

Franco Nanetti

Grammatica del cambiamento

Manuale operativo di clinica esistenziale



 Erickson

Nonostante tutti i nostri migliori propositi, incontriamo molte difficoltà a cambiare. Così, in situazioni di stress commettiamo i soliti errori, mettiamo in scena comportamenti ripetitivi e ci sembra di fare sempre le scelte sbagliate. Non basta pensare il cambiamento perché questo avvenga. Infatti, il vero cambiamento è pluridimensionale: avviene a livello cognitivo, corporeo, emotivo, spirituale. In particolare, non può essere sottovalutata la dimensione spirituale, come «parte divina» entro la quale si concentrano la nostra passione e il desiderio di elevarci. Occorre dunque una «conversione» verso nuovi percorsi di senso per ritrovare il nostro Sé più autentico.

Il presente saggio riprende in chiave «operativa» il precedente *Clinica esistenziale: Il metodo umanistico integrato* (Erickson, 2015). Alla luce di un confronto tra antichi saperi e nuove scienze (PNEI, fisica quantistica, neuroplasticità applicata) e psicologie di diverso orientamento, offre un affascinante percorso finalizzato a comprendere in profondità la natura del nostro «esserci», per superare eventi traumatici, shock emotivi, convinzioni limitanti. In questo modo miglioreremo le nostre relazioni e, agendo in modo inusuale, cambieremo l'abitudine di essere «noi stessi».

ISBN 978-88-590-1236-8



€ 18,00

Indice

CAPITOLO PRIMO

Grammatica del pensiero	7
Superare la paura della felicità	7
La coazione a ripetere	8
La natura delle convinzioni	10
L'origine delle convinzioni limitanti. Il contesto familiare	19
Riprogrammare la mente inconscia	35
Trasformare le convinzioni limitanti in potenzianti. I passi fondamentali	36
Resistenze al cambiamento	48
La convinzione limitante	55
La convinzione potenziante	63
Perturbare l'inconscio progressivo	73
Entra nello stato risorse	82
Diventa la tua convinzione potenziante	90
Installa un sentimento positivo nella convinzione potenziante scelta	98
Re-setting emotivo attraverso la pratica della gioia, della gratitudine, del perdono	100
Le parole che ti cambiano la vita	105
Porta la convinzione potenziante nel tuo futuro	115
Agire la convinzione potenziante	118
Ancoraggio spirituale	123
Rafforzare la speranza	124

CAPITOLO SECONDO

Grammatica della relazione	125
La consulenza esistenziale «in» coppia a orientamento logoanalitico	125
La consulenza esistenziale «in» coppia	139
La prassi dell'intervento	147
La consulenza esistenziale a orientamento logoanalitico	150

CAPITOLO TERZO

Grammatica della consapevolezza	173
Lo sguardo della vastità	173
Osservarsi	173
Allenarsi alla consapevolezza	174
Rispondere autenticamente	190
Bibliografia	195

Capitolo primo

Grammatica del pensiero

Superare la paura della felicità

Quante volte ti sarà capitato di volere cambiare, di desiderare un lavoro diverso o una relazione che soddisfasse i tuoi bisogni di intimità o uno stato di salute e benessere, e di non riuscire nell'intento?

Per quale ragione tante volte ti succede di fallire nei tuoi propositi?

Ciò dipende dal fatto che siamo vincolati ai dettami delle nostre convinzioni copioniche, tanto che quando siamo sotto stress, e ci accade di frequente, riemergono paure che continuano a boicottarci, a bloccarci, spingendoci a evitare ogni spazio di libertà e di azione.

Una straordinaria storiella ne spiega le ragioni.

Una signora, volendo cambiare l'acqua del vaso di vetro dei pesci rossi, decise momentaneamente di trasferirli nella vasca da bagno.

I bellissimi pesciolini avrebbero gioito per questo maggior spazio. Ma quando la signora tornò per riprenderli, rimase del tutto stupita nel vedere che questi, anziché essere allegramente sparpagliati nell'acqua della grande vasca, nuotavano appiccicati l'uno all'altro, come se fossero ancora nello spazio in cui si trovavano in precedenza.

Questa breve storiella ci racconta come la libertà sia temuta, come sia difficile abbandonare le nostre rassicuranti abitudini, come le convinzioni che limitano le nostre azioni siano sempre presenti nel condizionare il corso della nostra vita anche quando potremmo essere più liberi e felici.

Talvolta vorremmo aprire una porta per incontrare nuovi scenari, ma continuiamo a vedere la porta chiusa benché sia aperta, oppure paventiamo pericoli, e così distortendo la realtà rimaniamo ingabbiati in spazi di vita asfittici che non ci consentono di cambiare nulla.

Questa è la ragione per cui se stai in una relazione che per te è fonte di sofferenza, e vuoi andartene, ma sei terrorizzato dall'idea di rimanere da solo, reagisci come quando eri bambino, rifugiandoti in spazi ristretti, compiacendo, diventando depresso, convincendoti che non ci sarà nulla da fare.

Con il passare del tempo le convinzioni limitanti alimenteranno il nostro senso di impotenza, tanto da vivere relazioni sempre più tracciate da un odio endemico e svolgere lavori che ci impediscono di gioire.

La soluzione non sta nei buoni intenti, ma nel cambiare le convinzioni da limitanti a potenzianti, in modo da potere agire in funzione dei nostri desideri e intenti nonostante la paura.

Solo «riprogrammando il nostro inconscio», sottraendolo all'egemonia delle convinzioni associate al nostro sentimento di impotenza e di cronica paura, è possibile dare corso a un cambiamento profondo.

Potendoci radicare in nuove convinzioni assonanti con il nostro vero Sé e con il nostro potenziale umano, ci renderemo conto di come possiamo riappropriarci della nostra forza interiore che ci consente di sperimentare paure autentiche, in sostituzione di emozioni sporche o parassite di natura reattiva che ostacolano i nostri desideri, con la possibilità di raggiungere un maggiore stato di salute e benessere esistenziale.

In questa diversa prospettiva potremo esplorare nuove possibilità, cambiare il modo abituale di pensare e agire, uscire dalla «compulsione copionica» (Berne, 1969) o «sonno verticale» (Gurdjieff, 1931) e definire scelte che ci consentono di mettere in atto azioni corrispondenti a quella *mission* alla quale l'Universo ci ha consegnato.

La coazione a ripetere

Il tempo si è fatto breve; d'ora innanzi, quelli che hanno moglie, vivranno come se non l'avessero; quelli che piangono, come se non piangessero e quelli che comprano, come se non comprassero, quelli che usano del mondo, come se non ne usassero appieno: perché passa la scena di questo mondo.

(S. Paolo, Lettera ai Corinzi, 7,29-31)

La nostra mente ha il potere di farci stare meglio anche quando le cose vanno male ed è capace di farci stare male anche quando in realtà le cose andrebbero bene. La felicità non è depositata nei fatti, ma nel nostro modo di interpretarli e viverli.

Spesso le persone si lamentano, imprecano contro il destino avverso, subiscono passivamente una condizione di disagio o sofferenza, credono che ciò che le affligge sia in relazione a ciò che accade, mentre in realtà sono i loro pensieri a determinare gli stati d'animo che vorrebbero evitare.

Gli esseri umani sono degli abilissimi ipnotizzatori di se stessi, dal momento che il nostro stare bene o male, le nostre emozioni sono fortemente influenzate dal nostro modo di pensare, quasi sempre inconsapevole, e dal modo in cui esprimiamo i nostri pensieri, i nostri convincimenti profondi.

Il significato di qualsiasi avvenimento, che può essere per noi causa di gioia o sofferenza, dipende dalla «cornice» all'interno della quale lo percepiamo e definiamo.

Se cambia la «cornice», cambiano i nostri stati d'animo, i nostri comportamenti, il nostro destino.

Le convinzioni possono essere limitanti o potenzianti, possono limitare il raggiungimento dei nostri obiettivi oppure favorirli.

Le convinzioni possono essere alleati o nemici, demoni o angeli custodi, possono inquinare la nostra vita o renderla splendente, possono aiutarci a realizzare i nostri desideri oppure ostacolarci nelle nostre intenzioni.

Ogni convinzione influenza scelte e decisioni, rendendole forti e vincenti o deboli e perdenti, ci dice cosa possiamo e non possiamo fare, cosa funzionerà e cosa non funzionerà, cosa ci andrà bene e cosa invece andrà male.

Quando la convinzione limitante si riferisce al proprio valore di persona in termini identitari, il risultato che si desidera raggiungere è quasi sempre ostacolato.

Si pensi all'affermazione: «Io sono un fallimento. Sono un caso a parte. Non merito di essere felice o in buona salute. C'è qualcosa di fondamentale sbagliato in me e io merito il dolore e la sofferenza che sto sperimentando». Se non ti consideri una persona di valore, difficilmente le cose potranno realizzarsi.

Se un adolescente è in crisi, in quanto convinto di non piacere, come può cimentarsi nella seduzione se non si sente attraente? È difficile ottenere qualche cosa se non si ha una considerazione positiva di se stessi.

Se hai una convinzione negativa su te stesso, non potrai nient'altro che sentirti sempre demotivato, senza mai potere riuscire a raggiungere i risultati attesi.

Se hai una convinzione positiva su te stesso, puoi accedere alle tue risorse e ottenere ottimi risultati.

Ciò che mi spinge a essere un formatore appassionato e determinato in quello che faccio è la convinzione di essere uno studioso persistente, tenace e preparato che merita attenzione e di realizzare i propri obiettivi. Se fossi convinto di non essere all'altezza, sarei molto esitante e non avrei mai potuto ottenere i successi che finora ho conseguito.

La natura delle convinzioni

Le convinzioni sono fondamentalmente *dei giudizi e delle valutazioni su noi stessi, sugli altri e sul mondo, che riflettono le seguenti caratteristiche:*

1. Sono depositate nel corpo nella forma degli emotional schemata

Ogni emotional schemata rappresenta uno schema cognitivo-emotivo-sensoriale-proprio-cettivo-comportamentale che si è sviluppato nell'infanzia ed è depositato in prevalenza a livello dell'area limbica a causa di un evento o di una serie di eventi che hanno determinato un sentimento di impotenza e un processo di natura dissociativa volto a escludere parzialmente la coscienza.

L'emotional schemata corrispondente alla convinzione limitante corporeizzata è disfunzionale, in quanto tende a ripresentarsi in età adulta con modalità reattive, automatiche e parassitarie, ossia anche quando non risulta più adeguato alla situazione e funzionale allo scopo che la persona intende raggiungere.

La dimensione automatica è evidente nel processo di coazione a ripetere.

Se, ad esempio, una persona ha subito un abbandono o un abuso, è stata trascurata o rifiutata, in età adulta il suo schema si attiverà in situazioni simili alle esperienze traumatiche vissute nell'infanzia e proverà emozioni negative disfunzionali, come vergogna, paura, rabbia.

Se un individuo fin da bambino è stato oggetto di aspre critiche da entrambi i genitori, da adulto tenderà a esperire l'emotional schemata di inadeguatezza ogni volta che si troverà in contatto con le altre persone, e

reagirà, nel convincimento di non potersi dare valore, con un atteggiamento di ipersensibilità a qualsiasi giudizio.

La dimensione parassitaria dell'emotional schemata è evidente nell'eccesso di reazione emotivo-comportamentale.

Ad esempio, una persona viene lasciata dal proprio partner. Si sente sprofondare in uno stato di profondo vuoto e disperazione senza che sia possibile percepire alcuna alternativa.

L'emotional schemata depositato nel corpo chiama sempre in causa un senso di profonda impotenza. La persona in difficoltà ha prevalentemente la sensazione che non ci sia niente da fare.

Gli emotional schemata depositati nel corpo forniscono un repertorio di reazioni fisiche automatiche e inconsapevoli che rafforzano il reiterarsi della loro presenza, determinano i presupposti essenziali nella costruzione della conoscenza tacita e implicita, forniscono gli elementi per la costruzione di pattern cognitivi che organizzano rappresentazioni stabili della realtà (assiomi di base della *self-identity*), destinati a promuovere atteggiamenti esistenziali di base.

L'astenotrofia del depresso è la fondamentale risposta del corpo alla convinzione automatica: «Io non posso farcela».

Quando la rassegnazione si deposita nel corpo, quando i pensieri votati all'impotenza si imprigionano nel corpo, il soggetto rimane sempre più ingabbiato nell'apatia e nella convinzione che «non ci sia proprio più nulla da fare».

Tale emotional schemata induce gli altri a rifiutarlo, tanto che la sua depressione viene a stabilizzarsi sempre di più.

In altri casi, il soggetto si allontana dalla paura del rifiuto con un atteggiamento compensatorio, assumendo la maschera corporea dell'autosufficiente: dita nodose, mani fredde, respirazione bloccata, tanto da proiettare tale immagine all'interno di situazioni affettive, volte a incontrare persone autarchiche e rifiutanti.

Allorché assumo la maschera del narcisista schizoide, iscrivo l'autarchia nel corpo, cristallizzo il rifiuto, depotenzio la mia capacità di amare e gioire.

2. Si presentano in modo persistente, ripetitivo e inconfutabile

Le convinzioni limitanti o potenzianti diventano emotional schemata quando sono persistenti o inconfutabili, tanto che attraverso il pensiero razionale difficilmente possono essere messe in dubbio.

Ogni convinzione limitante consegue e determina il formarsi di paure, sensi di colpa, sentimenti di privazione, disperazione che ostacolano ogni personale successo o guarigione.

Le convinzioni limitanti operano come un «virus della mente» con alto potenziale distruttivo. Infatti, queste producono tendenzialmente un effetto di auto-organizzazione o di «auto-esecuzione» sul nostro comportamento a vari livelli, focalizzando l'attenzione in una determinata area ed escludendo le altre, in modo tale da interferire con gli sforzi e le abilità a cui una persona può ricorrere per guarire o per migliorarsi o per cambiare.

Questo vale sia nell'ambito lavorativo che per quando concerne la salute.

Chi a causa di una diagnosi infausta si focalizza sulla convinzione di non guarire, tenderà a organizzare la propria vita e le proprie azioni intorno a questa convinzione, prendendo molte decisioni che in modo impercettibile e spesso inconscio la riflettono e confermano; mentre coloro i quali sono profondamente convinti di essere in buona salute nonostante la malattia prenderanno delle decisioni completamente diverse, decisioni che potranno influenzare sia il proprio modo di essere che il corpo, ossia la stessa risposta immunitaria.

3. Sono orientate a un uso massiccio delle violazioni linguistiche, che le rendono inviolabili e dogmatiche

Tra queste violazioni linguistiche, in particolare abbiamo:

- Le *generalizzazioni*, quali espressioni linguistiche che deformano la realtà in modo univoco, raggruppando le esperienze in categorie, come se non esistessero sfumature e differenze fra soggetti, oggetti e contesti. Ad esempio: «Non c'è niente da fare. Sbaglio sempre», «Tutti sfruttano la mia amicizia», «Succedono sempre le stesse cose».
- Gli *operatori modali di necessità o di possibilità*, quali espressioni linguistiche che indicano uno stato di obbligo, necessità, urgenza («devo», «occorre», «c'è bisogno», «non posso»), quando nella realtà non si giustifica alcuno stato di obbligo, necessità, urgenza, ma sono soltanto indicative di un bisogno compulsivo di rispondere a paure connesse con la dimensione «ancestrale» della sopravvivenza. Ad esempio: «Devo sempre fallire», «Lui non può mancarmi di rispetto», «Io non posso commettere errori».

Tali affermazioni, allorché vengono ripetute con una certa intransigenza, comportano il mantenimento delle convinzioni limitanti associate a reazioni emotive di rabbia o depressione. Quando l'operatore modale si rivolge a se stesso («Io devo...») diventa causa di reazioni emotive di carattere depressivo e ansioso, in quanto emerge il senso di colpa e di autosvalutazione; quando invece si rivolge agli altri («Tu devi...») elicitava di solito rabbia.

- Le *cancellazioni*, come modalità di esprimerci attraverso le quali prestiamo attenzione ad alcune dimensioni della nostra esperienza, escludendone altre. Ad esempio: «Non so che cosa fare», «Non ne posso più», «Non credo di farcela», «Le cose non possono andare avanti così».
- La *causalità arbitraria*, attraverso la quale il soggetto attribuisce un'unica causa nella valutazione del problema, senza rendersi conto della multifattorialità delle determinanti e della collusione dei fenomeni. Pensiamo alla seguente affermazione: «Non avrò mai successo perché sono lento nell'apprendimento».

4. Agiscono come una profezia autoavverantesi, in assonanza con le leggi dell'«attrazione» e della «risonanza»

Il mondo si adegua a quello in cui più o meno segretamente crediamo. Per questa ragione Henry Ford affermava: «che tu creda di farcela o di non farcela, avrai comunque ragione».

Se sei convinto di valere, avrai ragione: la realtà confermerà queste tue ipotesi. Se sei convinto di non valere avrai ragione: la realtà confermerà questa seconda ipotesi. Se sei convinto di non valere, gli altri ti diranno che non vali e ti rifiuteranno. L'idea positiva di sé attira maggiori risorse al fine di conseguire il risultato a cui si tende che, a sua volta, rafforzerà la convinzione stessa. Questa è in sintesi la legge dell'attrazione.

Ogni convinzione, facendo riferimento alla legge dell'attrazione, è un'aspettativa sulla realtà che influenza la realtà stessa, è una profezia autoavverantesi che esercita un potere diretto o indiretto sugli eventi, sul destino, sulle nostre relazioni e sullo stato di salute del nostro corpo.

Ogni convinzione, positiva o negativa che sia, come accennavo, viene sempre confermata dall'ambiente allorché, alimentando «paure sporche», queste, per effetto della «risonanza» e dell'«identificazione proiettiva», attraggono eventi corrispondenti a quanto temuto.

Voglio ancora ribadire che le convinzioni sulla propria identità sono sempre destinate a influenzare la realtà esterna. Se un insegnante è convinto che un proprio alunno è incapace, non otterrà mai i risultati previsti.

Pensiamo di essere una persona timida, pensiamo di percepirci assolutamente incapaci di intraprendere certi lavori, pensiamo di non riuscire a parlare in pubblico? Siamo schiacciati da convinzioni limitanti!

Pensiamo di essere competenti in quello che facciamo, pensiamo di ottenere buoni risultati e di avere successo, pensiamo di mantenerci in perfetta salute? Siamo guidati da convinzioni potenzianti!

Le nostre convinzioni limitanti, associate alle emozioni parassite, ci mettono sempre al cospetto di un destino avverso, mentre le nostre convinzioni potenzianti ci consentono di ottenere quello che desideriamo, in perfetto accordo con la legge dell'attrazione.

Le convinzioni limitanti o potenzianti che influenzano il nostro destino sono iscritte nella nostra mente inconscia. Per questo è così difficile cambiarle e con esse cambiare la nostra vita.

Il destino non risponde a ciò che dichiariamo di volere, ma rispecchia sempre chi siamo, ossia ciò che pensiamo di noi, del mondo, del nostro futuro e degli altri. Noi non attiriamo quello che desideriamo, ma quello che siamo.

Per questa ragione le tecniche orientate al pensiero positivo, o semplicemente alla comprensione razionale, non funzionano. Se desideriamo una relazione positiva ma segretamente temiamo di non meritare l'amore, incontreremo sempre partner che ci rifiutano.

La legge dell'attrazione ha messo in evidenza come sono i miei sentimenti che creano la realtà. Se tristemente mi considero poco amabile, farò di tutto per essere amato, ma poiché non mi amo verrò ancora rifiutato. È il sentimento di non amabilità che crea il rifiuto. Tali considerazioni ci obbligano a valutare un mutamento di paradigma.

Non occorre riflettere a oltranza su quello che si deve fare, ma occorre che impariamo a stare bene anche quando le cose vanno male.

Dal momento che sono i sentimenti a determinare il mio destino, potremmo dire che l'inconscio vince sempre ed è su di esso che bisogna intervenire.

Un amico si rende sempre disponibile e compiacente affinché la propria partner lo apprezzi e lo desideri, ma di fatto lei è sempre più irritata.

A livello neocorticale lui la vuole a tutti i costi, ma a livello paleoencefalico lui si ritiene sessualmente inadeguato e incapace di soddisfare una partner ritenuta da lui troppo fascinosa. Il suo essere servizievole in eccesso è una menzogna che copre un'arcaica paura di venire rifiutato. La compagna arrabbiata è lo specchio del suo autorifiuto rabbioso.

Nello stato di dissonanza tra una convinzione neocorticale e una paleoencefalica, quella che irrompe nella vita tanto da determinare l' indesiderabile è quest'ultima. Ciò spiega in modo plausibile la cosiddetta coazione a ripetere che spinse Freud a dire: «Finché non hai terminato l'analisi non prendere alcuna decisione».

Se vogliamo che la legge dell'attrazione funzioni in conformità dei nostri desideri, non serve volere caparbiamente qualche cosa, ma serve pulirsi della «paura sporca» solitamente radicata nel corpo. Allorché la «paura sporca» viene superata, l'inconscio si allinea con il conscio e le convinzioni limitanti si trasformano in potenzianti.

Finché sono emotivamente convinto (emotional schemata) che sono destinato a fallire, che incontrerò sempre la persona sbagliata, che non riuscirò a superare le difficoltà della vita, che rimarrò povero, ciò che nel mondo si manifesterà sarà uno specchio di questi convincimenti, che in situazioni di stress sono sempre presenti a livello del mio dialogo interiore.

L'esterno rispecchia semplicemente quello a cui diamo forza emotiva dentro di noi.

Ogni convinzione limitante associata a un'emozione parassita è alla base di un destino negativo di natura copionica, orientato a ripetersi.

Se ci sentiamo e percepiamo incapaci, troveremo sempre persone che ci criticheranno e giudicheranno. Se temiamo la nostra rabbia incontreremo sempre persone che ci offenderanno con la loro aggressività e con le quali ci dovremo sempre scontrare.

Per questo Cesare Pavese nel suo *Diario* scriveva (1948): «La cosa segretamente temuta accade sempre».

Se rimaniamo inconsapevolmente concentrati sulla paura, anziché attrarre ciò che desideriamo, attraiamo ciò che temiamo. Per la legge della risonanza, attraiamo ciò che è vibrazionalmente affine.

Se hai una convinzione positiva su te stesso, puoi accedere alle tue risorse e ottenere gratificanti successi.

Se hai una convinzione negativa su te stesso, non potrai nient'altro che sentirti sempre demotivato e non riuscire mai a raggiungere i risultati attesi.

Una convinzione di partenza tenderà a influenzare le esperienze successive in modo tale da confermarne la presenza.

Ogni convinzione è un'aspettativa sulla realtà che influenza la realtà stessa, che esercita un potere diretto o indiretto sugli eventi, sul destino, sulle nostre relazioni e sullo stato di salute del nostro corpo.

L'effetto placebo

Spesso sono le tue convinzioni a determinare la guarigione da una malattia. Si pensi al cosiddetto effetto placebo.

La letteratura scientifica ha dimostrato che medicinali fisiologicamente inattivi possono diventare efficaci se domina la convinzione che daranno risultati positivi. A un paziente viene prescritto dal proprio medico un farmaco rivoluzionario per la cura dell'emicrania. Passano pochi minuti e il paziente si sente già meglio, anche se si trattava di una semplice compressa di zucchero, senza alcuna componente farmacologica.

La cosa sconvolgente è che l'effetto placebo funziona ancora meglio, aumentando le probabilità di guarigione, dal momento che anche al medico è stato detto, anche se ciò non corrisponde alla realtà, che il farmaco è efficace.

L'immaginazione positiva, associata a uno scopo che si vuole realizzare, è sempre necessaria perché avvenga un processo di guarigione.

Ricercatori dell'Università di Harvard, nel sottoporre un gruppo di soggetti alla TAC, constatarono che la visione della foto di un albero, parimenti all'immaginazione dello stesso, attivava le medesime aree del cervello.

Da qui la comprensione dell'effetto placebo: il semplice immaginare di guarire ha una forza risanatrice potentissima, mentre l'immaginare di non farcela indebolisce la risposta immunitaria.

Ricordati: se sei convinto di essere malato, il tuo corpo si adatterà alla tua convinzione, e assumerai l'identità di chi è malato. Tale convinzione influenzerà anche le persone che ti stanno attorno, che continuamente ti chiederanno come stai e ti tratteranno come una persona malata, rafforzando la tua convinzione negativa su di te.

Per questo, di solito, alle persone che cercano nel proprio stare male la consolazione dagli altri consiglio di evadere la domanda «Come stai?»

rispondendo «Bene» anche in situazioni problematiche. Non per spudoratamente mentire, ma per evitare di elicitare toni compassionevoli nell'altro che enfaticizzerebbero il proprio sentirsi malati.

Con questo non voglio dire che basta pensare di guarire che immediatamente si guarisce, ma voglio dire che sicuramente l'essere convinti della guarigione ci aiuta a fortificare il sistema immunitario e a supportare la terapia medica.

Robert Dilts per lungo tempo studiò le testimonianze di persone che avevano avuto una remissione spontanea dalla malattia. Da qui si rese conto che le persone che erano arrivate a guarigione erano del tutto convinte che la terapia avrebbe funzionato.

Questa è la ragione che mi spinge spesso a consigliare a persone che hanno avuto una diagnosi infausta di leggere brani della Bibbia, dove si descrivono miracoli avvenuti, o di parlare con persone che possono testimoniare come la loro determinazione e fiducia nella cura e nel futuro li abbia portati a guarire.

Lo scopo a cui tendere e la fiducia in se stessi energizzano il processo di guarigione.

A me accade di frequente. Verso la metà della settimana può succedere che mi svegli febbricitante per un'improvvisa influenza, poi il giorno dopo, l'idea di essere impegnato a svolgere un lavoro che mi piace particolarmente, e che mi costringe a essere nel pieno delle forze, quasi miracolosamente mi porta a superare il mio stato di *débâcle* fisica, tanto che riesco quasi sempre ad arrivare in aula il giorno successivo in uno stato di buona salute.

Credevo di farcela

Due venditori di scarpe statunitensi vengono mandati dalla propria azienda nel sud del Messico per procacciarsi clienti e tentare l'apertura di un nuovo mercato. Dopo qualche giorno uno dei due manda alla direzione commerciale il seguente fax: «Qui la situazione è disastrosa, non c'è assolutamente mercato, nessuno porta le scarpe in questo dannato Paese. Vi rimando il campionario e ritorno a casa!». Qualche giorno più tardi, il secondo commerciante fa una telefonata dai toni piuttosto diversi: «Ragazzi, mandatemi il campionario completo, qui c'è un mercato impressionante: nessuno ancora possiede le scarpe!».

Il secondo venditore, nella convinzione di avere un più ampio mercato a disposizione, potrà disporre delle condizioni per avere una buona vendita di ciò di cui dispone.

Per essere convincenti occorre essere convinti.

Nessun venditore può essere convincente nella vendita se non è convinto della bontà e della necessità del prodotto.

Nessun terapeuta può convincere un cliente a intraprendere con lui un percorso di terapia se lui in primis non ritiene di avere una preparazione adeguata.

Il nostro successo o insuccesso, la nostra ricchezza o povertà dipendono da quello che pensiamo di noi stessi e del nostro futuro.

Una convinzione limitante può agire durante il tentativo teso al raggiungimento di un obiettivo come una sorta di «sabotatore interno» che limita e devia i nostri tentativi, mentre una convinzione potenziante può rendere possibile quello che talora appare impossibile.

Ovviamente non bisogna degenerare in deliri di onnipotenza. Occorre che le proprie convinzioni tengano conto delle concrete potenzialità e dei propri limiti.

Anche se è da molti decenni che mi dedico allo studio e so di trattare argomenti con una preparazione consolidata, non prendo mai alla leggera le mie conferenze. Così, prima di ogni mio intervento pubblico, dedico sempre ancora molto tempo per esaminare ogni discorso in ogni dettaglio. Tutto ciò esige molto impegno.

Un collega, da tempo, volendomi imitare, ha voluto intraprendere la carriera di scrittore. Sono convinto che andrà incontro a molte difficoltà. Il suo sforzo di mimesi si è concentrato sui risultati, ma senza rendersi conto di tutti i sacrifici necessari per ottenere quello che ho ottenuto.

Non si può ottenere nulla se i nostri sogni non vengono trasformati in obiettivi che saranno realizzati al prezzo di molte rinunce.

Il collega narcisista ha letto poco, studiato poco e ha fatto poca gavetta. Pensa di essere talmente bravo da ritenere di potere ottenere le cose senza eccessivo sforzo. Ma senza sacrifici quello che si pensa di ottenere difficilmente lo si ottiene, e se lo si ottiene ha ben poco valore.

Porta la tua «ricchezza interiore» in ogni incontro

Se sei convinto di essere una persona amabile sarai circondato da persone che ti ameranno, se temi l'abbandono e sei convinto di non valere, rischi di incontrare persone che ti abbandoneranno.

Porta la convinzione potenziante nel corpo

Cambiare la fisiologia

Sapere non basta, dobbiamo applicare. Valere non basta, dobbiamo fare.

(Wolfgang von Goethe)

Se non hai una virtù, imitala.

(Sant'Agostino)

I maggiori impedimenti al nostro cambiamento sono i programmi mentali iscritti nell'inconscio a livello limbico e paleocorticale che nel corso del tempo sono diventati dei veri e propri *body script*.

Per questa ragione il cambiamento profondo avviene sempre attraverso la mediazione del corpo, perché perturbare il corpo è destituire le convinzioni limitanti per inserirne di nuove a livello degli automatismi del nostro dialogo interiore.

Una convinzione — afferma Antony Robbins — è una «chiacchiera» fino a che non è portata «nei muscoli».

Fino al momento in cui non abbiamo «incarnato» somaticamente una particolare convinzione o un determinato valore, o non abbiamo sentito e sperimentato le sue implicazioni a livello emotivo e somatico, essa è solamente un insieme dissociato di concetti, parole o idee.

Le convinzioni e i valori traggono la loro potenza dalla connessione con la nostra fisiologia e i nostri stati interni.

L'efficacia e la naturalezza con cui un particolare programma mentale viene eseguito sono determinate in larga misura dallo stato fisiologico dell'individuo.

Sono numerose, infatti, le ricerche in ambito neuro-associativo che evidenziano come mente e corpo siano collegati in un *loop* cibernetico, tanto che il nostro stato mentale influenza la nostra fisiologia e viceversa.

Ogni autentico cambiamento va testimoniato nel corpo.

Per comprendere l'influenza del cambiamento della fisiologia sulle nostre convinzioni, si può procedere cogliendo la differenza tra ciò che un soggetto pensa quando il corpo assume una postura depressiva e quando invece ne assume una orientata alla gioia.

Se qualcuno si trova in uno stato positivo, ottimistico, caratterizzato da una forte vitalità espressa nel corpo, è molto più difficile che conservi delle convinzioni negative e limitanti.

L'energia che percepiamo dentro noi stessi non dipende dalla cronologia ma dalla psicologia.

Ci sono adolescenti sempre stanchi e anziani molto vitali e pieni di energia che, potendo rimanere in contatto con il loro Bambino interiore e dargli voce, si percepiscono motivati e attivi.

Questo spiegherebbe perché gli psicoterapeuti Bob e Mary Goulding, nel processo ri-decisionale del copione di vita, chiedono ai loro pazienti che decidono di mettere in atto un proprio cambiamento di accompagnare la dichiarazione della convinzione potenziante o affermativa a livello del corpo, con un aumento dell'intensità della voce o una diversa direzione dello sguardo o un alzarsi in piedi al fine di mostrare una postura di risolutezza e dignità.

I processi fisiologici profondi, come il ritmo cardiaco e respiratorio, la postura del corpo, la pressione del sangue, la tensione muscolare, il tempo di reazione, la risposta galvanica cutanea, accompagnano i cambiamenti nello stato interno di una persona, e influenzano sensibilmente la sua abilità di pensare e agire. Quindi, lo stato interno di un individuo produce importanti effetti sulla sua abilità di affrontare qualunque situazione.

Se ad esempio voglio esprimere il mio valore mentre parlo con il mio datore di lavoro, lo debbo fare assumendo una postura di dignità o energizzando gesti di maggiore libertà e spontaneità.

Impara a usare la fisiologia per modificare gli stati d'animo.

Modifica la postura, l'espressione facciale, il modo di camminare, per cambiare le emozioni e il tuo modo di pensare.

Accogliere il dolore

Il successivo passaggio, quindi, consiste nel transitare attraverso la mediazione del corpo dalla convinzione limitante, immedesimandosi nello stato d'animo corrispondente alla convinzione potenziante, caratterizzata da un nuovo stato emozionale.

Per attivare nuovi condizionamenti neuro-associativi si può procedere:

- bloccando il comportamento negativo senza contrastarlo, per poi innescare con il cambiamento della fisiologia un comportamento potenziante;
- scendendo e risalendo, ossia entrando nella fisiologia corrispondente alla convinzione limitante per poi risalire verso la fisiologia della convinzione potenziante.

Bloccare il comportamento espressivo

Per procedere nel primo caso con la tecnica gourdjieffiana dello STOP al comportamento negativo, dovrai cogliere il momento opportuno per interdire il modo reattivo di contrastare gli eventi esterni. Se ad esempio mangi in fretta o ti muovi in modo frenetico, interrompi il comportamento copionico e vai nel tuo dialogo interiore, poi osserva la tua fisiologia, come respiri, la postura che assumi, come ti muovi, la voce con cui ti pronunci. Successivamente comincia a cambiare qualcosa a livello della fisiologia per intravedere quali stati emotivi e pensieri si fanno strada. Trasferisci tali stati emotivi e pensieri nel tuo comportamento potenziante che via via verrà rinforzato attraverso l'ambiente.

Il focus della pratica neuro-associativa sta proprio nel cambiare in profondità attraverso il corpo.

È molto importante che il cambiamento a livello neuro-associativo, ossia a livello dei tre cervelli, sia preceduto da un cambiamento della fisiologia.

Come direbbe Joe Dispenza, dobbiamo coinvolgere tutti i tre cervelli: neocorticale, mesencefalico, paleoencefalico, affinché il cambiamento sia reale. A un primo livello pratichiamo il discernimento e decidiamo cosa vogliamo fare, a un secondo livello impariamo a trasmutare emozionalmente, a un terzo livello modifichiamo le nostre abitudini.

Scendere e risalire

Per procedere nel secondo caso, invece, è opportuno provocare mutamenti della fisiologia, transitando dallo stato emotivo connesso con la convinzione limitante al piacere energizzante connesso con il pronunciamento della convinzione potenziante.

Il tutto avviene attraverso un percorso alchemico che implica il cambiamento della fisiologia, come passaggio nella mente inconscia da un

ancoraggio negativo connesso con l'emotional schemata della convinzione limitante a un ancoraggio positivo della nuova convinzione potenziante.

Procedi ora nel seguente modo:

1. Entra nello stato somatico ed emozionale corrispondente alla convinzione limitante (corporeizzare il «demone», individuando i pattern somatici corrispondenti). Mentre ti rappresenti la convinzione limitante porta lo sguardo verso il basso, curva le spalle in una posizione di chiusura, ripeti con una voce tenue e depressiva la tua convinzione limitante, rendi esile il tuo respiro.
2. Ora comincia a «dubitare della convinzione limitante». Potrai in questa fase renderla ridicola pronunciandola con una voce buffa oppure immaginando di metterla sotto le scarpe e camminarci sopra.
3. Mentalizza progressivamente la convinzione potenziante entrando nello stato immaginativo, somatico ed emozionale corrispondente alla risorsa insita in tale convinzione. Tale processo esige che tu entri in associato nella situazione potenziante, identificandoti nel tuo nuovo modo di essere. Mentre mentalizzi una situazione in cui è presente la convinzione potenziante, alza le spalle, porta lo sguardo verso l'alto, dai dignità alla tua postura, esegui un gesto di apertura e libertà... (corporeizzare l'«angelo», individuando i pattern somatici corrispondenti) oppure pronuncia la convinzione potenziante, portandola in una postura di sicurezza, urlandola con entusiasmo, portando le braccia al cielo, dandole vigore, gioia, fierezza.

Finché la convinzione potenziante non è nel corpo, non è neppure nella nostra mente inconscia, ossia nella mente che ci cambia in profondità.

Talora l'esperienza della corporeizzazione della convinzione potenziante va sperimentata più volte finché non diventa una nuova abitudine.

Il creare nuove abitudini scardina gli automatismi inconsci che stanno alla base delle convinzioni limitanti.

Tale processo potrà anche avvalersi di rituali psicomagici, tecniche di immaginazione attiva o visualizzazioni creative.

Puoi immaginare la situazione dove vorresti che la convinzione potenziante agisse, entrando in *peak state* e cambiando «ulteriormente» la fisiologia.

L'immagine può creare una nuova convinzione potenziante o dare valore a quella già esistente.

Cambiare le submodalità sensoriali

Secondo i principi della programmazione neurolinguistica, ora potrai immaginare la stabilizzazione della convinzione potenziante consegnandola a una nuova cornice sensoriale.

Attraverso le tecniche della PNL potrai ancorare la convinzione potenziante cambiando le submodalità sensoriali, ossia attribuendo alla convinzione agita colori più vivi e luminosi, suoni o voci più rassicuranti, movimenti e sensazioni corporee corrispondenti a stati emozionali piacevoli.

In questo processo di corporeizzazione della convinzione potenziante potrai immaginare la situazione in cui questa emerge, visualizzando le sua rappresentazione sensoriale in termini del tutto nuovi.

Ad esempio, potrai vedere la situazione con la convinzione potenziante con colori più vivi e luminosi, con suoni o voci più rassicuranti, con movimenti e sensazioni corporee corrispondenti a stati emozionali piacevoli.

Ora immagina la situazione dove la convinzione potenziante emerge consegnandola a una nuova cornice sensoriale.

Quella situazione che colore ha? Che forma? Che temperatura?

Non basta dire: «Io valgo», ma occorre imparare a dirlo vivendo il proprio valore accreditato con tutti i sensi, immaginandolo, gustandolo con il corpo.

Tutto è a colori. Il tuo respiro è profondo e libero. La postura è ricca di forza e dignità.

ESERCITAZIONE

La felicità, subito!

Il modo in cui abitiamo il corpo influenza i nostri stati emotivi.

Scriveva Henri Wallon: «Non si piange perché si è tristi, ma si è tristi perché si piange».

Basta abbassare il capo proiettando lo sguardo a terra che saremo immediatamente sovrastati da pensieri negativi, mentre allorché prendiamo una postura eretta, alziamo le spalle e portiamo lo sguardo al cielo veniamo invasi da sentimenti di pace e ottimismo.

Potrai allenarti a entrare in stati emotivi positivi attraverso il cambiamento delle submodalità sensoriali. Pensa o immagina qualcosa che ti ha reso infelice o che

ti ha fatto arrabbiare. Percepisci l'emozione — ad esempio della rabbia — nel tuo corpo.

Ora sposta l'attenzione su chi ti ha provocato tale disagio.

Che immagine percepisci? A colori o in bianco e nero? Grande o piccola? Chiara o scura? Ferma o in movimento?

Ricordati che le immagini più grandi, più luminose, più nitide e con colori vivaci causano una reazione emotiva più intensa rispetto a quelle più spente, meno colorate, più lontane.

Secondo la PNL è possibile ridurre l'emozione negativa cambiando il modo di rappresentare l'altro e noi stessi.

Se ad esempio la persona che ti ha fatto arrabbiare è in movimento, puoi collocarla in un fermo immagine, puoi togliere il colore splendente trasformandola in una vecchia foto in bianco e nero, puoi restringere la sua immagine fino a farla diventare minuscola, puoi allontanarla da te fino a farla sparire, tanto da sentire la sua voce esile e distante. Già fin d'ora avrai modo di percepire che la rabbia si è ridotta.

La seconda parte riguarda l'immagine di te stesso. Assumi una postura in cui ti senti sicuro, che può essere speculare a una persona che percepisci sicura e che ammiri. Dai colore, luminosità e grandezza alla tua immagine. Puoi percepire nel corpo il punto dove la sensazione di sicurezza è più forte.

Ora estendi tale immagine in tutte le situazioni della tua vita dove ti sembra utile disporre di questo sentimento di forza.

Nel caso in cui la persona sia troppo invadente, anche qui puoi agire attraverso l'immaginazione. Puoi immaginare te stesso avvolto da una luce bianca, come uno scudo che offre a te la decisione di fare entrare nella tua vita solo chi desideri. Ora sei al sicuro.

ESERCITAZIONE

Visualizzare come la convinzione potenziante diventa fonte di felicità

1ª fase

Cogli nelle tue parole le convinzioni limitanti («non posso...», «non devo...», ecc.).

Chiediti se quella convinzione ti aiuta a stare meglio oppure no.

Nel qual caso esamina la convinzione potenziante («ora posso...», «decido di...») e associala a un gesto.

Porta ogni pensiero positivo nel corpo.

La perseveranza rende abitudinaria la vostra felicità.

2ª fase

1. Rifletti qualche istante per ricordare un periodo del passato in cui non eri felice.

2. Ripensa a dove eri in quel momento. Osserva la situazione come se la stessi vivendo adesso e guardati intorno adottando lo stesso punto di vista.

3. Ora blocca l'azione ed esci da te stesso e da quella situazione sgradevole, in modo da vedere l'intera scena come se stesse accadendo a qualcun altro.
4. Adesso allontana l'immagine di circa quattro metri.
5. Riducila fino a rimpicciolirla.
6. Togli il colore e lasciala in bianco e nero.
7. Ora immagina di dissolverla fino a farla sparire.

Questo semplice cambiamento basterà a produrre una trasformazione profonda nel tuo stato d'animo.

Essere dentro un ricordo ne amplifica le sensazioni.

Essere fuori da un ricordo riduce l'intensità delle sensazioni.

Ora puoi nuovamente chiudere gli occhi.

1. Pensa a qualcosa che ti renderebbe veramente felice e immagina di vederlo realizzarsi come se fosse un film.
2. Ora avvicinarti ed entra nel film. Apprezza la sensazione piacevole che ne scaturisce.
3. Rendi i colori più vivi, luminosi e nitidi e i suoni più forti. Ora combina tutti questi elementi e utilizzali per cambiare ciò che pensi e provi a proposito di te stesso.

Le proposte indicate ci permetteranno di liberarci di tutte le etichette negative e dannose collezionate in passato e di aprirci alla felicità.

Perturbare l'inconscio progressivo

La pratica del nudging

Come afferma lo psicologo Kley Ray dell'Università di Vanderbilt: «In virtù delle connessioni tra cervello, sistema neurologico, endocrino e immunitario, non vi è nessuna connessione tra corpo e mente». Se si è sempre pensato che la mente influenza il corpo, oggi le nuove ricerche ci impongono di osservare con sempre maggiore attenzione come il corpo influenza la mente.

Secondo Amy Cuddy (2016): «La maggior parte delle psicoterapie hanno fallito perché non hanno aderito alla più grande rivoluzione psicologica di tutti i tempi. Ci riferiamo all'ipotesi di William James (1842-1910), secondo la quale il punto di partenza sta nel fatto che sono le esperienze corporee a generare le emozioni». Scriveva James nel 1884: «Un'emozione umana disincarnata è inesistente; ogni emozione è un'esperienza corporea, e solo quest'ultima può crearla e mantenerla».

La consulenza esistenziale «in» coppia

Dal «matrimonio in cantina» al «matrimonio sull'altare»

La consulenza esistenziale di coppia è un percorso di consapevolezza che ci consente di cogliere le motivazioni inconsce che ci hanno portato a scegliere una persona che non ci ama o che non amiamo o che manipoliamo, per imparare, se fosse necessario, a separarci da lei con benevolenza, o a cambiare «insieme», con l'impegno di entrambi di stipulare un «contratto matrimoniale» di autentico scambio, potendo in consapevolezza transitare «dal matrimonio stipulato in cantina al matrimonio celebrato sull'altare» (Schellenbaun, 1988).

Nel matrimonio stipulato in cantina vi è un occulto accordo a riproporre una simbiosi del passato. In questo tipo di matrimonio ognuno si aspetta che l'altro sia un genitore quando di fatto è un «bambino», e che sia un bambino quando si ostina a essere un «genitore».

Nel matrimonio contratto in cantina, non vi sono due «adulti» che riconoscono i reciproci bisogni, accettando che vengano soltanto parzialmente soddisfatti. Nel matrimonio in cantina domina la pretesa, spesso mascherata da menzogne («Faccio tutto per te... Sono sempre disponibile... Sono geloso... perché ti amo»).

Le menzogne esistono in quanto i bisogni non vengono esplicitati in modo chiaro, ma sono delle implicite domande mai formulate perché nascoste da comportamenti basati sul controllo.

Tali menzogne, esito di «contratti di natura collusiva» o «giochi copionici», sono dettati dalla paura del rifiuto.

Con la consulenza esistenziale impariamo a riconoscere il meccanismo inconsapevole della *collusione emotiva*, fino a comprendere che l'attrazione l'uno verso l'altro avviene allorché ognuno «deposita» sull'altro la parte emozionale rimossa o negata o cerca nell'altro la compensazione di una parte di sé non ancora realizzata, come quando, ad esempio, provando un arcaico sentimento di vergogna che impedisce l'essere intraprendente, ci si innamora dell'intraprendenza dell'altro.

Consapevolezza e autodeterminazione

La consulenza esistenziale non si caratterizza come un lavoro «di» coppia, ma come un lavoro «in» coppia.

In questo secondo tipo di lavoro, non si vuole «necessariamente» decidere in primis di «migliorare la vita di coppia», ma di individuare come, attraverso la consapevolezza del proprio specifico modo di essere in relazione, ognuno possa cambiare qualche cosa di sé, del proprio modo di declinare la «presenza», senza voler necessariamente cambiare l'altro, senza forzare la prospettiva di stare insieme o separarsi.

Il focus del lavoro non è il processo comunicativo in sé, ma l'autoconsapevolezza e l'autodeterminazione, affinché ogni partner possa comprendere le ragioni della propria scelta e della più vera e autentica modalità di relazionarsi.

In sintesi, la consulenza esistenziale «in» coppia è un processo sia *interpersonale* che *intrapsichico*.

Attraverso opportune domande ciascun membro della coppia, confrontandosi con l'altro, viene invitato a riconoscersi nei propri reciproci bisogni e nelle differenze, a cogliere se è possibile o no andare incontro alle esigenze dell'altro sempre rispettando le proprie.

Per ognuno sarà interessante osservare che quello che sta vivendo adesso è qualche cosa che esisteva già nel passato, e che inconsapevolmente ha «ricreato» (coazione a ripetere).

Per questa ragione durante la consulenza è utile chiedere a entrambi i partner, ognuno per conto proprio, di raccontare che cosa accadeva di solito nella propria famiglia di origine. Sarà incredibile per ognuno comprendere quanto il suo passato sia inesorabilmente sempre presente, e come il poterlo condividere in alcuni casi migliori il desiderio di amarsi sempre più in profondità.

In questa prospettiva è anche utile sondare come i partner si sono conosciuti e quali erano le loro aspettative.

Allorché nella dimensione delle differenze vengono riconosciuti i *reciproci bisogni*, ognuno viene invitato a chiedere *come desidera vengano soddisfatti*, senza che venga esercitata alcuna pretesa.

Qualora sia maturata la reciproca disponibilità a venirsi incontro, ognuno nella consulenza esistenziale a orientamento logooanalitico ipotizza

un proprio *pre-investimento intenzionale*, un'azione orientata al bene dell'altro, non per farlo felice e accontentarlo, ma per esprimere, nel riconoscimento delle reciproche necessità, più pienamente la volontà di amare e di amarsi.

In tal senso, in via preliminare, ipotizzo per ogni partner di coppia alcune fondamentali domande:

- Come posso andare incontro ai bisogni dell'altro rimanendo fedele ai miei principi?
- Come posso esprimermi attraverso l'amore, affinché l'altro sia sempre più se stesso?
- Come posso chiedere aiuto, sostegno, comprensione senza pretendere di essere amato?
- Come l'amore agirebbe per andare incontro ai propri e altrui bisogni?
- Che cosa vuole l'amore al posto della paura?

Ritornare al dialogo

Il dialogo sta all'amore come il sangue sta al corpo.
Quando il sangue cessa di scorrere, il corpo muore.
Quando non c'è più dialogo, l'amore muore e nascono il risentimento e l'odio.
Ma il dialogo può ridare vita a un rapporto morto.
È questo il miracolo del dialogo.

(Reuel Howe)

La maggior parte dei conflitti di coppia nasce da un mantenimento di una guerra di posizione che vuole accentuare le differenze.

Quando c'è un conflitto di coppia nessuno ammette di avere qualche torto, poiché ognuno resta convinto che la vera colpa sia dell'altro. Da qui il perdurare di violenze, molestie morali, conflitti di potere che non terminano mai, che portano infelicità e odio.

Spesso le differenze tanto reclamate non ci sono.

Rama Krishna dice che una delle cose che «fanno ridere Dio è quando due innamorati che stanno bisticciando dicono di non avere nulla in comune».

Due partner che sono perennemente in conflitto sono uguali nel più profondo di se stessi, anche se si manifestano in modo completamente opposto.

Tale uguaglianza, pur riconoscendo le differenze, viene compresa allorché i partner *si ascoltano reciprocamente*.

L'insistenza esclusivamente orientata a definire le differenze è l'effetto della mancanza di ascolto profondo e dell'impossibilità di accedere alla verità.

Solo nell'ascolto profondo è possibile riunire ciò che rifiutiamo di noi e dell'altro.

Interrompere la spirale della rabbia distruttiva che oscura la visione dell'altro

Come si possono risolvere i problemi di coppia senza cadere più in inutili e dannose discussioni?

Le difficoltà più comuni che si sviluppano nella coppia sono in relazione a una comunicazione sbagliata e inefficace che può essere centrata sulla condotta *rinunciataria* o *aggressiva*, condotta dove, in entrambi i casi, i partner diventano impermeabili l'uno all'ascolto dell'altro.

Il buon dialogo, spesso, non si basa sul contenuto delle parole ma su come queste vengono veicolate e, in particolare, cosa che viene spesso dimenticata, sull'essere *disponibili* a esprimersi sulla base di una *reale onestà* di fondo che ci porta a dire comunque sempre la verità su noi stessi e sulle nostre intenzioni, e all'ascolto profondo dell'altro.

Spesso l'ascolto è ostacolato da un *eccesso di rabbia* che spinge i partner al bisogno di vincere l'uno sull'altro, e questo è realmente il maggior impedimento per giungere a una buona comprensione delle sue ragioni e alla soluzione dei problemi.

Non dobbiamo dimenticare che, quando un problema non è risolto, questo continua a manifestarsi nel tempo attraverso il reiterarsi di circoli viziosi che non lasciano scampo.

Nella relazione di coppia, come in qualsiasi altra relazione, esistono alcuni *fondamentali blocchi del dialogo*:

- *Discutere insistentemente*, che in realtà significa parlare quando si è arrabbiati o ci si sente in colpa.
- *Ritirarsi in silenzi astinenti*, ossia non discutere del problema mantenendo la rabbia nei confronti del partner.
- *Biasimare, svalutare o accusare* il partner di essere la causa del problema.

- *Non ascoltare in profondità* ciò che dice il proprio partner, a livello sia esplicito che implicito.
- *Cambiare argomento*, cioè saltare da un problema a un altro perché si vuole dare priorità alle proprie ragioni senza mai confrontarsi.
- *Parlare solo in riferimento alle proprie necessità*, senza mai riconoscere quelle dell'altro, come se i propri bisogni fossero gli unici ad avere diritto di legittimità.

Primo compito per chi vuole intraprendere un percorso di cambiamento all'interno delle proprie vicende di coppia sta nello *smettere di litigare o di discutere insistentemente*, che in altre parole significa *smettere di confrontarsi quando si è troppo arrabbiati*.

Tra gli errori della comunicazione sopradescritti, il più frequente è quello di *smettere di ascoltare*, diventando «apertamente» o «sommessamente» rissosi, a causa di una tendenza a farci sopraffare dalle nostre emozioni.

Pertanto, quando una discussione sta degenerando, occorre ricordarsi che è bene interromperla per far sì che la situazione non sfugga di mano rinviando il chiarimento in un secondo momento in cui è possibile parlarsi senza sentirsi troppo arrabbiati.

Alcune persone hanno la *tendenza a ritirarsi*, a chiudersi nel loro guscio anziché esprimere i propri sentimenti, bisogni e desideri, nella speranza che il partner prima poi arrivi a riconoscerli e a comprenderli.

L'aspettativa che l'altro ci capisca sempre, che sappia leggere nella nostra mente, è un'illusione, ed è qualcosa su cui non possiamo contare; quindi, una prima regola, allorché si sono create le condizioni opportune per uno scambio sereno, è quella di esplicitare il proprio disagio e ciò che si desidera senza accusare l'altro.

L'*accusare* l'altro incolpandolo di qualsiasi problema è forse il principale blocco di ogni forma di dialogo, in quanto crea barriere difensive. Non si può pensare che il nostro partner sia disponibile ad ascoltarci se non ci impegniamo per primi a farlo. Affermare che tutte le difficoltà dipendono da lui o da lei, che lui o lei è sballato, che se lui o lei cambiasse tutto andrebbe meglio, risulta essere un fondamentale errore qualora si voglia iniziare un percorso di *guarigione* di coppia.

Le accuse sono facilmente riconoscibili in quanto utilizzano messaggi in seconda persona ed espressioni volte a generalizzare (mai, sempre): «*Tu sei*

il solito incapace; *tu non fai mai niente; tu sei sempre* quello che non ascolta *mai; tu non sei mai* contenta/o di quello che faccio; *tu sai solo* criticare; *tu non ti prendi mai nessuna* responsabilità», ecc.

Questi tipi di messaggi tendono a scaricare il problema interamente sull'altro, costringendolo a barricarsi «egli stesso» in un atteggiamento di fuga o di attacco o di negazione di qualsiasi forma di scambio.

Ognuno è talmente preso dalla necessità di difendersi e dal porre in risalto soltanto il proprio punto di vista, facendo arbitrarie supposizioni su ciò che l'altro sta pensando, che diventa del tutto incapace di ascoltare il proprio partner.

Un altro blocco del dialogo consiste nella tendenza a *cambiare argomento* per sviare l'attenzione o per *controattaccare* riportando in luce anche vecchi problemi.

Andare da un discorso all'altro serve solo a prolungare il litigio e al mantenimento del problema.

Resta comunque il fatto che, al di là di tutte le possibili erronee modalità di comunicare, la vera causa di ogni problema di coppia sta nell'*esasperazione della pretesa* e la *vera soluzione*, che secondo noi si pone al centro dell'intervento logoanalitico, sta nell'aiutare i partner che confliggono a porre in atto un atteggiamento di *decentramento egoico*, tale da facilitare in ognuno la tendenza ad assumere attivamente la mentalizzazione del bene dell'altro.

Il «distacco di contatto emotivo» che «distrugge la coppia»

All'Università di Seattle in un Centro chiamato «Love Lab», le coppie sposate si offrono per essere indagate dal «microscopio emotivo» di J. Gottman (1994), che analizza la natura delle loro interazioni per determinare, in termini previsionali, il destino della loro vita di coppia. Alcune videocamere filmano il modo in cui i partner si esprimono a partire anche da piccoli movimenti della mimica facciale e degli occhi, anche nell'ambito di frazioni di secondo. Nello stesso tempo vengono utilizzati dei rilevatori delle variazioni del ritmo cardiaco e della pressione arteriosa. Durante i colloqui videoregistrati i partner discutono di tutto: dell'intesa sessuale, dei compiti domestici, della gestione dei figli e delle finanze.

Sono sbalorditive le conclusioni a cui Gottman è approdato.

La *prima* sta nell'aver appurato che nella coppia felice non serve andare sempre d'accordo e che è del tutto normale che vi siano argomenti fonte di discussione, tanto che l'assenza di contrasti è un indicatore volto a segnalare *distacco emotivo*, distacco che solitamente porta i coniugi in breve tempo all'idea di separarsi.

La *seconda* sta nella possibilità, nell'arco di tempo di cinque minuti, di poter predire con una elevata precisione — circa il 90% — se rimarranno sposati o divorzieranno negli anni a venire. Gottman, attraverso gli strumenti di videoregistrazione precedentemente descritti, riesce a mettere a fuoco tutte quelle smorfie del viso che stanno alla base del *distacco emotivo*, se non del *disgusto*, e anche di quegli *attacchi aggressivi* subdoli che, pur non determinando litigi furiosi, inducono frequenti mutamenti della fisiologia, soprattutto evidenziati da un aumento del battito cardiaco che passa da 80 a 110 battiti al minuto circa, causando evidenti patologie.

La *terza* sta nel fatto che quando un partner è *disconnesso emotivamente o subdolamente arrabbiato*, la capacità del cervello cognitivo di entrambi i partner di ragionare «razionalmente» è in parte compromessa, tanto che difficilmente questi — sia colui che è distaccato sia colui che percepisce inconsapevolmente il distacco reagendovi con manifestazioni evidenti di rabbia — trovano alternative utili per superare i loro conflitti e placare gli animi.

Il distacco emotivo rabbioso comporta un affogamento affettivo che impedisce ai partner, nonostante le più buone intenzioni, di mettersi d'accordo o di esplicitare un sano disaccordo. In altri termini, il fatto di essere arrabbiati e di reagire alla rabbia *distaccandosi* provoca una *disattivazione delle capacità di problem solving*.

La *quarta* consiste nel fatto che l'attacco subdolo, spesso contrassegnato da un *silenzioso disprezzo*, come ad esempio portare gli occhi al cielo come risposta, o tacere quando si dovrebbe replicare, così come la ritirata totale in termini di distacco emotivo «aspettando che tutto passi», porta il partner a uno stato di *esasperazione*. Questi, infatti, sentendosi ignorato, si troverà a provare una rabbia che cresce a dismisura, tanto da spingerlo in alcuni casi ad alzare la voce, fino alle minacce e alle percosse fisiche.

L'intento «inconsapevole» del partner che manifesta una condotta molto aggressiva, al cospetto del partner passivo-aggressivo-distaccato, seppur in modo sbagliato e improduttivo, è quello di ricreare un contatto che sarebbe possibile solo allorché ognuno si riappropriasse della rabbia assertiva, legittimando l'idea di esprimerla.

Le conseguenze nell'ambito di una relazione con un passivo-aggressivo sono sovente disastrose.

Ce lo segnala in modo emblematico Victor Hugo. Esmeralda ignora l'abate Frollo, ma lo fa con modalità non chiare. L'abate arriverà per questo a torturarla e a metterla a morte.

Le relazioni dove si nasconde la rabbia di solito vanno a finire piuttosto male.

La scelta terapeutica più utile non è lasciare che la rabbia si manifesti in modo incontrollato, ma nell'aiutare entrambi i partner a esprimere le proprie emozioni, senza esasperare lo scontro.

Voglio ancora precisare che la consulenza esistenziale non è semplicemente relegata a un perfezionamento degli atti comunicativi, ma a un lavoro di *trasmutazione emozionale* dove gli stessi partner, prima di procedere a modificare il modo di essere in relazione, consapevolmente *cambiano i propri stati interiori*, ossia transitano da una rabbia rivendicativa a una rabbia d'impatto o rabbia assertiva, se non a mettere in atto comportamenti improntati alla gentilezza e alla premura.

Per questa ragione la consulenza esistenziale, dal momento che ognuno impegna se stesso a transitare da emozioni distruttive a emozioni costruttive, è una terapia sia «di» coppia che «in» coppia.

Con il tempo ognuno potrà constatare che, in corrispondenza di un cambiamento dei propri stati interiori, anche la relazione sarà destinata a migliorare.

Attraverso la consulenza esistenziale a orientamento logoanalitico ciascun partner, nella prospettiva di un'autentica intenzionalità al bene, potrà attraverso la comunicazione non verbale e l'*entanglement* biologico conquistarsi una diversa fisiologia «intrapsochica» che andrà a disattivare i comportamenti reattivi di natura distruttiva e a incentivare in termini di *risonanza* stati emotivi volti al miglioramento dei processi comunicativi in corso.

ESERCITAZIONE

Entanglement relazionale e calibrazione

In coppia: A e B, uno di fronte all'altro.

A chiude gli occhi per rappresentarsi mentalmente due affermazioni: 1. «Io ti accolgo con amore»; 2. «Io voglio rimanere da solo». Poi sempre a occhi chiusi sceglie di «pensare la frase»: «Io ti accolgo con amore»; B, ascoltando quello che prova dentro di sé, potrà protendersi verso A con un abbraccio.

Successivamente A, sempre a occhi chiusi, sceglie di «pensare la frase»: «Io voglio rimanere da solo»; B, ascoltando quello che prova dentro di sé, retrocede di un passo se ne avverte l'esigenza, allontanandosi.

La prassi dell'intervento

La consulenza esistenziale a orientamento logoanalitico «in» coppia ha come finalità il raggiungimento da parte di entrambi i partner di un progetto condiviso di cambiamento orientato al bene e motivato dal profondo desiderio, nonostante le difficoltà incontrate, che la loro relazione possa migliorare.

Tale intervento si caratterizza soprattutto per il fatto che i partner in conflitto non si dilungano più di tanto su accuse e rimproveri che vogliono rivolgere l'uno all'altro, ma sull'individuazione, per ognuno della coppia, di un «agire» un obiettivo di cambiamento orientato all'assunzione di comportamenti che vanno incontro alle esigenze e necessità dell'altro (*pre-investimento intenzionale*).

In altre parole, l'intervento logoanalitico si contraddistingue come uno spostamento di attenzione dall'attesa che il partner, ritenuto causa della nostra infelicità e frustrazione, cambi, al concetto di *autotrascendimento*, inteso come focalizzazione di un'intenzionalità positiva volta non più all'aspettativa di qualcosa che il partner «deve fare», ma alla possibilità di ognuno, a partire da se stesso, di orientarsi a soddisfare in modo del tutto nuovo bisogni e necessità dell'altro.

Tale diversa prospettiva favorisce un'interruzione virtuosa del *circolo della pretesa*, che è la causa principale della nascita e del permanere dei conflitti di coppia, sia perché aumenta la rabbia e delusione di entrambi, dal momento che ciò a cui ci si oppone si intensifica (figura 2.1).