e precisione il mondo intero del suo cliente ed è capace di esprimere a parole alcuni frammenti importanti di detta comprensione".²

Sin dai primi tentativi scoprii che l'empatia era la cosa più difficile da vivere e da praticare. Le altre due, in una certa maniera, dipendono molto di più da una mia decisione che dal mio rapporto con l'altro.

¹ C. R. ROGERS, B. STEVENS Y COLABORADORES, *Persona a persona*, Amorrortu, Buenos Aires 1994, p.97. (tr.it. Da *Persona a Persona*, Astrolabio Ubaldini editore, Roma, 1987)

² *Ibid*, p.95.

INTRODUZIONE

Nell'autunno del 1970 fui iniziato alla pratica dell'empatia. Accadde all'Università Iberoamericana di Città del Messico, prima partecipando ad un Master, in seguito ad un Dottorato in Counseling—Orientamento e Sviluppo Umano—dovevo imparare le tre attitudini base necessari a chi pratica la Terapia centrata sul cliente di Carl Rogers.

Il primo è *l'autenticità*. E cioè svelarci per ciò che siamo, esprimendo ciò che pensiamo e sentiamo in modo costruttivo e positivo per l'altro; Il secondo è *l'accettazione*. Questa, secondo Rogers, "implica *l'amore* nei confronti del cliente per come è, ma, dando alla parola "amore" il significato equivalente al termine teologico di *agape* e non considerandola nella comune accezione romantica e di possesso"¹. Si tratta pertanto di un amore disinteressato e in tutto e per tutto benefico e costruttivo.

Il terzo atteggiamento prende vita "quando il counselor comprende con empatia e precisione il mondo intero del suo cliente ed è capace di esprimere a parole alcuni frammenti importanti di detta comprensione".²

Sin dai primi tentativi scoprii che l'empatia era la cosa più difficile da vivere e da praticare. Le altre due, in una certa maniera, dipendono molto di più da una mia decisione che dal mio rapporto con l'altro.

¹ C. R. ROGERS, B. STEVENS Y COLABORADORES, *Persona a persona*, Amorrortu, Buenos Aires 1994, p.97. (tr.it. Da *Persona a Persona*, Astrolabio Ubaldini editore, Roma, 1987)

² *Ibid*, p.95.

Invece la comprensione empatica e dettagliata di un mondo a me alieno mi risultava più impegnativa e complicata. Dovevo concentrare tutta la mia attenzione su ciò che mi comunicava la persona. Bisognava, poi, che discendessi virtualmente nel suo mondo interiore. Inoltre, il mio compito era tradurre in parole ciò che la persona viveva, sentiva, pensava.

Nonostante tutte le sfide del metodo empatico mi sentii affascinato dalle sue enormi possibilità. Implicava abbandonare l'apparente comprensione dell'altro in forma giudicante e catalogante. Del tipo: "Capisco che cosa hai", "So perché ti comporti così", "E ovvio che la tua condotta è inadeguata"..

Capii che questa falsa comprensione non aveva niente a che vedere con l'empatia. Questa mostra rispetto, si esprime in forma ipotetica ed è completamente aperta all'approvazione, alle correzioni e alle precisazioni delle persone. Esempio:

- Ti senti stanca e annoiata?
- *Stanca sì, annoiata... non esattamente...*
- Solo stanca.
- *Stanca e disincantata, sen^afor^oe...*
- Stanca, senza coraggio né forze.
- *Sì, proprio così.*

Questa possibilità di viaggiare nel mondo dell'altro e di verificare con il suo aiuto l'esattezza di ciò che percepiamo, mi parve uno dei più grandi regali che la vita possa offrire a ciascun essere umano. Decisi di accoglierla liberamente e di utilizzarla per imparare a comunicare con i miei simili in questo modo costruttivo.

Un aspetto dell'empatia che l'accomuna sia con la simpatia che con l'amore o con l'accettazione incondizionata è il suo essere decisamente orientata verso ciò che, di fatto, è buono per l'altro o per il gruppo. Tocca a chi la pratica prendere in considerazione o scegliere il bene del tu o della comunità.

Sono passati gli anni. Conservo nella memoria esperienze felici e meravigliose che non è il momento di condividere. Non mancano neanche gli apparenti "falimenti" e le "lezioni" provocate dalle mie risposte empatiche. Ripeto, però, che non è il momento di parlarne. Lo scopo di queste pagine mi spinge ad evitare digressioni superflue.

Oggiogiorno non viene molto percepita la comprensione empatica e l'accoglienza intesa come amore disinteressato. In tutti i Continenti soffiano correnti di gelido inverno: guerra, violenza, ingiustizia, povertà, corruzione generalizzata, malattia, solitudine, morte... Basta pensare ai cruenti attentati accaduti a Parigi... sembra sgretolarsi l'ordine stesso della vita. Il disordine conquista terreno. Si sgretolano gli Stati, il diritto, la convivenza pacifica, le famiglie, le frontiere del sesso eccetera.

Allo stesso tempo, grazie al cielo, soffiano qui e lì anche venti di speranza, il cui calore riscalda l'animo e il vivere quotidiano di molte persone. Soffi, molte volte, impercettibili, ma molto favorevoli all'empatia che comprende il prossimo e all'amore che lo aiuta e beneficia.

In questi ultimi due mesi, qui in Europa, la stampa mette in prima pagina la decisione dell'Unione Europea di accogliere un maggior numero di rifugiati. Si parla oggi di 100 mila persone. Certo dal principio dell'anno ne sono già entrati circa 130 mila, solo in Ungheria. Lo stesso vale per l'Italia e per la Grecia. Molte migliaia restano fuori dal piano europeo. Tuttavia questo primo gesto di accoglienza rivela la presenza di un clima di empatia che commuove anche il cuore dei politici.

Da parte sua, Papa Francesco sta chiedendo che ogni parrocchia, secondo le possibilità, apra le sue porte a una o a più persone che fuggono dalla guerra e dalla fame. Lui stesso, come informava ieri Radio Vaticana, sta cercando due appartamenti in Vaticano da destinare ad altrettante famiglie.

L'obiettivo di queste pagine, ripeto, consiste nell'appoggiare e rinforzare la pratica dell'empatia. Tutti possiamo mettere un granello di

sabbia per costruire condotte personali, abitudini e usi sociali animati da tale atteggiamento.

Riprendendo il filo della mia storia, vorrei citare una lettura che ci fu richiesta durante il Master in Sviluppo Umano all'Università Ibero-americana di Città del Messico. Mi riferisco alla tesi di dottorato che Edith Stein scrisse ed espose, sotto la direzione di Edmund Husserl, fondatore della Fenomenologia, nel 1916.

Nel libro *Il problema dell'empatia*, Edith Stein evidenzia un fatto straordinario. Mostra alla luce di una chiara e semplice evidenza che né tu né io né nessun altro può essere la persona che è chiamata a essere fuori dalla relazione empatica con gli altri. Almeno con gli amici, i famigliari, i colleghi più legati a noi.

Da quando è stata pubblicata questa tesi fino ad oggi potrebbe sorprenderci il fatto che l'empatia sia stata costantemente valorizzata. Non solo al livello accademico o nell'ambito delle ricerche e delle pubblicazioni, ma soprattutto nelle diverse forme di rapporti di assistenza: servizi sociali, counseling, coaching, psicoterapia, accompagnamento spirituale, medicina, insegnamento eccetera.

Appoggiare e diffondere la pratica dell'empatia in questo momento della nostra storia non è solo il compito mio, ma anche il tuo. Come risposta al vento gelido della violenza e dell'ingiustizia è urgente avvicinarsi al prossimo, comprendere il suo mondo personale, appoggiare i suoi sforzi per sopravvivere e per svilupparsi come persona nell'ambiente caldo della convivenza fraterna.

Il sottotitolo di questo saggio suggerisce che il mio obiettivo si concentra su un determinato tipo di relazione di assistenza: la guida spirituale empatica secondo l'esperienza e l'insegnamento di Santa Teresa d'Avila.

Quest'anno, il 2015, festeggiamo il V centenario della nascita della Santa. Il motto suggestivo per le celebrazioni, in Spagna, è: *Teresa, patrimonio dell'umanità*.

È la fondatrice del Carmelo Scalzo, maschile e femminile, che oggi è presente in tutto il mondo. Decine di migliaia sono i suoi membri

se si considerano anche gli istituti e i movimenti affiliati al carisma teresiano. Inoltre ha il merito di aver scritto in uno spagnolo così elegante e ricco nello stile, che la Reale Accademia della Lingua Spagnola l'annovera tra i suoi classici.

Nella Chiesa non la considera solo una santa, ma anche e specialmente una donna eccezionale e una maestra spirituale. Il titolo di Dottore della Chiesa le è stato attribuito per i suoi insegnamenti sull'orazione, intesa come relazione d'amicizia con Dio.

La sua influenza in altre religioni si deve al fatto di esser diventata portatrice del dono ineguagliabile del sentire e sperimentare Dio. Il quale l'ha trasformata in una mistica, in qualcuno che sperimenta il Mistero eterno ed infinito. Come mistica non parla di dottrine, ma di esperienze. Per questo motivo è capace di dialogare con persone di qualsiasi tradizione spirituale.

Di certo la lettura del libro autobiografico di Teresa—*Il libro della vita*—fu per Edith Stein come una commozione mentale, emozionale, spirituale. Al punto tale che, nel concludere la lettura di quest'opera teresiana, concluse: "Questa è la verità". Preparata dalla Fenomenologia husserliana, camminava per il mondo, orientata dalla sua brama di verità. Fu talmente colpita dalla vita di Teresa, che decise di abbandonare l'ateismo. Fece una scelta radicale per la fede in Dio. Dopo una preparazione consapevole, si convertì al cristianesimo. Più tardi seguì i passi di Teresa entrando nel monastero di Colonia per vivere nella comunità carmelitana.

In questo libro che cambiò il corso esistenziale di Edith, Teresa racconta quanto decisivo fu per lei la guida spirituale empatica. In effetti, al di là di altre forme di guida, visse un'esperienza di questo tipo che comprende e rispetta il tu a partire da una scelta chiara di verità. Riferendosi a chi la guidava, nelle tre attitudini, scrive:

"Ne rimasi molto confusa. Mi diresse in tal modo che mi parve di divenire un'altra. Che gran cosa è comprendere un'anima!"³

3 S. TERESA D'AVILA, *Libro della vita*, 23,17, in *Opere*. EdizioniOdc, Roma, 2014.

Teresa fa trasparire, con questa breve affermazione, un fatto: l'inconfutabile primato della relazione che si rivela decisiva persino nel dialogo spirituale. Senza di essa, senza cioè appoggiarsi alla capacità di *comprendere* l'altro, la poderosa azione dello Spirito si blocca.

Nelle diverse forme di relazione di assistenza—servizio sociale, coaching, counseling, psicoterapia, psicoanalisi eccetera—si sostiene con convinzione assoluta che senza un buon rapporto risulta difficile sbloccare e favorire la crescita della persona.

Teresa, con la sua stessa biografia, appare un testimone capace di provare che le relazioni sono decisive per l'evoluzione dell'individuo. Ella, certamente, interverrebbe energicamente anche con un pubblico più esigente affermando che per la formazione della persona le relazioni sono fondamentali. Ella, tutto sommato, andrebbe anche oltre. Sosterrebbe che ciascuno è ciò che sono le sue relazioni. O meglio, detto in forma semplice e autobiografica, confesserebbe che le relazioni, soprattutto le più profonde—come quelle familiari e amicali—plasmano il nostro modo di essere.

Di certo non si sorprenderebbe nell'ascoltare un testo scritto da due teologi tedeschi, nel punto in cui si afferma che Dio crea tutte le creature umane per mezzo dei suoi simili. Un punto di vista teologico che i suoi figli carmelitani utilizzano come porta d'entrata all'esercizio della guida o counseling spirituale. Più precisamente in una Facoltà di Teologia che porta il nome della Santa "Teresianum" esiste la convinzione che il dialogo totalmente centrato sul tu rende chi accompagna un "co-creatore" insieme a Dio.

Perché Dio crea ciascun uomo per mezzo di un altro uomo, e per questo ogni uomo può sentirsi di fronte ad un altro uomo come co-creatore, nel significato più profondo della parola creazione, con tutta la spontaneità e la novità che si porta dietro. E allo stesso tempo, l'uomo si sente in ogni momento creato da Dio proprio per mezzo di un altro. Questo vale specialmente e propriamente nel processo durante il quale l'uomo diventa persona: conosco sempre di più me stesso, rispondo ogni volta di più alla chiamata creatrice di Dio, che è,

per me, base di tutto, quando conosco me stesso, nel dialogo, con gli altri. E posso solo conoscere me stesso, proprio come sono, a partire da questi dati. In questa maniera, tutto il dialogare tra uomini, ogni regalo che aiuta l'altro, tutta l'esistenza offerta agli altri, è una forma di partecipazione all'atto creativo di Dio. Così realizziamo per noi il nostro "compito creativo" in un significato attivo.⁴

Ripeto la penultima frase di questo testo *tutto il dialogare tra uomini, ogni regalo che aiuta l'altro, tutta l'esistenza offerta agli altri, è una forma di partecipazione all'atto creativo di Dio*. Il dialogo dell'accompagnamento spirituale, che dura più o meno un'ora, trasforma la vita di chi guida in una *esistenza per il tu*. Per tale ragione dà la possibilità di farsi creatore dell'altro in quanto persona. Cioè che cresca in quanto 1) *essere unico* 2) *cosciente* 3) *responsabile* 4) *libero* 5) *capace di amare*.

Quest'ultimo concetto, la *capacità di amare*, fa della persona un'esistenza per gli altri. Soprattutto la rende partecipe all'atto creativo di Dio, per lo stesso motivo la trasforma di fatto in un essere relazionale. Tutto ciò le permette di crescere e di puntare sulla realizzazione del suo autentico io.

In effetti, in queste pagine ci disporremo a dialogare con Teresa. Le daremo l'opportunità di essere co-creatrice insieme a Dio, di condividere con noi la sua autobiografia e, soprattutto, di stabilire con noi un dialogo. Proprio come suggerisce questo termine <&z=attraverso e logos=parola, nel lasciar scorrere la parola tra gli interlocutori in piena libertà, la Verità che tanto appassiona Teresa s'illumina e prende forma tra loro.

Le faremo domande concrete e lei risponderà attraverso i suoi scritti. Ad esempio:

- Il Castello interiore al quale paragoni l'anima umana è in realtà un viavai di relazioni?
- Il Castello interiore è un simbolo del vero io?

4 Ch. SCHUTZ—R. SARACH, «El hombre como persona» en AA.VV., *Mysterium Salutis*, IMI, Cristiandad, Madrid 1969, pp.722-734.

- I rapporti con gli altri hanno aiutato od ostacolato nel diventare il tuo io autentico?
- Il segreto per diventare te stessa è stato la tua amicizia con il Re eterno che abita al centro del Castello?
- Istruita dalla tua esperienza, consigli un rapporto empatico per l'accompagnamento spirituale?
- Sei d'accordo con tua figlia nel Carmelo, Edith Stein, che l'empatia aiuta gli altri ad edificarsi come persone?
- Approvi e appoggi lo stile empatico perché lascia spazio al rapporto tra la persona e lo Spirito, vera guida delle persone e delle comunità?
- Nel lasciare agire lo Spirito, l'accompagnamento empatico diventa mistagogico?
- Pur essendo Gesù il cammino verso il centro del Castello, le relazioni umane sono determinanti, secondo te?
- Credi davvero che tutti quanti noi possiamo aspirare ad un'amicizia reale e totale con Gesù senza limiti né condizioni?
- Vedendo che sono pochi quelli che giungono al centro profondo del Castello, parli sul serio quando incoraggi tutti a prepararsi per ricevere il dono dell'unione e dell'amicizia con Gesù e con Dio attraverso lo Spirito?
- Ritieni che la maturazione di una persona o del suo vero io, come sostiene Martin Buber, accade nella relazione profonda con il *Tu eterno*, cioè con Gesù e il Padre?
- Certo, senza dubbio.

Seduti intorno alla Santa le chiederemo di rispondere, nelle pagine di questo saggio, a queste e ad altre domande simili. I punti principali del dialogo con la Fondatrice dell'Ordine dei Carmelitani e con San Giovanni della Croce, carmelitano, sono i seguenti:

1. LA CIVILTÀ DELL'EMPATIA
2. L'EMPATIA PER COSTRUIRE IL PROPRIO IO O CASTELLO INTERIORE

3. RELAZIONI COSTRUTTIVE
4. ACCOMPAGNAMENTO PER ARRIVARE AL CENTRO DEL CASTELLO
5. EREDITÀ EMPATICA DI TERESA
6. ABILITÀ PER LO STILE EMPATICO
7. LO STILE EMPATICO TERESIANO: UNA MISTAGOGIA.

Teresianum, Roma
14 dicembre 2015