

TIPI DI COLLOQUIO EMPATICO

Il colloquio di *counseling*

Il *counseling* (o *counselling*, secondo la dizione britannica) ha conosciuto in questi ultimi anni una larga diffusione, soprattutto nei Paesi di lingua inglese, ma anche in Italia si sta progressivamente affermando.

In termini generali, esso consiste in una relazione di aiuto specifica e specialistica, offerta da un professionista a un cliente che si trova in una situazione di conflitto o di difficoltà, oppure che presenta problemi di varia natura, collegati alla propria crescita personale. Per mezzo di una relazione basata sull'ascolto e sulla facilitazione della comunicazione, il *counselor* aiuta il cliente ad approfondire la comprensione della situazione e ad affrontare le scelte e i cambiamenti necessari per risolvere il problema e per proseguire nella crescita personale.

La psicologia del *counseling* presenta diversi elementi di vicinanza e di comunanza con la psicologia clinica, ma anche alcune caratteristiche di chiara differenziazione. E' infatti maggiormente orientata alla salute, all'adattamento e allo sviluppo della persona più che alle varie forme di psicopatologia; si rivolge a un'ampia gamma di situazioni e di contesti con l'obiettivo di aiutare i soggetti ad aumentare il loro benessere, alleviare il disadattamento, risolvere le situazioni di crisi e promuovere la capacità di vivere in modo soddisfacente.

Gli aspetti che lo caratterizzano possono essere così schematizzati:

- 1) è una forma di intervento d'aiuto
- 2) si fonda sull'incontro, la comunicazione e la relazione fra due soggetti
- 3) è finalizzato ad aiutare la persona
- 4) ha lo scopo di aiutare l'altro ad affrontare varie tipologie di problemi o di difficoltà

Il *counselor* mette a disposizione le proprie competenze nella relazione di aiuto in modo da facilitare il percorso di autoconsapevolezza dell'interlocutore.

Il cambiamento che questa disciplina favorisce non è sempre solamente esterno, sul piano concreto o del comportamento. Esso è - e forse principalmente - interno: può trattarsi di un nuovo *insight* personale, di una migliore conoscenza di sé, di una più efficace capacità di elaborare i sentimenti connessi a conflitti personali, ecc. Parallelamente, il cambiamento a cui tende può essere visto anche sul piano relazionale, nel senso che l'intervento può essere teso a migliorare le relazioni del cliente con le altre persone.

Da questo punto di vista lo scopo del *counseling* è al contempo circoscritto, delimitato, orientato spesso a soluzioni concrete, ma anche teso al miglioramento del funzionamento globale dell'individuo, della consapevolezza di sé, dell'adattamento e della qualità della vita.

Questo implica ovviamente che il *counselor* sia in grado di gestire efficacemente l'incontro che, di norma, avviene nel contesto di quella particolare cornice relazionale rappresentata dal colloquio.

L'elemento più importante in questo accompagnamento è la qualità della relazione fra i due, il tipo di rapporto interpersonale che si viene a creare: da questo dipende infatti l'intensità dello stimolo alla crescita personale e psicologica.

Le caratteristiche di base di un intervento di efficace, sintetizzando, possono essere così schematizzate:

- 1) autenticità e congruenza del *counselor*, cioè la sua capacità di accedere al proprio mondo emozionale anche nella relazione con la persona e, se è opportuno, comunicarla. In questo modo la relazione è veramente tra un io e un altro io e si può sviluppare un rapporto di fiducia. Un atteggiamento di ascolto, di accettazione, di comprensione solo esteriore raramente risulta fruttuoso, perché non genuino. Affinché possa esserci comunicazione congruente è indispensabile che lo specialista riesca a percepirsi correttamente nel "qui e ora", quindi deve aver sviluppato previamente un adeguato ascolto di sé, come anche una adeguata gestione delle proprie emozioni, positive e/o negative che siano.
- 2) considerazione positiva incondizionata dell'altro, accettazione e rispetto di lui. Il ruolo del *counselor* infatti è quello di stare accanto alla persona per "aiutarla ad aiutarsi". Questo comporta credere che questi ha già in sé le risorse per uscire dalla situazione faticosa in cui si trova, ma tali energie sono potenzialità di cui non è consapevole; si tratta allora di affiancarlo perché le scopra e, mettendole in gioco, trovi la via per proseguire il proprio cammino di crescita utilizzando le nuove capacità. È chiamato a porsi alla giusta distanza dalla persona: non troppo lontano altrimenti l'altro non lo percepisce al fianco, ma nemmeno troppo vicino al punto da diventare suo bastone di appoggio; inoltre il mondo valoriale dell'altro può essere alquanto diverso dal proprio: accogliere l'altro in tutti i suoi aspetti, astenendosi da qualsivoglia giudizio valutativo, non è atteggiamento semplice, richiede grande maturità e consapevolezza del valore sommo della libertà, propria come altrui.
- 3) comprensione empatica, che permette al *counselor* di comprendere con profondità il mondo soggettivo della persona, mantenendo però anche la separazione fra sé e l'altro. Nulla infatti annulla la relazione - qualunque relazione, a maggior ragione una relazione di aiuto - quanto la fusione. L'atteggiamento di comprensione empatica è il mezzo per eccellenza attraverso il quale l'operatore entra in relazione con la persona, si avvicina al suo mondo soggettivo, per costruire quella relazione che sta alla base dell'aiuto e del cambiamento.

Nel *counseling* il colloquio è di tipo non direttivo, cioè al soggetto viene lasciata la massima libertà di esprimersi senza interferenze, scegliendo gli argomenti da trattare e la direzione da dare al dialogo. L'ascolto è invece assolutamente attivo, cioè vi è partecipazione a quanto la persona

esprime innanzitutto, come già detto, attraverso la comprensione empatica, ma poi anche attraverso la riformulazione¹, che è la tecnica fondamentale di questo tipo di intervento, in quanto traduce in termini operativi proprio l'atteggiamento di ascolto attivo. E' importante infatti cadenzare l'espressione dell'altro con vari interventi verbali, con domande di approfondimento, ecc, che da un lato facilitano il prosieguo di espressione della persona e dall'altro impediscono un suo eventuale divagare senza fine, magari per troppa ansia, mantenendo piuttosto l'attenzione su aree definite o su un *focus* specifico.

Un altro modo per interagire in maniera empatica consiste proprio nella riformulazione di domande. E' questa una tecnica direttiva essenziale; è direttiva perché il *counselor* decide cosa chiedere, quando chiedere e come chiedere: in questo modo, inevitabilmente, orienta la discussione verso l'approfondimento di un particolare tema. Se da un lato questa modalità di interazione è utile per raccogliere informazioni fondamentali sulla persona, dall'altro comunica il proprio interesse, l'attenzione e il desiderio di comprendere in profondità e di approfondire quanto esposto dall'interlocutore. Sono spesso domande di facilitazione, miranti cioè a incoraggiare la persona a esprimersi liberamente; per questo motivo vanno poste con voce chiara, in maniera sufficientemente lenta, è bene che siano brevi e semplici, espresse con un linguaggio vicino a quello della persona, che si ricolleghino al suo discorso, aperte o almeno semiaperte (le domande chiuse - cioè quelle a cui è possibile rispondere solo con un sì o con un no - non sono empatiche, anzi, bloccano la comunicazione, perché non sono interlocutorie, non avviano a un proseguimento nel dialogo); non favoriscono l'empatia anche le domande multiple, quelle retoriche e quelle allusive. Avendo però sempre un'impronta, come detto sopra, evidentemente direttiva, anche quando empatica, quella di porre domande è tecnica d'eccezione.

Anche alcuni atteggiamenti del *counselor* possono ostacolare il contatto empatico con la persona, oltre a essere professionalmente scorretti. Questo succede ad esempio nel caso in cui vengano date risposte di valutazione o di giudizio morale, piuttosto che non di interpretazione o di spiegazione personale, come anche di investigazione e di inquisizione.. Anche le risposte di supporto, di sostegno, di consolazione e/o di soluzione del problema non sono empatiche, perché non hanno per obiettivo restare accanto all'altra persona aiutandola ad aiutarsi, bensì tendono a fondersi se non addirittura a sostituirsi all'altro.

¹ la riformulazione ha il fine di permettere alla persona di rispecchiarsi nell'altro, di rivedere il suo mondo soggettivo con gli occhi dell'interlocutore, approfondendo la comprensione e l'*insight* dei significati e delle implicazioni del suo universo. In pratica consiste nel riflettere alla persona ciò che il *counselor* ha compreso del messaggio, veicolato sia con linguaggio verbale sia con linguaggio non verbale. Lo scopo non è comunicare all'altro un dato di fatto, una certezza oggettiva, ma mostrare il tentativo di comprensione empatica, proponendo una rilettura del messaggio stesso e chiedendo conferma per verificare di aver compreso correttamente il significato soggettivo della comunicazione. Per questo motivo non è necessario che ottenga sempre il consenso dell'interlocutore, perché prima di tutto deve tradurre l'interesse del *counselor* verso l'altro e il suo desiderio di comprensione.

Quanto esposto fin qui dimostra come anche relazioni di tipo professionale ricevano dalla dinamica empatica un beneficio e un arricchimento notevole.

Il colloquio formativo

E' quella particolare forma di dialogo che si ha all'interno della pedagogia spirituale, che presuppone un formatore e una persona che chiede di essere preparata in vista del raggiungimento di un obiettivo molto concreto.

Per questo motivo è circoscritta a un periodo di tempo limitato.

Le due persone in generale non si scelgono, il pedagogo è assegnato al formando.

Un esempio molto tipico è quello, nella vita religiosa, del postulando o del noviziato.

Il formatore è di norma una persona esperta, preparata nel compito particolare che deve svolgere, opera secondo un metodo provato che ha per finalità portare la persona, entro un certo intervallo di tempo, a compiere il passo decisivo (stando nell'esempio citato precedentemente, la Professione dei voti).

Il colloquio formativo nasce generalmente per un comune accordo di incontrarsi, è concordato anche il tema o la motivazione e vi è una presupposta distinzione dei ruoli tra i due soggetti, che nel futuro potranno essere differenti, ma che nel presente dell'incontro sono definiti.

Come già per il precedente tipo di colloquio, anche in quello formativo il primo compito che l'accompagnatore ha è quello di accogliere il formando così come è, con i suoi pregi e i suoi difetti, con i suoi ragionamenti giusti o errati. Questa funzione di accoglienza è di fondamentale importanza perché crea un clima di fiducia e di apertura che permette all'altra persona di essere se stessa e di esprimersi liberamente per quella che è - e non per quella che ritiene di dover essere, o desidera apparire -, senza temere di essere giudicata, o tradita nei suoi segreti, o di ricevere consigli non richiesti.

Secondo compito del formatore è quello di offrire al formando quegli elementi grazie ai quali può egli stesso prendere le sue decisioni buone, perché è in grado di farlo, e non invece di fornirgliene già formulate. La finalità di ciò non è soltanto il rispetto per la libertà altrui, ma il desiderare che le decisioni siano profondamente sentite, il volere che l'altro non rinunci a guidare la sua vita, anche se si è magari in un contesto che prevede il consiglio evangelico dell'obbedienza.

Là dove c'è una funzione educativa poi c'è sempre anche il compito, per il formatore, di evidenziare la volontà di Dio, favorendo il manifestarsi dell'azione dello Spirito Santo sulla persona.

L'accoglienza dell'altro richiede, come sempre, il mettersi nella esatta postura di fronte all'altro: sufficientemente vicini da poter partecipare al suo vissuto, senza però identificarsi con la persona,

comprendere senza essere travolti, camminare al suo fianco perché giunga là dove ha scelto di voler arrivare.

Ancora una volta a tutto questo può essere dato il nome di “ascolto empatico”.

Ci sono degli atteggiamenti che indicano una non-accoglienza che può compromettere radicalmente la relazione:

- 1) forzare l'intimità di una persona.
- 2) giudicare subito quello che espone (anche solo interiormente).
- 3) dare subito consigli.
- 4) dare alla persona l'impressione che non ha diritto ad avere problemi, minimizzando quello che dice.
- 5) generalizzare le sue difficoltà, banalizzando.
- 6) fare molte domande dirette intorno al problema.

Di contro, segno di autentica accoglienza è l'ascolto silenzioso, non solo all'inizio, ma come stile e modo di essere di tutta la relazione: esso dice profondità. Naturalmente ci possono essere verbalizzazioni, generiche domande informative, ecc, ma che si armonizzano con il generale clima di silenzio. Il formatore però deve sapersi porre anche alcune domande: perché la persona mi racconta ora questa cosa, in questi termini? Perché invece tace su altro? Quale è il mondo simbolico cui fa riferimento? Quali le rotture verbali, emotive, gestuali caratterizzano il suo parlare? Queste domande non rompono il silenzio interiore del formatore, ma rendono l'ascolto intelligente, attento. Importante è anche che il formando percepisca l'accoglienza che gli viene riservata, come pure la comprensione empatica, ma la distinzione dei ruoli va mantenuta con chiarezza, altrimenti ne va del ruolo educativo.

Sebbene la finalità del colloquio sia di formazione e di discernimento della volontà di Dio, non si può non essere vigilianti a proposito dell'inevitabile trasferenza-controtrasferenza che si crea tra i due. E' una dinamica psicologica inconscia che, se riconosciuta, fornisce utili informazioni per il discernimento di ciò che è relativo alla vita psicologica della persona, che chiede di essere assunta e integrata nella vita spirituale.

Nel colloquio formativo il riferimento al mondo dei valori è essenziale; questi vanno proposti, ma in maniera generale e “impersonale”. La guida cioè ha il compito di enunciarli e di chiarirli nei contenuti autentici, di motivarli, ma nulla più: è la persona che poi sceglie, a partire da motivazioni non esterne, bensì che scaturiscono da suoi movimenti interiori. Là dove la persona vive una conflittualità di valori, allora il colloquio formativo diventa il luogo più idoneo per aiutare la persona a prendere consapevolezza di non avere un “io” sufficientemente strutturato, quindi della necessità che ha di maturare nella relazione prima di tutto con se stesso, poi con Dio.

Come detto all'inizio, la relazione tra formatore e formando è a tempo determinato.

E' perciò necessario prestare attenzione alla dinamica simbolica della separazione e del lutto; la guida è chiamata a rinforzare, per tempo, la persona sulla sua capacità di saper affrontare questa separazione e di proseguire il cammino sviluppando le sue potenzialità anche senza più il supporto dei colloqui.

Anche in questa circostanza si evidenzia l'importanza della dinamica empatica, che lascia sempre l'io integro, mai vittima di relazioni fusionali o di appoggio che magari paiono affettivamente gratificanti, ma in realtà impediscono alla persona di camminare da adulto, in autonomia.

Il colloquio di accompagnamento spirituale

L'uomo redento porta in sé le ferite del peccato originale; il seme della vita divina non cresce in lui in maniera omogenea, senza incontrare ostacoli. Per questo motivo una relazione fraterna in cui si operi un continuo discernimento tra i vari moti contraddittori dell'anima è una necessità, affinché quella che si sviluppa sia autentica "vita divina". La vita di Dio nella persona infatti è oltre la sua dimensione biologica e psicologica. Perché essa però arrivi a manifestarsi alla coscienza è necessario che essa venga progressivamente integrata. Il dialogo di accompagnamento spirituale è un luogo privilegiato perché questo possa realizzarsi. Esso insegna alla persona a porsi nell'atteggiamento giusto, di disponibilità e di dedizione, attendendo instancabilmente il manifestarsi di Dio.

La persona, come abbiamo evidenziato nel primo capitolo di questa tesi, è infatti pienamente se stessa solo se raggiunge quel suo "nucleo interiore" ove, in Dio, percepisce la pienezza della sua identità, ben più ampia del suo ristretto "io". Affinché questo possa accadere è necessario non solo rivolgere la propria attenzione verso l'interno, ma anche ascoltare la propria interiorità. Sorgente di quest'ultima, nell'intimo della persona, è lo Spirito Santo, la cui scoperta è ciò che fa passare da una condotta generosa e virtuosa a una libera e spontanea; questo transito però è sempre parziale e provvisorio, non si arriva mai "una volta per tutte", il percorso non è rettilineo: l'accompagnamento spirituale assiste e sovrintende a questo continuo andare dalla paura alla libertà dello Spirito.

Come il *counselor*, anche l'accompagnatore cammina al fianco, sulla medesima strada del soggetto, indica gli ostacoli, non precede, non segue e soprattutto non sostituisce.

In questo tipo di relazione le due persone svelano il loro essere più profondo una all'altra, ma non su un piano puramente umano, psicologico, bensì soprannaturale, in Dio.

Due sono le possibili modalità di relazione spirituale:

- 1) il dialogo di accompagnamento, che si ha quando si stabilisce a poco a poco un'intimità spirituale con una persona del proprio ambiente. E' soprattutto di tipo amichevole, fraterno, si intesse e si vive su di un piano di parità. Col tempo, può diventare anche molto profondo. Non

conosce unicità ed esclusività; al contrario, ammette l'esistere di più relazioni di questo tipo contemporaneamente.

- 2) la paternità spirituale, che si fonda su un carisma che non viene dalle abilità personali o dall'esperienza, ma è dono imprevedibile di Dio, rivelazione della Sua stessa paternità, frutto esclusivo della Grazia. Conduce alla trasparenza del cuore e conferisce autorità spirituale, accettata nella libertà dell'amore. E' una relazione unica ed esclusiva. Si ha un solo padre spirituale, per sempre. Questo perché si verifica una autentica nascita nello Spirito, un passaggio decisivo verso la vita di Dio. Quando il padre spirituale muore, se ne fa il lutto, ma non se ne cerca un altro. E' un tipo di relazione indubbiamente molto particolare di cui però non tutte le persone necessitano.

L'accompagnamento spirituale nasce dalla domanda della persona che aspira a una esistenza vissuta in profondità, vita che in realtà è già dentro di lei, ma che sonnecchia; è come se si desiderasse nascere - o rinascere - a un livello più intimo del proprio essere e si domandasse di essere aiutati a partorire questa vita. Frequentando chi ha scelto come accompagnatore, la persona spera che la scintilla dello Spirito Santo si sprigioni al cuore stesso della relazione che li lega. Lo Spirito Santo, come abbiamo visto parlando della struttura antropologica in Edith Stein, non si sovrappone alla psicologia della persona, ma fa interamente corpo con essa (per questo la conoscenza delle dinamiche umane è sempre assai utile, proprio come servizio per non restare intrappolati dentro la sola dimensione psicologica dell'esistenza); la relazione umana, con le sue qualità, le sue possibilità, le sue resistenze e i suoi tranelli si mette al servizio dell'evento spirituale atteso al cuore dell'accompagnamento.

La qualità di questa relazione è l'agape, che è la vita profonda dello Spirito Santo, ed è la capacità di amare in verità.

A riprova che l'accompagnamento e soprattutto la paternità spirituale sono doni della Grazia è il fatto che è il figlio che scopre il padre, il discepolo che discerne il proprio maestro: nessuno può ergersi a guida di un altro; decisivo è l'atteggiamento interiore dell'accompagnato, cioè il suo desiderio, la sua attesa, la sua disponibilità.

André Louf scrive righe particolarmente vibranti circa la relazione di accompagnamento spirituale:

“ C'è qualcosa, tuttavia, che è previamente dato ai due partner della relazione, un elemento che l'accompagnato, senza esserne cosciente, ha confusamente presentito. Tra lui e il suo futuro accompagnatore preesiste una segreta connivenza, una sottile reciprocità. Questa si situa a livello dell'essere più profondo, del vero io [...]. Indubbiamente, la chiave che ci darà accesso alla nostra vita intima si trova dentro di noi, e non nell'altro, anche se non sappiamo subito liberare questa chiave, né sappiamo come servircene. Bisognerà tuttavia che qualcosa dall'esterno - una parola, un gesto, la densità di una relazione - venga a raggiungerci in modo decisivo per risvegliarvi un'armonia, un accordo profondo. A considerare le cose in profondità, è proprio questo che ci si attende dall'accompagnatore, e nel contempo si intuisce oscuramente che solo lui, e non un altro, è

capace di consegnarci quel gesto o quella parola. Si attende da lui che il suo mistero tocchi e sveli il nostro mistero, quello che ciascuno porta in sé, e ci si sente allora in armonia con colui che ci inizia a esso.

Il mistero profondo dell'accompagnatore e la relazione che questi è riuscito a stabilire tra se stesso e il proprio mistero hanno un ruolo di primaria importanza in questa scelta, anche se questi elementi restano spesso nel campo dell'imponderabile e sfuggono a ogni analisi precisa. Non si sa, ma si intuisce. Il che permette del resto di pensare che si è più o meno destinati al tale accompagnatore piuttosto che al talatro.

Infatti ciò che costui farà affiorare nel cuore dell'accompagnato sgorga innanzitutto dal suo stesso cuore. C'è una misteriosa armonia prestabilita tra i due partner. E' del resto la ragione per al quale gesti e parole dell'accompagnatore, per quanto importanti possano essere, non hanno valore se non in rapporto al suo essere profondo. In se stessi possono essere banali o puramente simbolici. Ma è importante che trasmettano una chiave interiore che dia accesso alla vita profonda. Bisognerà che aprano la strada verso il «maestro interiore», come lo chiamava Agostino. Ora, nell'accompagnamento spirituale questo maestro interiore non può essere se non lo Spirito santo in persona, lo Spirito che ci è infallibilmente accordato e ci resta presente interiormente e anteriormente a ogni desiderio o impegno spirituale da parte nostra. Al cuore dell'accompagnamento l'ideale sarebbe che il «maestro esteriore» arrivasse a far corpo, per così dire, con il Maestro interiore, fino a essere in grado di cedere totalmente il passo dinanzi a lui”².

L'accompagnamento si fonda sul dialogo e non di rado la qualità di uno dipende dalla qualità dell'altro.

Perché la relazione porti frutto deve essere liberamente desiderata da entrambi, il dialogo deve essere caratterizzato da ascolto e da completa assenza di giudizio - come peraltro si è visto anche nel *counseling* - ed è indispensabile quella prudenza che rende attenti alla psicologia dell'altro.

Ascoltare, naturalmente, non è tacere. E' però indispensabile che l'ascolto sia empatico: più importante di ogni parola pronunciata è infatti l'accoglienza dell'altro, che questi deve poter percepire.

A questo livello di relazione nulla può essere forzato: tutto dipende dal contatto che si è in grado di stabilire e di percepire con la sorgente della Vita che è nel profondo di se stessi. L'empatia è un valido strumento in grado di far liberare nella persona quel dinamismo che la fa camminare verso la guarigione. Nulla infatti è più desiderato della riconciliazione con se stessi, soprattutto con quella parte più oscura e confusa di sé fatta di ferite, di torti e di colpe. La relazione con l'accompagnatore è il luogo ove tutto questo può avvenire. Per questo la qualità dell'ascolto dell'accompagnatore è così importante, perché permette alla vita dello Spirito Santo di sbocciare nella persona, che, come in ogni corretta dinamica empatica, resta sempre e comunque autonoma, libera e pienamente responsabile.

Un tema di dialogo particolarmente fecondo nell'accompagnamento spirituale è quello che ruota attorno al mondo dei desideri, soprattutto perché sono difficili da identificare e soprattutto da ammettere, perché spesso sono faticosi da gestire, suscitano vergogna e/o senso di colpa. Non si

² LOUF A., *Generati dallo Spirito*, pp. 67-68, Edizioni Qiquajon, Magnano, 1994.

tratta tanto di avere a che fare con il male “oggettivo”, bensì con quello soggettivo di una persona concreta.

In nessun uomo esiste il male assoluto, nulla è cattivo in maniera irrecuperabile; anche i desideri dunque sono spia di un bisogno profondo, vero, vitale, che chiede di essere liberato ed esaudito. Il male è spesso solo un travestimento o una distorsione del desiderio, che però può snaturarlo. Per questo è essenziale affrontare, in sede di accompagnamento spirituale, il mondo dei desideri, per poter imparare a cogliere il bene che sempre si nasconde, che va preso in considerazione e a cui va dato il giusto onore e il corretto valore. Detto in altri termini, non esistono desideri cattivi, ma solo desideri che chiedono di essere ordinati e strutturati dallo Spirito Santo Amore.

Se questo non accade, allora i desideri non ascoltati diventano pericolosi, perché sbottano in un agito coerente con il travestimento di male con il quale si sono distorti.

Il cammino di riconciliazione con il mondo dei desideri è possibile solo sotto lo sguardo di un altro, perché tramite la relazione empatica la persona prende coscienza delle storture, dei ripiegamenti, delle maschere, delle contorsioni di questi, ma al contempo, grazie allo sguardo amoroso che gli rimanda l'accompagnatore, recupera la forza per liberare ed esaudire il bisogno fondamentale di amore, che sottende tutti gli altri bisogni. Solo in questo modo la persona può affrontare, senza autodistruggersi, il cammino di rinuncia e di ascesi in maniera pacifica, senza amputarsi e, soprattutto, senza correre il rischio che i desideri non vengano autenticamente purificati ma solo rimossi, dunque senza il timore che continuino a vivere nell'inconscio, pronti ad apparire sotto forme ancora più sottili e ridicole.

Là dove c'è caduta del mondo dei desideri, la persona si avvia verso quello “spirito della malvagità -per dirla con Evagrio Pontico - che è l'accidia, preludio frequente alla patologia depressiva.