

Saggi

MARCO VENTOLA

Smettere di Preoccuparsi

Dalla Cultura della Preoccupazione

Allo Sviluppo delle Relazioni

www.gruppipsicologici.it

Indice

| | | |
|----|--|----|
| 1 | Introduzione | 3 |
| 2 | Quale psicologia? | 5 |
| 3 | Perché la preoccupazione | 9 |
| 4 | Uno sguardo d'insieme: la preoccupazione come tentativo di controllo | 12 |
| 5 | La preoccupazione ti fa prudente | 15 |
| 6 | La proiezione nella preoccupazione | 18 |
| 7 | La preoccupazione del giudizio degli altri | 21 |
| 8 | Il ritiro sociale | 22 |
| 9 | La preoccupazione e la seduzione: compiacere e sedurre | 24 |
| 10 | Il sesso come strumento di potere | 27 |
| 11 | La provocazione | 29 |
| 12 | La preoccupazione del proprio aspetto fisico | 33 |
| 13 | Circoli viziosi della preoccupazione: la preoccupazione e la colpa | 35 |
| 14 | La preoccupazione nell'amore | 37 |
| 15 | Abbandonare le difese | 41 |
| 16 | L'intimità con se stessi | 42 |
| 17 | La gelosia come preoccupazione della libertà dell'altro | 43 |
| 18 | La preoccupazione sul lavoro | 46 |
| 19 | La preoccupazione di prendere impegni | 49 |
| 20 | Essere soli, essere uno solo | 51 |
| 21 | Pregiudizi e preoccupazione | 53 |
| 22 | Confrontare le fantasie con la realtà | 55 |
| 23 | Il rapporto con se stessi: pretesti e legittimazioni | 57 |
| 24 | Cosa cambia quando si smette di essere preoccupati? | 59 |
| 25 | I cambiamenti inevitabili | 61 |
| 26 | Trascrizione della riunione | 62 |
| 27 | Quale è la funzione del gruppo? | 63 |
| 28 | L'arte dell'ironia | 64 |

Introduzione

Alla Psicoanalisi sono associati molti capovolgimenti culturali che hanno scosso il modo di pensare dell'uomo: basti ad esempio prendere in considerazione la teoria della sessualità infantile o l'interpretazione dei sogni.

Se dovessi però pensare ad un libro nel quale si può cogliere con chiarezza e semplicità l'idea centrale di Freud, mi verrebbe certamente in mente "Psicopatologia della vita quotidiana".

Freud mandò alle stampe questo testo nel 1901 ed esso ebbe una diffusione immediata.

Ma qual'è l'elemento di novità che diede forza a questa opera? Cosa determinò tale successo?

A mio avviso una risposta possibile a questa domanda è che la vera scoperta rivoluzionaria fu il riconoscimento di un aspetto emotivo, inconscio in tal senso, nell'ordinarietà delle avventure sociali.

L'assunto di base che Freud dimostrò era che ciò che segna la vita di un uomo appartiene sempre ad una doppia logica: emozionale e razionale contemporaneamente.

Per la prima volta la parte emozionale veniva considerata un elemento sempre presente nell'attività mentale e sociale.

L'irrazionalità, la dimensione emotiva, si presentava dunque come un ingrediente mescolato in ogni esperienza umana, ed il cui aroma si coglieva, casi alla mano, attraverso il linguaggio, i diaolghi e i gesti del vivere comune.

I lapsus, le dimenticanze, la perdita di oggetti adesso erano associati a specifici fenomeni psichici emozionali.

La credenza secondo cui la semplice logica razionale determina le "faccende della vita" si dimostrò in tal senso, un errore imperdonabile.

Certamente oggi si comprende, più a fondo come un'amicizia, o un matrimonio, ma perfino la scelta di un lavoro non è orientata da semplici criteri intellettivi.

In tal senso il fatidico "buon senso" non riesce ad assolvere l'arduo compito di spiegare le geometrie delle relazioni, gli scambi sociali tra le persone.

Gran parte di quello che è associato all'esperienza umana non è certo riferibile all'uso esclusivo della ragione, né tanto meno ad una perfetta corrispondenza tra intenzione ed azione.

Le infrazioni alla norma, le piccole e grandi trasgressioni alle regole, sono inevitabili nel comportamento sociale.

Ed è sempre nell'umana quotidianità che si scopre quanto gli elementi di irrazionalità contaminino e creino un'altra realtà.

Una realtà che non è occulta, misteriosa o profonda ma intrecciata inevitabilmente nel tessuto sociale.

La psicoanalisi, in questo senso, ci ha dato una griglia di lettura, uno strumento di conoscenza della realtà, che è ancorato, non alla malattia mentale o alla psicopatologia, ma alla “normalità”.

Mi sto riferendo ad un approccio diverso, che prenda in considerazione le relazioni tra le persone, e che si ponga come obiettivo la comprensione e la riflessione.

Dobbiamo aggiungere che parlare di questo, per certi versi, significa capovolgere “un dato”, riorganizzarlo per cercare di andare oltre il luogo comune.

Il dato a cui mi riferisco è questo: si è soliti pensare alle emozioni come qualcosa di molto personale e privato; di conseguenza si cerca dentro di sé, attraverso l'introspezione o una qualche “analisi del profondo”, l'emozione.

Così facendo però il mondo fuori viene considerato qualcosa di superfluo, di inutile se non addirittura falso; nel migliore dei casi l'esterno diventa uno specchio della propria interiorità.

In realtà le emozioni sono un fenomeno sociale, collettivo: le emozioni non riguardano i singoli individui ma sono il tessuto che organizza la vita comunitaria, la stessa convivenza.

Le emozioni trattano di movimento (ex-movere); le emozioni sono un ponte tra le persone; fungono da rete tra la gente.

Le emozioni in definitiva costruiscono i rapporti sociali; e vengono messe in campo nella realtà di ogni giorno.

Faccio questa breve introduzione per spiegare le coordinate che hanno diretto la stesura di questo libro sulla preoccupazione.

L'angolazione che ho utilizzato è quello dell'analisi della preoccupazione come modalità di comunicazione di emozioni, pensieri e rappresentazioni, nella vita quotidiana.

Questo ha significato riportare nel libro la trascrizione di alcune delle affermazioni che sono state fatte all'interno di “gruppi di riflessione emotiva” sul tema della preoccupazione.

L'analisi dei racconti e dei resoconti fatti dai partecipanti a questi gruppi ha messo in evidenza temi che, proprio perché “scontati”, vengono spesso sottovalutati come oggetto di studio.

Sono temi che riguardano i rapporti di potere tra le persone e che ne segnano le dinamiche implicite e sotterranee.

Sono temi che se pensati, credo possano fornire maggiori gradi di libertà a tutti.

Quale Psicologia?

“Vivere dentro una certa epoca significa essere inconsapevoli del suo stile”

Neve di primavera - Yukio Mishima

Le emozioni si organizzano e si intrecciano inevitabilmente con dimensioni di pensiero, costruendo costellazioni culturali specifiche.

Un elemento su cui vorrei maggiormente porre l'attenzione è il senso delle rappresentazioni sociali.

Ed in particolare due sono gli aspetti che vorrei sottolineare:

A) Le rappresentazioni non sono mai rappresentazioni neutre, incolori, ma sono sempre connotate emotivamente.

B) Le rappresentazioni orientano i comportamenti.

Entrambi i punti rappresentano evidenze note, ma che comunque finiscono per essere ignorate, finendo in un cono d'ombra.

Cerchiamo di chiarire.

La vita di ognuno è segnata dalla appartenenza a svariati contesti, nei quali si partecipa e si condivide la cultura e gli sviluppi di tali culture.

Riconoscere gli aspetti culturali non è cosa semplice.

Ce lo ricorda uno dei più interessanti studiosi di psicologia culturale, M.Cole, quando afferma che:

"Le difficoltà che gli esseri umani affrontano riflettendo sulla cultura sono riconosciute da molto tempo. Come pesci fuori dall'acqua, noi non possiamo 'vedere' la cultura perchè essa è il medium in cui noi esistiamo. E' l'incontro con le altre culture che ci rende più semplice capire la nostra cultura come oggetto di pensiero".

E' illuminante, a tal proposito notare che, se da una parte si riconosce la necessità di una analisi culturale per comprendere l'uomo, dall'altra la maggior parte delle psicoterapie si è ancorata nella visione desolante dell'individuo separato dalla società.

Per fare questo, la psicoterapia ha dovuto prendere in prestito il camice del medico e costruire un gergo orientato alla diagnosi del singolo, alla cura della patologia e alla bonifica della sofferenza e della devianza.

Termini come narcismo, borderline, o maniaco-depressivo, sono le espressioni con le quali vengono incasellate le persone per poter successivamente guarirle dalla sofferenza psichica.

Arroccata nella visione del disturbo psicopatologico conclamato, la psicologia ha così tralasciato, non sempre e non ovunque, per fortuna, di occuparsi di problematiche da un' angolazione diversa.

Problematiche che riguardano le relazioni tra le persone, i fallimenti affettivi o lavorativi; problematiche legate alle difficoltà di comunicazione presenti ogni giorno nel vivere quotidiano.

Nel caso della psicoterapia l'ancoraggio è invece fornito, il più delle volte, non tanto dalla domanda del cliente, ma dall'utilizzo di tecniche da applicare all'utenza che viene passivizzata attraverso l'uso di diagnosi psicopatologiche.

Ma cosa chiede il cliente quando si rivolge ad uno psicologo?

Si può dire che i servizi che vengono richiesti, anche tra i più disparati, sono sempre orientati alla comprensione e allo sviluppo all'interno di sistemi familiari e sociali.

Le problematiche denunciate riguardano ad esempio il rapporto affettivo con il proprio partner, o con la propria famiglia di origine.

Talvolta sono collegate a rapporti conflittuali nell'ambito lavorativo o di ridefinizione dei propri obiettivi organizzativi.

Si parla, chiaramente e comunque, di rapporti e di relazioni dunque.

Di comprensione e di riflessione su quello che avviene all'interno delle comunità, per realizzare una condizione di mutamento che sviluppi nuove culture.

L'idea di una psicologia che sputi diagnosi e curi la gente per renderla adatta alla società è una psicologia violenta poiché diventa la longa manus di un potere politico volta a mettere in riga le persone.

Per fornire calma e tranquillità, con buona pace di tutti.

Povero il terapeuta che interpreta tutto attraverso le categorie della "normalità", che si ritrova a dover rendere più estroversi gli introversi, e viceversa, gli introversi più estroversi. Ma anche che pensa di dover trasformare in assertivo chi è timido, e l'assertivo più compiacente.

Tutto nell'ottica della media, tutti uguali, e quindi tutti mediocri.

La lente della normalità paradossalmente deforma ogni cosa, esclude ciò che non si adatta ai ranghi del conformismo.

Ma esiste anche un'altra idea di psicologia.

Una psicologia culturale che recuperi un mandato di analisi del rapporto individuo-comunità, di sviluppo reciproco in una ottica di scambio e di reciprocità.

C'è una psicologia che si è scrollata di dosso la diagnosi, che ha potuto fare a meno del gergo psichiatrico, del DSM IV, della riduzione del deficit, della guarigione o della normalità.

Che ha pensato che l'obbiettivo fosse la convivenza tra le persone, tra i gruppi sociali.

Che il difficile, per parafrasare Italo Calvino, fosse non tanto individuarsi, ma scoprire che anche gli altri fossero persone.

C'è una Psicologia che si basa sullo sviluppo delle relazioni, non sullo sviluppo individuale, perchè non c'è sviluppo senza confronto, senza rapporto.

C'è una psicologia che ha pensato alla psicologia come strumento di pensiero sulle emozioni e sui contesti.

Che nulla fosse "dato" ma tutto costruito insieme, cocostruito; per citare un autore che amo molto, Hillman, *"Che lo scopo non è che la vita guarisca, o diventi normale, e nemmeno che cessino le sue sofferenze, ma che sia più onesta con se stessa, sia più fedele al suo demone"*

Parlare di questo significa, peraltro, uscire dall'ottica semplicistica di un soggetto che si individua separandosi dalla società e, ritirandosi all'interno di se stesso, ritrovi il suo "vero Se"; il senso dei propri desideri, ma anche della propria identità non può essere sottratta al rapporto.

Così, allo stesso modo, risulta quanto mai forviante l'immagine di un soggetto che trascinato dalla massa si ritrova a vivere una esistenza in balia del conformismo più totale.

Le due immagini portano inevitabilmente a temere la comunità, a considerare lo scambio e lo sviluppo all'interno delle reti sociali in maniera difensiva, a mantenersi bloccati ognuno dentro i propri interessi.

Una psicologia culturale dunque che, come scrive nuovamente Hillman, si tiri fuori dalla logica cartesiana "Penso, quindi esisto"(Cogito ergo sum), ma che sostenga il criterio del "Partecipo, quindi sono", Convivo ergo sum.

Una convivenza che non è data a priori, che non sia tacita accettazione di leggi e regole a cui adempiere a testa bassa, o viceversa a cui trasgredire in nome di un anticonformismo idealizzato e romantico.

Si tratta di compiere un passaggio di scopertura di una ideologia che tende a trasformare in naturale ciò che appartiene alla dimensione sociale e culturale dell'uomo.

Poiché, la sfera all'interno della quale ci si muove è quella delle rappresentazioni sociali della convivenza e dei desideri implicati nei rapporti. Seguendo questo tipo di coordinate abbiamo costruito un progetto di ricerca-intervento che partisse da un' ipotesi di sviluppo di competenze a saper vivere i contesti, potendoli "pensare".

A tal proposito ho invitato uomini e donne a confrontarsi in gruppi di riflessione sulla "cultura della preoccupazione" nei più disparati campi, da quello lavorativo a quello affettivo familiare, dall'analisi della preoccupazione per il futuro, alla paura del giudizio altrui.

Il lavoro di coordinamento, come quello di ricerca e costruzione di ipotesi, fino alla analisi di criteri di lettura, con tutti i cambiamenti in progress che ne comporta, è stato resocontato.

Ciò al fine di poter offrire al lettore la possibilità di verifica di quello che accade all'interno di un simile lavoro di analisi culturale. Il resoconto è stato usato contemporaneamente come strumento e come risorsa di una progettualità sociale.

Il lavoro inoltre ha dato la possibilità di far emergere “temi generatori”, capaci di collegare passato e presente, individuando problemi e contraddizioni che aprono al futuro.

Il lavoro di scrittura è un lavoro di scrittura intorno alla relazione instauratasi nel gruppo rispetto al tema di riflessione. Se si ammette che il testo implica sempre una distanza, tale distanza ha costituito uno spazio particolare.

Uno spazio attraverso cui il gruppo ha avuto la possibilità di riflettere e dare un nuovo significato all’esperienza della preoccupazione.

Si è creato così un luogo di scambio, non solo di saperi e di scambio del sapere, ma soprattutto di rilettura di eventi già avvenuti, e di possibile creazione di nuovi.

Si è creata così una attivazione di funzioni psicologiche di gruppo.

Contemporaneamente il resoconto è stato utilizzato come strumento conoscitivo, come luogo di confronto, non solo di saperi e conoscenze, ma anche di riflessione e costruzione di domande su quello che avveniva all’interno del gruppo.

Nella narrazione ci si è mossi in un’aria transizionale, dove i criteri del mondo reale e le rappresentazioni della realtà sono state messe in discussione e nello stesso tempo non sono state negate.

Siamo inoltre partiti dalla considerazione che l’oggetto di riflessione fosse inseparabile dalla dinamica di gruppo.

Che ciò che si apprendeva procedesse in maniera intrecciata con lo stare insieme.

Le dinamiche tra i partecipanti, così come le rappresentazioni del gruppo rispetto agli obiettivi, le possibili fantasie emerse nel trattare un simile argomento sono state considerate centrali in quanto mezzo di riflessione e di esplorazione.

Si tratta, a ben vedere, di tener conto, da un lato, della dinamica delle relazioni, dall’altro, del problema specifico situato all’esterno.

Questa è stata ritenuta una condizione imprescindibile per poter effettuare una analisi critica che riguardasse sia il contesto del gruppo interno, che il contesto sociale.

Perché la Preoccupazione?

È stata scelta la “preoccupazione” come tema d’indagine in quanto è una delle “domande” più frequenti e più proposte nella relazione con lo psicologo.

Sia ben chiaro che la preoccupazione non fa parte delle emozioni di base, quali la rabbia, la tristezza, o la felicità ; essa si declina all’interno di rapporti sociali e possiede, dunque, alcune caratteristiche peculiari distinguibili ad esempio dalla paura.

“I preoccupati”, riporta Renzo Carli, “Sia pure nella differente dimensione contestuale entro cui si realizza l’esperienza, hanno sempre alcune caratteristiche comuni che ne segnano la dinamica sociale”.

La triangolazione del rapporto, l’incapacità di comunicare in maniera diretta, così come la colpevolizzazione allarmata di chi “sente che la situazione è grave e non bisogna indugiare, se no poi sono guai!” sono solo alcuni degli aspetti che si delineano nel descrivere il costrutto relazionale della preoccupazione.

Il desiderio di approfondire questa tematica mi ha spinto a interrogarmi sempre più a fondo rispetto a dinamiche che giornalmente sono sotto gli occhi di tutti e che coinvolgono, talvolta in maniera esplicita, il più delle volte in modo implicito, ma non per questo meno pressante, ognuno di noi.

Da qui sono partito nel costruire ipotesi relative all’uso della preoccupazione nelle interazioni umane: dai rapporti intimi e familiari, a quelli pubblici, professionali o istituzionali.

Ciò che ne è scaturito ha abbracciato uno spettro ampio e variegato: l’oggetto della preoccupazione sembra poter includere numerosi temi.

Eppure un elemento sembra comunque rimanere costante: la preoccupazione porta con sé un messaggio, diretto sia verso se stesso, sia verso gli altri.

Un messaggio di difficoltà, talvolta di impotenza ed inadeguatezza, nel trattare con le proprie e altrui emozioni.

Se poi prendiamo come unità di misura la preoccupazione, rispetto ai gradi di libertà che esso genera e promuove, ne ricaviamo una considerazione rilevante.

Il comportamento preoccupato è una consegna che lascia pochi gradi di libertà, sia per chi lo esercita sia per chi lo subisce.

Per molti la preoccupazione è uno stile di vita, una missione da compiere fino in fondo; non importa l’oggetto. Ci si può preoccupare per il futuro incerto e imprevedibile, ma anche del figlio che “ha strani atteggiamenti”.

Ci si può preoccupare per un esame universitario, ma anche per “quello che pensa la gente”. Fino ad arrivare alla costante preoccupazione per il proprio o altrui stato di salute.

Parlare di preoccupazione significa evocare i fantasmi della impotenza e della rabbia ad essa connessa.

Significa svelare, inoltre, le fantasie di controllo rispetto agli altri, fantasie che si frantumano, talvolta, sugli scogli della realtà. Si tratta spesso di un potere impalpabile ed indiretto che si concretizza nella colpevolizzazione allusiva di un lassismo generale rispetto a problemi urgenti e gravi.

Parlare di preoccupazione, in definitiva, significa dare spazio all'analisi di rapporti di potere che si intrattengono (o si vorrebbero intrattenere) con gli altri mediante l'aiuto inseparabile di un oggetto-pretesto.

Oggetto-pretesto che coincide fatalmente con tutto ciò che è fuori i binari del noto e conosciuto.

Gli esempi sono numerosissimi, dall'immigrazione alle nuove tecnologie, dai nuovi metodi di apprendimento alla modificazione del sistema lavorativo.

Parlare di preoccupazione significa parlare di rapporti con le persone, ma anche con le istituzioni e le organizzazioni.

Ad esempio alcuni anni fa i preoccupati delle nuove tecnologie avevano sollevato con allarme la questione dell'utilizzo di questi nuovi strumenti: da internet al cellulare, essi vedevano esclusivamente la creazione di una cultura dell'impoverimento umano, sempre più presente e invadente.

Vi era dunque una dicotomia artificiosa, un vuoto invalicabile tra il mondo tecnologico e quello umanistico. Come se la tecnologia non fosse al servizio dell'uomo, ma una maledizione che la contraddiceva.

Oggigiorno si possono incontrare i preoccupati dei nuovi modelli familiari, che, spaventati dalla convivenza "more uxorio", alla convivenza di coppie omosessuali, si dichiarano allarmati per la grave situazione in cui versa la società, una società priva di valori e di saldi principi.

E così salta fuori che bisogna andarci piano con la libertà di espressione, che "si va bene con le novità, bisogna accettare le nuove culture, ma bisogna comunque andarci cauti, sempre senza esagerare".

La paura concreta che emerge maggiormente è sempre quella di finire in balia di cambiamenti incontrollabili.

Di tutto ciò che in fin dei conti riguarda la paura del nuovo, di tutto ciò che può modificare il tradizionale.

Come se le esperienze passate, la via vecchia, fosse comunque migliore di qualunque alternativa ed esplorazione innovativa.

Il gruppo di riflessione, partendo da argomenti concreti e familiari, ha cercato di aprire uno spazio dove venissero messe in discussione le usuali strategie di relazione.

Uno spazio dove fosse possibile una condivisione ed un confronto critico.

Ciò ha reso possibile sensibilizzare una posizione di pensiero sulla preoccupazione come modalità difensiva.

Quello che ne è emerso ha reso visibile simili meccanismi, permettendo nuove possibilità di consapevolezza e di sviluppo.

Non è certamente un libro che esaurisce l'argomento, né vuole esserlo.

Ma parte dall'obbiettivo di poter stimolare una riflessione e lo sviluppo di un pensiero critico; starà poi al lettore la scelta su cosa farne, di come utilizzarlo. La speranza è che l'esperienza diventi occasione di interrogazione, di ulteriori domande per chi voglia e provi piacere nella ricerca.

Uno sguardo d'insieme: La preoccupazione come tentativo di controllo

“... E pensare che basterebbe pochissimo. Basterebbe spostare a stacco la nostra angolazione visiva. Guardare le cose come fosse la prima volta. Lasciare fuori campo tutto il conformismo di cui è permeata la nostra esistenza. Dubitare delle risposte già pronte. Dubitare dei nostri pensieri fermi, sicuri, inamovibili. Dubitare delle nostre convinzioni presuntuose e saccenti. Basterebbe smettere di sentirsi sempre delle brave persone. Smettere di sentirsi vittime delle madri, dei padri, dei figli. Smascherare, smascherare tutto Rendersi conto che anche l'uomo più mediocre può diventare geniale se guarda il mondo con i suoi occhi.... Abbandonare il nostro appassionato pessimismo e trovare finalmente l'audacia di frequentare il futuro con gioia.”

Giorgio Gaber

Tutti crediamo, in cuor nostro, di sapere “cos'è la preoccupazione” e sorridiamo quando assistiamo qualcuno attraversato da questa sensazione, magari dispensando una qualche rassicurazione generica.

Eppure è proprio nella pratica quotidiana che ci si accorge quanto sia difficile tranquillizzare un preoccupato, e ancor di più, riuscire a tranquillizzare se stessi nei momenti difficili.

Che si tratti di superare un esame, affrontare un problema di salute, o gestire delle difficoltà di lavoro, la preoccupazione sembra scaturire dall'impossibilità di una previsione certa di un evento, evento che si vorrebbe controllare completamente, ma che sembra sfuggire di mano.

Per chiarire il discorso sulla relazione tra preoccupazione e controllo prendiamo in considerazione il controllo affettivo.

Quando parlo di controllo affettivo, mi riferisco al tentativo di gestire il comportamento dell'altro, rendendolo prevedibile ed inoffensivo.

Mi riferisco anche al desiderio di poter negare l'autonomia e l'indipendenza dell'altro, fino a gestire la vita dell'altro in maniera asfissiante.

Molte volte è sottesa l'idea che l'amore e la preoccupazione debbano viaggiare sulla stessa strada; ed anzi spesso si ritiene che la preoccupazione sia la misura con la quale si può misurare l'amore provato verso l'altro.

Come se ci fosse una equazione perfetta tra i due, si tende a pensare che quanto più si ama qualcuno tanto più si sarà preoccupati.

Eppure non è difficile individuare nella preoccupazione uno strumento di potere e di controllo sull'altro, una forma di potere che non dà spazio all'autonomia dell'altro, tenendolo in uno stato di subordinazione e di dipendenza infantile.

Si tratta molte volte di un potere che nasconde il suo autoritarismo dietro le motivazioni dell'amore eccessivo, o della presunta debolezza dell'altro, ma anche della eccessiva pericolosità del mondo.

Una madre raccontava:

“ Mio figlio ha perso la testa per una donna che a me non è mai piaciuta. Io forse mi ero affezionata a quella precedente, lui me ne ha portato a casa varie. Comunque la nuova ragazza mi sembrava volgare, mi sembrava che volesse approfittarsene di lui, e così ho tentato di convincerlo in tutti i modi a lasciarla. D'altronde è mio compito aiutarlo(?), e così ho iniziato a mandare dei messaggini sul telefonino di mio figlio fingendomi una amante. Lei alla fine ha creduto che lui avesse un'altra e lo ha lasciato. Forse da fuori può sembrare che io sia stata un po' troppo, non so, invadente, ma lui non poteva capire, era troppo innamorato, non aveva testa, e lei voleva solo approfittarsene. L'ho fatto solo per il suo bene. Forse un giorno me ne sarà grato”.

Curioso modo di volere bene quello di intrudere nella vita del figlio, ergendosi a giudice e artefice del suo destino, a tal punto da utilizzare un escamotage violento e aggressivo.

Violenza che si scherma dietro il pretesto dell'amore, e che si agisce sulla base dell'imposizione dei propri pregiudizi.

Una violenza che appare come un “eccessivo amore” o come “cuore di mamma” e che assume le forme della naturalezza del comportamento protettivo, mentre viene esercitata in realtà con estrema disinvoltura.

Una violenza che non può mai essere contraddetta, perché, come si suol dire “la mamma è sempre la mamma”, ed ogni forma di autonomia diviene un sabotaggio al rapporto, ogni movimento inaspettato un tradimento ed una ferita profonda.

Nel resoconto della madre emerge un'immagine di una relazione molto netta dove il figlio ha precise caratteristiche.

Il figlio in questione non è mai un uomo libero di scegliere, ma un cucciolo da proteggere, e da salvaguardare, incapace com'è di badare a se stesso.

Come si può notare dall'esempio, il controllo veicola un messaggio doppiamente negativo: da una parte si misconosce la libertà dell'altro, dall'altra si afferma la sua inettitudine. Un'ipotesi che possiamo formulare rispetto alla relazione che il preoccupato, consapevolmente o inconsapevolmente, crea con l'altro, è che si tratti di una relazione non paritaria, contrassegnata da un dislivello.

Il dislivello è quello tra un adulto ed un bambino, con tutto ciò che ne consegue. È caratterizzato da una anticipazione dei bisogni e dei desideri dell'altro, da una sostituzione dell'altro.

Questo discorso eredita in parte la struttura di relazione che si può avere con un bambino piccolo che, ancora inesperto, si caccia nei guai senza avere strumenti per potersi barcamenare.

Nei rapporti tra adulti la situazione, almeno a livello ideale, dovrebbe essere ben diversa: ci dovrebbe essere il presupposto di una condizione di individualità percepita, di dipendenza adulta. La strada dei rapporti spesso volte invece prende altre direzioni.

Un aspetto implicito nel dialogo tra il preoccupato e colui che preoccupa è il dislivello di potere tra i due. Chi è preoccupato per l'altro sa o, almeno, presume

di sapere, cosa sia bene e renda felice l'altra persona. Questo presuppone inoltre una consapevolezza piena dei mali della vita, delle brutte strade da prendere, delle pieghe pericolose che le situazioni prendono, come anche delle cattive amicizie che deviano.

Mentre i preoccupati si ritrovano vincolati ad una esistenza fatta di ansie e diffidenze, "i preoccupanti" si ritrovano, non di meno, ad essere prigionieri di una colpevolizzazione estenuante. Da entrambe le parti comunque vi è la persistenza di un modello relazionale che porta a sostenere dialoghi sbilanciati.

Entrambi sono incastrati in un rapporto di potere che li sottopone ad una reciproca schiavitù, limitando libertà di movimento ed autonomia personale.

Se poi prendiamo per vera la considerazione secondo cui amare significa accettare l'altro, difendendo la possibilità che ognuno possa esprimere le proprie diversità e la propria autonomia, si capisce bene quanto la preoccupazione sia un impedimento al rapporto.

Con ciò non voglio dire che non esista una preoccupazione, per così dire, buona; sto ancora una volta prendendo in considerazione l'ipotesi che quando un rapporto è basato unicamente sulla preoccupazione dell'uno sull'altro, si sta portando quel rapporto verso l'asfissia, e verso la immobilità.

Quando le attese preconfezionate diventano i padroni incontrastati delle relazioni risulta difficile vedere l'altro come persona nelle sue peculiarità.

Stiamo parlando in definitiva di una forma di amore che toglie la possibilità di considerare l'altro una persona adulta e che ne azzerà la personalità.

La preoccupazione ti fa prudente

Quando la prudenza diviene uno stile di vita vi è l'impossibilità di sperimentare se stessi nelle relazioni.

Chi ha paura del mondo e lo considera pericoloso cercherà mille prove di questa sua pericolosità attivando un'attenzione selettiva dell'ambiente.

In maniera assai paradigmatica, Paul Watzlawick, nel suo ironico e dissacrante libro "Istruzioni per rendersi infelici", ci ricorda come per il preoccupato la prudenza non sia mai abbastanza:

Non c'è dubbio che molte delle nostre azioni consuete comportino un elemento di rischio. Quanti sono i pericoli che si devono accettare? Un minimo, a essere ragionevoli, oppure anche nessuno. Ma pure ai più temerari il pugilato o il deltaplano appaiono troppo rischiosi. Andare in auto? Pensate soltanto a quante persone muoiono ogni giorno in incidenti automobilistici, oppure rimangono invalide. Anche andare a piedi comporta molti rischi, che presto si rivelano allo sguardo indagatore della ragione. Borsaioli, gas di scarico, crolli di edifici, scontri a fuoco tra rapinatori di banca e polizia, frammenti incandescenti di sonde spaziali americane o sovietiche...La lista potrebbe continuare all'infinito e solo un pazzo si esporrebbe a questi pericoli senza riflettere. Meglio rimanere a casa. Ma anche qui la sicurezza è solo relativa. Scale, insidie del bagno, pavimenti sdruciolevoli oppure pieghe del tappeto, o semplicemente coltelli, forchette, forbici, per non parlare di gas, acqua calda ed elettricità. L'unica soluzione ragionevole sembra essere quella di non alzarsi affatto dal letto la mattina. Ma quale riparo offre il letto contro i terremoti? E se poi la prolungata permanenza a letto provoca piaghe da decubito?

L'autore, cercando di fare il punto della situazione, prosegue affermando:

Certo, sto esagerando. Solo pochi grandissimi esperti giungono a essere tanto assennati da rendersi conto di tutti i pericoli immaginabili, cominciando poi a evitarli, compresi inquinamento dell'aria e dell'acqua potabile, colesterolo, trigliceridi, sostanze cancerogene negli alimenti e centinaia di altri pericoli e veleni.

L'uomo medio solitamente non giunge ad una visione razionale così totalizzante, e quindi neppure a evitare ogni pericolo. Noi meno dotati dobbiamo perlopiù limitarci a dei successi parziali, che tuttavia possono essere del tutto sufficienti.

Essi consistono nell'applicazione scrupolosa del sano buon senso a un problema settoriale: con i coltelli ci si può ferire, quindi meglio evitarli; le maniglie delle porte sono completamente ricoperti di batteri. Può capitare che nel mezzo di un concerto sinfonico si debba improvvisamente andare in toilette; oppure che, controllando di nuovo se la porta è chiusa, la si apra inavvertitamente. Le persona assennata perciò evita i coltelli affilati, apre le porte con i gomiti, non va ai concerti, e controlla cinque volte se la porta è chiusa a chiave.

Vi sono alcune caratteristiche tipiche che organizzano il gioco della preoccupazione e che possono a mio avviso essere sintetizzate in quattro punti:

- A) Il mondo fuori viene descritto pericoloso e violento. Questo comporta che il livello di fiducia verso l'esterno, l'altro in genere, debba essere sempre basso:

non bisogna mai fidarsi. A tal fine si possono portare numerosi esempi, dai fatti di cronaca quotidiani, a quello che si è sentito dire dal vicino. Un ulteriore aggiunta è la constatazione che nulla è quello che sembra.

- B) L'incertezza deve farla da padrone. Niente è mai veramente chiaro, definibile, sicuro. L'ambivalenza è peraltro quasi sempre una caratteristica esterna, e quasi mai viene colta come dimensione proiettata.
- C) Le situazioni, le persone, sono gravi. La parola "grave" serve da rinforzo per legittimare l'urgenza. D'altronde non c'è preoccupazione senza che ci sia una certa ristrettezza di tempi, spazi e risorse. Se al Pronto Soccorso questo discorso è sicuramente sensato, in molti altri contesti è perlomeno una buona forzatura.
- D) La preoccupazione va a braccetto con la sofferenza, sono due compagne inseparabili. Nonostante si sostenga con forza che ci si preoccupi oggi per evitare sofferenze future, il preoccupato ha sempre una smorfia di sofferenza sul viso.

Occorre subito aggiungere che riuscire a "sporcarsi" nel gioco della vita non è cosa semplice ed è per questo che su moltissime persone incombe il susseguirsi della ripetizione, del vivere abitudini ritualizzate. L'accortezza diventa allora l'unica ancora di salvezza rispetto ad un mondo violento e spietato.

La paura diventa un ostacolo al proprio processo di crescita e le abitudini rassicuranti impediscono ogni forma di esplorazione.

Quando si dimentica cosa vuol dire credere e lottare per ciò che conta non si ha più bisogno del coraggio, perché si non ha più nessuna sfida da affrontare. L'unico obiettivo è quello di conservarsi più sano possibile, senza tracce di ferite ma anche senza tracce di vita.

Comprendiamo allora perché la poetessa Alda Merini scrive che "*Chi non ha paura della morte è il poeta. Chi la sfida ogni giorno. Chi la cerca. Chi mangia cibi sbagliati, si alza ad orari sbagliati, incontra persone sbagliate e decide di vivere in modo diverso è sempre e soltanto il poeta. Per la poesia la sua anima stravede, si appassiona e si doma*".

Mettere poesia nella propria vita porta a darsi l'opportunità di costellare la propria esistenza di profondi coinvolgimenti emotivi senza essere spaventati dalle conseguenze inevitabili che succedono vivendo.

Ed allora, è solo in quel preciso istante nel quale si scopre l'esperienza profonda dell'incontro che si riesce ad essere rapiti ed ispirati dall'esistenza stessa.

Le crisi personali sono, in tal senso, una risorsa straordinaria, poiché solo attraversando momenti critici si possono scoprire le verità più profonde del proprio animo: la possibilità che ci viene offerta è quella di poter porgere l'orecchio a quei segnali che sollecitano un richiamo alla nostra dimensione interna.

L'errore più grave che si può compiere in questi casi è quello di cercare di evitare il percorso conoscitivo dentro se stessi nella paura di svelare a se stessi i propri aspetti interni.

Vengono in mente a tal proposito le parole di Jung:

“Ognuno si allontana volentieri dai problemi e quando è possibile preferisce non menzionarli; o meglio negare la loro esistenza. Ognuno desidera che la vita sia semplice, sicura e senza ostacoli; ecco perché i problemi sono tabù. L'uomo vuole certezze e non dubbi, risultati e non esperienze, senza accorgersi che le certezze non possono provenire che dai dubbi e i risultati dalle esperienze”.

Ma se però abbiamo il coraggio di “sostare nel dubbio” per poter apprendere, allora possiamo raggiungere maggiori gradi di libertà nella nostra vita.

Sostare nel dubbio non deve essere confuso con il vivere di incertezze;

il dubbio ci dà la possibilità di poter ripensare alle premesse con le quali guardiamo alla nostra esistenza e valutiamo i nostri atteggiamenti.

Se si comprende appieno che non esistono errori, ma solo informazioni di ritorno, allora si può apprendere continuamente da ogni situazione e si possono attivare delle domande che permettono di conoscere con entusiasmo.

Inteso in questo senso interrogarsi è uno stile di apprendimento e di conoscenza che può accompagnare l'individuo attraverso ogni percorso.

La proiezione nella preoccupazione

Se c'è soluzione perché ti preoccupi?

Se non c'è soluzione perché ti preoccupi? (Aristotele)

Letteralmente il termine proiezione significa: gettare di fronte a sé.

Freud definì tale processo attraverso queste parole: “Una percezione interna è repressa e al suo posto il contenuto di essa, dopo aver subito una certa deformazione, perviene alla coscienza sotto forma di percezione esterna”(Freud, 1910°, p.392).

Si può dire dunque che il meccanismo della proiezione può essere collocato, nella sfera delle relazioni interpersonali, come un attribuire all'altro intenzioni, desideri o sentimenti che la persona non riconosce dentro se stessa ma che in realtà gli appartengono.

Così, un individuo che respinge ed evita gli altri, non essendo consapevole di ciò, può proiettare sugli altri questo comportamento ritenendo che siano gli altri ad evitare lui. Allo stesso modo un individuo che, sull'ambiente di lavoro, nega a se stesso la sua ostilità verso i colleghi od il capo, può proiettare tale ostilità su di loro percependoli come persone negative.

Non stiamo parlando di un'attività collegata alla sfera della psicopatologia, ma è un processo che è sempre attivo nell'essere umano.

Il meccanismo della proiezione è particolarmente evidente come fenomeno attraverso uno dei test psicologici più noti al grande pubblico: il test proiettivo di Rorschach.

Elmohutz Rorschach aveva costruito una serie di 11 tavole sulle quali vi erano delle macchie di inchiostro senza senso, alcune delle quali colorate.

Quando le persone venivano interrogate su cosa vedevano, succedeva qualcosa di apparentemente banale, ma che in realtà aveva una enorme importanza: nessuno percepiva la macchia solo come una macchia di inchiostro, o una forma indefinita su un foglio.

C'era chi notava una farfalla, chi scorgeva un pipistrello, chi rimaneva incantato nel trovare una donna che balla.

Insomma, chi si confrontava con le macchie non percepiva solo lo stimolo ma ne dava un senso, un significato che andava ben al di là del semplice dato visivo.

Questo succede perché una caratteristica o, per meglio dire, una competenza tipica dell'essere umano è quella di donare un senso narrativo alla percezione.

Ciò ci porta ad affermare che il percepire, immaginare e costruire storie sono funzioni in relazione tra loro e non capitoli distinti dell'essere umano.

Nella mia ricerca sul tema della preoccupazione, ho potuto notare come nella sua forma difensiva, la proiezione possa portare a fraintendimenti e problemi interpersonali. A tal proposito mi viene in mente la storia di una giovane donna che aveva da poco preso a convivere con il suo fidanzato.

Il fidanzato aveva la passione per il violino e si divertiva a suonarlo frequentemente; la donna si presentò allora dal vicino per scusarsi dallo strumento, preoccupata di aver arrecato molto disturbo.

Il racconto si conclude in modo abbastanza comico: la donna aveva totalmente dimenticato, nonostante visse in quella stessa casa da numerosi anni, che il vicino era completamente sordo. Solo allora si rese conto che la sua preoccupazione aveva in realtà origine dalla sua difficoltà a parlare in maniera diretta del disturbo; disturbo che lei stessa provava nel dover sopportare il fidanzato musicista.

Un altro esempio, a mio avviso, molto illuminante rispetto al ruolo della proiezione nella preoccupazione, è dato dal racconto di un uomo che dichiarava “Sono molto preoccupato per mia moglie, da quando lavora la vedo più triste, stanca, ho cercato persino di parlare alle amiche perché la convincessero ad interrompere, ma non c’è stato nulla da fare. Tutte le sue amiche mi hanno risposto che, al contrario, la vedono molto più solare ed entusiasta. Lo trovo molto strano. ”

Questi sono solo alcuni dei racconti che ho raccolto nel corso della mia ricerca, e che evidenziano degli aspetti ben precisi. Ho pensato di sintetizzarli nei seguenti punti:

- a) La preoccupazione costituisce una specie di coscienza annebbiata rispetto a se stesso e al rapporto con gli altri. Chi è preoccupato non riesce a vedere con chiarezza le proprie emozioni, ma è preso da un vortice di frenesia, talvolta disperato, nel tentativo che nulla cambi.
- b) La preoccupazione viene spesso spesa in triangolazioni con terze persone, pagando il conto di una relazione non diretta con se stessi e con l’altro.
- c) La preoccupazione, come eccessivo spostamento sull’altro, è un campanello d’allarme rispetto ad una rinuncia dei propri progetti personali.
- d) Il preoccupato non riesce a vedere l’altro come diverso da sé, con desideri obiettivi, o culture di appartenenza separate. Se questo accade, tutto ciò che è diverso viene ritenuto negativo, o disprezzabile.

L’efficacia del meccanismo della proiezione nella genesi e nel mantenimento

della cultura della preoccupazione è resa visibile nella storia tratta dal già citato libro di Watzlawick “Istruzioni per rendersi Infelici”:

Una vecchia zitella che abita in riva al fiume chiama la polizia per avvertirla che, davanti a casa sua, alcuni ragazzi fanno il bagno nudi. L'ispettore manda sul posto uno dei suoi uomini, che ordina ai ragazzacci di andare a nuotare più in là, dove non ci sono più case. Il giorno seguente la donna telefona di nuovo: i ragazzi si vedono ancora. Il poliziotto torna e li fa allontanare ancora di più. Dopo un po' l'ispettore è nuovamente chiamato dall'indignata signora, che si lamenta: “Dalla finestra della mia soffitta li posso vedere ancora col cannocchiale!”

L'autore si domanda:

A questo punto ci si può chiedere: cosa farebbe la signora se i ragazzi scomparissero finalmente dalla sua visuale? Forse comincierebbe a fare lunghe passeggiate lungo il fiume, forse le basterebbe sapere che da qualche parte qualcuno fa il bagno nudo. Una cosa sembra certa: l'idea la preoccuperà ancora.

Vi sono molte griglie di lettura della vicenda.

Sicuramente si può ipotizzare che la signora abbia un desiderio inconfessabile legato alla sessualità, desiderio che trova spazio nella preoccupazione affannata di limitazione degli stimoli esterni.

Se fuori non ci sono nudità da guardare allora lei può stare tranquilla.

Forse...

Il secondo punto di riflessione che si fa strada è la considerazione secondo cui la preoccupazione molto spesso corrisponde alla preoccupazione di provare desideri indicibili e di trasgredirli.

Ricordo un'altra storia simile alla prima che forse chiarisce meglio quello che voglio dire.

Due monaci stanno camminando insieme lungo un sentiero, quando scorgono una donna che annaspa dentro le acque di un fiume. Uno dei due monaci allora si lancia per aiutarla, la carica sulle spalle e la riporta a riva. Dopodichè riprendono il loro viaggio.

Alcune ore dopo l'altro monaco esplode indignato e dice “Lo sai che non ci è concesso avere contatti con le donne, tu addirittura ne hai preso una in braccio.

Non ti senti in colpa?”

Allora il primo monaco sorride ironicamente e risponde “Io l'ho tenuta sulle mie spalle per alcuni minuti e poi l'ho lasciata andare, mentre tu la stai ancora portando con te”.

Certamente vietarsi e controllarsi, perfino nei pensieri, è un efficace modo per poter vivere in maniera preoccupata le relazioni con se stesso e con gli altri.

La preoccupazione del giudizio degli altri

Nei rapporti sociali una delle preoccupazioni più frequenti risulta essere la preoccupazione del giudizio altrui. La situazione tipica è quella di quando si conosce qualcuno per la prima volta o si viene presentati.

La persona preoccupata spesso volte è assalito da una miriade di dubbi e di interrogativi.

Eccone alcuni:

- Cosa posso dire?
- Cosa pensa mentre gli parlo?
- Sono abbastanza interessante?
- Come ha detto che si chiama?
- Cosa posso fare per piacergli?
- Si ricorderà di me?

Questo tipo di domande emergono dalla paura del giudizio dell'altro. E tutte sono causate dal timore di non essere accettati.

La paura del rifiuto, di essere criticati o addirittura di non essere presi in considerazione può divenire talvolta la preoccupazione di essere allontanati dal gruppo.

Bisogna sottolineare che l'uomo da sempre ha dovuto confrontarsi con una dimensione emotiva intensa ed ambigua quale la solitudine.

La sua individualità è sempre stata una condizione alla quale sottrarsi immediatamente, dalla quale fuggire alla ricerca di più utili alleanze societarie, capaci di fornire non solo sostegno pratico, ma anche emotivo.

Di fronte alla sensazione che il mondo esterno sia foriero di sventure, carico di pericoli, è facile essere colti da un sentimento di sconcertante impotenza e di paura per la propria esistenza; solo quando è possibile condividere tale pericolosità con qualcuno, ecco che tale minacciosità viene facilmente alleviata.

Se è vero che nessun uomo è un'isola, allora è lecito immaginare che qualsiasi uomo cerca di trovarsi in una vitale integrazione con gli altri, all'interno della quale avvertire la presenza altrui come soddisfacente ed essere a sua volta apprezzato.

L'essere rifiutati dalla comunità di appartenenza costituisce la cacciata da un gruppo al quale si lega non solo la propria sicurezza ma persino la propria identità, il proprio *visus* di uomo nel mondo.

L'ambiguità del sentimento di solitudine impone allora un enigma complesso : da un lato c'è la solitudine intesa come creazione di un proprio spazio interiore, di riflessione profonda, di ricerca, dall'altro lato c'è un sentimento di indegnità, di esclusione, di veto alla comunicazione emotiva.

La paura di essere rifiutati può essere gestita in vari modi. Molto spesso le soluzioni rappresentano soltanto delle pseudosoluzioni. Tre sono quelle che vengono utilizzate più frequentemente. La prima può essere definita come **ritiro sociale**, la seconda come **seduzione** mentre l'ultima la **provocazione**. Partiamo dalla prima.

Il ritiro sociale

Alla base del ritiro sociale c'è spesso la fantasia di evitare l'esclusione da parte degli altri fuggendo dalla relazione. È una situazione paradossale in cui la soluzione diventa il problema stesso.

Ecco a tal proposito la storia di Enrica, storia ricostruita dalle conversazioni tratte dalle sedute di gruppo.

“La mia timidezza mi ha sempre accompagnato ovunque. Il rapporto con gli altri mi ha fatto sempre paura e via via che passava il tempo mi sono sempre più convinta di essere diversa da tutti gli altri. Fin dall'adolescenza ho riversato tutti i miei interessi sui libri. Chiusa in camera mia, mi dedicavo ai miei studi, mentre gli altri ragazzi passavano il tempo a divertirsi, a fare cose che io giudicavo superficiali. Se ripenso a quei tempi, mi rendo conto che in realtà mi sentivo solo molto insicura. La mia dedizione allo studio era un rifugio, un modo per evitare ogni contatto. I miei genitori, se da una parte erano orgogliosi di me e mi lodavano per la mia intelligenza, dall'altra cercavano in tutti i modi di farmi uscire, di farmi stare con gli altri.”

“Ricordo che mentre le mie compagne di classe cercavano di apparire più belle e passavano il tempo truccandosi o scambiandosi consigli sull'abbigliamento, io al contrario cercavo di coprire il mio corpo, di nascondere. Agli altri dicevo che ero freddolosa, e che sentivo spifferi d'aria da tutte le parti. La verità è che non mi piacevo.”

Enrica, mentre la voce diventava tremante, si fermò su queste parole.

Dopo aver riconquistato un po' di calma, riprese a parlare al gruppo.

“Non mi piaceva il mio corpo, la mia pelle era piena di brufoli e nei e io non volevo che nessuno mi giudicasse per il mio aspetto fisico. Da fuori nessuno pensava che io fossi timida, anzi ero io che facevo paura agli altri, che incutevo rispetto. Ma la verità è che io sono sempre stata preoccupata del giudizio degli altri e così raramente ho sentito di potermi lasciare andare e di potermi fidare.”

“Quando poi andai all'Università le cose non cambiarono.

Certo, ormai avevo degli schemi collaudati per evitare la gente. Se venivo invitata fuori per una birra in un pub dicevo che i luoghi affollati e chiassosi mi disturbavano o mi annoiavano. L'unica concessione che mi davo era andare al

cinema. Lì non c'era bisogno di parlare. Potevo concentrarmi sul film e poi tornavo dritta a casa”.

Si fermò sospirando e poi sbottò “Purtroppo mi accorgo che ancora ora, nonostante non sia più una ragazzina, mi porto dietro queste maledette paure.”

“Che cosa la preoccupa tanto?” le chiesi.

Enrica ci pensò su e poi rispose “Ho sempre paura di combinare dei pasticci, di non essere interessante”. Raccontò al gruppo quanto si sentisse noiosa e poco spontanea con gli altri. Come se dentro di lei ci fosse sempre un doppio registro: una Enrica che parlava con gli altri e una Enrica che si guardava da fuori e si giudicava. Era evidente che la sua preoccupazione di essere valutata le toglieva ogni piacere nei rapporti interpersonali. Enrica, man mano che continuava a parlare, pareva sempre più emozionata. Le chiesi allora cosa stesse provando.

Dopo un lungo silenzio rispose “Mi rendo conto che ciò che ho sempre provato e che sento tuttora è rabbia, una profonda rabbia verso me stessa. Talvolta penso che se non esistessi sarebbe meglio. Ed è per questo che immagino spesso che qualcun'altro mi sostituisca.”

Si bloccò all'improvviso, quasi sopraffatta dalle sue emozioni, quando uno dei partecipanti del gruppo chiese “Chi immagini al tuo posto?”

Enrica sospirò nuovamente e con voce sconsolata disse “Mia sorella”

Raccontò di come la sorella, Giuliana, fosse sempre stata quella ben voluta, simpatica, quella che creava sempre il buon umore e per di più era molto attraente. Divenne chiaro che le due sorelle si erano divise i ruoli, sia in famiglia che fuori.

Enrica era quella assennata, seria, al limite dell'icona della secciona, mentre Giuliana era quella che sapeva stare tra la gente, che sapeva divertirsi e divertire, magari un po' superficiale, ma mai noiosa.

Enrica aveva giocato il suo ruolo fino in fondo ed aveva finito per esserne prigioniera. Preoccupata del giudizio proprio ed altrui aveva evitato i contatti sociali, ritirandosi sempre di più dal mondo.

I suoi bisogni di socializzazione, Enrica li reprimeva, annullandoli completamente. La conseguenza che scontava era, però, un vuoto incolmabile ed una enorme solitudine.

La comprensione

Il cambiamento in Enrica avvenne quando iniziò a mettere in dubbio alcune convinzioni radicate. Il giudizio critico che lei aveva su se stessa era un giudizio distruttivo che le impediva di riconoscere e sviluppare competenze di socializzazione.

Piano, piano iniziò sempre più ad interrogarsi sulla pretesa che aveva su se stessa di poter condurre una esistenza senza contatti sociali.

Scoprì anche che “divertirsi” voleva dire *divertere* (dal latino cambiare direzione) dai soliti schemi e percorsi prestabiliti.

La preoccupazione e la seduzione Compiacere e Sedurre

Abbiamo già detto che spesso la paura di essere rifiutati diventa una dimensione cronica della propria esistenza. La seconda pseudosoluzione che una persona può adottare per evitare il rifiuto è la seduzione.

La persona può essere compiacente, seduttiva o manipolatoria.

Ma quale è il motivo per cui certe persone sono sempre alla ricerca di un conferma esterna?

Molte volte vi è alla base una difficoltà a credere, ad avere fiducia nella propria identità fisica e psicologica.

Quando questa mancanza non viene pensata, allora può capitare che questo tipo di gioco diventi lo sfondo di tutte le relazioni.

In un antico testo iraniano del 1200 “Il verbo degli uccelli” attribuito al poeta Attar viene espressa con grande enfasi l’angoscia del sentirsi insufficienti

“C’è chi desidera l’antico amore e chi uno nuovo, chi cerca tesori e chi due soldi, e tutti distolgono il loro cuore da ciò che realmente posseggono. Hanno il mare dentro di sé e implorano una goccia da altri!”.

Bisogna aggiungere che ci sono molti altri modi e numerose strategie per sedurre.

Uno di questi consiste nell’offrire a se stesso e all’altro “falsi sé”.

Ecco come un uomo di 30 anni, Federico, descrive al gruppo la sua difficoltà nel rapporto con le donne;

“Sono sempre stato in difficoltà con le donne. Da adolescente le consideravo qualcosa di irraggiungibile, il loro giudizio mi imbarazzava ed ero convinto che non sarei mai riuscito ad attrarre nessuno. Spesso mi immaginavo un famoso personaggio, un grande cantante o attore, ammirato e corteggiato.

La cosa curiosa era che fantasticavo che la ragazza inizialmente non capisse chi ero e che mi trattasse con distanza, ma poi si rendesse conto all’improvviso di quanto fossi speciale e che si innamorasse perdutamente di me. Penso che si trattasse di una specie di fantasia simili alle avventure di Superman, che da semplice giornalista timido ed introverso si trasforma un superuomo sicuro e forte. Io fantasticavo di poter trasformarmi in una persona eccezionale.”

“Un'altra cosa che mi imbarazzava molto era la mia attrazione verso gli uomini. Non si trattava di una vera e propria attrazione fisica, ma piuttosto ammiravo gli uomini con certe caratteristiche. Se vedevo una persona che ai miei occhi appariva virile, sicura di sé, con una voce profonda, provavo una specie di confusione. Da un lato lo ammiravo, lo scrutavo per capire cosa mi piacesse tanto, dall'altra volevo copiarli i modi di fare, persino il tono della voce.”

“Davanti a queste persone diventavo timido, cercavo allora di conquistarmi la loro fiducia e il loro rispetto. Con gli altri tutti questi problemi non c'erano.”

“Cosa è successo negli anni, poi?” chiesi

“E' successo che ho iniziato a mentire. Niente di grave, mi dicevo all'inizio. Lo fanno tutti nel corteggiamento. Io però le sparavo grosse, con le donne soprattutto. Quando conoscevo una che mi piaceva le raccontavo di essere un modello di alta moda, fotografato da importanti riviste specialistiche. Questa bugia mi dava sicurezza, mi evitava ogni tipo di imbarazzo e comunque per lo meno riuscivo a sentirmi importante.”

Federico era imbarazzato davanti al gruppo e si torceva le mani nervosamente.

“E' la prima volta che racconto questo a qualcuno. E' sempre stato un mio, diciamo, “piccolo” segreto. Se ci penso me ne vergogno molto, ma il terrore che provo verso le donne è veramente tanto.”

Continuò raccontando di quanto fosse difficile costruire delle storie durature con le donne che conosceva.

“Ogni volta devo raccontare una nuova bugia per coprire la prima fino al punto che sono costretto a darmela a gambe levate prima di venire scoperto totalmente.”

Paradossalmente ciò che lui faceva corrispondeva ad un finale prevedibile ed anzi atteso: la premessa da cui partiva gli impediva di trovare un rapporto soddisfacente.

Poiché riteneva che nessuna donna lo avrebbe mai apprezzato veramente per quello che era, si sentiva costretto ad adottare questi escamotagè.

Tutto ciò rappresenta una profezia che si autoavvera.

In psicologia il concetto noto come “profezia che si autoavvera” fondamentalmente significa che se una persona crede fortemente di avere un dato destino rispetto ad un campo della propria vita allora ciò si avvererà.

Il problema delle bugie e della verità nel caso di Federico non consisteva tanto nella questione morale dell'onestà verso l'altro sesso, bensì nel capire quanto l'allontanarsi dalla propria verità interna, sacrificandola nel nome di un'utilità esterna, fosse un gesto effimero.

Ciò poiché viene persa un'integrità interna indispensabile per poter affrontare la vita; ed allora, nel momento in cui ci si rifugia in una bugia, in realtà si sta sacrificando una parte importante di se stessi.

Il poterne parlare in gruppo aiutò Federico a dare un senso alle sue preoccupazioni, interrompendo un circolo vizioso dove la preoccupazione e la seduzione si alimentavano a vicenda, generando solo frequenti insoddisfazioni.

Nel gruppo si comprese come confermare la pretesa di piacere a chiunque fosse un compito impossibile, ed anzi di come il rifiuto potesse spesso rafforzare la pretesa stessa. Di come, spesso, la seduzione non ammette disconferme.

La visione della seduzione come potere nasconde spesso dinamiche emozionali legate all'insicurezza rispetto a se stessi.

La seduzione allora viene utilizzata come strumento per provocare, per condurre a sé, per essere visti, nella paura eterna di passare lungo la strada della vita inosservati.

Nell'istante in cui però si passa attraverso il riconoscimento di questa paura, lì dove evidentemente vi è un nucleo di frattura rispetto alla propria identità, allora si può smettere di vivere in maniera scissa l'esperienza della relazione.

Chi scopre per la prima volta di non dovere agire in maniera costrittiva la propria seduzione ritrova il proprio senso di appartenenza a se stesso.

Ed allora la conquista del mondo non è più una necessità, poiché non c'è più nulla che debba essere posseduto; oggetto di interesse diviene lo scambio reciproco.

Attraverso questo si sviluppano processi di trasformazione continua.

Il sesso come strumento di potere

Amanda aveva avuto varie storie d'amore fallimentari. Lei riteneva di essere una donna passionale che dava tutta se stessa nella relazione, trovandosi poi puntualmente delusa, abbandonata o tradita.

La sua speranza di "trovare l'uomo giusto" stava trasformandosi sempre di più in una chimera e il senso d'infelicità la invadeva completamente.

"Più volte ho cercato di capire cosa non funzionasse; ho avuto uomini molto differenti tra loro e mi chiedo quale sia il filo conduttore tra di loro, il comune denominatore" disse rassegnata.

"Forse il comune denominatore sei tu stessa" le proposi.

Ci pensò su e poi disse "Forse io sbaglio nel concedermi troppo, nel dare troppa fiducia e poi rimango con un pugno di mosche in mano."

Emerse nel corso degli incontri che Amanda aveva come principale obiettivo quello di legare a sé un uomo.

Raccontò di come molte delle cose che faceva avevano come fine quello di assecondarlo in tutti i modi. Usava inoltre la sessualità come strumento di potere: ogni rapporto era vissuto per far vivere all'altro un piacere che lo rendesse dipendente.

L'eccitazione per Amanda era rendere eccitato l'uomo con cui faceva l'amore.

Il sesso era in definitiva la risposta ad una domanda centrale per Amanda "Cosa posso fare per farmi amare?"

La sua vita era centrata completamente sul conquistare l'altra persona.

"Quando esco con una persona non mi domando se mi piace o se mi sono trovata bene. L'unica cosa che mi preoccupa è se l'altro è stato felice di stare con me, se mi penserà o mi desidererà. Aspetto la telefonata come se fosse una sfida; vinco se lui è cascato alle mie lusinghe e allora mi sento allegra e importante, perdo se lui non mi calcola e allora la mia autostima va a terra.

Tutta la mia preoccupazione è la preoccupazione di piacere all'altro e trovare i modi migliori per sedurlo".

Amanda si rendeva conto che le sue strategie erano un artificio per poter manipolare l'altro. Il secondo vantaggio che traeva dal sedurre era che poteva evitare di chiedersi cosa le piacesse veramente. I suoi desideri erano sempre in secondo piano e così lei finiva per vivere all'ombra dei desideri degli altri. Amanda riusciva a capire molto bene le persone che gli stavano davanti, ed era sensibile e intuitiva. Ma non riusciva a interpretare se stessa. Voleva donare tutta se stessa, mentre in realtà lei finiva per annullarsi completamente.

L'ultima storia che aveva avuto era stata un'avventura con un uomo sposato e con due figli.

"All'inizio era molto eccitante, ogni cosa era passionale e travolgente. Ci potevamo incontrare solo due volte a settimana e solo per poche ore. Lui

doveva trovare delle scuse per la moglie, ma non mi dispiaceva. Anzi, mi sembrava tutto molto romantico. Lui mi diceva che il rapporto matrimoniale era diventato insopportabile e frustrante. Mi aveva garantito che la storia che stava vivendo con me era vero amore. Mi sentivo la donna più felice del mondo. Quando però un giorno, mi disse che voleva lasciare la moglie e amare solo me, non so cosa successe di preciso. Avrei dovuto esplodere di gioia e invece... forse mi spaventò l'idea, o forse non ero pronta, so solo che iniziai a sentirmi annoiata con lui; tutto ciò che mi sembrava un suo pregio divenne un difetto. Il suo modo di vestire, di muoversi, perfino il rumore che faceva mentre mangiava mi dava fastidio.”

Amanda poteva stare in una relazione solo se in questa non vi era una vera intimità. Appena il discorso diventava più impegnativo, o almeno rischiava di diventarlo, lei si spaventava e dava forfait.

Ciò che Amanda desiderava era solo in apparenza una storia stabile. Quando le si era prospettata l'occasione, ecco che come per incanto tutta la passionalità era svanita, lasciando spazio alla noia e al disprezzo.

Al contrario di quello che solitamente accade nelle favole, il principe si era trasformato in ranocchio.

Preoccupata di sedurre e tenere con sé un uomo, aveva scordato di chiedersi se quell'uomo specifico le interessava.

Sacrificarsi in nome dell'amore

Amanda era solita sacrificare tutto in nome dell'amore. Per lei questo era una priorità assoluta. Così come era una priorità assoluta mettere al centro del suo mondo un uomo ideale da venerare.

In realtà la sua grande idealizzazione verso l'uomo era una forma di disprezzo e di disistima inconscia. Affermava che avrebbe fatto i salti mortali per avere un uomo da amare e con cui condividere la vita. Ogni volta che le accadeva di conoscere qualcuno con cui questo sogno poteva realizzarsi, lei si ritirava oppure faceva di tutto per essere lasciata.

Amanda proveniva da una famiglia nella quale l'uomo aveva sempre avuto il posto centrale nelle decisioni e nei riconoscimenti. La madre diceva spesso che le donne decidono mentre gli uomini sono distratti a fare altro. Il messaggio che Amanda aveva ricevuto dalla sua famiglia era che vi è uno spazio ristretto per se stessa, e che coerentemente al mandato familiare, poteva ritagliarselo solo come compagna di un uomo.

Contemporaneamente aveva appreso che la donna poteva sì decidere, ma solo attraverso l'inganno o la manipolazione, attraverso il “finto potere della concubina, compiacendo il proprio signore.

Così era accaduto che non riusciva ad avere una rappresentazione di se stessa basata sul rispetto e sulla condivisione.

Contemporaneamente soffriva e provava rabbia per questo suo doversi sempre mettere in ombra.

Il lavoro nel gruppo fu un lavoro duro per lei.

Lentamente però iniziò a scardinare tutte quelle convinzioni che l'avevano accompagnata per moltissimi anni.

Convinzioni che la volevano una tenera amante, una donna sensuale; come il nome stesso suggerisce, una donna da amare.

Lo sviluppo

“Il lavoro di gruppo sulla preoccupazione mi ha portato a riflettere su quanto mi adoperassi per controllare gli uomini. Li volevo gestire attraverso il pretesto dell'amore e non mi rendevo conto che automaticamente non mi lasciavo mai libera da questo compito. All'improvviso mi è risultata chiara pure un'altra cosa: non ho mai dato importanza all'amicizia femminile. Ho sempre visto i rapporti con le altre donne come qualcosa di superfluo, forse anche di falso.

Dopo il lavoro fatto nel gruppo ho iniziato a riscoprire una fiducia in me stessa, e nei rapporti con gli altri. Ho iniziato a rivalutarmi, e a darmi il diritto di esserci così come sono. Certamente non sono perfetta ma ora non mi fa più effetto. Ho deciso di dare valore alla mia vita e ho smesso di investire in rapporti fallimentari. Mi riconosco e mi piaccio per quella che sono.”

La provocazione

Annalisa stava riconoscendo un aspetto importante del suo modo di relazionarsi con gli altri.

Una strategia che aveva utilizzato per parecchi anni e che aveva vissuto come indispensabile nell'interazione con gli altri era quella di provocare le persone sui loro punti deboli, sui piccoli e grandi difetti di ognuno.

Diceva che era uno stile che aveva appreso a casa con i suoi due fratelli maggiori. Prendersi sempre in giro, fare scherzi e trasformare ogni cosa in un gioco era per lei fonte di piaceri e dolori. Si accorgeva che prendere tutto e tutti alla leggera le consentiva di sentirsi sempre sicura e mai in deficit.

Se per tutta la vita le era sembrato che gli altri fossero sempre attanagliati da mille paure e preoccupazioni, per altri versi si accorgeva che le sue modalità le procuravano molti guai.

Annalisa aveva trentatrè anni ma ne dimostrava molti di meno. Dietro un aspetto scanzonato e divertito vi era una Annalisa perennemente preoccupata,

che aveva deciso di comportarsi e vivere in maniera totalmente diversa dalle sue paure.

“Quando parlo di qualcosa gli altri sono sempre diffidenti. Non sanno mai se quello che dico è vero o sto solo scherzando. Mi piace essere provocatoria, sorprendere gli altri e creare situazioni non convenzionali. Gli altri mi criticano per questo. Molti si sentono manipolati e forse è vero, ma non lo faccio per cattiveria, mi fa soltanto divertire. Io divento imprevedibile, mentre gli altri sono in balia dei miei giochi, completamente controllati.”

Le chiesi se si era mai chiesta il motivo per cui sentiva di dover agire così.

“Sto iniziando a pensare che sia l’unico modo che ho trovato per non essere schiacciata dalle pretese degli altri. Se gli altri pensano di potermi controllare io faccio capire che con me non c’è speranza. E così se qualcuno mi chiede di impegnarmi in una cosa io ci scherzo su, dico e non dico, così nessuno mi può accusare di averlo promesso e di non averlo fatto. Ho la fama di essere inaffidabile e forse questa cosa mi va bene”.

Le chiesi perché ne stava parlando.

Rimase in silenzio e poi disse “ Perché so bene che è un problema, ma non so che fare.”

Raccontò di un rapporto turbolento sia con i fratelli che con i compagni di scuola. Parlò di quanto fosse timida da ragazzina e che era presa in giro ed emarginata in classe. Raccontò di scoprire che se lei attaccava per prima e rendeva l’altro insicuro poteva mantenere una certa autostima. Annalisa sapeva che era un’ autostima precaria perché basata sullo scontro. La sua soluzione alla preoccupazione e all’isolamento era diventato il suo maggior problema. Ma non poteva liberarsene facilmente poiché l’essere provocatoria era stata l’unica soluzione per parecchi anni. Anni in cui lei, piccola e spaventata dal mondo, aveva trovato un guscio protettivo all’aggressività della gente.

Provocare significa causare una certa emozione o un certo comportamento prefissato. Se gli altri se la prendevano con Annalisa almeno lo aveva causato lei stessa, non la sua timidezza.

E comunque attraverso la provocazione era sicura di non passare inosservata. In qualche modo costringeva l’altro a prenderla in considerazione.

Cosicché poteva evitare, come sosteneva, di scomparire nel mucchio.

Nel gruppo, piano piano, Annalisa trovò uno spazio sicuro dove poter raccontare e raccontarsi.

“Non ho una consapevolezza piena del clima che ha accompagnato la mia infanzia in famiglia. So che i miei genitori litigavano di continuo e in casa c’era sempre una tensione fatta di rimproveri ed accuse. Mi ricordo che passavano il tempo ad insultarsi e a criticarsi continuamente. Mio padre prese a stare sempre più tempo fuori casa mentre mia madre si lamentava tutto il giorno di quanto fosse vigliacco. Io sono la più piccola a casa e penso che quello che sia

scattato dentro di me fosse il desiderio di stare in una casa felice e allegra. O mi chiudevo in me stessa o iniziavo a fare il clown per attirare la loro attenzione e farli ridere. In realtà vivevo nella paura e nel senso di colpa. Ero terrorizzata alla sola idea che si lasciassero o che si picchiassero.”

Per Annalisa Attirare l’attenzione era uno strumento di sopravvivenza; contemporaneamente si era costruita la convinzione di poter risolvere in qualche modo i conflitti in famiglia.

“Iniziai a cambiare atteggiamento nel periodo adolescenziale, quando mi accorsi che non tutte le famiglie erano come la mia. Vedevo una mia amica in particolare che stava in una famiglia splendida. C’era sempre una bella atmosfera, accogliente, gioiosa. Mi resi conto allora che i miei genitori non si amavano veramente, o almeno non in modo costruttivo. Io inoltre mi vergognavo di invitare degli amici a casa perché pensavo che i miei avrebbero litigato o mi avrebbero rimproverato davanti a loro. Di fronte a questa vergogna Annalisa sente l’esigenza di trovare un rimedio. Ma la cura sembra essere, alla fine, peggiore della “malattia”.

“Ciò che nacque dentro di me fu una specie di scissione. Dentro ero arrabbiata e triste, ma fuori, nel sociale, ero quella sempre allegra e solare. Tutti mi vedevano sempre contenta, leggera, magari superficiale, ma io sentivo di essere molto diversa, piena di ansie e paure. Inoltre, confrontando la mia famiglia con quella degli altri nacque dentro di me una specie di diffidenza verso i rapporti umani. Ho iniziato a non credere più alle parole di nessuno, a pensare che non valesse la pena legarsi ad alcuna persona, ad essere insomma una individualista.”

La scissione che avvertiva Annalisa, dentro di sé triste e fuori, nel sociale, allegra, era lo specchio della scissione che viveva tra dentro casa e fuori casa.

Ciò che aveva imparato era che non poteva fidarsi di se stessa e delle persone che la circondavano. Aveva imparato a declinare questo suo disagio attraverso la provocazione: una provocazione che denunciava le sue paure, la sua diffidenza verso il mondo, la scomoda sensazione di essere stata tradita e derubata dalla conflittualità della famiglia.

Parlò anche di una mancanza di contatto fisico e di scambio di affetto con i genitori.

“La distanza era la parola d’ordine in casa” disse con lo sguardo basso “Ognuno si doveva fare i fatti propri e disturbarli il meno possibile”.

Io ero diventata una persona adulta, almeno anagraficamente, ma utilizzavo l’umorismo per distrarmi da me stessa e forse per avere potere sugli altri”

“E a tenere la distanza dagli altri?” le chiesi

Sorrise e poi disse “Non ci avevo mai pensato. In effetti le persone non mi credono e non si avvicinano più di tanto. Mi ritengono sicuramente in gamba, ma comunque troppo complicata e faticosa. Io così sono al sicuro e forse ripropongo gli stessi schemi che ho imparato a casa”

Il problema di Annalisa non era la sua famiglia, ma era collegato al fatto che lei “spostava” dalle difficoltà interne sull’ esterno.

È più semplice “incolpare”, seppur indirettamente, qualcun altro, che riconoscersi come unica vera causa delle proprie insoddisfazioni; così come risulta spesso più comodo trincerarsi dietro finti ostacoli, piuttosto che rischiare in prima persona di fallire. Annalisa, in modo nemmeno troppo esplicito, attribuiva molti dei suoi problemi alla famiglia d’origine.

La realtà è un’altra: la famiglia c’entra fino ad un certo punto nella vita che si decide di vivere; al di là dell’educazione ricevuta si operano delle scelte individuali, che rispecchiano il proprio modo di utilizzare il passato.

Inoltre nessuna famiglia è perfetta; se si avvertono degli ipotetici limiti nei propri parenti è perché si ha in mente un’immagine astratta della famiglia ideale. Anzi, se ci pensiamo bene, lo stesso concetto di perfezione è disumano oltrechè anche abbastanza noioso.

Non si può vivere nell’idea della perfezione, come non si può essere liberi da difetti, eppure si è guidati molto spesso da modelli che parlano di perfezione; sia è convinti che ci sia la donna o l’uomo perfetto, il lavoro perfetto, la vita perfetta.

Quello che succede è che si rimane puntualmente delusi dal riscontro con la realtà.

Una visione superficiale della psicoanalisi è quella che attribuisce tutto il proprio modo di essere e di comportarsi al proprio passato, alla propria infanzia oppure ai condizionamenti subiti dalla propria famiglia.

Sicuramente l’educazione, la famiglia o le ferite subite nelle relazioni sono fattori che influenzano il corso degli eventi, ma tutto questo dipende da come si utilizzano le esperienze.

Qualunque sofferenza uno abbia potuto provare, qualunque difficoltà si possa incontrare, c’è sempre la possibilità di scegliere.

Scegliere come utilizzare quell’ esperienza considerata frustrante o limitante per farne una risorsa, per poterla adoperare nella propria vita.

Ci sono moltissimi esempi di persone che potremmo in apparenza definire “sfortunate” per condizioni familiari o economiche che hanno saputo trasformare quelle esperienze in apprendimento e vitalità.

Così come ci sono altrettante persone in apparenza bacciate dal successo e dalla fortuna che si sono ritrovate a condurre esistenze vuote e insoddisfacenti.

Quando ci si iperadatta all’altro, si rinuncia ad essere liberi, si rinuncia ad apprendere da se stessi e dai rapporti che si creano, per vivere sterili abitudini.

Finchè all’improvviso ci si rende conto che le esperienze ci sono passate sotto il naso e che non abbiamo sperimentato nulla di noi stessi; che ci siamo tenuti ben lontani dal coinvolgimento, che abbiamo preferito accettare tutto quello che “passava il convento”.

Annalisa stava scoprendo di riprodurre acriticamente quello che le era accaduto negli anni infantili, vivendo in automatico tutte le paure che si era trascinata dietro.

La provocazione era il suo modo per difendersi e, contemporaneamente, per annullarsi.

Attraverso il gruppo iniziò a prendersi la responsabilità della sua vita e a mantenere un'unità con se stessa. A capire che poteva fare a meno di portarsi tutta la vita dietro i suoi genitori litigiosi.

Il suo senso di sicurezza nel corso del tempo crebbe. Poteva far a meno dei siparietti e degli scherzi, perché sentiva di potersi riconoscere come persona adulta e con strumenti molto più validi per confrontarsi con la realtà.

Imparò a riconoscere i suoi bisogni, ad avere rispetto per i suoi desideri, e per la sua identità, potendo essere sincera con se stessa e con gli altri.

“Il senso di libertà che proviene dal sentire di avere diritto alla verità non ha prezzo” disse orgogliosa dopo un lungo percorso.

Riuscì ad utilizzare, con se stessa e con gli altri, una ironia molto più serena e completa, che non aveva più la funzione di difesa. Ora la sua ironia esprimeva intelligenza e comprensione.

La preoccupazione del proprio aspetto fisico

Si sente dire sempre più frequentemente che l'immagine estetica ha sempre più importanza nella società odierna. Le cifre che riguardano le spese per i cosmetici, per le chirurgie plastiche o le diete dimostrano quanto l'ossessione per la bellezza del proprio corpo continui a crescere.

L'estetica a tutti i costi, dunque.

Anche gli studi scientifici dimostrano quanto la bellezza sia un vantaggio sociale innegabile. Uomini e donne belli sono più facilmente apprezzati, ricevono maggiori riconoscimenti ed arrivano a percepire perfino stipendi più alti.

Anche nell'età dell'infanzia i bambini più belli sono considerati più popolari, più intelligenti di quelli brutti e di conseguenza vengono maggiormente ricercati.

Non sorprende dunque la constatazione che la preoccupazione per il proprio aspetto fisico diventa sempre di più una priorità di massa.

Ma quali sono le conseguenze?

La preoccupazione per l'estetica del proprio corpo fa sentire l'individuo alienato da se stesso. Ogni più piccolo difetto, dal neo sulla spalla, alla grandezza del

proprio naso possono diventare caratteristiche insopportabili e talvolta la persona in questione finisce per sottoporsi alla chirurgia plastica.

Era il caso di Andrea, un contabile quarantenne che descrisse così la sua situazione al gruppo:

“Non mi sono mai accettato fisicamente. Ho sempre ritenuto il mio essere basso un deficit incolmabile. Sono sempre stato molto basso, fin dai tempi dell’asilo; mi ricordo che fin da allora per me rappresentava un problema, solo che in quei tempi mi veniva detto di non preoccuparmi, che sarei diventato più alto degli altri, che era una questione di sviluppo. Ovviamente sono cresciuto, ma sono rimasto sempre sotto la media. Verso i diciotto anni mi informai anche per una operazione che poteva consentire di allungarmi, ma era un po’ rischiosa ed i medici me la scongiurarono. In fin dei conti la mia altezza non era un reale handicap.”

Andrea era alto un metro e sessantacinque; certo, non era un gigante, ma si rendeva conto che la sua altezza non poteva essere un vero handicap.

“Ogni volta che mi confronto con gli altri uomini mi rendo conto che spesso li invidio per il loro portamento e sono preoccupato di sembrare poco virile.

Anche se so che razionalmente non dovrei avere tutta questa ansia non riesco a non rammaricarmi per la mia altezza. Provo una rabbia sottile e indefinibile.”

Emerse dai racconti fatti nel gruppo che Andrea portava con sé una profonda insicurezza personale che aveva giustificato con la sua bassa statura. Il fatto di non avere un’altezza adeguata gli dava la sensazione di essere sempre sotto minaccia, che chiunque avrebbe potuto picchiarlo e sottometerlo. Contemporaneamente si rendeva conto che queste erano solo delle fantasie, ma non riusciva realmente a gestirle come tali.

“E’ come se io non fossi mai entrato veramente nel mondo degli uomini, ma fosse tutto un bluff; e così vivo con la paura che un giorno mi scoprano e mi dicano che io non sono un uomo vero”.

Rivelare queste cose al gruppo non era stato facile per Andrea. Sentimenti di rabbia e desideri di riconoscimenti lo avevano sempre accompagnato nelle relazioni con gli altri.

“Quando iniziai a lavorare presi a fumare mi dava coraggio e non so so, mi dava un certo tono”

Uno del gruppo lo guardò dritto negli occhi e fece “Ma tu un tono lo hai già!”

Andrea rimase visibilmente emozionato e disse “Forse ora per la prima volta lo so”.

La storia di Andrea è una storia tra le tante; è la storia di una fuga da se stessi e dal rapporto con il proprio corpo. Andrea era convinto di non potere avere rapporti paritari con gli altri. Credeva che la differenza di altezza corrispondesse anche ad una differenza di status sociale.

Molte persone vivono il loro corpo con disprezzo, se non addirittura con distanza e fastidio. E fanno fatica ad avere rapporti con gli altri, preoccupati di come sono fisicamente.

Se la propria percezione del corpo è dissociata dal piacere che esso può procurare, le conseguenze sono quelle di vivere in maniera dissociata la propria esistenza.

Le persone che vivono questo tipo di problemi finiscono per reprimere le loro sensazioni o semplicemente cominciano a non farci più caso e le ignorano.

Ma è impossibile vivere bene in maniera scissa. Si può provare piacere solo quando la mente ed il corpo interagiscono simultaneamente e si coinvolgono reciprocamente.

Andrea iniziò, dopo poco tempo, a curarsi di più, a fare sport e ad apprezzarsi maggiormente. Poteva valorizzare se stesso perché sentiva maggiore sicurezza.

La preoccupazione del suo aspetto fisico lo aveva immobilizzato per anni, mentre ora si accorgeva per la prima volta, che non aveva importanza quale fosse la sua altezza. Era importante che il rapporto con il suo corpo fosse piacevole, che come disse lui stesso “si sentisse comodo dentro la propria pelle, nei propri muscoli e nella propria testa”.

Circoli viziosi della preoccupazione

La preoccupazione e la colpa

È difficile cogliere a fondo il senso del reclamo e della colpevolizzazione che si cela dietro la preoccupazione.

Si tratta spesso di aspetti impliciti delle relazioni che sono sottesi da certi equilibri. Ma dato che nulla è perfetto ed immutabile, anche gli equilibri cambiano fatalmente, con tutte le relative conseguenze.

Chi si preoccupa, solitamente, denuncia la rottura di un patto nascosto, ed il senso del tradimento si fa spazio con audacia.

Stiamo parlando ad esempio dei genitori che all'improvviso si accorgono che il loro figlio sta crescendo, e non è più il “loro piccolo”.

Ciò che prima era atteso e scontato cessa di essere tale, il figlio inizia a fare delle scelte “differenti”, e questo preoccupa i genitori accudenti.

Stiamo parlando anche del marito geloso che pretende una moglie senza vita sociale, controllata nelle mura di casa; di un marito che è preoccupato di qualunque passo possa fare la moglie al di fuori del suo sguardo.

Risulta chiaro che il preoccupato, quando scorge dei cambiamenti all'orizzonte, ne ha paura.

Molto spesso sono dei cambiamenti che riguardano la scelta di una autonomia di uno della coppia.

Ed allora i rimproveri colpevolizzanti minano con sempre maggiore frequenza il rapporto.

Ma può trattarsi benissimo di un desiderio che riguarda se stessi, ed allora ci si preoccupa di quello che si sente, di quello che si pensa, senza controllo alcuno.

In maniera nemmeno troppo velata l'espressione della preoccupazione non è altro che l'affermazione che un qualche comportamento, pensiero, o emozione che non è permesso. Vediamo alcuni esempi.

La madre che dichiara " Sono in ansia per come si veste mia figlia, con chi esce, persino la musica che ascolta mi preoccupa".

Il fidanzato geloso che afferma "Le controllo i messaggi del telefonino. Non è che non mi fido, ma non si sa mai."

La donna che racconta "Non ho mai voluto iniziare a lavorare perché ero preoccupata di non essere capace, avevo paura di scoprire che ero un fallimento; invece tra le mura domestiche ho pensato che sarei stata più al sicuro".

Questi sono solo alcuni esempi di una dimensione di colpa, rivolta verso l'altro e verso se stessi, che alimenta la preoccupazione, rendendola attiva ed efficace.

È una colpa che impedisce a se stessi o agli altri, talvolta ad entrambi, di essere protagonisti della propria esistenza.

Cercando di riassumere alla base della preoccupazione vi è il senso di colpa.

Senso di colpa e preoccupazione si muovono così in un perpetuo circolo vizioso, dove l'uno genera l'altro.

Quando la preoccupazione fallisce

Se ci soffermiamo a riflettere sulla dimensione sociale della preoccupazione possiamo constatare quanto questa rifletta essenzialmente una ideologizzazione estrema dell'ideale materno, fatto di generosità, dedizione, e abnegazione.

In tal senso l'affermazione "con tutto quello che ho fatto per te" risulta l'ovvia conclusione di una richiesta di risarcimento che viene rivendicata dopo anni di amore "incondizionato". La colpevolizzazione appare ora senza più veli, per segnare con forza quanto ci si sia annullati, preoccupandosi del bene altrui a discapito del proprio.

Il rapporto allora diventa un' intricata rete di rimproveri, lamentele e reclami; la preoccupazione fallisce nel suo tentativo e si trasforma in rabbia ed impotenza.

Non è raro sentire mariti che fanno affermazioni quali “ *Io passo tutto il santo giorno a lavorare, mi preoccupa che alla mia famiglia non manchi nulla, e cosa ne ricavo? Sempre ricriminazioni, insoddisfazioni e litigi*”

E ugualmente le mogli “*Non è possibile condividere nulla con lui. Io vorrei che fosse molto più sensibile e disponibile ad un dialogo. Invece è sempre occupato al lavoro, e se non è per il lavoro si mette davanti al computer trascurandomi totalmente. Per non parlare dei figli, della casa; devo pensare a tutto io.*”

La lamentela sembra giungere a tal punto come conseguenza del fallimento della preoccupazione. È, comunque, la dimostrazione lampante di come la preoccupazione sia una illusione, ed in particolare l’illusione di poter gestire l’altro, o la situazione a proprio piacere.

La preoccupazione nell’amore

Riuscire ad essere esaustivi parlando dell’amore è un compito pressochè impossibile. Le rappresentazioni su cosa sia l’amore sono numerosissime: dalla visione di un amore romantico ed etereo dove due anime diventano una, fin alla negazione totale di questo sentimento.

Restringere il campo all’interno dei confini del rapporto tra preoccupazione ed amore può sembrare solo in apparenza più plausibile.

L’esperienza, costituita da numerosi resoconti fatti dai clienti nel corso di questo studio, mi ha dimostrato quanto sia arduo descrivere le preoccupazioni amorose.

L’amore continua certamente ad essere un argomento complesso e conflittuale; esso scatena profonde paure, non facili da addomesticare, costringendo sempre a porre nuovi interrogativi sull’altro e su se stessi.

Ho tentato, quindi, di sottolineare solo alcune delle dinamiche che accadono nei rapporti di coppia, cercando di evidenziarne i tratti salienti.

Ripensando alle affermazioni che ho ascoltato rispetto a questo tema, una più delle altre mi ha generato confusione. Era una signora che con estrema lucidità commentò che secondo lei “Molte persone vivono il rapporto amoroso come pericoloso”.

Questa affermazione mi colpì molto. Non perché fosse particolarmente originale, ma anzi perché al contrario sintetizzava l’opinione che molti hanno dell’amore.

La verità di questa affermazione la possiamo anche trovare in numerose espressioni che rappresentano con eloquenza la violenza sentita nei rapporti.

“*Gli uomini sono tutti uguali*” e “*le donne danno solo problemi*” sono solo alcune delle lamentele che saltano fuori ogni volta che si parla dei legami affettivi.

Si tratta a ben vedere della preoccupazione del dare fiducia all'altro. Preoccupazione che l'altro se ne approfitterà, cercando di tirare comunque l'acqua al proprio mulino.

Una frase che a mio parere riassume appieno questo modo di vivere le relazioni è quella dell' "*avere il coltello dalla parte del manico*".

In essa troviamo tutta la paura del lasciarsi andare. Essa contiene la fantasia di continui ribaltamenti all' interno della coppia, dove si cerca di essere il più forte e di avere in proprio potere l'altro.

Sono fantasmi, questi, che terrorizzano in egual misura uomini e donne; sono fantasmi che si basano sul concetto del potere nella coppia come unico criterio di scambio.

Volendo fare un elenco delle principali preoccupazioni relative all'amore possiamo prenderne in considerazione almeno tre:

1. la preoccupazione della **simbiosi**.

Si ha paura di vivere in funzione dell'altro, perdendo i propri spazi e i propri tempi. Una delle paure principali che assale l'innamorato è spesso la preoccupazione della perdita di se stesso o della propria libertà.

Se pensiamo allo stesso rapporto fisico ci accorgiamo come esso rappresenti un "farsi tutt'uno con l'altro", una perdita momentanea dei propri confini corporei e psichici in una dimensione di fusione amorosa.

L'unicità del partner diventa la propria unicità, ed i tempi dell'amore sono tempi speciali, dettati dal pensiero che quella specifica esperienza sia irripetibile ed infinita. Non è un caso che la frase più ricorrente tra chi si ama è una promessa: "ti amerò per sempre" rappresenta il sancire un desiderio che richiama all'eternità. Credere in questa promessa è indispensabile, nonostante le delusioni passate o i tradimenti, nonostante la razionalità avverta che tutto può cambiare, poiché non si può fare a meno per potersi abbandonare all'altro.

Quando però nel rapporto amoroso si vive totalmente per l'altro, allora si rischia di vivere in un rapporto di possesso.

In alcuni rapporti affettivi si può sentire dire che l'altro è come una droga: ciò sta a significare lo stato di dipendenza che si sta vivendo attraverso la relazione. In effetti possiamo ritenere che inizialmente in un rapporto d'amore la dimensione di dipendenza totalizzante sia quasi un passo obbligato.

Tuttavia successivamente si deve trovare il coraggio di sperimentare l'autonomia all'interno del rapporto, poiché solo la capacità di donarsi spazi di autonomia personale permette alla relazione di crescere.

Se si rimane dentro la fantasia di giocarsi le relazioni affettive perdendo i propri confini psicologici e vivendo in uno stato perenne di fusionalità con l'altro si corre il rischio di non capire nulla di se stessi.

2. la preoccupazione di non essere **accettati**.

Nell'atto amoroso ci si dovrebbe svelare all'altro per quello che si è; eppure questo raramente avviene.

L'amore il più delle volte risulta essere sempre vissuto in maniera ambivalente ed il coraggio e la paura si alternano costantemente. Le conseguenze sono che ci si maschera davanti all'altro, si finge di essere quello che non si è.

Inoltre accettare se stessi presuppone accettare l'altro come diverso da sé, con pensieri ed emozioni che non devono coincidere con le proprie. Nella relazione amorosa lo scambio è il nutrimento stesso che alimenta la vita di coppia. Tanto è vero che quando ci si ritrova davanti ad affermazioni quali "lui (o lei) è fatto così" abbiamo la certezza che qualcosa è andato storto. Nella coppia risulta quanto mai vitale il desiderio di trasformazione, di mutamento interiore.

Del resto lo psicanalista cileno Ignazio Matte Blanco scriveva che *"Un uomo che non sente oscuramente una bellezza ideale nella ragazza che ama, ma si limita solo a verificare alcune sue caratteristiche piacevoli, è un uomo che non sa o ha dimenticato che cosa sia l'amore."*

3. la preoccupazione nel **dare fiducia**

Riuscire a dare fiducia all'altro non è facile. Lasciarsi andare è una vera e propria arte che presuppone il credere di poter scoprire qualcosa di vitale nel volgersi verso l'altro. Avere una posizione intransigente verso le proprie emozioni non risparmia l'individuo dall'evitare i propri problemi emotivi.

La rigidità avverte che si ha paura di qualche cosa e che ci si difende dal pericolo. Però indica contemporaneamente la strada da percorrere fornendo quindi utili indizi da seguire.

È da qui che può avvenire l'evoluzione, ponendosi in una dimensione di ascolto rispetto alle proprie risonanze interne.

Molto spesso queste tre preoccupazioni sono intrecciate fra loro. Vediamo un esempio:

Un'uomo, di nome Lorenzo, va dallo psicologo perché ha problemi nella sfera amorosa e dice di vivere la relazione con una donna attraverso la paura e la distanza emotiva.

Lui si dichiara profondamente attratto da questa donna, ma è anche preoccupato di poter perdere tutte quelle "libertà" che l'essere single gli rende possibile.

Dietro questa preoccupazione si erge con forza la convinzione di poter dimostrare a se stesso di poter fare a meno di tutto e tutti.

Nel corso delle sedute più volte si chiede, inoltre, in modo provocatorio, il motivo per cui si era rivolto ad uno psicologo; più volte si è ritrovato a pensare che potrebbe risolvere tutto da solo.

Facciamo una pausa per riflettere insieme sul tipo di relazioni che quest'uomo cerca di proporre sia alla donna che allo psicologo oltre che a se stesso.

L'assunto di base che quest'uomo propone può essere tradotto così: io non ho bisogno di nessuno.

La dipendenza viene considerata unicamente nella sua accezione negativa.

Quest'uomo si ritrova ad utilizzare la consulenza di uno psicologo con grossa difficoltà: dentro di sé ha alimentato per anni l'illusione di "farcela da solo", cioè senza "l'aiuto" di nessuno.

Dice inoltre di aver praticato per lungo tempo una sorta di autoanalisi nella speranza di riuscire a non aver bisogno del confronto esterno.

Bisogna aggiungere che accettare questo sostegno per alcuni è un impegno molto grande, poiché va a toccare un tasto dolente, mascherato, frequentemente sotto forma di forza di carattere e d'indipendenza.

A prescindere da quello che ci si può raccontare, l'orgoglio che è presente nella dichiarazione di "non aver bisogno di nessuno" nasconde il più delle volte una profonda paura di stabilire un contatto emotivo con una altra persona.

Il lavoro psicologico in queste situazioni consente di tradurre la relazione con l'altro come una risorsa indispensabile per poter far circolare quell'energia che è la linfa vitale nei rapporti.

Il percorso analitico mira, in questa situazione, a far prendere consapevolezza della paura del coinvolgimento emotivo e tende a far sviluppare competenze nell'accettare il rischio del rapporto.

Il percorso di trasformazione consente di abbassare le difese per poter uscire dalla logica della solitudine emotiva.

Smettere di essere presi dalla fantasia di doversi sempre proteggere dalle relazioni permette di vivere i rapporti come fonte di risorsa, di sviluppo e di crescita.

La dimensione di potenzialità insite nell'incontro con l'altro diviene allora la vera opportunità di successo.

Solo dopo un lavoro di riflessione il cliente riferendosi alla ragazza in questione disse di rendersi conto che *“ Non è lei che mi toglie la libertà, che mi impedisce di avere tempo libero, che mi costringe a pensarla continuamente; sono io stesso che desidero vederla sempre, che voglio starle accanto, ed adesso mi ritrovo a capire che cerco di difendermi dai miei stessi desideri, dal mio stesso amore”*.

Il crollo delle difese verso i suoi sentimenti corrisponde al rendersi consapevole del controllo che esercita verso le sue emozioni. All'arrendersi come forma di riuscita affettiva.

Successivamente racconta di sentirsi vuoto, e che quel vuoto lo avvertiva come possibilità di poter essere più libero di relazionarsi.

E' come se per anni avesse avuto una muraglia che lo proteggeva dai pericoli esterni ed ora si rendesse conto che poteva abbassare le armi.

Abbandonare le difese

Questo racconto ci dimostra come in ognuno c'è la possibilità di lasciare vibrare le corde dell'anima e accogliere quelle emozioni che tanto spaventano.

Ciò può succedere però solo ad una particolare condizione: solo nel momento in cui si riesce ad abbracciare e a valorizzare quella vulnerabilità di cui si è portatori, si può accogliere ciò che è diverso da noi. E si può sviluppare un'apertura che rende liberi di affrontare nuove strade.

Questa vulnerabilità è espressa con estrema maestria attraverso gli incantevoli versi del poeta Nelo Risi.

La poesia si intitola :

Sotto i colpi

*C'è gente che ci passa la vita
che smania di ferire;
dov'è il tallone, gridano, dov'è il tallone,
quasi con metodo
sordi applicati caparbi*

Sapessero

*che disarmato è il cuore
dove più la corazza è alta
tutte borchie e lastre, e come sotto
è tenero l'istrice.*

Per cogliere la propria essenza diventa indispensabile riuscire ad abbandonare questa corazza.

Corazza che si utilizza come potentissimo strumento di difesa emotiva e che impedisce ogni contatto.

Quelle persone che si difendono costantemente dalle emozioni sembrano vivere nella cosiddetta torre d'avorio, poiché utilizzano la loro forza interiore per rimanere separati da se stesse.

Tali strategie di evitamento e distacco sono utili solo parzialmente poiché come sostiene l'acutissima psicoanalista Karen Horney

...Egli è come i pigmei del Ceylon, invincibili finché rimangono nascosti nelle foreste, ma facilmente battuti quando ne vengono fuori. Egli è come una città medievale protetta da una sola muraglia- se quel muro viene abbattuto, la città resta senza difesa contro il nemico”.

Il cambiamento è possibile solo se l'individuo è disposto ad attenuare le sue difese e a farsi attraversare dalla propria dimensione emotiva.

Così come è necessario flettere le ginocchia per poter camminare così è necessario essere flessibili per poter proseguire il proprio cammino.

L'intimità con se stessi

Finora abbiamo trattato soprattutto del rapporto dell'intimità condivisa con l'altro, ma bisogna aggiungere che questo può essere raggiunto solo se si riesce ad approdare ad un'intimità con se stessi.

Ciò dipende dalla considerazione che non si può offrire all'altro qualcosa che non si concede a se stessi; sarebbe come pensare di far entrare un ospite in una camera di cui non si possiede la chiave.

Poter abbracciare la propria esistenza, poter contenere dentro di sé le proprie emozioni senza doverle "agire" all'esterno vuol dire poter dialogare con se stessi senza essere terrorizzati dai propri pensieri o dai propri sentimenti.

Quante volte, purtroppo, capita di sentir dire affermazioni del tipo "Finché lavoro tutto bene, i problemi nascono quando mi fermo e mi frullano certi pensieri", e anche "Quando provo determinate emozioni mi sento arrabbiato con me stesso per il fatto di non esser riuscito ad eliminarle".

Certamente quando si ritiene inammissibile provare o pensare "certe brutte cose" stiamo comportandoci con noi stessi come un genitore disapprovante che punisce il figlio perché piange o si sente arrabbiato. Ecco quello che Cesare Musatti, psicologo e psicoanalista italiano, afferma:

"Già questa è la complicazione della psiche umana. Uno diventa adulto. Muta le proprie opinioni. Accetta le esigenze che si fanno sentire col maturare del proprio corpo e del proprio spirito, e poi, come un bambino piccino, ha bisogno della mamma che lo protegga dai cattivi pensieri.

Sappiamo che i pensieri non sono né buoni né cattivi, che il nostro intelletto ci indica le vie da percorrere, e che d'altra parte ci sono molti modi di vedere e di giudicare le cose. Comunque, di noi stessi non dovremmo mai avere paura, perché proprio noi regoliamo la nostra condotta: in bene e in male. Tutt'al più possiamo essere più o meno soddisfatti di noi stessi.

Non dovremmo avere paura, perché non ci portiamo dietro la mamma o il papà, o il Maestro, con la emme grande: che ci sorvegli, ci castighi e ci minacci.

Di chi allora hai paura?"

Con se stessi si dovrebbe cercare sempre di essere comprensivi, perché non è mettendosi sul banco dei colpevoli che si può accedere alla comprensione della propria realtà interiore.

Ed allora accettare le proprie emozioni porta ad interrompere quell'infinita guerra che si svolge dentro di noi nel disperato tentativo di filtrare le emozioni giuste dalle sbagliate, credendo di poterle controllare.

Bisogna sempre diffidare di quelle persone che affermano di “avere tutto sotto controllo”, come se fosse un'importante successo, quasi una vittoria esistenziale.

E' il tentativo disperato di stare al sicuro dalle brutte sorprese, ma di non capirci nulla delle proprie emozioni costantemente controllate.

Se si vuole rendere interessante la propria vita bisogna sempre avere in mente la convinzione che le emozioni sono uno strumento utilissimo per conoscere ed orientarsi.

Le emozioni possono diventare degli eccellenti insegnanti che permettono di passare attraverso le esperienze più interessanti e stimolanti che un individuo possa compiere.

La gelosia come preoccupazione della libertà dell'altro

Trattando della preoccupazione all'interno dei gruppi, è emerso un tema che curiosamente ha avuto un posto centrale nei colloqui.

Mi sto riferendo alla gelosia.

Spesso si sente dire che la gelosia è sinonimo di amore, che chi non è geloso non ama veramente. Mentre l'invidia a livello sociale è sempre vista con denigrazione, la gelosia è un sentimento legittimato, accettato con tutte le sue peculiarità.

Certamente la gelosia racchiude molti aspetti complessi e di difficile comprensione. Durante il confronto di gruppo il legame della gelosia con la preoccupazione si è delineato con sempre maggiore chiarezza.

Cercherò attraverso alcune testimonianze di descrivere il collegamento che esiste tra i due modelli relazionali.

Il resoconto che segue è quello di una donna preoccupata di essere tradita.

Parlando all'interno del gruppo di riflessione del suo rapporto di coppia, esprime la sua difficoltà nel gestire la gelosia che prova verso il marito.

Dice:

“Esplodono delle liti furibonde, ed io finisco per urlare come una matta. Ho l'idea che lui vada con altre. Il suo lavoro lo ha sempre portato a lavorare fuori, a contatto con molte donne, ed io da un po' di tempo ho iniziato a sentirmi sempre più messa da

parte. Dentro di me è cresciuta sempre di più l'immagine di lui a letto con un'altra. E per quanto cerco di dirmi che non è vero, che è solo la mia immaginazione, la mia mente galoppa. Mi guardo allo specchio e penso che di donne più belle e giovani di me ne può trovare a centinaia. Ogni volta che ne parlo, lui dice che sono sciocchezze, che non devo preoccuparmi. Ma non posso non preoccuparmi. Lui è tutta la mia vita, e io non posso fare a meno di lui”.

“Molte volte mi ritrovo a controllargli i messaggi sul telefonino o a cercare di capire da piccole cose se ha conosciuto qualcun'altra. La sola idea che qualche donna possa averlo mi fa impazzire, mi fa perdere il controllo.”

Il controllo a cui si riferisce non è tanto il controllo di se stessa, ma più che altro si tratta del **controllo del rapporto sentimentale** e contemporaneamente del **marito**.

Alla base della gelosia non è difficile rintracciare la dimensione del bisogno di controllare la relazione; chi è geloso prova rabbia proprio perché sente di non poter gestire l'altro a suo piacimento.

Questo racconto esprime con disinvolta chiarezza quello che molti gelosi provano e vivono all'interno della coppia.

Se vogliamo fare chiarezza all'interno dei complessi schemi che regolano gli scambi affettivi tra gli innamorati, dobbiamo sottolineare un aspetto fondamentale.

Ci rendiamo conto che l'esclusività è basilare nella coppia ed il concetto stesso di *“legame esclusivo”* è indispensabile nell'amore.

Quando però l'esclusività diventa una pretesa, il passo verso la possessività è veramente molto breve.

L'altro viene considerato alla stregua di una proprietà, come una casa o un'automobile. L'illusione di possedere l'altro è una sensazione molto forte per il geloso; la persona gelosa non sopporta intrusioni. Per lui il rapporto di coppia non esiste se non come situazione sequestrata al vivere sociale.

Di conseguenza l'esterno, gli altri uomini o le altre donne vengono viste come un pericolo e una minaccia al rapporto d'amore.

Melanie Klein (1957) ci ricorda, a tal proposito, la distinzione tra l'invidia come sentimento che coinvolge due persone e la gelosia che ne riguarda almeno tre.

Anche la preoccupazione riguarda tre persone. Ci si preoccupa che un estraneo possa portare via, allontanare da sé il proprio amore.

Continuiamo con la descrizione fatta della donna quando vede il suo uomo interagire con un'altra:

“Se avessi potuto l'avrei strangolata. Stavano parlando insieme come se io non ci fossi. E parlavano di cose di cui io non avevo alcuna idea. Di fatti e di situazioni che loro avevano vissuto nel passato. È solo una vecchia amica. Ma chi può garantirmi che non succeda nulla. Io però mi rendo conto che non posso mica vivere sempre preoccupata di quello che può succedere”.

La persona gelosa sperimenta il partner in maniera ambivalente, provando odio, rabbia e amore contemporaneamente.

Una delle condizioni più strazianti descritte dai gelosi è quella di dover scoprire l'illusorietà del controllo. Contemporaneamente però, questa scoperta può essere il passo più importante per risolvere il problema.

La preoccupazione di perdere il proprio uomo può trasformarsi in una “*profezia che si autoavvera*”. Le persone gelose sono spesso vittime di emozioni che portano alla rovina proprio i rapporti a cui tengono di più.

Attanagliata dal dubbio persistente che il partner sia infedele e a dispetto di qualsiasi argomentazione da parte del partner, il geloso spesso inizia una ricerca ossessiva di indizi che svelino il presunto tradimento.

E tanto più il partner cercherà di dimostrarsi innocente, tanto più il geloso rintraccerà in questo atteggiamento, la prova che gli si vuole tenere nascosta la verità.

Si tratta in definitiva di un rapporto violento.

Il geloso giustifica il controllo verso il compagno con la legittima tutela della relazione affettiva.

A qualcuno potrà sembrare eccessivo, citando questi comportamenti, parlare di forme di violenza; tuttavia è importante chiarire che le violenze cui mi riferisco fanno parte di tutte quelle situazioni che limitano l'autonomia personale, creando legami di dipendenza simbiotica.

Per dirla con le parole di un cliente, “non si tratta di legami, ma di legacci”: ovvero di lacci che stringono e costringono nella obbligatorietà del rapporto.

Ed allora l'affermazione amorosa che l'altro “è suo”, di sua proprietà diventa un fatto concreto che non ammette disconferme.

Daltronde fatti di cronaca spesso vengono riempiti di accadimenti delittuosi, dettati dalla passione. L'amore inteso in questo senso è l'esercizio del potere verso l'altro, mascherato da sentimenti amorosi nobili.

Questo modo di costruire relazioni basandole sull'autorità esercitata sull'altro ha molto spesso radici profonde e si strutturano molto spesso su premesse svalutanti, premesse di insicurezza personale.

Chi esercita il controllo e l'autorità sta dicendo qualcosa di molto significativo riguardo a se stesso: sta affermando la propria paura ad impegnarsi nelle proprie sfide personali e si appoggia in una sorta di rapporto simbiotico per non confrontarsi con l'immagine negativa di se stesso.

Di contro chi subisce l'autorità spesse volte pensa inconsciamente di non poter far nulla per cambiare la situazione. Chi “subisce” il controllo, solitamente adduce come motivazioni la ricerca di protezione, la paura di correre rischi o la percezione di una incapacità personale.

È capitato almeno una volta nella vita di ognuno trovarsi in un particolare momento, in cui si sente di non avere risorse per affrontare i problemi che si presentano quotidianamente.

Talvolta però questa mancanza di strumenti adatti a fronteggiare problemi sia grandi che piccoli viene avvertita come condizione di inadeguatezza personale.

Di fronte all'incapacità di trovare una soluzione, non ci si sente sufficientemente "preparati", e ci si blocca davanti a degli ostacoli che vengono percepiti come irrisolvibili.

Si è spinti, allora, ad una sorta di via protetta che eviti la paura e l'insicurezza del vivere, rifugiandosi nella protezione dell'altro, con la speranza di poter risolvere le proprie paure attraverso il supporto di chi ci ama.

Nel linguaggio comune si usa dire che si vive in maniera ovattata, laddove l'ovatta è al tempo stesso un materiale usato per proteggere le ferite, ed un contenitore comodo e morbido. Viver nell'ovatta è come anticipare mentalmente le ferite e le scottature che il mondo procura, evitando di confrontarsi in prima persona: cosicché il problema dell'autonomia viene evaso sulla base della legittimazione dell'amore.

La preoccupazione sul lavoro.

L'ambiente di lavoro è molto spesso associato per antonomasia ad un luogo dove le preoccupazioni possono proliferare numerose.

Al lavoro, inoltre, molte volte è associato il concetto di doverosità, di sacrificio e sofferenza. Così succede spesso che molte persone soffrano solo all'idea di dover affrontare una giornata tra colleghi.

All'interno del gruppo si presentò Gianna.

Era una formatrice di un'azienda privata, che da alcuni mesi aveva terribili mal di pancia e conati di vomito alla sola idea di dover andare al lavoro.

Tutto era iniziato a causa di un corso di formazione.

"L'azienda mi aveva chiesto di organizzare un corso di formazione ai dipendenti. Nel passato ne avevo già preparati svariati in qualità di docente, e mi sentivo ben preparata. L'argomento che dovevo trattare era la collaborazione. Dovevo cioè inculcare il senso di collaborazione tra i lavoratori".

Gianna raccontò che il corso era però andato in maniera totalmente diverso da come se l'era immaginato: gli allievi avevano partecipato con malavoglia, senza alcuna motivazione, e avevano per di più boicottato con un'assenza collettiva l'ultimo incontro.

Si sentiva confusa e non sapeva dare senso all'evento.

Le chiesi di spiegarmi meglio cosa intendeva per "iniettare" collaborazione.

"Volevo che i rapporti nell'ambiente di lavoro fossero il più possibile distesi. Immaginavo di creare un ambiente di lavoro cordiale, dove i conflitti non esistessero. Per creare questo, avevo organizzato un seminario della fiducia, dove ho cercato in tutti i modi di convincere i dipendenti quanto fosse utile e

importante nel lavoro comunicare e condividere. Ma mi è sembrato di parlare ad un muro.”

“Da allora mi sono sentita molto angosciata ed inutile. E non c’è giorno in cui non ho la tentazione di darmi malata.”

La formatrice non riusciva a cogliere la discrepanza utilizzata nelle sue parole quando parlava di questo progetto di consulenza.

Non riusciva minimamente a scorgere la pretesa di *iniettare* ai suoi dipendenti e nello stesso tempo di *chiedere collaborazione*. Era una domanda impossibile che chiedeva una convivenza di funzioni che si escludevano a vicenda.

Ciò esprimeva in parte la “cultura” all’interno della quale la formatrice si trovava, una cultura dove i conflitti dovevano rimanere sommersi.

Le chiesi nuovamente se pensava che la parola “iniettare” esprimesse una fantasia particolare. Allora si irrigidì improvvisamente e disse “No, non iniettare come quando si fa una siringa, Io volevo solo **inculcare** un senso di collaborazione”.

“Inculcare?” domandai.

“Mi rendo conto che suona un po’ come una forzatura, ma io voglio solo che tutti lavorino al meglio, e con entusiasmo” riprese con decisione.

“E magari, spontaneamente” intervenne uno del gruppo sorridendo ironicamente. Durante la riflessione di gruppo emerse che l’azienda di Gianna utilizzava incentivi che premiavano il dipendente “più cortese”; come se la cortesia fosse stato un elemento fondante la professionalità.

I rapporti tra i colleghi erano definiti dalla formatrice come gentili; ma dietro alla gentilezza si nascondeva la paura che emergessero veri problemi, fatti di contrasti e divergenze. Questo misconoscimento la portava a sentirsi soffocata ed indecisa

La sua preoccupazione era di riuscire a far sì che non ci fossero contrasti e problemi di alcun tipo. Era, ovviamente, un’ utopia inutile.

La preoccupazione della competizione

“Mi rendo conto che ho vissuto in una cultura che ha il culto dell’agio, delle comodità nelle relazioni. Appena qualcosa mi induce a sentire questa mancanza, la prima cosa che faccio è scappare a gambe levate” disse parlando del suo lavoro.

“Ho cercato di creare un’armonia fasulla che doveva venire dalla buona volontà e dallo sforzo, mentre queste cose si costruiscono insieme affrontando i problemi e non evitandoli”

Gianna stava imparando che tutto ciò che crea disarmonia in realtà costituisce una risorsa utilissima. Ma se si elimina ciò che disturba allora si perdono occasioni di sviluppo.

“Mi rendo conto che un altro aspetto che mi preoccupa è la competizione.

La vivo come qualcosa di terribile e faticoso. I conflitti mi spaventano da morire, ciò che temo maggiormente non è tanto l’aggressività dell’altro, quanto la mia. E

così succede che si crea un circolo vizioso per cui quanto più ho paura di me stessa tanto più ho bisogno di inibirmi e controllarmi.”

Quella della competizione è un tema delicato su cui si mantengono in piedi una serie di lunghi comuni difficili da estirpare: uno di questi è che la competizione sia sempre un fattore negativo, e quindi da evitare ad ogni costo: competizione, quindi, spietata e violenta che non lascia spazio a nulla.

La visione della competizione rimanda spesso al tema della gelosia, dell'invidia lacerante e distruttiva, che pervade l'essere umano lasciando in preda ai suoi demoni interni più terribili.

C'è da dire che la competizione, od almeno un certo modo di intendere la competizione, è funzionale alla crescita ed allo sviluppo personale e sociale.

Competere porta l'uomo ad affrontare sfide che sarebbero rimaste assopite; significa guardare all'altro e capire che si può andare oltre, attraverso un confronto costruttivo; quando si compete invece per “fargliela vedere” o “per dargli una bella lezione” si sta entrando automaticamente in un meccanismo dove si esce inevitabilmente sconfitti, a prescindere dal risultato finale.

Non stiamo parlando neanche di quella competizione che porta ad essere polemici a tutti i costi.

Chi è polemico, così come ci dice la parola stessa (dal greco polemikòs, guerra-pàllo, io urto, batto) è dentro una guerra dove l'altro è un nemico da combattere e da cui difendersi continuamente.

La competitività di cui sto parlando è la capacità di saper tollerare le sfide e saper gestire e modulare l'ambizione e l'aggressività.

Certamente le donne, per questioni squisitamente culturali, hanno avuto ed hanno, tuttora, maggiori difficoltà nell'esprimere quella forma di aggressività necessaria per confrontarsi in maniera competitiva.

Condannate da uno stereotipo culturale che relega le donne ad un altruismo e ad una generosità naturale ed obbligata nel farsi da parte, le donne sentono un malessere maggiore rispetto agli uomini nel governare le conquiste, il protagonismo e l'orientamento alla riuscita.

L'educazione che viene fornita ai maschi e alle femmine rispetto all'aggressività è molto diversa. Fin da piccole le ragazze imparano che l'espressione della rabbia è una prerogativa maschile e che se la manifestano sono punite o considerate poco femminili.

Le bambine non possono così confrontarsi con i limiti della propria aggressività e rimangono spaventate dalle loro emozioni ostili.

Da donne, molte si mettono da parte nell'ambito del lavoro, colludendo con l'immagine di un femminile che può sacrificarsi o ritirarsi dal campo pur di non competere.

Gianna non era di questa pasta ma aveva finito per sentire difficile l'ambito lavorativo e per cercare di rimuovere l'ostilità tra i colleghi.

Solo quando iniziò ad accettare le divergenze, poté iniziare a stabilire obiettivi concreti; divenne allora possibile, per lei, affrontare i conflitti e gettare le basi per una più realistica collaborazione.

La preoccupazione di prendere impegni

Cercare un antidoto per tutte le paure è ovviamente un'impresa pressoché impossibile.

Certamente possibile, invece, è riuscire a diventare più consapevoli dei timori che attanagliano il proprio animo, capirne i motivi profondi per poi avere la chance di avere un confronto più franco con la realtà.

Alcune volte però le paure possono essere difficili da comprendere.

Era il caso di Luigi, un manager serio e meticoloso, dedito agli impegni lavorativi, che aveva raggiunto un'età nella quale sentiva il peso della mancanza di una relazione amorosa stabile. Di storie ne aveva avute numerose alle spalle, ma sembrava finissero invariabilmente con una perdita di interesse da parte sua. Raccontò nel gruppo inoltre di aver sviluppato una curiosa paura: spesso quando doveva firmare dei documenti era preso da un'inspiegabile attacco d'ansia che gli faceva tremare la mano, rendendo impossibile la firma.

“Il lavoro per me è sempre stata una priorità assoluta” raccontava Luigi presentandosi al gruppo.

“Non ho mai avuto grossi problemi, anzi, il mio lavoro mi ha portato sempre grosse soddisfazioni. Nell'azienda per la quale lavoro riesco ad avere rispetto e considerazione da parte degli altri. Nel giro di pochi anni, da quando ho iniziato, sono riuscito ad avere il controllo completo di interi settori e a gestire decine di dipendenti. I problemi sono sorti qualche mese fa. Un giorno, uno dei più imbarazzanti della mia vita, la mia segretaria mi diede un documento per firmarlo. Improvvisamente mi sentii strano e confuso, cercai di ignorare questa sensazione, ma le mie mani iniziarono a sudare e tremare. Dentro di me speravo solo che la segretaria non se ne accorgesse. Riuscii a fare una specie di scarabocchio per firma. Pensai che fosse solo un po' di stress momentaneo, ma la cosa si ripeté varie volte. Perfino in banca, quando mi ritrovavo a dover firmare un assegno, la mia mano trema inspiegabilmente. Ed io non so darmene una ragione. Da allora ho trovato tutta una serie di escamotagè per evitare le situazioni in cui devo prendere una penna in mano, ma sento di non avere più una vita mia”

La preoccupazione di Luigi per la sua incapacità nel firmare può sembrare una difficoltà lieve. Tuttavia se si considera che questo impedimento si ripresentava in molte occasioni, come quando doveva firmare assegni, usare carte di credito,

affittare una macchina, o prenotare un albergo, si capisce che il suo problema stava diventando invalidante.

“In più ci sono dei momenti in cui” aggiunse disperato “ ho il compito di firmare dei documenti ufficiali che necessitano di una firma autenticata. Tutta la mia carriera è bloccata”.

In realtà non era la sua carriera bloccata, ma lui stesso.

Ben presto fu evidente che il suo problema era riassumibile nel suo terrore nel prendere impegni duraturi, sentendosi sempre in una dimensione di ambivalenza rispetto alle assunzioni di responsabilità ed ai legami affettivi.

La sua preoccupazione era diventata sempre più presente e condizionante.

Era la preoccupazione di dover fare delle scelte adulte, mentre sognava di poter evitare ogni responsabilità.

“Spesso mi immagino in un’isola semideserta. Mi vergogno molto ad ammetterlo, ma vorrei tanto non dover lavorare mai più, e poter vivere facendo solo quello che mi piace. Invece mi sento come un ingranaggio di una macchina, come un soldatino che marcia, senza sapere più perchè lo fa”.

Firmare rappresentava in tal senso dare la propria parola d’onore in un impegno.

E gli impegni per lui erano diventati solo pesanti adempimenti, macigni di cui liberarsi.

Luigi fece numerose assenze durante il lavoro di gruppo, giustificate sempre con motivazioni poco plausibili.

Poco a poco Luigi iniziò ad agire gli stessi meccanismi che utilizzava negli altri rapporti. Così come sentiva adempitivo la relazione nel mondo del lavoro così percepiva l’appuntamento con il gruppo.

“Mi sto rendendo conto che l’idea di venire quà all’inizio mi rendeva felice. Mi dava la sensazione di poter affrontare i miei demoni. Ma poi è successo qualcosa di strano: lo stesso desiderio di fuga mi ha iniziato ad assalire anche in questi incontri. E mi viene voglia di distruggere tutto, perfino me stesso.”

Luigi stava iniziando a comprendere un problema importante che lo attanagliava da sempre. I rapporti di dipendenza erano rapporti difficili da gestire, e quando si accorgeva di andare al di là di un semplice rapporto formale con le altre persone, il suo primo impulso era distruggere tutto o scomparire letteralmente.

Fu solo attraverso un lungo percorso di esplorazione della sua distruttività che poté attivarsi e dare un senso alle sue scelte.

Essere soli, essere uno solo

George Gray

Ho osservato tante volte il marmo che mi hanno scolpito-una nave alla fonda con la vela ammainata. In realtà non rappresenta il mio approdo ma la mia vita. Perché l’amore mi fu

offerto ma fuggii le sue lusinghe; il dolore bussò alla mia porta ma ebbi paura; l'ambizione mi chiamò, ma paventai i rischi.

Eppure bramavo sempre di dare un senso alla vita.

Ora so che bisogna alzare le vele e farsi portare dai venti della sorte ovunque spingano la nave.

Dare un senso alla vita può sfociare in follia. Ma una vita senza senso è una tortura dell'inquietudine e del vago desiderio: è una nave che desidera ardentemente il mare ma ha paura.

(Edgar Lee Master- Antologia di Spoon River)

Abbiamo visto come la preoccupazione di essere accolti o rifiutati in un gruppo sia per molte persone qualcosa di molto sentito.

La paura di essere soli corrisponde alla fantasia di essere esclusi e abbandonati.

Ricordo il racconto di un partecipante al gruppo, Stefano, che avvertiva l'essere solo come una situazione terribile, una punizione umiliante.

“Non sono mai riuscito a vivere con serenità la solitudine. Ho tre fratelli più grandi di me, e ricordo che non c'era un brutto rapporto, anche se litigavamo spesso. Ero il più piccolo e quindi mi ritrovavo a fare quello che volevano loro. Certo mi faceva arrabbiare ma che potevo farci; meglio questo che niente”

Stefano rimase con lo sguardo fisso nel vuoto, all'interno del cerchio. Sembrava preso da un'emozione mista di rabbia e tristezza, a cui non sapeva dare un senso.

“Meglio il rapporto turbolento con i suoi fratelli ed i loro sopprusi che il niente del rapporto con te stesso?” chiesi dopo una lunga pausa di silenzio.

Stefano iniziò a torcersi le mani e si affrettò a dire “Ma io ho molti amici e sono ben voluto da tutti. Perché dovrei voler stare solo. Non ha senso. Non è un caso che io abbia scelto un gruppo per parlare di me. Io ho bisogno di non sentirmi solo.”

“Che le viene in mente per solo?” domandai nuovamente

“Solo, solo come un cane...” ed iniziò sommessamente a piangere.

La solitudine per Stefano significava l'essere abbandonato, l'essere messo al bando.

D'altronde anche l'educazione fornita ai bambini utilizza il rimanere solo come punizione per una cattiva azione: ciò veicola una cultura dove colpa e solitudine sono un'equazione perfetta.

In analisi capita spesso che la domanda portata dal cliente sia il sentirsi soli, ma questo non è altro che un problema apparente, perché l'esistenza è il prendere atto di questo essere soli ed il comprendere le modalità con le quali ci si rapporta a questa solitudine.

La solitudine per Stefano non poteva rappresentare l'opportunità per poter pensare al rapporto con se stessi e alle relazioni con gli altri.

Ed il gruppo era il guscio che lo proteggeva dalla solitudine.

“Ho sempre cercato delle famiglie alternative. Stare da solo mi angoscia moltissimo. Anche durante gli anni dell’università, quando vivevo fuorisede, non ho mai avuto una stanza tutta per me.

Gli altri desiderano di solito un po’ di spazio privato. Io sembra che non ne abbia avuto affatto bisogno”.

Stefano si era impegnato per molti anni per risultare sempre socievole e estroverso, ma in realtà il suo comportamento era il riflesso della paura di essere escluso e umiliato.

“Mio padre è sempre stato critico nei miei confronti; critico e severo. Ed è come se mi fossi portato dietro per tutta la vita il suo sguardo duro che mi giudica e mi disprezza. Qualunque cosa faccio ho sempre la sensazione di non farla bene e che all’improvviso possa ritrovarmi ad essere rimproverato dalla persona che ho davanti, esattamente come faceva mio padre con me.

E così succede che io sia sempre molto accondiscendente e disponibile. Ma la mia disponibilità è falsa. Io lo so e questo mi fa sentire ancora più fallito.”

Stefano aveva evitato il confronto con se stesso e sentiva il peso di non riuscire a delimitare dei propri confini personali.

A tal proposito Alexander Lowen ritiene che “Per essere effettivamente in grado di dire di no, l’individuo deve sapere chi è e cosa vuole. Il diritto di dire di no garantisce il diritto di conoscere. C’è un rapporto complementare tra la ricerca del piacere e la capacità di dire di no, tra l’autoespressione e l’autoaffermazione. Auto-affermarsi significa avere una mente propria.”

In questo senso Stefano non riusciva a dire di no agli altri, ad essere autonomo e ad avere una mente propria ma aveva bisogno costantemente dell’appoggio degli altri.

Contemporaneamente li disprezzava perché il suo era un legame che non scaturiva dal piacere o dallo scambio ma dalla paura di riconoscersi uno solo, ovvero separato dagli altri.

Il lavoro per Stefano fu un lavoro di riconoscimento di se stesso e del suo essere in relazione con gli altri, senza doversi incolpare costantemente di inefficienza.

Se il padre non era stato indulgente con il figlio, non era detto che Stefano doveva comportarsi nella stessa maniera con se stesso.

“In fin dei conti sono stato sempre d’accordo con mio padre e con le sue punizioni. Ho pensato che io fossi realmente un incapace e che mi meritassi di non essere apprezzato. E così non ho mai messo in discussione nulla.

Preferivo una compagnia critica e punitiva piuttosto che stare da solo.

Mi sono portato nella testa una famiglia che mi teneva compagnia senza prendermi la responsabilità della mia vita e delle mie scelte.”

Stefano iniziò così a saper costruire una sua identità personale, e a poter tracciare dei suoi confini mentali.

Questo lo aiutò a poter riconoscere una sua parte adulta che aveva tenuto soffocato all’ombra dell’immagine del padre.

Pregiudizi e preoccupazione

“È più facile spezzare un atomo che un pregiudizio”
Einstein.

Così come suggerisce la parola, avere pre-giudizi significa valutare una situazione o una persona prima di avere delle informazioni chiare e complete.

Se vogliamo, ogni qualvolta incontriamo la preoccupazione, ci stiamo imbattendo in una negazione della conoscenza, che viene sostituita dai pregiudizi.

Nell'approfondire questo tema, quindi, sono partito da un'ipotesi specifica: vi è una stretta relazione tra pregiudizio e preoccupazione e dove c'è l'uno troveremo pure l'altra.

Cominciamo, per iniziare, da qualche riflessione sul pregiudizio.

I pregiudizi comunemente intesi sono riferiti per lo più a valutazioni razziali o religiose: si possono avere pregiudizi verso chi appartiene ad un'altra etnia, od anche ad un diverso credo religioso. Ciò crea spesso una difficoltà nello sviluppo delle convivenze stesse.

Se poi affrontiamo la questione delle conseguenze dei pregiudizi nei contesti sociali, ci accorgiamo come ogni periodo storico ha avuto in seno specifici tabù considerati inviolabili.

Ovviamente numerosi esempi di modi di pensare che tutt'oggi ci sembrano visioni acquisite, in altri tempi sono state letteralmente stigmatizzate e considerate demoniache.

Le leggi sull'aborto, il diritto di voto della donna o le discriminazioni verso l'omosessualità sono tra i casi più appariscenti all'interno di una lunga lista.

Possiamo ritenere che ogni momento storico-culturale ha i pregiudizi che si merita, e che anche quelle che oggi ci sembrano norme considerate valide, domani potrebbero essere ritenute obsolete ed insensate.

Cercando poi di approfondire il discorso sui pregiudizi possiamo dire che essi sono un modo “facile” di categorizzare la realtà, utilizzando delle premesse infondate e superficiali.

In questo la psicologia ha potuto dimostrare quanto gli individui commettano di continuo distorsioni cognitive ed emotive nel valutare persone e situazioni.

Fra le varie declinazioni del pregiudizio, c'è il concetto di reputazione.

Il dizionario la definisce come “il giudizio che si ha di qualcuno”; in senso paradigmatico la reputazione è qualcosa da conquistare, da mantenere e da salvare nel caso in cui si rischia di perderla; la reputazione è un po' come una

seconda faccia, una faccia sociale da esibire nel sociale per poter prevedere e controllare le relazioni.

Avere una reputazione richiede molte energie; chi ha una faccia o una reputazione cerca di proteggerla, passando gran parte del tempo a difenderla e a contrattare con gli altri se possa utilizzarla e con quale intensità. “Perdere la faccia” per alcuni può essere un evento terrificante.

Ricordiamo a tal proposito Erving Goffman quando afferma che “...con l'espressione «gioco di faccia» io intendo indicare tutto ciò che si fa per rendere le proprie azioni coerenti con la faccia”.

Questo vuol dire che avere una reputazione, buona o cattiva che sia, diventa una condanna, poiché l'individuo è costretto a ripetere in maniera infinita nel tempo e nello spazio lo stesso comportamento, le stesse emozioni, la stessa identità.

Sia la preoccupazione per l'immagine che gli altri hanno di noi che il pregiudizio verso l'estraneo sono entrambi poggiati sulla monolitica negazione della conoscenza dell'altro.

C'è a tal proposito una storiella che può essere esplicativa di quello che intendo dire. La vicenda racconta di un uomo alla guida della sua macchina lungo una strada ad una corsia; il giornale radio dà una notizia allarmante: un guidatore, forse un pazzo, viaggia pericolosamente contromano. L'uomo sobbalza gridando: “Come uno solo, qua vanno tutti contromano!”.

Ecco, frequentemente accade di non riuscire a guardare la propria realtà e a capirne il senso.

I contesti nei quali i pregiudizi diventano fatti tangibili sono i più variegati. Un primo esempio concreto è nelle famiglie: il figlio più grande è quello responsabile, il più piccolo è quello viziato, il padre assente, i nonni amichevoli, e la suocera impicciona ed invadente. Non ha alcuna importanza se il più piccolo ha quarant'anni o se la figlia femmina vuole o desidera qualcosa di diverso dalla visione del femminile concepita all'interno della famiglia di origine.

Un secondo contesto di riferimento che possiamo citare è quello lavorativo: nelle professioni c'è un quantitativo impressionante di fantasie che si tramutano inevitabilmente in dati di fatto, in stereotipi che veicolano il rapporto professionale.

Risulta quasi impensabile, ad esempio, il dipendente pubblico senza la sua pigrizia e scarsa voglia di lavorare, l'insegnante noioso, l'avvocato furbo che sa farsi valere o l'artista stravagante.

Sono tutte situazioni reali in cui i pregiudizi e la preoccupazione poggiano entrambi sul solido pilastro della negazione dell'altro.

Preoccuparsi vuol dire partire da una idea preconstituita dell'altro o della situazione, significa stare nei rapporti in modo prevenuto e leggere la realtà attraverso particolari pregiudizi. Pregiudizi che non consentono di incontrare le differenze ed apprezzarne il valore.

L'osservazione dei fenomeni sociali ci mostra con forza quanto il pregiudizio compromette la capacità di analizzare la realtà in maniera variegata e flessibile. Analizzare la realtà facendola aderire a degli stereotipi è tanto comodo quanto limitante. Non a caso la parola "stereotipo" deriva dal greco *stereòs*, che indica qualcosa di fisso, statico; quasi a sottolineare un modo di guardare alle cose da un unico punto di vista. Il tedesco, invece, usa il verbo *starren*, che rimanda ad un'operazione di tensione corporea, di irrigidimento.

In altri termini possiamo ipotizzare che quando si utilizzano degli stereotipi, non ci si consente un cambiamento d'ottica rispetto ad un preciso punto di vista, ma ci si confronta solo con le proprie fantasie.

Confrontare le fantasie con la realtà

"Non sono le cose in se stesse a preoccupare, ma le opinioni che ci facciamo di esse"

Epitteto

Una ragazza aspetta la telefonata del fidanzato.

La telefonata tarda e la ragazza inizia a preoccuparsi. Si chiede cosa sarà successo; forse un imprevisto, forse una semplice dimenticanza. Eppure lui è sempre molto preciso. Inizia a pensare, però, che da un po' di tempo il fidanzato è un po' distratto. Forse ha perso quell'interesse che aveva per lei, forse lui si sta guardando intorno alla ricerca di un'altra ragazza.

La sua amica del cuore è stata lasciata di punto in bianco e non è detto che non possa accadere anche a lei, pensa la ragazza. Il nervosismo aumenta fino a quando il telefono squilla. È il fidanzato. La ragazza arrabbiatissima gli urla allora "Non ti amo più, è finita". E riattacca.

È solo una storiella ovviamente. E come tutte le storielle si basa su una esagerazione. Ma il succo della questione rimane lo stesso.

La preoccupazione distorce la realtà e impedisce lo scambio con le persone.

Insomma è un po' come disse Seneca già nel I secolo a.C.: "Sono più le cose che ci preoccupano di quelle che ci danneggiano e noi soffriamo di più per il timore che per la realtà".

Non ci si preoccupa per la realtà in quanto tale, ma per via della rappresentazione che ci facciamo di essa.

Sono tantissimi quelli che percorrono la loro esistenza confrontandosi solo con la loro versione della "realtà".

Spesso le persone rimangono intrappolate in una sorta di autoinganno in cui si tende a confermare la propria verità e nessun elemento opposto può essere preso in esame.

Nella letteratura italiana il racconto della “Storia della colonna infame” di Alessandro Manzoni è emblematico di questo modo di conservare una verità precostituita.

L’incipit della narrazione parte dall’accusa fatta ad un uomo di vagare per una contrada spargendo un qualche unguento pestifero. L’uomo arrestato, viene interrogato, ma nega con fermezza; viene sottoposto a torture finché non confessa. Finita la tortura nega di nuovo, ed allora viene nuovamente torturato e gli viene richiesto il nome dei complici.

“Ma il Piazza era obbligato d’inventare ad inventare ad ogni inchiesta, doveva cavare i fatti non dalla sua memoria, dove non v’era nulla, ma dalla sua misera, rozza fantasia combattuta anche, giova crederlo, dal rimordimento del delitto ch’ egli stava commettendo.”

Fa allora il nome del suo barbiere e di tutte una serie di persone fino al mandante della presunta unzione; tutte persone ovviamente estranee ad un’azione inesistente.

È chiaro che avere in testa un’idea e cercare elementi esterni per confermarla vuol dire piegare la realtà esterna al proprio volere, mettendo nel mondo esterno le proprie rappresentazioni interne.

La ragazza che aspetta la telefonata del fidanzato preferisce rompere la relazione piuttosto che confrontare le sue fantasie con la realtà.

Ma la storia dell’appuntamento telefonico è solo una delle numerose versioni nelle quali si misconosce la realtà a favore delle proprie ipotesi iniziali.

Confrontarsi con la realtà non è facile perché può voler dire confrontarsi con le regole del gioco; ma sicuramente, in cambio, si ottiene scambio e ricchezza.

Il rapporto con se stessi: pretesti e legittimazioni

Chi vive in maniera preoccupata una relazione o un evento molto spesso cerca una legittimazione del proprio comportamento attraverso un ruolo.

La madre preoccupata ha bisogno di un bambino irrequieto, il marito geloso non può fare a meno della moglie desiderabile così come non esiste studente spaventato senza il professore tiranno.

E così si rimane incastrati in un ruolo che diventa una gabbia.

Possiamo notare come questo tipo di giochi relazionali sia caratterizzato da affermazioni cantilenanti simili a quelle che seguono:

- *Sono molto preoccupato, con tutte le cose brutte che si sentono dire in giro al giorno d’oggi.*
- *Stai attento, non si sa mai.*
- *La situazione è sicuramente più grave di quella che sembra.*
- *Chiamami quando arrivi.*

Ma ci sono tanti altri esempi che ci dimostrano come la preoccupazione si basi sulla necessità del controllo esterno.

I pretesti per trovarsi coinvolti in una continua verifica da parte dell'altro possono essere i più disparati: provate a pensare a chi ad esempio prepara un pranzo per degli amici, rimanendo preso all'interno della fantasia di essere valutato per la qualità delle portate che vengono cucinate. Ma anche a chi vuole attenzioni e rassicurazioni sulla propria simpatia ponendosi come il jolly della situazione e sentendosi ferito per ogni critica rispetto al suo comportamento.

Certamente la costruzione di un ruolo è fondamentale per legittimare la cultura della preoccupazione: la madre preoccupata si sentirebbe una cattiva madre se non fosse tanto in ansia per il figlio così come il marito è geloso solo perché ama la moglie veramente.

Chi ha partecipato ai gruppi ha sperimentato quanto sia importante liberarsi dall'obbligatorietà dei ruoli.

Chi ha partecipato ai gruppi ha anche sperimentato che, per favorire il contatto con se stessi è necessario abbandonare l'esigenza di riconoscimenti e di conferme sociali.

Così scriveva, in un'intensa e sensibile poesia, Emily Dickinson

“Molta follia è suprema saggezza
per un occhio che capisce-
Molta saggezza, la più pura follia.
Anche in questo prevale la maggioranza.
Conformati, e sei saggio-
Dissenti, e sei pericoloso.
Un matto da legare.”

Diviene allora essenziale la possibilità di affacciarsi all'esistenza senza paura di sperimentare o di commettere errori, rischiando in prima persona il confronto con l'altro.

Il cambiamento implica il riuscire a capire che il fallimento tout court non esiste: il fallimento riguarda sempre e soltanto il fallimento nelle relazioni.

Ad uno sguardo più attento si può notare che quando una persona ha un disagio è perché qualcosa all'interno di un rapporto è rimasta inespressa e bloccata.

Riuscire ad interrogarsi profondamente sulle proprie emozioni in definitiva significa poter rispondere della propria vita.

Significa imparare a diventare competenti nel saperle capire ed utilizzare, per migliorare la propria qualità esistenziale.

Allora il lavoro psicologico diventa uno strumento utilissimo per poter creare un ponte tra il pensiero e le emozioni.

Cosa cambia quando si smette di essere preoccupati?

Nella letteratura ritroviamo spesso la necessità della ricerca di senso: esso è sicuramente il leitmotiv di gran parte delle storie, dei miti e delle favole.

Il protagonista avverte una mancanza, un'assenza per alcuni versi incolmabile, e da quel preciso momento inizia la sua ricerca, attraverso un viaggio che ha la funzione di mettere alla prova il protagonista.

Ho trovato un'interessante lettura del viaggio come senso della vita da Kavafis in una famosa poesia dedicata al mito di Ulisse: Itaca

Quando ti metterai in viaggio per Itaca devi augurarti che la strada sia lunga, fertile in avventure e in esperienze. I Lestrigoni e i Ciclopi o la furia di Nettuno non temere, non sarà questo il genere d'incontri se il pensiero resta alto e un sentimento fermo guida il tuo spirito e il tuo corpo. In Ciclopi e Lestrigoni, no certo né nell'irato Nettuno incapperai se non li porti dentro se l'anima non te li mette contro. Devi augurarti che la strada sia lunga. Che i mattini d'estate siano tanti quando nei porti — finalmente, e con che gioia — toccherai terra tu per la prima volta: negli empori fenici indugia e acquista madreperle coralli ebano e ambre tutta merce fina, anche profumi penetranti d'ogni sorta, più profumi inebrianti che puoi, va in molte città egizie impara una quantità di cose dai dotti. Sempre devi avere in mente Itaca — raggiungerla sia il pensiero costante. Soprattutto, non affrettare il viaggio; fa che duri a lungo, per anni, e che da vecchio metta piede sull'isola, tu, ricco dei tesori accumulati per strada senza aspettarti ricchezze da Itaca. Itaca ti ha dato il bel viaggio, senza di lei mai ti saresti messo in viaggio: che cos'altro ti aspetti? E se la trovi povera, non per questo Itaca ti avrà deluso. Fatto ormai savio, con tutta la tua esperienza addosso già tu avrai capito ciò che Itaca vuole significare. [Costantinos Kavafis, 1911]

Bisogna sottolineare che “gli accadimenti” non corrispondono strettamente a ciò che succede concretamente.

Si tratta piuttosto di un'evoluzione, di un cambiamento interno che porta il personaggio ad assumere una nuova ottica rispetto ai problemi che deve affrontare.

E' per questo che nelle storie tante volte non è la conclusione che conta

Anzi, il protagonista si ritrova nel finale di nuovo nella scena iniziale da cui era partito, ma con uno sguardo diverso rispetto alla sua “realtà”.

Così come nella letteratura anche nel lavoro psicologico ciò che cambia non è l'altro, o il proprio passato.

Il cambio di visuale nel percorso psicologico porta ad una nuova consapevolezza: la storia dell'individuo è sempre la stessa, quello che muta è la chiave di lettura, è il modo in cui la persona “dà un nuovo posto” alle categorie utilizzate per sperimentare se stesso.

Francesco, dopo un percorso di gruppo sulla preoccupazione raccontava “Quando sono venuto qua, pensavo che fossero sempre gli altri strani, magari egoisti o sbagliati. E così passavo il tempo cercando di cambiarli. Quando non ci riuscivo invece passavo il tempo lamentandomi di quanto fosse difficile far entrare un po' di buon senso nella testa delle persone. Oggi mi accorgo che sono stato un vero seccatore. Sempre a giudicare e controllare gli altri, sempre in ansia di dover fare andare le cose come dicevo io.

La vera scoperta è stata che ciò che doveva cambiare non era il mondo o io, ma la mia voglia di controllare, di dirigere tutto e tutti.

Ero terrorizzato di lasciar libero gli altri e libero me stesso dal controllo.

Quando è accaduto ho avuto la sensazione di non avere punti di riferimento certi.”

Molti affermano che spesso le trasformazioni sono come un salto nel buio.

Ho constatato nella pratica clinica come questo salto nel buio richiami varie sensazioni: una di queste è la sensazione del cadere, del venire a mancare il terreno sotto i piedi.

Ciò può essere avvertito come terribile, perché si sente di abbandonare delle credenze che hanno accompagnato la propria esistenza per anni, delle volte per decenni.

Un'altra sensazione che accompagna il rinunciare al controllo è quella del cedere, del lasciar andare e, quindi, del lasciarsi andare.

Essa viene spesso paragonata alla percezione di potersi liberare di un peso, di poter finalmente accostarsi a nuove libertà.

Così conclude Francesco “Ora la mattina mi sveglio leggero, senza la faticosa sensazione di dover vivere come se dovesse sempre capitare qualcosa di terribile.

E quello che è più importante ho iniziato a capire quali sono i miei obiettivi, cosa voglio veramente. Prima passavo la vita preoccupato di dover gestire gli altri, ora sono più centrato su di me. Paradossalmente però non mi sento egoista, ma al contrario, ora posso stare con gli altri e comprenderli con più facilità. Senza troppe ansie.”

Molte persone che hanno partecipato ai gruppi per la gestione della preoccupazione ritengono che quando si smette di controllare gli altri si possono scoprire le proprie priorità.

Certamente avere delle priorità significa capire che costruire progetti, avere degli obiettivi e portarli a compimento é qualcosa che costa in termini di fatica, di impegno, di rischio personale.

Ma quando una persona inizia a darsi delle priorità può rompere il circolo vizioso della indeterminatezza, dell'autoesonerarsi dal prendere decisioni importanti per la propria vita: taglia quel velo di nebbia che circonda la propria esistenza.

Solo attraverso una ricerca continua si arriva alla consapevolezza.

Bisogna sottolineare che nessuno può aiutare in questo percorso difficoltoso, perché nessuno può regalare se stessi.

La conquista della conoscenza, la scoperta della propria identità, non avvengono “naturalmente”, non sono date come doni divini, ma vanno perseguite con convinzione e costanza.

Si può scoprire le enormi potenzialità che ognuno possiede.

Non c'è nulla che sia impossibile, non esiste prova che non possa essere superata. Ma questo è connesso alla possibilità, come sosteneva Bion, rivoluzionario psicoanalista, di imparare dall'esperienza.

Apprendere dalle esperienze vuol dire affidarsi al cambiamento.

Quando invece si smette di essere preoccupati, si rinuncia al controllo.

Ogni volta che si impara qualcosa si cambia, e questo porta a rivedere attraverso una nuova luce se stessi.

Lo sviluppo psicologico non può avvenire se si resta impigliati nell'idea che “i giochi sono fatti”.

Chi utilizza la rinuncia come strategia per affrontare la vita si accorge ben presto che è come se scegliesse di mettersi al bordo campo della propria partita invece di partecipare con entusiasmo.

Nel momento in cui si pone come pilastro della propria esistenza l'acquisizione di competenze relazionali allora si riesce ad innescare un vero e proprio processo di ricerca che può durare tutta la vita.

Quando si è immersi in questa dimensione ognuno è coinvolto in un processo vitale di cambiamento continuo: ciò che accade è che vi è uno scambio incessante che porta ad un arricchimento reciproco con la comunità.

Porsi però come obiettivo il riconquistare il proprio sentirsi pienamente permette di non autolimitarsi e di vivere profondamente la propria esistenza.

Significa interagire con l'ambiente, esplorarlo con curiosità liberandosi dalle tensioni della paura del nuovo.

I cambiamenti inevitabili

Generalmente le preoccupazioni nascono all'interno di cambiamenti importanti di vita.

L'inizio di una nuova attività, l'iscrizione all'università, un trasferimento in un'altra città, o anche il fissare la data di un matrimonio, possono essere cambiamenti desiderati ma al contempo temuti.

Sono momenti in cui gli abituali stili di vita possono cambiare radicalmente, portando con sé la paura del nuovo.

Una delle caratteristiche dei resoconti di chi prova una profonda preoccupazione è guardare al passato come un periodo d'oro.

Così diceva Enrico nel gruppo:

“Prima di essere sposato la mia vita era perfetta. Ero libero da impegni e preoccupazioni, dovevo badare solo a me stesso. Subito dopo ogni cosa è cambiata, anzi è peggiorata. Ho dovuto dire addio alla spensieratezza, ai giorni in cui vivevo rilassato e felice. È proprio vero che quando sei felice non te ne accorgi e forse non lo apprezzi fino in fondo.”

Enrico si rifugiava in una dimensione che aveva più a che fare con il mito che con gli avvenimenti passati.

Nel passato, stando alle sue parole, non vi erano problemi, impegni o conflitti. Ogni cosa era perfetta, e quindi falsa. Quando si descrivono porzioni della propria esistenza in espressioni lapidali come un'infanzia serena e spensierata o un periodo senza problemi, ovviamente, si sta distorcendo la realtà.

Queste ricostruzioni storiche, spesso traballanti, impediscono ogni possibilità di vera comprensione.

Inoltre quale che sia il cambiamento da affrontare è bene capire nulla rimane lo stesso *ad aeternum*.

Molti cadono nella trappola mentale di elogiare un qualche tempo passato in cui tutto sembrava andare perfettamente: i bei tempi andati.

Quando ci si sente bloccati si deve capire che è impossibile che ciò che è nuovo non invecchi, che ciò che è funzionante non s'inceppi, che tutto rimanga uguale a prima.

Ecco perché Pier Paolo Pasolini scriveva in questi splendidi versi

“Solo l'amare, solo il conoscere conta, non l'aver amato, non l'aver conosciuto. Dà angoscia il vivere di un consumato amore. L'anima non cresce più”.

Ebbene, sono in tanti ad appassionarsi ai “consumati amori”, a tutto ciò che è passato vivendo in maniera inconsapevole il presente.

Quando il passato viene utilizzato come punto d'appoggio per svalorizzare il momento attuale, allora si sta commettendo un pericoloso sbaglio: ci si lascia sfuggire tutte quelle occasioni che sono davanti ai propri occhi nel momento presente.

Erich Berne descriveva questa sorta di autoinganno attraverso l'analisi del mito della bella addormentata nel bosco.

La principessa si addormenta punta da un fuso, ma dopo tanti anni il principe la bacia e lei si sveglia: e così vissero felici e contenti; con l'unico piccolo particolare che nella realtà la principessa ha vent'anni di più, e li ha persi dormendo.

Questa rivisitazione ci insegna che è indispensabile volgere lo sguardo verso il futuro, focalizzando l'attenzione sulle proprie possibilità di evoluzione.

Ma per fare questo si deve avere la capacità di saper guardare al proprio passato capendo il modo in cui lo si utilizza; questo permette di ritrovare un nuovo equilibrio e l'accettazione di nuove forze in campo.

Per dirla con le parole dell'antico filosofo greco Eraclito, scoprire che tutto scorre. Accanto ai cambiamenti biologici vi sono cambiamenti psicologici che non possono che essere alimentati dalle proprie scelte di vita.

Sono passaggi che ogni uomo è chiamato ad attraversare. Così come il bambino piccolo impara a camminare reggendosi sulle sue gambe ed abbandonando il procedere a carponi, così, a livello psicologico, è importante potersi reggere sulle proprie gambe e contare sulle proprie forze.

Quello del passaggio diventa un tema fondamentale anche se spesse volte è costellato di difficoltà ed imprevisti: sono i momenti in cui è necessario rischiare la propria personalità ed accettare la sfida. Non tutti sono disposti a fare questo.

E forse, proprio in questa linea d'ombra, che l'individuo può avvertire con maggior impeto la propria fragilità e la paura davanti alla vita.

Ad un tratto è come se si dovesse fare un grande salto nel vuoto.

Ma ciò di cui si può essere certi è che questi salti nel vuoto non sono un rischio reale, e consentono una qualità della vita totalmente diversa.

Non è difficile incontrare persone che si sono negate questi passaggi, continuando con noncuranza a condurre la vita di sempre, rimanendo fedele alla stesse premesse iniziali.

Sono poi quelle stesse persone che finiscono per accettare tutta una serie di compromessi dolorosi con la faticosa sensazione che "così è la vita".

Ed allora riconoscere, per dirla con le parole di Philippe Petit funambolo e scrittore, che "I limiti esistono soltanto nell'anima di chi è a corto di sogni", vuol dire tradurre la propria vita in un'arte dell'essere.

Occorre, insomma, attivarsi per poter ridecidere della propria esistenza, riaprendo le porte alla fantasia, alla creatività tenendo viva la fiamma della propria energia vitale.

Trascrizione della riunione

Nei capitoli precedenti ho riportato la trascrizione dei singoli casi che hanno lavorato in gruppo sul tema della preoccupazione.

Il gruppo di riflessione ha avuto una frequenza settimanale della durata di un'ora e mezza.

Ovviamente lo stile è colloquiale ed i temi molto spesso si sovrappongono.

Ciò non toglie, a mio avviso, la ricchezza delle dinamiche. Anzi, fornisce la possibilità di poter apprezzare la complessità del tema.

Desidero ringraziare i partecipanti al gruppo che con il loro impegno e la loro ricerca di significato sono stati i miei coautori. Le riflessioni che ne sono scaturite hanno tracciato piste significative per intraprendere una ricca analisi psicologica.

Ho cambiato i nomi dei partecipanti, per ovvi motivi di privacy, ma ho lasciato inalterati i contenuti, laddove non c'erano dati personali.

Il gruppo è composto da sette partecipanti, di cui 4 uomini e tre donne.

Il lavoro non è stato un lavoro “individuale in gruppo” ma “un gruppo di lavoro”, una squadra che ha saputo interrogarsi per poter portare alla luce significati ed emozioni, non nascoste in profondità inaccessibili dell'inconscio, ma presenti nelle pieghe della realtà sociale.

Quale è la funzione del gruppo?

Il gruppo ha una funzione molto importante nel comprendere i problemi.

I partecipanti durante il lavoro siedono in cerchio per parlare delle loro esperienze, delle loro emozioni e dei loro vissuti. Questo permette ad ognuno di comprendere, attraverso il confronto paritario, il proprio modo di creare le relazioni con gli altri. La particolarità di questo tipo di gruppi sta nel fatto che non si lavora per guarire o eliminare un sintomo, o, perfino, correggere un qualche comportamento non adeguato. Nè si lavora credendo che il gruppo possa condurre i partecipanti a diventare individui liberi dai problemi.

Certamente queste fantasie possono essere presenti, ma esse sono analizzate e comprese.

La fantasia della sviluppo personale è la luminosa e gentile fantasia di una persona matura, sempre ben integrata, equilibrata, e a modo, che riesce ad accettarsi completamente, e a vivere relazioni ricche di emozioni “positive.

Nella realtà una persona del genere non esiste.

La psicoanalista Karen Horney tornerebbe a ricordarci che se ci si confronta continuamente con la fantasia di cosa si dovrebbe essere, rispetto a una scala ideale, ci si predispone automaticamente al fallimento.

Ci si deve guardar bene quindi dai falsi miti della psicologia che spingono verso obiettivi ideali, perchè l'ideale allontana dal mondo.

Il gruppo lavora per sviluppare le capacità di dare valore alla convivenza e alla riflessione sulle emozioni.

Si tratta di stare dentro. Non dentro se stessi alienati dal mondo, ma dentro le relazioni, dentro rapporti di condivisione. È questo che permette l'plorazione.

Sentire le storie di altri e condividere le proprie permette di accrescere la consapevolezza di se stessi e dei propri riferimenti.

La preoccupazione si mostrerà non più come nemico da sconfiggere ma come un segnale importante da ascoltare.

Il gruppo impara che non ci sono errori, ma possibilità di apprendimento e di scelta. E nel gruppo emergono fantasie che, se analizzate, possono essere una guida importante alla comprensione.

L'arte dell'ironia

Luisa, una giovane donna di 23 anni parla al gruppo della sua difficoltà a svincolarsi dalle preoccupazioni paterne, che descrive come invadenti e controllanti.

“Io so che mio padre mi adora. Sono stata sempre la cocca di papà, la più vezzeggiata, fin da bambina. Ed io sono sempre stata felice di questo. Mi faceva sentire sicura e protetta. I problemi sono però sorti quando ho deciso di andare all'Università. Lui non era d'accordo, diceva che non ne avevo bisogno, che potevo farne a meno.

Alla fine, anche grazie a mia madre, riuscì ad iscrivermi a economia. Inizialmente le cose sembravano andare bene, seguivo le lezioni e mi impegnavo negli studi. Poi però è successo qualcosa di strano. Mio padre ha iniziato a controllarmi sempre di più. All'inizio mi pareva semplice sua curiosità, domande lanciate a caso, così, tanto per chiacchierare; poi iniziavano dei veri e propri interrogatori. Voleva sapere le ore delle lezioni, se studiavo con altri, con chi uscivo la sera, perfino perché indossavo un certo vestito e non un altro. Da una parte dice di essere orgoglioso di me, dall'altra mi sento controllata e giudicata continuamente. Mi sono accorta allora che ai suoi occhi io non sono mai cresciuta, sono sempre la sua bambina. E quando mi ribello a questa sua visione lui mi guarda deluso e mi dice che da quando ho iniziato l'università non mi riconosce più.” Per Luisa la situazione è molto frustrante. “Qualunque tentativo”, dice Luisa “di frenare mio padre in questo suo controllo è inutile. Sono arrivata al punto di evitarlo fisicamente, ma lui ha preso l'abitudine di “consigliarmi” sul da farsi attraverso dei bigliettini di carta.”

“Cosa scrive sui biglietti esattamente?” le chiesi.

“In questi bigliettini viene specificata ogni tipo di azione, dalla più semplice alla più complessa; vi è segnato l'orario più adeguato per svegliarmi, il tipo di colazione più salutare, la scaletta delle azioni più importanti e più urgenti da

svolgere durante la giornata; insomma mi programma ogni cosa con accurata perizia.” conclude rassegnata.

È evidente che il comportamento del padre rende Luisa disperata, la fa sentire impotente poiché ogni suo tentativo di rendersi autonoma viene frenato.

“Ogni volta che provo a parlargli mio padre inizia una predica infinita su quanto il mondo sia minaccioso e pericoloso e su quanto io sia ingenua ed inesperta.”

Risulta ovvio, la paradossalità della situazione: l’esperienza del padre sarà sempre un gap incolmabile, poiché il padre ha sempre “trent’anni più di lei”.

Questo è un tipico esempio nel quale un padre gioca la preoccupazione per la figlia come strumento di potere e di controllo, riducendo all’impassè la giovane donna.

Leggendo questo resoconto potrebbe apparire che il problema appartenga totalmente al padre; in realtà, se si è attenti alla relazione che si è instaurata tra i due, salta subito all’occhio quanto i due comportamenti si alimentino a vicenda, e che le lamentele della figlia servono al padre quanto il controllo alla figlia.

Entrambi sono talmente identificati nel loro ruolo da non riuscire a prenderne le distanze e capirne il senso.

Quando si è intrappolati in un ruolo e ci si sente come in gabbia è necessario riuscire a giocare, per poter prendere le distanze dal ruolo stesso. Bisogna poter smettere di reagire in maniera automatica alla rappresentazione che l’altro ha di noi.

Chiesi quindi a Luisa di poter riflettere in maniera ironica su tutta la faccenda.

Inizialmente sembrò non accettare questa proposta, dicendo che non c’è nulla di divertente su cui riflettere, che tutta quella situazione era un incubo che la perseguitava.

Rimasi in silenzio evitando di colludere sulla tragicità del rapporto quando, all’improvviso, Luisa smise di lamentarsi; le è venuta in mente una scena divertente: recuperare tutti i bigliettini, incorniciarli e appenderli per tutta la casa.

Sorrise, per la prima volta da quando aveva iniziato a raccontare dei suoi problemi; disse che iniziava a rendersi conto di avere risorse utili per affrontare la situazione.

La seduta successiva raccontò di non aver compiuto realmente l’incorniciamento dei bigliettini, ma che le è bastato immaginare quella scena per poter ridere ironicamente di se stessa e del conflitto con il padre. Il quale, lentamente, aveva ridotto le interferenze nella vita della figlia.

È presumibile ipotizzare che la capacità utilizzata dalla cliente di ironizzare avesse sortito un duplice effetto: da una parte lei stessa aveva ridimensionato la risonanza del comportamento intrusivo del padre; dall’altra era riuscita effettivamente a mitigare la preoccupazione del padre attraverso una sicurezza maggiore nel saper trattare “l’intrusività nella relazione”.

Questo breve esempio è rappresentativo dell’uso dell’ironia e del suo potere all’interno del rapporto.

Ma, è lecito chiedersi, di quale potere si tratta?

Io credo che per ironizzare ci sia bisogno di rapportarsi in maniera attiva verso le proprie rappresentazioni, riuscendo a giocare con la tessitura delle storie che le persone vivono.

Uscendo in parte anche da una dimensione di conformismo logico e razionale, per poter vivere creativamente i rapporti.

Dobbiamo prima sottolineare che con il termine creatività non si intende la capacità che è il puro talento dell'artista, ma un vero e proprio modo di porsi rispetto alle relazioni tra i pensieri, le emozioni e le azioni..

Si può dire che quando vi è uno sviluppo nelle capacità di affrontare le sfide che la vita ci presenta accade che si accresce la capacità a saper guardare in modo ironico alle relazioni e cogliere gli aspetti essenziali di ogni cosa.

Una nota degna di riguardo la si ritrova nella considerazione del fatto che è proprio nei regimi autoritari, e quindi dotati di una minore flessibilità e libertà di scelta, che l'ironia, la satira e la comicità viene fortemente controllata se non addirittura messa al bando.

Ciò poiché l'ironia è uno strumento potente per smascherare giochi di potere. Una dimostrazione preziosa ce la fornisce la situazione avvenuta tra i nazisti e Freud.

Lo psicoanalista viennese aveva bisogno di un visto di uscita dall'Austria.

I nazisti avevano vincolato la concessione del visto ad una condizione: che firmasse una dichiarazione nella quale si sosteneva che la Gestapo aveva tenuto in gran considerazione lo scienziato e che era stato trattato di conseguenza.

Ovviamente la situazione non era per niente semplice.

Firmare quel documento significava per Freud appoggiare le forze naziste nonostante le sue considerazioni al riguardo fossero diametralmente opposte.

Freud, davanti al documento, chiese però di poter aggiungere una frase; sicuri della loro posizione le autorità naziste acconsentirono senza tentennamenti.

Allora Freud scrisse "Posso vivamente consigliare la Gestapo a chicchessia". L'intero documento veniva inficiato in maniera paradossale da una ulteriore lode che i nazisti a rigor di logica non potevano certamente considerare offensiva.

Questa vicenda ci illustra come l'utilizzo dell'ironia non debba essere confusa con il tentativo goffo e tenace di far ridere la gente ad ogni costo: l'arte dell'ironia corrisponde in definitiva ad una competenza a saper guardare con flessibilità e gioviale distacco alle situazioni ritenute sacre ed intoccabili, ai miti inossidabili del buon senso.

E soprattutto a sapersi porre la domanda "cui prodest?" a chi giova realmente mantenere certi paradigmi inalterati?

Il buon senso è privo di ironia e la maggior parte delle volte si appoggia a considerazioni ampiamente legittimate dalle certezze e condivise dalla maggioranza; non è un caso che buon senso e proverbi popolari vadano spesso a braccetto sulla comoda strada del conformismo.

“Moglie e buoi dei paesi tuoi” ma anche “chi va con lo zoppo impara a zoppicare”; ed ancora “Mai lasciare la strada vecchia per la nuova, sai quel che lasci ma non sai quel che trovi” sono solo alcuni dei detti che sono basati sull’imperativo categorico di non conoscere nulla che non sia all’interno del proprio recinto protetto.

Ironizzare, insomma, aiuta a conoscere se stessi e gli altri, ad affrontare le difficoltà con una marcia in più, riuscendo a cogliere con acutezza le sfumature del mondo.