



*TESI DI DIPLOMA*

## **MEMORIE DAL SOTTOSUOLO**

*Torino, 23 giugno 2013*

Candidato:  
Claudio

Relatore:  
Sergio Siccardi

*a.s. 2010/2013*

*Mi è sempre piaciuto il deserto. Ci si siede su una duna di  
sabbia.*

*Non si vede nulla. Non si sente nulla. E tuttavia qualche cosa  
risplende nel silenzio.*

*Antoine De Saint-Exupéry "Il piccolo principe"*

*“Anche a Raissa, città triste, corre un filo invisibile che allaccia un essere vivente a un altro per un attimo e si disfa, poi torna a tendersi tra punti in movimento disegnando nuove rapide figure cosicché a ogni secondo la città infelice contiene una città felice che nemmeno sa d’essere”.*

Italo Calvino *“Le città invisibili”*

Nel 1995 è nata mia figlia e ora adolescente sento che ha voglia di sperimentare, prove di autonomia d’indipendenza e libertà.

Come un tuffo nel passato, le sue inquietudini gettano un ponte sulle mie e come attraverso uno specchio, la sua vita, il suo agire, le sue ricerche e lo sperimentarsi, mi stimolano e spronano, mi fanno riflettere.

Così a cinquanta anni, quando credi che la vita sia un procedere verso un lieve declivio, un dolce navigare a vista verso litorali conosciuti per un comodo e sicuro approdo, turbamenti increspano la superficie della coscienza, restituendomi sensazioni, emozioni e desideri sepolti, che adesso tornano in varie forme, invitando a cercare risposte dentro e fuori me stesso.

Guardandomi indietro e osservando dove sono arrivato, i miei cinquant’anni mi sembrano un’occasione persa.

Ho raccontato a diverse persone, che il mio percorso di maturazione è iniziato tardi, e oggi dopo circa tre anni di scuola di counseling, ho capito che molta della mia strada è stata percorsa un po’ superficialmente, giacché ora sento mancarmi il tempo, rispetto a quanto vorrei fare, riguardo a nuovi orizzonti che mi si sono aperti lungo il mio tragitto.

La scuola mi ha messo in contatto con molte persone, verso alcune delle quali ho provato a volte un pizzico d’invidia per le loro storie e per quanto avevano da raccontare, sentendomi in quei momenti, in colpa verso questo sentimento destabilizzante, ma imparando a riconoscere che nella sua valenza costruttiva e non sabotante, l’invidia ha un valore positivo. Infatti, essa può rappresentare per me la

possibilità e la potenzialità, di poter realizzare un progetto che sento alla mia portata, ma che per vari freni come paure, mancanza di coraggio, eccetera, non agisco.

E' stato un percorso il mio, soprattutto dopo la scissione con la scuola (".....") e la nascita del Centro Counseling Artemisia, dove attraverso il lavoro di gruppo e la condivisione, l'ascolto delle storie degli altri e delle mie narrazioni, il rispecchiamento e l'introspezione, ho potuto ri-conoscere e ricostruire parti di me, sentimenti ed emozioni fino allora sconosciuti.

Ho sempre cercato di dare un senso alla mia fanciullezza, trascorsa in un ambiente tranquillo e all'insegna del gioco, fattori fondamentali per una sana crescita. Ma se sono consapevole da una parte di quanto questi aspetti siano importanti, dall'altra, non sono mai riuscito a collocarne altri, che mi sono sempre apparsi distonici, rispetto a quanto sentivo e conoscevo di me e dei miei ricordi e dei ricordi filtrati dai racconti dei miei genitori, tanto da percepire una incoerenza di fondo. Così la mia minaccia di suicidio a 7/8 anni di età, la mia difficoltà a staccarmi da mia madre e il senso di abbandono che ho sempre avvertito, quando mia madre si assentava per lavoro, ed il racconto di mia madre dei miei primi due anni di vita che piangevo sempre, non dormivo in sostanza mai, senza alcuna patologia, diagnosticata. Insomma solo alcuni dei tanti interrogativi che come in un puzzle ho sempre cercato di ricomporre, nel tentativo di ricostruire la morfologia della mia infanzia non ben definita con la chiara sensazione che i conti non tornassero.

La scuola è stata così un'occasione per dipanare alcuni nodi di me stesso con un occhio rivolto al passato e dall'altra al presente, per recuperare il filo e per tessere nuove trame.

Uno degli aspetti che ho potuto riconoscere in me è stato quello di non aver dato valore al mio agire. Mi correggo; il valore che ho sempre dato di me stesso e degli altri, è sempre stato quello del giudizio e critica in senso negativo. La svalutazione non tanto quanto atto sabotante, quanto invece il confronto del mio agire o di quello altrui con un ideale di perfezione, che è stato la mia traccia di riferimento in seguito ad un modello educativo povero di limiti positivi e di sostegno.

Sono cresciuto in un ambiente, dove la capacità di cogliere i miei valori e l'accoglimento degli errori, non sono stati sostenuti e fatti vivere come normale processo di crescita e sviluppo. Per questo lasciato solo con me stesso, ho creato un mio paradigma di riferimento, e poiché quanto facessi di positivo, non trovava rinforzo da

parte dei miei genitori, come quando invece era sottolineato quando sbagliavo, ecco che il confronto, non poteva che essere con un riferimento smisurato, come un ideale di onnipotenza un ideale di perfezione. Infatti, non trovando dei riferimenti insegnatimi, e col giudizio sempre incombente, il modo migliore per rappresentare me stesso non poteva essere che attraverso una forma che fosse la migliore possibile, inattaccabile cioè un ideale di perfezione, al quale nessuno avesse o potesse avere qualcosa da rimproverarmi.

Ovvio che ogni riferimento con la perfezione non può che essere perdente e svalutante, e che ansia e angoscia avere quel metro di paragone!

Attraverso Artemisia, ho iniziato un progetto di gruppi AMA e con Alessandra, abbiamo attivato come facilitatori, un gruppo sulle dipendenze affettive.

Il lavoro e i preparativi, sono stati un momento in cui mi sono venuti alla mente ricordi sepolti dal tempo e dimenticati.

Ho potuto mettere a fuoco come la mia famiglia, fosse disturbata, con genitori poco affettivi. Mi sono stupito nel 2001 osservare che alla morte di mio padre, io abbia versato pochissime lacrime. Successivamente mi sono sempre domandato, salvo qualche volta per accompagnare mia madre, come mai non avessi mai trovato tempo per andare al cimitero a trovarlo, arrivando a sentirmi in colpa e irriconoscente nei suoi confronti.

Ho realizzato così, la mancanza di rapporto con mio padre, un genitore sempre dedito al lavoro, e non ricordo quante volte abbia giocato insieme con noi figli, anzi, sempre messi in guardia da mia madre, che quando tornava stanco dal lavoro, non si doveva gridare, non si doveva disturbare. Ho compreso che l'unico feeling possibile con lui era quello di aiutarlo nel suo hobby (il lavoro solo e sempre il lavoro cresciuto sin da giovane con questa esigenza per soddisfare bisogni essenziali in tempo di guerra), ed ho imparato ad associare al dovere un senso di colpa, quando a 10/11 anni, svicolavo da casa per andare a giocare con i miei amici, e mio padre mi teneva il muso al mio rientro. Oggi spesso il mio agire è connotato dal "devo" che è per me un imperativo categorico, mentre il piacere spesso non è mai associato al lavoro. Sto cominciando a sperimentare, con questo progetto sui gruppi AMA, che il lavoro può dare anche piacere e passione.

Non meno importante è stato il prendere atto della mia dipendenza affettiva leggendo il libro della Norwood, prendendo coscienza come mia madre non sia stata molto

affettiva avendo lei stessa vissuto un'infanzia all'insegna della povertà e dell'ignoranza. I miei pianti ho capito, erano pianti di un neonato che non trovava appagamento ai propri bisogni. Educata mia madre, a reprimere le proprie necessità e allontanare i propri desideri in tempo di guerra, in una famiglia povera anche affettivamente in un paesino dell'entroterra pugliese, non acculturata, ha sviluppato a sua volta il suo modello educativo come lo aveva assimilato, dando priorità inevitabilmente alla soddisfazione di ciò che fosse vitale. Così da piccolo e poi crescendo i miei bisogni sono stati repressi, negati. I miei pianti, manifestazione e desiderio di essere considerato riconosciuto e amato, non sono stati esauditi, anzi scambiati per vizi, capricci e lasciati ad appassire come un fiore.

Sono cresciuto così, educato a non prestare attenzione, a non dare valore e significato a me stesso ed a non rappresentare quanto scaturisse dal mio essere, anzi ho imparato a non cercare niente a meritare niente, e quando non c'è nulla dentro di sé da soddisfare, l'appagamento e rivolto verso qualcosa fuori di se stessi. Proprio come nelle dipendenze, non trovando valore si sviluppa un appagamento esterno, come al gioco d'azzardo a sostanze stupefacenti, o verso qualcuno che non siamo noi per colmare un vuoto. Il mio riconoscimento e appagamento pertanto era invece nello stare insieme con lei, e vivevo di luce riflessa. Se tale processo si può considerare normale in età puberale ecco che nella fase preadolescenziale e in età adulta era la rappresentazione della mancanza di valori, di una mancanza di consapevolezza di sé e di punti di riferimento, che sarebbero invece stati necessari come trampolino di lancio per avventurarsi nel mondo con la fiducia in se stessi e la forza e il coraggio necessari a sperimentare e a sperimentarsi. Avevo così paura di essere abbandonato e questa sensazione mi ha accompagnato nella mia vita e modellato le mie relazioni. La mia scarsa autostima, trovava appagamento da riconoscimenti provenienti dall'esterno dagli altri, e non era invece il segno della consapevolezza di avere dentro me stesso un giardino fiorito con tanti bei fiori quanti valori e risorse essi rappresentassero. Il mio riconoscimento dipendeva dagli altri, piuttosto che trovare in me le qualità a prescindere.

Per questo motivo a volte i ringraziamenti e i riconoscimenti che mi erano corrisposti per le mie azioni, mi apparivano falsi, non veri, ingiustificati; la convinzione di valere poco e di non essere capace di fare, mi facevano sentire quei complimenti immeritati e che anzi fossi un imbroglione capace di ingannare gli altri. Ho potuto così, in questi

anni di scuola di counseling, cominciare a mettere le basi per un lavoro importante sulla mia persona.

L'ambiente protetto, il lavoro di gruppo senza giudizi e critiche, mi hanno permesso di riconquistare fiducia nelle mie azioni; insieme ai miei compagni di corso ho potuto dare voce alle mie idee, dividerle e sentirle condivise, ho imparato che una valutazione negativa a una mia idea, non significa negare la mia intera personalità ad esempio, ma solo quell'idea. Ho appreso una sana verità e cioè che in ogni relazione significativa, i sentimenti più ostinati è bene che siano espressi se sono espressi come sentimenti che mi appartengono. Le conseguenze possono essere temporaneamente disturbanti, ma alla fine più gratificanti che ogni tentativo di negarli o nasconderli.

Un evento importante e significativo nel mio percorso è stato quello di aver contribuito insieme con altri compagni, a un cambiamento importante all'interno della scuola, e cioè il distacco dalla scuola (".....") dal quale poi ha preso vita la scuola Artemisia.

Allora il malcontento che stava diffondendosi tra noi studenti circa il modo di conduzione del metodo d'insegnamento durante il rettorato ("....."), a mio avviso prettamente accademico, stava condizionando la continuazione del corso di Counseling per alcuni di noi. Così quella mia avversione al metodo, per me non è stata solo un'iniziativa qualunque, ma la presa di coscienza di una manifestazione di un mio bisogno, la responsabilità di essere attore di un cambiamento, il coraggio di esprimere una scelta, la forza di sostenere e sostenermi nonostante le avversità, la capacità di elaborare il distacco e la fiducia in me stesso; è stata un'occasione quell'iniziativa, di poter individuare ed apprezzare qualità/valori presenti in me.

E' stata ancora la partecipazione a un progetto condotto principalmente da altri, ma di cui me ne sono sentito parte attiva.

Ho sostenuto Arianna in quel passaggio delicato dichiarando la mia fedeltà al suo disegno (prendendo contestualmente le distanze dal narciso in me che in altri momenti sarebbe stato sensibile, al canto delle sirene ammaliatrici, che in quei giorni avevano dato fiato esponenti della ("....."). Condividendo gli obiettivi di Arianna, ho potuto ammirare nello stesso tempo, la forza, l'energia, la determinazione, il coraggio, la fede nel perseguire quel piano da parte sua, che nello stesso tempo agendo in tal modo dava forma a un pensiero. Riconoscendo in Lei quei valori, li sentivo risuonare anche in me e sentivo un po' anche mio quel progetto.

Da quel momento, dentro di me si è depositato un seme che poco alla volta sta crescendo, ha messo radici e perseguendo Arianna il suo disegno, mi sta insegnando.

Ho sempre lamentato la difficoltà di seguire un progetto e di questo me ne sono sempre vergognato, consapevole che tale modalità appartiene a un modo di agire riscontrabile oggi in diversi contesti, e non esserne capace rappresenta una mancanza. Sul lavoro quando me ne affidavano uno, lamentavo di essere da solo o contestavo l'argomento del medesimo, non facendo nulla per sostenerlo, per la paura di dimostrare la mia incapacità.

Ho realizzato come la mia indecisione, sia proprio associata alla mancanza di sostegno e insegnamento nel poter contare sui miei valori e a non riconoscere quali siano; questa forma d'ignoranza non mi ha aiutato a strutturare il mio agire, ed è per tale motivo che lavorare insieme ad altri mi dà sicurezza, piuttosto che da solo.

Qualche mese fa lavorando con Sergio in un modulo sulle fasi della Gestalt, è stato stupefacente notare durante un lavoro di musicoterapia, che in quattro fasi della danza che esprimevano il ciclo delle fasi del contatto con il Sé, una fase specifica, quella del contatto con i miei bisogni, che presupponeva la capacità di sostenere con energia forza e coraggio il proprio bisogno, fosse invece per me la fase più debole.

Quella parte richiamava in maniera sconvolgente la mia difficoltà di procedere in un progetto, e sentivo mancare, nel movimento della danza, la forza la determinazione e motivazione a sostenere fino in fondo i passi, i movimenti, che rispecchiavano in quel momento le mie lacune nel sostenerlo.

Ho realizzato in tutta onestà, che il lavoro su me stesso non sia iniziato con la frequentazione della scuola (".....") perché le lezioni, salvo qualche caso esperienziale sporadico, le ho sempre affrontate col piglio tradizionale, cioè come una trasmissione di nozioni da docente a discente quali effettivamente erano. Non posso dire di aver fissato momenti particolari, lungo quella fase del percorso, che riflettessero un cambiamento, una riflessione specifica o una presa d'atto in me. Forse non li capivo....

Ho bisogno di sperimentare, di provare. Nell'azione mi sperimento mi metto in gioco e mi scopro. Non mi manca il coraggio. Devo vincere le paure legate alle mie insicurezze, la paura di fare brutta figura e quindi di evitare il rischio, l'errore, perché fa parte sempre della mia solita fragilità darmi addosso e criticarmi. Devo essere tirato in mezzo.

Per questo da un certo momento in poi, mettendomi in gioco attivamente come nei gruppi AMA o sulle simulate, sono emerse le mie difficoltà ma anche valori che ho riconosciuto e sui quali sto lavorando.

Mentre scrivo, sto prendendo coscienza come certi valori presenti in me, che ho individuato in Artemisia, siano stati sempre miei compagni in parecchie esperienze di vita. Traguardi importanti come il diploma magistrale e il nuovo lavoro in banca, dopo tanti cambiamenti, sono oggi un dato di realtà. Allora, capisco ora, agivano come spinte al servizio del mio bisogno di riscattarmi, oggi invece consapevole di possedere frecce al mio arco, strumenti al mio servizio, punti fermi della mia persona, amorevolmente da educare.

Dicevo dei gruppi AMA molto voluti da Arianna, un progetto avviato nella primavera del 2012 che ha avuto un effetto proprio dirompente, perché sollecitato ad agire e nel mettermi all'opera chiamato ad affrontare la parte più debole di me stesso.

Ho sperimentato la paura di non farcela che conosco molto bene e nella preparazione del progetto, ho apprezzato le mie idee, ed ho visto apprezzarle dagli altri, ho notato la disponibilità e la costanza nel tempo, sostenute dalla motivazione e anche un po' di "deliranza", nell'immaginare e vedere realizzato il lavoro.

Ho osservato in Alessandra, mia compagna in questo percorso, la determinazione, la creatività, ho ammirato l'iniziativa e la volontà; aspetti tutti che mi sono risuonati, alcuni maggiormente altri meno e che un po' alla volta, nonostante la paura di fare brutta figura e dei sentimenti di vergogna, comincio a sentirli come possibilità piuttosto che come scusa per ritirarmi, come occasione invece che rinuncia.

Ho girato per negozi a presentare la locandina con la presentazione del nostro progetto chiedendone l'esposizione, con un misto di paura.... ma ho provato anche l'orgoglio di esserne autore. Sto imparando ascoltando le insicurezze altrui, che sono anche le mie, che non sono il solo ad avere incertezze, e questo mi sostiene.

In un altro lavoro fatto con Sergio in un modulo della Gestalt quello delle introiezioni, ho potuto mettere a fuoco come uno dei condizionamenti che ha agito prepotentemente in me è stato la convinzione di sentirmi diverso (in senso minoritario) rispetto agli altri, cioè di essere un incapace e che gli altri fossero sempre meglio di me. La presa di coscienza delle mie risorse che ho raccontato, mi ha consentito di individuare le false credenze soprattutto confrontandole con quello che veramente io sono nell'azione, e, come nella rappresentazione del mito della caverna di Platone, quelle che erano le

ombre che credevo fossero realtà, adesso alla luce del sole si sono rivelate per quel che erano, false rappresentazioni di me stesso, ed un inedito senso di libertà mi sta conquistando, liberandomi dalle catene che imbrigliavano il mio spirito. Una libertà dal sapore nuovo, quello di non sentirmi più vincolato (in agency, dipendente) dal giudizio e riconoscimento altrui, o perlomeno di individuarne la trappola incombente. Io artefice di me stesso nel bene e nel male.

Così mi sento di leggere quanto successo in una simulata con Sabrina, dove nonostante sia stato messo in discussione negativamente come Counselor e abbia reagito con rabbia, (quale reazione dell'ansia da prestazione scaturita in seguito al sentirmi giudicato ed incapace a guidare la seduta), ciò non abbia intaccato la mia autostima, e anzi, sia stata vissuta esclusivamente come un incidente di percorso, a riprova di un cammino di ricostruzione avviato positivamente.

Nel laboratorio successivo alla simulata di cui sopra, Arianna mi ha aiutato a prendere atto, come l'aggressività sia stata il modo in cui l'ombra abbia agito in me, attraverso modalità mie specifiche.

La forma in cui si è manifestata l'ombra nel mio caso, conferma il processo mediante il quale io abbia sempre cercato, attraverso la competizione di dimostrare di essere capace e di essere riconosciuto, di avere valore. Il non essere visto dagli altri, l'essere giudicato intellettivamente mediocre, incapace, hanno spostato nel tempo e nell'ombra le mie qualità, represso la mia energia creatrice. Così al cospetto dei miei limiti evidenziati nel corso della simulata, l'ombra dell'onnipotenza attraverso la sua espressione, la competizione, è stata il modo in cui reagivo, a volte reagisco ed ho reagito quel giorno, per superare il disagio che l'inadeguatezza e la vergogna mi faceva provare. Prenderne atto, riconoscere la dinamica è stato un paletto, una consapevolezza, posto lungo il mio percorso di crescita.

Mi rendo conto a volte come il mio cammino, subisca ancora adesso delle frenate, e a volte un senso di sconforto mi attanaglia nel pensare come ancora mi ci ritrovi coinvolto in certe dinamiche, che credevo ormai di avere superato.

Ci ho messo un po' a capire che alcuni operatori professionisti come Counselor o Psicologi non hanno nessun segreto e che sono comuni mortali con cadute e ricadute analoghe alle mie. Cambia il lavoro su se stessi, e gli strumenti che possiedono, consentono loro "di stare nella sofferenza" un po' di meno di altri e di uscirne, dignitosamente. Nessun superpotere insomma. Tanto lavoro su di sé.

Un processo a spirale dunque dove non c'è né capo né coda né un sopra o un sotto....

Riprendo a distanza di tempo la mia autobiografia e osservo che pochi giorni fa sono stato sul punto di chiudere la mia esperienza con l'Istituto Artemisia, prima del sospirato esame per diplomarmi in Counseling.

Sentimenti di colpa, inadeguatezza, vergogna, giudizi implacabili nel corso del tempo hanno minato le mie certezze e quello che credevo di aver conquistato.

E' successo nell'ultimo laboratorio di Giugno, per un sentimento d'insufficienza alimentato da un eccesso di auto-giudizio, che ha scatenato la crisi.

Mi è stato fatto notare, durante il laboratorio, un'inspiegabile superficialità nel cogliere il vissuto di una compagna, insomma non in linea col percorso (tre anni) svolto, e questo ha scatenato, perché covava sotto la superficie, la constatazione d'incapacità, la sua conferma, la prova del nove.

Quell'osservazione non ha determinato in me alcuna reazione di difesa, mi sono annichilito, ho rinunciato a difendermi, e quel parere ho sentito riguardava tutto il mio essere come non ci fosse nulla da salvare, che riguardasse tutta la mia persona, come se nulla ci fosse di buono. Avevo paura di reagire, un misto di sensazione di pianto di rabbia aggressività e stupidità. Ho abbandonato me stesso.

E il tema dell'abbandono, ricorre spesso nella mia vita, in quel rapporto genitoriale da cui ho introiettato a non sostenere i miei bisogni, le mie intuizioni, i miei pensieri i ragionamenti, le mie scelte, che a volte si presenta sottoforma di superficialità di ragionamento, di mancanza di precisione, di distacco, di considerazioni esclusivamente raziocinanti. Una espressione questa del mio essere, che scava un solco col mio sentire più profondo e restituisce parole comportamenti ed espressioni che non sono in contatto con la mia parte emotiva, una mancanza di contatto, che non mi sostiene, e che non sostiene neanche gli altri. Come a volte mi capita anche con M.

C'è oggi a questo punto del cammino, la cognizione di un percorso ancora da approfondire. La scuola Artemisia oggi, con tutti i miei dubbi e le mie certezze quale risultato di un percorso avviato, che raffronto alla stessa stregua di un'avventura all'interno di una casa (me stesso) fatta di tante stanze, alcune aperte il cui contenuto è conosciuto, altre socchiuse che se ne intravede dentro, oppure chiuse e che forse lo rimarranno per sempre, con le sue cantine la soffitta; ma con la cognizione che tutte appartengono ad un'unica costruzione. Una casa che è in corso di rinnovamento, in cui i lavori non smetteranno mai; questo è certo.

Stanotte ho fatto un sogno, in cui mi sentivo agitato, perché c'erano degli operai che lavoravano sul tetto per la sua manutenzione. Ero agitato perché temevo che da alcuni scorci del vasistas, coperto a dovere, curiosassero e vedessero A., geloso e cosciente della sua volubilità, cioè che acconsentisse alle avances degli operai.

Mi ha lasciato un certo disagio ricordare il sogno, e ritornandoci ho collegato il tetto ad una parte di me ,cioè alla testa allo spirito,al controllo della coscienza. Ho capito che il sogno si riferisce, alla mia difficoltà di abbassare le mie difese e di consentire alla mia parte sensibile, femminile (A.), di emergere, di manifestarsi poiché lo vorrebbe , di essere vista, di esprimere la parte più autentica di sé , essere creativa.

Sono cosciente che questo sogno rappresenta una delle parti più ostinate di me, e che il mio inconscio a volte me lo evidenzia e per questo mi rendo conto, ci sarà ancora da fare.

Oggi pur consapevole di quanto sia difficile affrontare questo aspetto di me come per altri , coltivo la certezza di non essere più quello di tre anni fa, soggiogato ed inerme di fronte a certe espressioni oscure ed incontrollabili.

Abilità, strumenti, forza e la consapevolezza di poter agire e trasformare un certo destino, sono alcune delle risorse che ho acquisito in questi anni in Artemisia e rappresentano la dote con la quale camminerò per la mia strada.

Ma sento però che non è tutto a conclusione di quanto ho raccontato di me; sento oggi di possedere, oltre alle mie personali conquiste, qualcosa di altrettanto ricco ed estremamente importante, che non ci potrebbe essere se non fossi arrivato in questa scuola ed a questo punto. Quella di poter contare sulla forza di un gruppo straordinario, di compagni di viaggio e di un percorso unico, che mai dimenticherò.

Compagni, facenti parte tutti di una esperienza, in cui vividamente saranno scolpiti, volti, sorrisi, sguardi, silenzi e sostegno , testimoni tutti del reciproco viaggio alla scoperta del proprio Sé.

Un immenso grazie e tutti.