



Disegnare le relazioni

Espressione grafica
e conoscenza degli altri

Margot Sunderland

Illustrazioni di Nicky Armstrong

MATERIALI
PSICOLOGIA



Erickson

DISEGNARE LE RELAZIONI

Come aiutare le persone perennemente invischiati in un pantano di schemi relazionali disfunzionali? Quali percorsi consentono di spezzare le catene di relazioni deprimenti, prosciuganti e deludenti? Come supportare chi non riesce a uscire dalle secche di una relazione amorosa distruttiva? La scarsa autoconsapevolezza delle proprie relazioni può portare a porsi in relazione con persone che hanno un effetto devastante sulla propria vita, ristagnando in rapporti sfiancanti, ormai esauriti, o distruggendo quelli positivi.

Un volume ricco di risorse utili per riflettere su se stessi e sulla propria esistenza, imparando a gestire la sofferenza emotiva e a superare sia i propri problemi relazionali sia gli ostacoli che sembrano inamovibili.

Disegnare le relazioni presenta un'ampia serie di esercizi basati su immagini e disegni che hanno lo scopo di aiutare a chiarire i propri problemi relazionali e personali e a formularli sotto forma di affermazioni psicologicamente positive, di tipo verbale e non verbale.

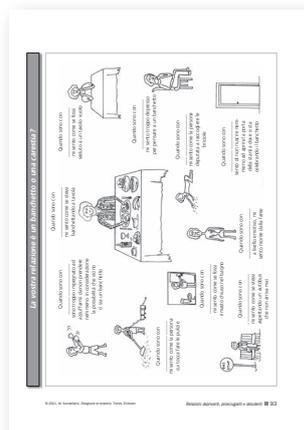
Le attività proposte sono supportate dagli esiti più aggiornati della ricerca nel campo della psicologia e sono rivolte ai bambini dagli 8 anni in su, agli adolescenti e agli adulti che desiderano costruire una vita di relazione più ricca e appagante e migliorare la qualità e l'efficacia dei propri rapporti familiari, di coppia e sociali. Il volume fornisce agli psicologi le risorse cui attingere per aiutare i loro assistiti a esplorare, comunicare e imparare qualcosa di più su se stessi alla luce dei rapporti che hanno con gli altri.

L'AUTRICE

MARGOT SUNDERLAND

Direttrice dell'Institute for Arts in Therapy and Education di Londra. Insegnante e psicoterapeuta, lavora come operatrice e consulente nel campo dello sviluppo personale e dell'educazione affettiva.

Tante attività da svolgere in autonomia o con la guida dello psicologo



La vostra relazione è un banchetto o una carestia?



Il gioco dell'empatia aiuta ad apprendere l'arte della relazione.

€ 20,00
9 788861 378339
www.erickson.it

Indice

| | |
|------------|---|
| 7 | <i>Introduzione</i> |
| 29 | CAP. 1 Voi e le vostre relazioni |
| 61 | CAP. 2 Relazioni esaurite, fiacche e alla deriva |
| 77 | CAP. 3 Relazioni deprivanti, prosciuganti e deludenti |
| 99 | CAP. 4 Buone connessioni, cattive connessioni, connessioni fallite |
| 113 | CAP. 5 Relazioni che cambiano la vita |
| 129 | CAP. 6 Relazioni distruttive |
| 163 | CAP. 7 Quando l'amore ferisce |
| 181 | CAP. 8 Relazioni e paura |
| 207 | CAP. 9 L'arte della relazione |
| 235 | Conclusione |
| 237 | Bibliografia e filmografia |

Introduzione

Obiettivi, basi psicologiche e destinatari del libro

L'obiettivo del presente volume, opera della stessa autrice dell'acclamato *Draw on Your Emotions, Disegnare le emozioni* (Erickson, 1997), di cui può essere considerato il seguito, è fornire agli psicologi (ma anche a persone senza specifiche competenze professionali) una serie di risorse cui possano attingere per aiutare i loro assistiti a esplorare, comunicare e imparare qualcosa di più su loro stessi e sui loro rapporti con gli altri. I materiali fotocopiables inclusi mirano a offrire a tali persone uno spazio altamente creativo, capace di stimolarle a riflettere sulla loro vita e di conseguenza a pensare, sentire e agire in modo più soddisfacente ed efficace. Il libro offre indicazioni dettagliate sull'uso degli esercizi e su come sviluppare un argomento attraverso l'uso di disegni che permettono di aprire un ricco canale di comunicazione.

Anche se possiamo crescere veramente solo attraverso il rapporto con gli altri, molti bambini, adolescenti e adulti non si soffermano mai a riflettere sulle loro relazioni. Come risultato, può accadere che si rovinino la vita invischiandosi all'infinito in schemi relazionali distruttivi, scegliendo persone nocive per loro, ristagnando in rapporti ormai affievoliti, o distruggendo quelli più positivi. Questo libro si propone pertanto di mettere tutte queste persone in condizione di migliorare la qualità della loro vita migliorando i loro rapporti con gli altri.

Ciascuna sezione del libro offre all'operatore professionale un gran numero di esercizi pratici finalizzati all'espressione delle emozioni, nonché le basi teoriche su cui si fondano, supportate dagli esiti più aggiornati della ricerca nel campo della psicologia e delle scienze mentali. Il terapeuta può trasmettere tali conoscenze ai suoi assistiti. Inoltre, la struttura stessa di molti degli esercizi si fonda su profondi concetti psicoterapeutici, presentati appositamente in modo tale da risultare di facile comprensione e accessibili a tutti.

Questo libro può essere utile per numerose categorie di assistiti. Molti degli esercizi sono adatti a persone di tutte le età, fatta eccezione per i bambini al di

sotto dei sei anni. Nel caso un esercizio sia adatto soltanto a una specifica categoria di pazienti o fascia di età sarà chiaramente indicato nel testo. Molte parti del libro possono essere una risorsa eccellente per un piano di studi di PSHE (*Personal, Social and Health Education*). Gli esercizi sono anche stati progettati in modo tale che i partecipanti possano lavorare al proprio livello di sviluppo e alla profondità di dialogo alla quale si trovano a loro agio. Inoltre, se molti di essi sono pensati per essere svolti da ciascuna persona per conto proprio, altri sono appositamente studiati perché due o più persone possano eseguirli insieme. Questi ultimi si riveleranno di particolare utilità nei casi in cui il terapeuta dovesse lavorare allo stesso tempo con un genitore e un figlio, una coppia, due colleghi di lavoro, un gruppo o una famiglia.

Come usare questo libro

Questo libro non è stato pensato per essere letto linearmente dall'inizio alla fine. Al contrario, invitiamo il terapeuta a usarlo come segue:

1. Individuate i problemi relazionali specifici del bambino, del giovane o dell'adulto con cui state lavorando. Quindi, consultate l'indice degli argomenti e selezionate la o le sezioni più adatte ad affrontare tali problemi. Se, ad esempio, il vostro assistito fa fatica a credere nei rapporti che intrattiene, potete scegliere di concentrarvi sul capitolo intitolato *Relazioni e paura*. Se invece li sta rovinando, invischiandosi di continuo in questioni di potere e controllo, potete optare per il capitolo *Rapporti distruttivi*.
2. Andate alla sezione scelta e leggete le poche pagine di teoria iniziali. Vi troverete una cospicua mole di concetti terapeutici dimostrati e di facile comprensione, che vi permetteranno di capire perché il vostro paziente ha una determinata percezione di se stesso, degli altri e della vita in generale. La teoria vi offrirà inoltre una base più solida da cui partire per cercare di aiutare il vostro assistito a risolvere i suoi problemi relazionali o emotivi.
3. Leggete quindi da cima a fondo gli esercizi della sezione scelta e selezionatene uno o due che vi sembrano particolarmente adeguati alla persona con cui state lavorando.
4. Familiarizzate con gli esercizi scelti prima di incontrarvi con il vostro assistito.
5. La sezione *Obiettivi* è riservata a voi e non deve essere letta al paziente. Tuttavia, potrete parlare con lui di alcune delle idee e dei concetti di questa parte man mano che si procederà con il lavoro.
6. Familiarizzate con la sezione *Istruzioni*. In essa troverete suggerimenti su come spiegare ai vostri assistiti i compiti che assegnate loro. Questa parte non è pensata per essere usata per intero, a meno che non desideriate espressamente farlo. In altre parole, non dovete leggere le istruzioni al partecipante. Esprimetele semplicemente con parole vostre. Leggendole rischierete di perdere parte dell'energia vitale presente nell'esercizio e anche il contatto visivo con l'assistito.
7. Le sezioni *Possibili sviluppi* offrono una prospettiva differente sui vari problemi relazionali, o altre modalità di esplorazione. Ovviamente, i compiti

in esse illustrati vanno proposti solo se il partecipante ha svolto con pieno coinvolgimento l'esercizio assegnato e mostra chiaramente di disporre ancora di energia emotiva da spendere sul tema. Ricordate: può determinarsi un cambiamento soltanto se c'è coinvolgimento emotivo! Le sezioni *Possibili sviluppi* e alcuni degli esercizi stessi fanno riferimento all'uso del gioco della sabbia. Se avete scarsa familiarità con questa eccellente modalità di espressione ed esplorazione, consultate la sezione *Sul gioco della sabbia e sul suo utilizzo*.

8. Complessivamente, l'idea è quella di usare gli esercizi per aprire un dialogo fertile e autenticamente significativo con l'assistito. Quando ciò dovesse accadere, potrebbero venirvi diverse idee su come sviluppare un argomento differenti da quelle proposte nel libro. Lasciate libero sfogo alla vostra creatività! Solo voi conoscete le necessità specifiche della persona con cui state lavorando. Pertanto, non abbiate timore a proporre percorsi sintonizzati sulle sue idee e emozioni.

Perché affrontare le emozioni sulle relazioni?

Come mai fa un'enorme differenza comunicare qualcosa a qualcuno?

(Fosha, 2000)

Possiamo *gestire* le emozioni dolorose oppure *affrontarle*. Gestirle significa cercare di trasformare la nostra disposizione d'animo negativa in qualcosa di più positivo, in uno dei modi seguenti.

- Fare qualcosa: ad esempio, riordinare, avviare un controllo ossessivo, fare pulizie, allontanarsi da qualcosa o qualcuno, mangiare, bere o fumare, assumere droga, attaccare qualcuno. Persino tentare il suicidio è un modo per gestire delle emozioni.
- Rimpiazzare l'emozione dolorosa con una più facilmente tollerabile. Ad esempio: «Invece di ammettere che mi sento ferito, terrorizzato, disperato, mi dico che sono preoccupato per qualcosa, o arrabbiato, o che ho bisogno di bermi un bicchiere».
- Concentrarsi su un'emozione meno minacciosa: Ad esempio: «Invece di ammettere che ho paura di mio padre, mi racconto che ho paura dei grossi cani» (bambino); «Invece di ammettere che sono profondamente in collera con mia moglie, mi preoccupo che possa scoppiare il boiler» (adulto).
- Sostituire l'emozione dolorosa con una preoccupazione per un sintomo corporeo. La paura suscitata da sensazioni mentali pericolose si trasforma in paura di condizioni corporee pericolose: ad esempio, nel timore di avere contratto una qualche terribile malattia o di presentarne i sintomi. A volte, questo spostamento dell'ansia sul corpo determina l'insorgere di effettivi sintomi fisici.

In altre parole, gestire le emozioni dolorose non significa riflettere su di esse e accettarle in modo da poterle affrontare, ma ricorrere a espedienti mentali o ad

azioni specifiche per smettere di provarle, impedire che affiorino alla coscienza o evitare persino di ammetterne l'esistenza (si veda anche *Gestire le sensazioni rispetto ad affrontarle*).

Al contrario, affrontare le emozioni dolorose significa accettarle e riflettere su di esse in presenza di qualcuno che, assumendo un atteggiamento empatico, possa essere d'aiuto. La sola presenza di questo qualcuno consente di agire senza correre rischi. Questo «ascoltatore attivo» si sforza di immaginare come si sente la persona che ha di fronte quando prova certe sensazioni e inoltre — cosa ancora più importante — sa poi trovare le parole giuste per comunicare tale empatia. Ciò dà vita a una conversazione molto intensa, spesso profondamente toccante, come esprime a meraviglia il seguente passo di Dinah Craik.

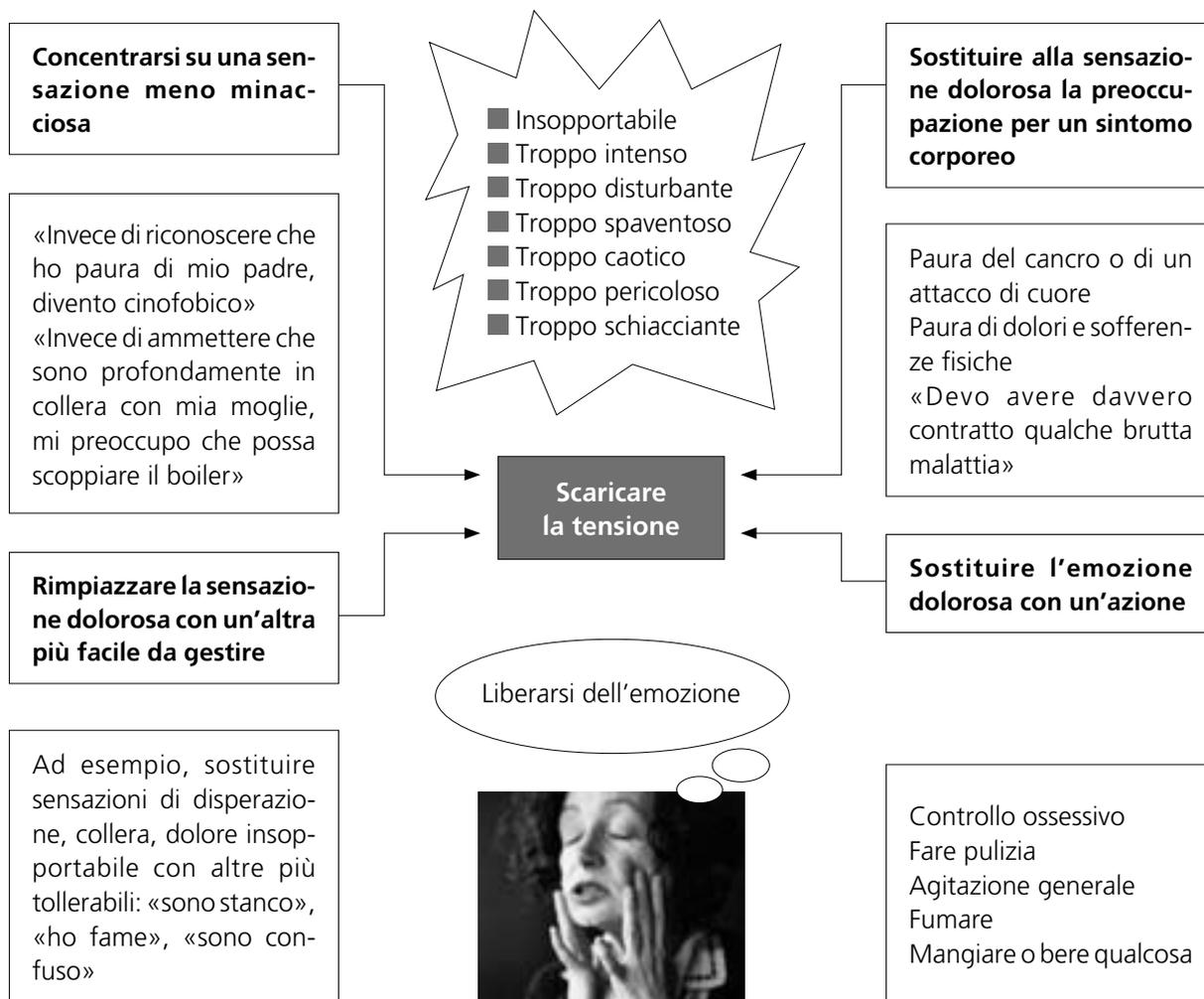
Oh, quale conforto, quale indicibile conforto sentirsi al sicuro con una persona; non dovere né soppesare i pensieri, né misurare le parole, ma poter dar loro libero sfogo, esprimendoli così come vengono, senza dover separare il grano dal loglio, certi che saranno raccolti e passati al setaccio da una mano amica, che conserverà quel che è degno di essere conservato e quindi, con un soffio delicato, farà volare via il resto. (Craik, 1859)

È affrontando le emozioni provocate dalle esperienze relazionali dolorose che le si può modificare, sopire, assimilare. Al contrario, se non ci si lavora su, esse possono continuare a danneggiare e disturbare la vita di una persona per giorni, mesi, anni, talvolta per sempre. Una donna che aveva perso un parente in un incidente d'auto e non era andata in cerca d'aiuto per elaborare lo shock veniva colta da un attacco di panico ogni volta che sentiva il suono di un clacson. La gente suole ripetere: «Il passato è passato». È vero esattamente il contrario. Il passato non può diventare tale finché non viene affrontato nel presente.

Perciò, gestire le emozioni invece che affrontarle può causare sofferenze emotive e fisiche permanenti di ogni genere. Può persino uccidere. Ecco qui due esempi. Quando Sarah aveva 24 anni, la sua bambina morì di cancro. Lei confidò: «L'unico modo per riuscire a sopportare la morte del mio angioletto fu attaccarmi alla bottiglia». All'età di 26 anni, Sarah morì per abuso di alcolici. Simon perse la madre naturale all'età di 3 anni e fu strappato alla sua amata madre adottiva all'età di 8. Dal momento che nessuno lo aiutò ad affrontare le sue sensazioni, egli cominciò a gestirle fumando. Morì all'età di 42 anni di cancro ai polmoni.

Di fatto, tutti noi gestiamo in qualche modo la sofferenza emotiva. È assolutamente inevitabile. Tuttavia, molte persone, nel fare ciò, adottano un metodo che può farle sentire molto peggio. Questo è l'esatto contrario dell'affrontare tali sensazioni dolorose, che invece accresce l'autoconsapevolezza, rafforza la psiche e alimenta lo sviluppo personale, neutralizzando inoltre l'impatto distruttivo che solitamente i traumi e le perdite hanno sulla vita di una persona.

Se vivete la vostra vita così come viene, essa diviene fugace e insignificante; se però ne parlate, ogni cosa diventa un'avventura. Se la raccontate bene, non replicate soltanto un'esperienza. (Sartre, 1990)



Perché usare disegni e immagini per parlare delle emozioni?

Quando qualcuno vi chiede: «Come ti senti?» è difficilissimo trasformare processi neurali così elusivi e dinamici in un'asserzione verbale (Siegel, 1999)

Immersi come siamo nei continui alti e bassi delle nostre relazioni significative, ci risulta spesso difficile mantenere la giusta prospettiva, la distanza necessaria per valutare con cura la qualità della nostra vita. Tuttavia, se non facciamo un passo indietro, rischiamo di restare invischiati in rapporti ormai esauriti, bloccati o del tutto distruttivi. Alla luce di ciò, gli esercizi strutturati presentati in questo libro sono stati appositamente concepiti per aiutare le persone ad affrontare i loro problemi relazionali e per offrire loro un metodo sicuro per riflettere sul loro universo relazionale e reconsiderarlo.

Gli esercizi mirano a offrire all'assistito tutta una serie di nuove possibilità per costruire una vita relazionale ricca e piena, fornendo il vocabolario adeguato per descrivere le esperienze e stimolando l'immaginazione oltre che la riflessione. Si spera in tal modo che egli possa cominciare a vedere le cose più chiaramente e, dove appropriato, intraprendere azioni creative per cambiare la propria vita.

Perché, però, non parlare semplicemente delle emozioni adoperando il linguaggio quotidiano? Perché usare le immagini? Perché quando si affrontano le emozioni con un uso attivo dell'immaginazione, oltre che con il pensiero, avviene qualcosa di straordinario: si attiva una parte molto diversa del cervello, che consente di accedere a una comprensione più profonda, a una verità più certa e chiara. La parte in questione, fondamentale in questo processo, è la corteccia prefrontale destra, un'area del cervello di particolare importanza per l'elaborazione delle emozioni attraverso le immagini. Come lo sappiamo? Di recente, nel campo della neuroscienza si sono registrati progressi formidabili. Il 90% di ciò che conosciamo nell'ambito di questa disciplina è stato scoperto negli ultimi quindici anni. Oggi, una scansione cerebrale può mostrarci che cosa succede quando una persona riflette sulle proprie emozioni usando l'immaginazione, e non solo parlandone in modo, per così dire, «pratico», ma anche usando etichette generiche come depressione, collera, ansia (Blonder, Bowers e Heilman, 1991; Parker et al., 1999).

Che cosa c'è dunque di così speciale nell'impegnare attivamente la corteccia prefrontale destra quando si riflette e si lavora sull'esperienza emotiva?

I due emisferi del cervello

Fondamentalmente, l'area prefrontale destra del cervello e quella sinistra hanno ruoli e capacità specifici nell'elaborazione dell'esperienza emotiva.

La corteccia prefrontale sinistra:

- è dominante nei processi verbali;
- elabora in modo più logistico, lineare e razionale rispetto alla corteccia prefrontale destra;
- ha più capacità cognitive della destra «e sceglie anche di conversare» (Panksepp, 1998), ovvero crea delle narrazioni per spiegare perché sta accadendo qualcosa, anche se tali spiegazioni risultano spesso errate, perché tende a saltare prematuramente alle conclusioni;
- registra ed elabora soprattutto le esperienze emotive positive, laddove la corteccia destra registra ed elabora soprattutto quelle più dolorose;
- ha connessioni molto più deboli della destra con i sistemi di attivazione corporea e con il sistema limbico (parte inferiore del cervello sede della sensibilità profonda);
- trova le parole per esprimere quello che la destra ha appena elaborato.

La corteccia prefrontale destra:

- ci permette di comunicare e di comprendere il significato emotivo attraverso metafore e immagini (i pazienti con danni alla corteccia prefrontale destra non sono in grado di capire le metafore);

- è dominante nell'elaborazione delle informazioni emotive visive e nelle comunicazioni emotive;
- elabora molti più aspetti della comunicazione rispetto alla corteccia sinistra;
- processa e raccoglie le comunicazioni emotive non verbali (ad esempio, il modo di parlare, la gestualità, le espressioni facciali);
- consente di comprendere le comunicazioni non verbali (Blonder, Bowers e Heilman, 1991);
- coglie le atmosfere emotive nel giro di millisecondi;
- ha una coscienza specifica che si basa più sulle immagini sensoriali che sul pensiero semantico (Panksepp, 2003);
- è fondamentale per un'adeguata consapevolezza interpersonale (Decety e Somerville, 2003);
- rispetto alla corteccia sinistra, ha legami molto più saldi con il corpo, in particolare con il sistema di stimolazione corporea (sistema nervoso autonomo) e con quello dei sentimenti più profondi (recettori chimici per le emozioni). I mutamenti emozionali sono registrati in modo molto più forte dalla parte destra della corteccia che non dalla sinistra (Siegel, 1999), perciò, quando viene attivata, la corteccia prefrontale destra può offrire una risposta corporea molto più accurata a eventi emotivamente carichi;
- ha molte più connessioni della corteccia sinistra con l'area subcorticale del cervello (nota anche come sistema limbico), che ne ospita i sistemi emotivi fondamentali: collera, paura, preoccupazione, angoscia, sistemi di ricerca e di gioco (Panksepp, 1998).

Quando le persone con l'emisfero sinistro dominante parlano delle loro emozioni

Quando sappiamo affrontare le emozioni, ne siamo consapevoli e non fuggiamo da esse, tra la corteccia prefrontale destra e quella sinistra si verifica un buon flusso di energia e informazioni. Ciò avviene attraverso un imponente reticolo di fibre chiamato corpo calloso, che connette fra loro i due emisferi. Questa «comunicazione interemisferica» ci permette di godere di tutti i benefici che comporta l'uso congiunto dell'elaborazione dell'esperienza emotiva della parte destra e di quella sinistra. Tale comunicazione non è un mero scambio passivo di informazioni tra un emisfero e l'altro, ma un processo attivo che consente ai sistemi di elaborazione altamente specializzati della parte destra e di quella sinistra di offrire una ricchissima integrazione di informazioni non verbali, verbali e visive. Tuttavia, le scansioni cerebrali provano che, quando le persone si sentono minacciate dalle proprie sensazioni, spesso usano l'emisfero sinistro come forma di ritirata dalla sensibilità più profonda del destro. In altre parole, decidono inconsciamente di ricorrere a una parte del loro cervello che registra la sofferenza emotiva in modo di gran lunga più blando e slegato dal corpo. Alcune persone continuano a parlare senza fermarsi mai (indice di un'attivazione forte dell'emisfero sinistro, debole del destro). È un meccanismo di difesa. Se rallentassero e facessero delle pause comincerebbero a registrare emozioni molto più forti e corporee nella loro corteccia destra, e correrebbero pertanto il rischio di provare qualcosa che stanno cercando con ogni mezzo di non provare.

Il problema di una tale ritirata nell'emisfero sinistro è che si registrano anche le sofferenze emotive degli altri in modo molto più blando, il che comporta una minore compassione ed empatia. Perciò, uno stile di vita dominato dall'emisfero sinistro determina un'interruzione del normale flusso di informazioni tra i due emisferi cerebrali. Ciò può condurre a difficoltà di identificazione e descrizione delle emozioni nonché all'impossibilità di interpretare accuratamente le sensazioni corporee di eccitazione emotiva.

Inoltre, se in una persona che sta parlando delle sue emozioni è dominante l'emisfero sinistro, tale persona tenderà a adoperare etichette verbali imprecise o generiche. Ciò è dovuto alle connessioni più deboli che l'emisfero sinistro ha con il sistema di eccitazione del corpo e con il cervello emotivo inferiore (sistema limbico). Un individuo del genere potrebbe dire quindi «Sono stanco» quando in realtà si sente disperato, o «Sono un po' deluso» quando invece si sente estremamente ferito e scontento. Nel caso scomparisse una persona a lui cara, potrebbe dire qualcosa come «Beh, tutti prima o poi dobbiamo morire». Questa è chiaramente una constatazione di fatto, che prescinde da qualsiasi emozione.

In breve, quando la visione più profonda dell'esperienza emotiva dell'emisfero destro è bloccata dall'interpretazione riduzionista di quello sinistro, le persone offrono un resoconto molto povero e spesso inaccurato delle sensazioni che stanno provando.

Il celebre analista junghiano James Hillman descrive molto bene questa situazione:

Ora, quando qualcuno dice: «Mi sento depresso», io non so che cosa significhi. È un'affermazione vuota. Nessun contenuto sensoriale, nessuna immagine. La parola [...] è un compromesso con la depressione, che aiuta a reprimerla, ammettendola solo in modo vago, astratto. Perciò, nella pratica io voglio ottenere risposte più precise, arrivare al linguaggio di Venere, a esprimere con parole la sostanza, l'immagine dello stato dell'anima, la sua inclinazione complessiva: tutto ciò che è scomparso sotto il peso di un termine «tecnico» vacuo e insulso come «depressione». Questo è un terribile impoverimento dell'esperienza reale. (Hillman, 1983)

Quando non usiamo l'emisfero destro per aiutarci ad affrontare le nostre sensazioni

Alcune persone, pur sapendo riconoscere le emozioni e avendo una buona comunicazione interemisferica, sottoutilizzano questa meravigliosa capacità di affrontare le loro esperienze emotive dolorose. In altre parole, non fanno appello a tutta la saggezza del loro emisfero destro ricorrendo a un uso attivo dell'immaginario. Non utilizzano disegni, immagini mentali o altre forme di espressione artistica per descrivere le esperienze che hanno di sé e degli altri. Il problema è che, se usiamo soltanto il linguaggio quotidiano per parlare delle esperienze e delle emozioni relazionali, può risultare predominante il linguaggio dell'emisfero sinistro. Come abbiamo visto, ciò può comportare una minore veridicità, una versione più insignificante delle emozioni profonde che stiamo sperimentando. Spesso si può capire se una persona ha l'emisfero sinistro dominante dal linguaggio che usa per esprimere le emozioni, che è molto arido, monotono e privo di immagini e meta-

fore. Sovente anche il suo tono di voce è piatto e incolore. Al contrario, quando l'emisfero sinistro e quello destro operano insieme in una buona coordinazione, la commistione di pensiero, emozione e immaginazione che si produce attraverso l'uso di disegni o di altri mezzi di comunicazione artistici conferisce alla conversazione un'incredibile fluidità, come espresso eloquentemente da Fosha:

[Il processo] è contraddistinto da un'attenzione e una concentrazione spontanee [...] le immagini sono vivide [...] il materiale fluisce. Il rapporto è caratterizzato da un contatto sereno e naturale. Essenzialmente si viene a creare una situazione di profonda apertura — una ricettività che rende possibile un profondo lavoro terapeutico [...] l'atmosfera è emotivamente carica, l'interazione superficiale scompare, la consapevolezza aumenta e il lavoro risplende di significato e importanza [...] la sensazione di un'esperienza che sgorga spontanea, non perché richiamata, cercata o voluta: sensazioni intense, compresa quella di un moto ascendente [...] e una sensazione di calore [...] di una trasformazione ancora più profonda. (Fosha, 2000)

In breve, nel nostro cervello disponiamo di tutto il «software» necessario per lavorare e liberarci con successo delle nostre esperienze di vita più dolorose una volta per tutte. Tragicamente, molti di noi non attingono mai a questa capacità.

Vantaggi dell'uso delle immagini per affrontare i problemi relazionali

Ecco quali sono i benefici fondamentali del ricorso all'emisfero destro attraverso l'uso degli esercizi di disegno proposti in questo libro per il lavoro sui problemi relazionali:

- le immagini possono aiutare le persone a «vedere» quello che non riescono a verbalizzare;
- le immagini fanno appello alle capacità creative del paziente per risolvere i suoi problemi relazionali, invece che rifletterci soltanto sopra;
- le immagini possono aiutare le persone a comunicare ed esplorare le loro emozioni offrendo la possibilità di affrontarle diversamente dal passato semplicemente perché non si possedevano i mezzi per farlo;
- le immagini possono aiutare il paziente a liberarsi dei limiti autoimposti;
- sollecitate dagli stimoli offerti dai disegni, le persone riescono spesso a descrivere percezioni ed emozioni in modo molto più preciso che con le sole parole;
- gli esercizi aiutano a mettere in ordine le cose. Dopo averli svolti, molte persone sperimentano una nuova chiarezza di pensiero;
- gli esercizi offrono l'opportunità di provare su carta in tutta sicurezza modalità più salutari di rapportarsi agli altri e modi più creativi di pensare, sentire e relazionarsi;
- gli esercizi consentono al paziente di analizzare ed esprimere cose che in precedenza ha magari tenuto nascoste agli altri e spesso anche a se stesso.

Spesso accade che, una volta iniziato, diventi molto semplice creare immagini, perché in realtà è un processo con cui abbiamo già grande familiarità. Molto del nostro pensiero a occhi aperti è per immagini, e ogni notte ne creiamo nei nostri sogni.

OBIETTIVO

Scopo di questo esercizio è dare ai partecipanti un'idea chiara delle loro credenze fondamentali in merito a se stessi, agli altri e alla vita in generale. Tali credenze, che Bowlby (1973) denominava «modelli operativi interni», si formano in seguito a importanti eventi della vita, in particolare quelli che si verificano durante l'infanzia. La percezione che un individuo ha di sé e del mondo è altamente influenzata da queste convinzioni. Se sono negative, è davvero utile saperlo, in modo da poterle analizzare e affrontare, evitando così che possano rovinare o danneggiare esperienze e relazioni soddisfacenti del presente. Si consideri, ad esempio, una persona le cui credenze fondamentali siano le seguenti:

Io sono una nullità.

Alla fine le persone ti deludono sempre.

La vita è una specie di punizione.

Le persone che hanno autorità ti disapprovano e si concentrano sui tuoi difetti.

Se non cercherà di analizzare e modificare tali convinzioni, questa persona probabilmente vivrà una vita piena di tormenti, e «si ritirerà dal mondo o ci lotterà contro» (Bowlby, 1979).

ISTRUZIONI

Senza pensarci troppo, riempite rapidamente tutte e tre le cornici delle colonne «Io sono», «Gli altri sono» e «La vita è». Scrivete o disegnate le prime cose che vi vengono in mente. Che cosa avete imparato di voi stessi facendo questo? Vi ha chiarito qualcosa che sapevate già o è stata un'esperienza di scoperta, una nuova intuizione? Come ritenete di essere arrivati a pensare queste cose? Quali grandi eventi della vostra vita pensate possano avere ispirato ciò che avete disegnato o scritto? Spesso sono gli eventi chiave dell'infanzia a dare forma alle nostre convinzioni fondamentali. Riuscite a ricordare qualche evento della vostra infanzia?

POSSIBILI SVILUPPI

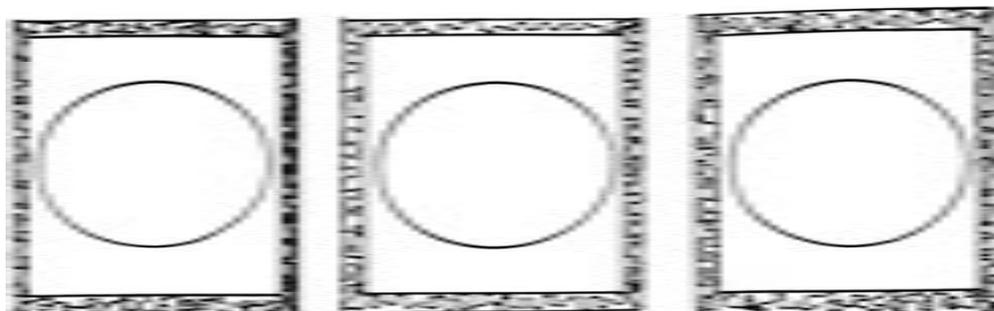
Il gioco delle frasi incomplete

Anche la prosecuzione di questo esercizio offrirà ai partecipanti un'idea più chiara sulle loro credenze fondamentali in merito a se stessi, agli altri e alla vita in generale. Invitateli semplicemente a completare le frasi seguenti.

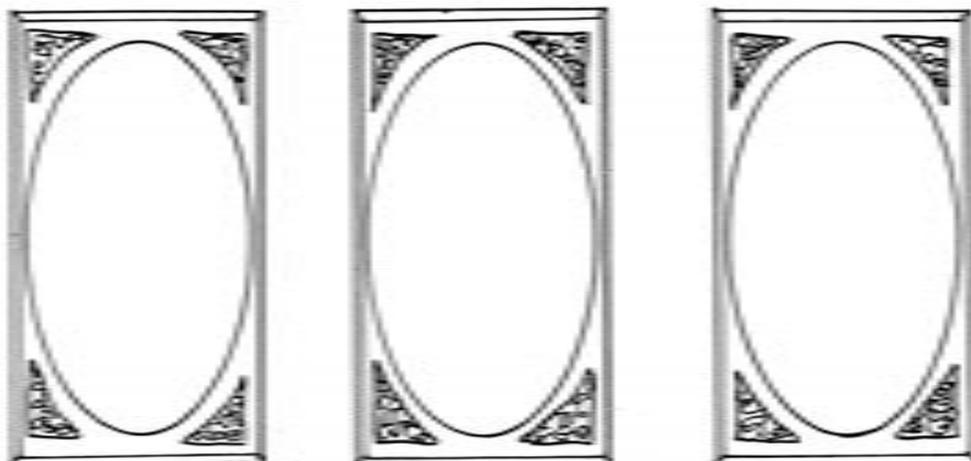
- Mi piace quando la gente...
- Amo quando la gente...
- Non mi piace quando la gente...
- Ho paura quando...
- Vado in collera quando...
- Mi sento bene con me stesso quando...
- Mi sento una nullità quando...
- Vorrei che la gente sapesse che io...
- Odio le persone che...
- Mi piacciono le persone che...
- Rispetto la gente che...
- Sono duro con me stesso quando...
- Sono indulgente con me stesso quando...

Naturalmente, potete pensare anche ad altre frasi. Se i partecipanti parlano chiaro e ad alta voce, invitateli a chiudere gli occhi. Alcune persone amano sdraiarsi (come per un esercizio di libere associazioni sul proverbiale lettino freudiano). Alla fine, chiedete nuovamente ai partecipanti che cosa hanno imparato su loro stessi svolgendo l'esercizio. Può darsi che i bambini preferiscano disegnare le risposte piuttosto che pronunciarle a voce. In tal caso, date loro una pila di fogli, in modo che possano fare un disegno per foglio. Prendete pure nota di tutto ciò che i partecipanti dicono, in maniera tale da poterlo usare come feedback. Ciò può davvero aiutarli a riflettere sulle loro risposte, e ad accrescere di conseguenza la loro autoconsapevolezza.

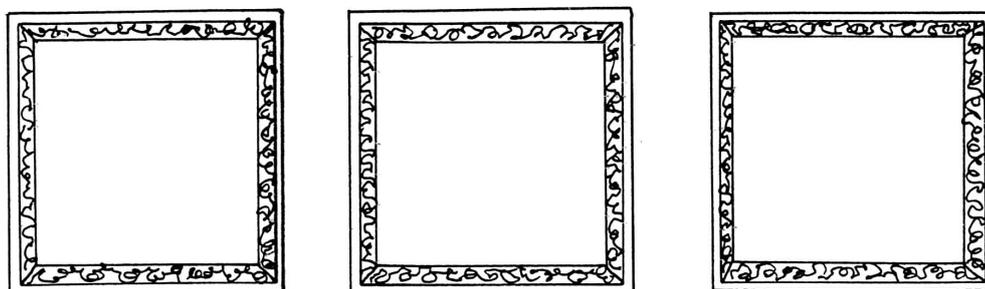
La vita è...



Gli altri sono...



Io sono...



Mantenere un rapporto in cui ci si sente imprigionati o evaderne

OBIETTIVO

Alcuni rapporti intimi lasciano nelle persone il desiderio ardente di «liberarsi dalla loro claustrofobia e una gran voglia dell'energia e della speranza che sentono esistere da qualche parte nel mondo selvaggio là fuori» (Knights, 1995). Questo esercizio si rivolge a coloro che provano questa sensazione e cerca di farli riflettere sulle opzioni che hanno.

ISTRUZIONI

Avete una buona relazione e ciò nonostante vi trovate spesso a desiderare di più? A volte pensate che un rapporto intimo dovrebbe offrire qualcosa di più? Vi sentite in qualche modo intrappolati o limitati? Provate l'urgenza di spezzare le catene? Osservate l'illustrazione. Il vostro rapporto vi fa sentire come una delle figure ritratte nelle vignette? Se sì, indicate quali. Poi, immaginate di essere sul punto di scappare. Scrivete all'interno dei palloncini i peggiori timori e le maggiori speranze che l'idea di liberarvi vi suscita. Che cosa avete imparato sulle vostre sensazioni e sulla vostra relazione svolgendo questo esercizio?

POSSIBILI SVILUPPI

Argomenti di discussione

Se l'esercizio precedente ha fatto capire ai partecipanti che si sentono intrappolati o imprigionati nel loro rapporto e che gli aspetti negativi superano incontestabilmente quelli positivi, aiutateli a riflettere sulle resistenze che oppongono alla prospettiva di liberarsene. Le domande seguenti possono essere d'aiuto.

- Quali sono i pro e i contro del liberarsi di tale rapporto?
- Di che tipo di sostegno avete bisogno per poterlo fare?
- Che cosa state investendo nel mantenimento di una relazione in cui vi sentite in trappola?
- Che cosa immaginate che succederebbe se la interrompeste o cambiaste le cose?
- Qual è la cosa peggiore che potrebbe accadere se lasciaste questa persona?
- Qual è la cosa migliore che potrebbe accadere se lasciaste questa persona?
- Che cosa credete che succederebbe se conservaste questo rapporto come una base sicura e al tempo stesso investiste di più a livello emotivo in altre relazioni, o se ne avviaste altre?

I partecipanti potrebbero acquisire un grado di autoconsapevolezza molto più elevato se chiedeste loro di rispondere alle domande succitate attraverso il gioco della sabbia. L'immaginazione è una forma di pensiero molto potente, e il gioco della sabbia è un mezzo eccellente per esprimere la sua saggezza.

Anche le citazioni seguenti potrebbero aiutarli a riflettere sull'importanza che le azioni creative possono rivestire per la loro vita relazionale.

«Quando hai davanti a te i cancelli dell'inferno vuol dire che stai dando la schiena alle porte del paradiso» (Anonimo).

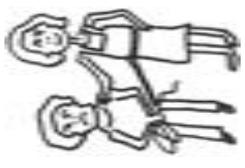
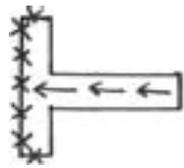
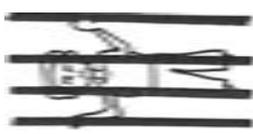
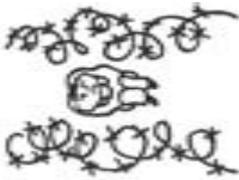
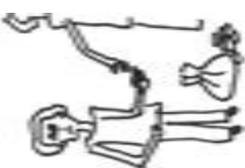
«Quando la mia casa bruciò riuscii a vedere il sole nascente» (Proverbio cinese).

«Aprendo la porta di servizio, Colin rabbrivì alla ventata di aria fresca proveniente dal mondo esterno» (Cook, 1991).

«Il futuro appartiene a coloro i quali credono nella bellezza dei loro sogni» (Eleanor Roosevelt).

«L'esperienza non è ciò che accade a un uomo, ma ciò che un uomo fa di quello che gli accade» (Aldous Huxley, 1944).

Mantenere un rapporto in cui ci si sente imprigionati o evaderne

| | | | | | |
|--|---|---------------------------------|---|--|---|
| Una mosca intrappolata in una ragnatela |  | In un vicolo cieco |  | Attaccato alle gonnelle di qualcuno |  |
| Un uccello con le ali mozzate |  | Sotto l'oppressione di qualcuno |  | Soffocato |  |
| Un pesce che lotta per sganciarsi dall'amo |  | In una strada senza uscita |  | Affacciato a una finestra con le sbarre |  |
| Un uccello in gabbia |  | Una terra di nessuno |  | Intrappolato nella vita di qualcun altro |  |
| Tra l'incudine e il martello |  | Un paesaggio spoglio |  | Finanziariamente dipendente da qualcuno |  |

La prospettiva di liberarsi

I peggiori timori

Le migliori speranze



Tu che ti senti intrappolato, imprigionato

OBIETTIVO

In una coppia, in una famiglia o tra colleghi di lavoro si stabilisce una cultura relazionale, che può essere improntata alla cordialità e all'allegria, oppure a una monotonia sotto cui si cela un vulcano di emozioni inesprese, o ancora a un'ostilità stressante. Spesso le persone non fanno un passo indietro per osservare con distacco la cultura che hanno creato insieme e decidere se ne sono soddisfatti o no e se nel complesso essa è salutare o nociva per il loro benessere fisico e mentale. Senza un tale atto e una tale riflessione, però, culture relazionali e di gruppo negative possono facilmente irrigidirsi in abitudini acquisite.

Per poter cambiare una cultura relazionale è indispensabile innanzitutto capire che tipo di cultura sia, il che è esattamente lo scopo di questo esercizio. Sugeriamo ai partecipanti di usare una matita e di tenere una gomma a portata di mano, nel caso desiderino modificare i loro disegni fino a che non ne siano del tutto soddisfatti.

ISTRUZIONI

Osservate la «Torta del tempo relazionale attuale». Pensate alla cultura di un gruppo, una famiglia o una coppia di cui fate parte. Dividete quindi la torta in varie fette rappresentanti ciascuna una porzione di tempo che trascorrete insieme con la o le persone in questione: momenti creativi, distruttivi, ordinari, banali, di basso livello. Meglio rispondere d'istinto che tirarla per le lunghe nel tentativo di essere il più precisi possibile. Tracciate delle linee sulla torta in modo da dividerla in fette di dimensioni appropriate a ciascun tipo di tempo relazionale. Ecco alcuni suggerimenti sui diversi generi di tempi relazionali possibili:

- tempo di conversazione
- tempo in cui si esce insieme
- condivisione di attività piacevoli
- tempo dedicato a discussioni e litigi
- momenti di freddezza, in cui non si parla e ci si rinchiede in se stessi
- tempo dedicato ad attività di routine
- momenti di contatto di basso profilo
- tempo dedicato ad attività domestiche separate
- tempo di pettegolezzi
- tempo dedicato all'affetto fisico
- tempo in cui ci si diverte o si gioca insieme.

Continuate ad aggiustare la torta finché non siete persuasi che rappresenti accuratamente il vostro tempo relazionale. Poi, datele un nome. Ora, suddividete in varie fette la «Torta del tempo relazionale desiderato» e assegnate un nome anche a questa. Osservate quindi le due torte. Guardandole, qual è la vostra prima reazione istintiva? Che azione potreste intraprendere per far sì che la vostra torta «attuale» possa avvicinarsi di più a quella «desiderata»?

L'esempio della figura

L'esempio riportato in alto nell'illustrazione è relativo a una donna che ha svolto l'esercizio pensando al rapporto con il proprio partner. La donna in questione aveva chiamato la sua torta «Troppi contrasti», essendosi resa conto di quanto poco tempo lei e il suo partner riservassero al divertimento rispetto a quello che passavano a litigare. Perciò, i due decisero di uscire più spesso insieme. Come risultato, nel giro di un mese la fetta di tempo riservata alle discussioni si ridusse notevolmente.

POSSIBILI SVILUPPI

Culture infantili

Invitate i partecipanti a considerare se per caso non stiano inconsapevolmente ricreando un aspetto chiave della loro infanzia in una cultura di cui fanno parte nel presente. Poi, domandate loro come siano riusciti a compiere progressi rispetto alla loro cultura infantile o a rompere con gli elementi negativi o distruttivi del loro passato.

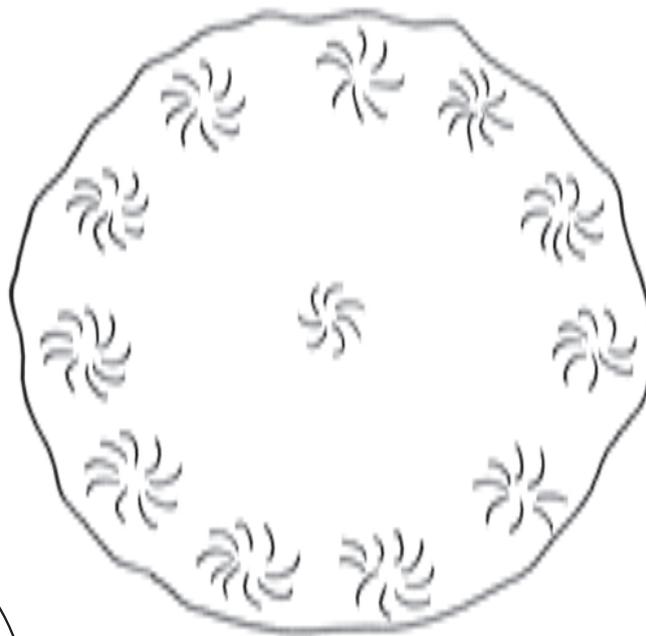
Esempio



Torta del tempo relazionale attuale



Torta del tempo relazionale desiderato



La vita dopo una perdita

OBIETTIVO

La perdita di una persona amata o del suo amore può alterare drasticamente la percezione di molte altre cose. Si può cominciare a guardare la vita attraverso le lenti deformanti della desolazione, della sofferenza, del dolore, della rabbia. È essenziale elaborare il dolore della perdita per non soffrire di depressione, ansia, collera persistente. I bambini angosciati per una perdita spesso incorrono in problemi a scuola a causa dei loro accessi di rabbia. Ciò accade perché un dolore non confortato modifica la chimica cerebrale, favorendo un'elevata attivazione di acetilcolina. Questa, a sua volta, scatena sensazioni di rabbia e ostilità. Inoltre, un dolore negato, non pianto o non elaborato, se non si riceve aiuto, può avere come effetto sintomi fisici di ogni sorta. Tutti noi, senza eccezioni, abbiamo bisogno di aiuto per poter elaborare le emozioni originate da una perdita significativa. Purtroppo molte persone pensano di potercela fare per proprio conto, e fin troppo spesso si rivolgono a forme alternative di «auto-aiuto» o automedicazione, dandosi all'alcool, a un consumo smodato di cibo, alle droghe, o autoinfliggendosi del male. Questo esercizio fornisce un linguaggio per l'espressione del dolore, descrivendo alcune delle sensazioni più comuni e naturali risultanti da una perdita. Trovare le parole giuste può essere il primo, fondamentale passo in un processo salutare per affrontare il lutto.

ISTRUZIONI

Dopo una perdita dolorosa, è essenziale che le persone riconoscano il dolore che provano e ne parlino a persone in grado di comprenderle, invece che rimuoverlo o reprimerlo. Le ricerche mostrano che un dolore non sfogato nel pianto può intaccare sensibilmente la salute fisica e mentale, le capacità genitoriali e la qualità della vita in generale. Osservate le figure e fate un segno di spunta accanto a tutte quelle che esprimono bene come vi sentite senza la persona che avete perduto, o senza il suo amore. Se nessuna immagine esprime ciò che provate, disegnatene di vostre negli appositi riquadri vuoti. Quale illustrazione parla in modo più chiaro del vostro dolore?

POSSIBILI SVILUPPI

La perdita in letteratura

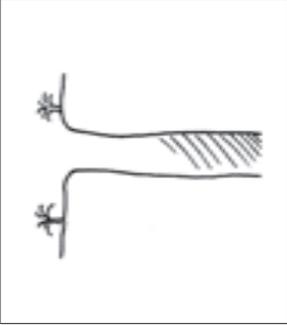
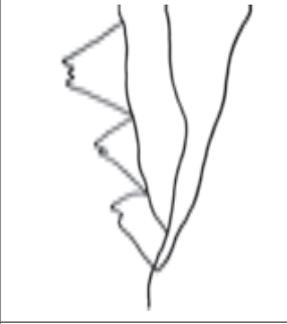
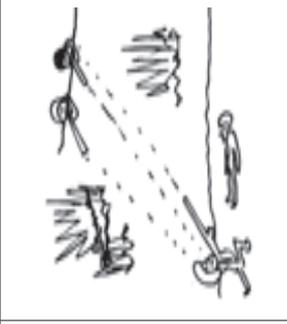
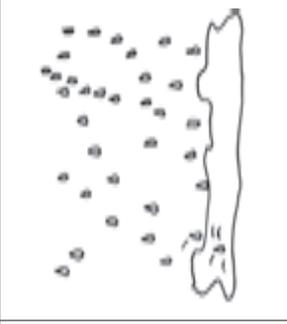
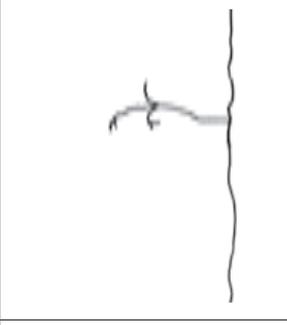
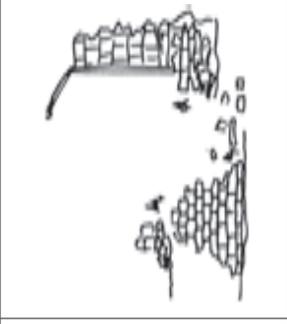
Leggete ai partecipanti le seguenti citazioni. Spiegate che per la maggior parte sono opera di scrittori o poeti famosi che avevano sofferto la perdita di una persona amata. Domandate ai partecipanti quali citazioni riescano a collegare con le loro esperienze e perché.

1. «La sua assenza è come il cielo, si stende su ogni cosa.» (Clive Staples Lewis, 1966)
2. «Consolatore, dov'è, dov'è il tuo conforto?» (Gerard Manley Hopkins, 1970)
3. «Acqua soltanto, acqua ovunque, ma non una goccia che si possa bere» (Samuel Taylor Coleridge, 1992)
4. «Capì fino a che punto avesse represso le emozioni più violente [...] solo una settimana dopo, quando aprì il cesto della biancheria sporca nel bagno e vi trovò un reggipetto, un paio di pantaloni e una sottoveste, attorcigliati sul fondo come serpenti pronti a colpire. Fu la prima volta che, preso di sorpresa, si lasciò venire le lacrime agli occhi. Grida, allora, si disse, lì in bagno con i fantasmi della sua dimora tra le dita tozze, avanti, grida. Ma non ci riuscì.» (Daniel dopo la morte improvvisa della moglie in *Natura morta* di Antonia S. Byatt, 1995)
5. «Scendevo e me ne restavo a fissare la casa per secoli [...] Continuavo a ripetermi nella testa: "È morto, è morto, è morto". Ma non aveva nessun senso.» (Rosemary Dinnage, 1990)
6. «Quando ci si lascia è d'aiuto rammentare che non c'è altro da fare se non affliggersi e soffrire.» (Susie Orbach, 1994)

La persona che vi manca nella vostra mente

Un altro esercizio che si può proporre è quello di invitare i partecipanti a disegnare o scrivere gli aspetti più piacevoli della persona perduta.

La vita dopo una perdita

| | | | | | |
|---|----------------------|---|------------------------|--|-------------------------------|
|  | Pozzo senza fondo |  | Solitudine totale |  | Mondo pieno di facce critiche |
|  | Landa selvaggia |  | Inferno |  | Messo in un angolo |
|  | Campo di battaglia |  | Palude di tristezza | | |
|  | Disordine senza fine |  | Luogo deserto/desolato | | |
|  | Edificio in rovina |  | Luogo avverso | | |

La paura dell'intimità

OBIETTIVO

La paura dell'intimità può indurre una persona a indietreggiare, a trattenersi con gli altri o a fuggire da loro. Tutto questo può far soffrire moltissimo le persone che si ritrovano a subire questi comportamenti. A volte, chi soffre di questa paura non si rende conto di averla o di essere in preda a meccanismi di fuga primitivi. Scopo di questo esercizio è proprio consentire a chi lo svolge di considerare se per caso non abbia paura dell'intimità, e in caso affermativo di cercare di capire da che cosa potrebbe essere alimentato questo timore. Si spera che, così facendo, i partecipanti possano acquisire maggiore consapevolezza delle reazioni di fuga cui vanno soggetti nelle loro relazioni personali. Tale presa di coscienza potrebbe aiutarli a imparare a gestire la loro paura in modo più creativo e a costruirsi una gamma più ampia di risorse e opzioni relazionali.

ISTRUZIONI

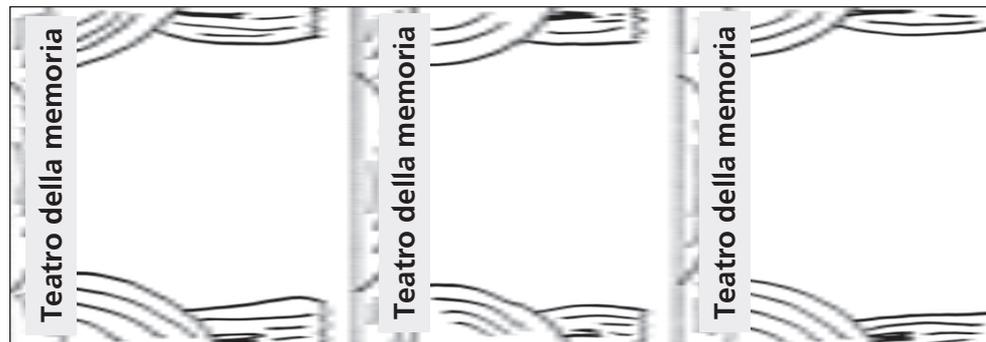
Le varie vignette raffigurano alcune delle convinzioni e sensazioni che alimentano in una persona la persuasione che qualcuno stia violando la sua intimità, convinzioni e sensazioni tutte riconducibili a una generale paura dell'intimità. Osservate le immagini e spuntate tutte quelle che ritenete riferibili anche a voi. Se nessuna di esse lo è, disegnatene di vostre. Poi, disegnatene nei teatri della memoria le esperienze infantili che pensate possano avere alimentato i vostri timori: esperienze di rifiuto, abbandono, separazione, invadenza, vergogna, mancato rispetto della privacy, esigenze e richieste genitoriali. Tutte queste esperienze possono far insorgere in una fase successiva della vita una paura dell'intimità, dell'invadenza, di veder violata la propria privacy. Se soffrite di tali timori, pensate di poterli affrontare in modo più creativo in futuro?

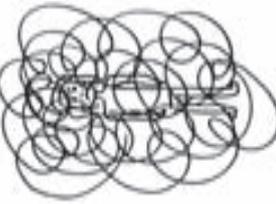
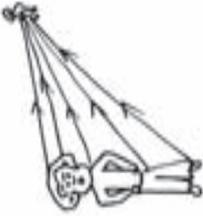
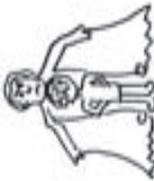
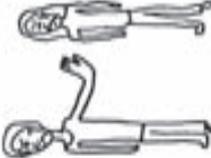
POSSIBILI SVILUPPI

Trovare il vostro «no»

Può essere utile discutere con i partecipanti la citazione seguente: «Finché non avrà nel suo repertorio un forte "No" non potrà avere neppure un forte "Sì"» (Resnick, 1993). L'esercizio illustrato di seguito potrà aiutare i partecipanti che hanno paura dell'intimità a sviluppare la capacità di porre limiti e quella di dire «no». Proponete loro un gioco di ruolo in cui voi recitate la parte di un «partner bisognoso ed esigente» e loro devono esercitarsi a stabilire chiari limiti. Invitateli a dire di che cosa hanno bisogno, che cosa vogliono e che cosa non vogliono senza adirarsi con voi o cercare di farvi vergognare. Quindi, esortateli a provare a esprimere ciò di cui avrebbero bisogno nell'ambito delle loro attuali relazioni: «Quello che mi servirebbe è...», «Quel che sento è...». Un esempio potrebbe essere: «Ho bisogno di avere un'ora per me tutte le sere. Senza mi sento troppo soffocato».

Il messaggio implicito che date ai partecipanti è che, anche se lasciano avvicinare altre persone, possono sempre negoziare e rivendicare le proprie esigenze, come quella di avere un po' di tempo per se stessi, e non sentirsi costretti a cedere a meccanismi primitivi di fuga o ritirata, che risultano molto dolorosi per l'altra persona e a volte possono rovinare dei buoni rapporti.



| | | | |
|---|--|--|--|
|  | Sensazione di essere in trappola |  | Sensazione di dipendenza |
|  | Sensazione di dover soddisfare soltanto un'altra serie di esigenze |  | Sensazione di essere sopraffatto dal bisogno che gli altri hanno di me |
|  | Sensazione di perdere la mia identità |  | Sensazione di rinunciare al controllo |
|  | Sensazione che gli altri possano controllarmi in qualche modo |  | Sensazione di perdere la mia libertà |
|  | Sofferenza insopportabile |  | Amore che si tramuta in disgusto o ripugnanza |
|  | Sensazione di soffocamento |  | Sensazione di essere costretti a fare qualcosa |

Uscire dai giochi psicologici

OBIETTIVO

Questo esercizio rende al meglio con un solo partecipante, ma può essere anche adattato per due. Un gioco psicologico è fondamentalmente uno scambio negativo tra due persone che fa stare male entrambe, facendo riaffiorare in esse alcune sofferenze relazionali passate. Tali giochi possono rafforzare in una persona convinzioni negative di base su se stessa e sugli altri. Tuttavia, è possibile evitarli del tutto o interromperli una volta iniziati. Scopo di questo esercizio è proprio mostrare a chi lo svolge come si può uscire da un gioco psicologico qualora vi ci si ritrovi invischiati o come si può evitare del tutto di entrarvi.

ISTRUZIONI

Così come occorre essere in due per ballare il tango, bisogna essere in due per dare vita a una serie di scambi verbali dolorosi. Gli psicoterapeuti che praticano l'analisi transazionale, una metodologia terapeutica incentrata sul modo in cui ci rapportiamo gli uni con gli altri istante per istante, hanno elaborato alcuni metodi che consentono alle persone di evitare di lasciarsi trascinare in giochi psicologici e in litigi distruttivi.

Ad esempio, in una situazione in cui qualcuno vi sta urlando contro accusandovi di essere uno sporco egoista, disponete di cinque soluzioni principali per evitare di entrare in un gioco psicologico:

1. Empatizzare con l'altra persona, dicendole ad esempio: «Così, ritieni che io pensi soltanto alle mie necessità e sia insensibile alle tue».
2. Rifiutarsi di giocare, dicendo ad esempio: «Scusami, ma devo proprio andare in bagno».
3. Esprimere un'emozione autentica: «Quello che stai dicendo mi ferisce e dà un'idea sbagliata di ciò che sono».
4. Incrociare la transazione, ossia mostrarsi allegri o cordiali, facendo un gesto affettuoso e dicendo: «Mi dispiace».
5. Svelare il gioco, dicendo ad esempio: «Ehi, penso che ci stiamo incartando tutti e due in qualcosa».

Se desiderate, spiegate al partecipante in maniera più approfondita i cinque modi principali per fermare un gioco psicologico. Quindi, fate un gioco di ruolo per esercitarvi a turno in ciascuno di essi. Date avvio a un gioco psicologico simulato con un'invettiva rabbiosa o una serie di affermazioni umilianti per «agganciare» il partecipante, trascinandolo in uno scambio negativo doloroso. Il partecipante deve resistere, utilizzando uno dei cinque metodi indicati per uscire dal gioco. Discutete le sue risposte e continuate a fargli fare pratica di tutti e cinque i metodi, di modo che alla fine della seduta possa avere la sensazione di padroneggiarli a sufficienza. Ecco un altro esempio di come potete aiutare il partecipante a esercitarsi nei cinque metodi per uscire da un gioco psicologico:

«Gancio»: «Pensi di essere chissà chi, ma in realtà non sei nessuno. E dici sempre che mi aiuterai, ma non lo fai mai.»

Empatizzare

«Posso davvero capire che tu sia scontento di me. Mi vedi come uno che non mantiene mai la parola. Se ti ho deluso in questo modo, capisco bene che tu sia così arrabbiato con me», o «Sento che sei davvero in collera con me, non semplicemente un po' irritato».

L'empatia deve essere autentica, perciò badate a non apparire falsi o accondiscendenti. Ciò detto, se l'empatia è genuina, l'aggressore è spesso colpito dalla sua accuratezza. Il sentirsi compresi è di grande aiuto a placare una rabbia, un odio o un rancore che derivano molto sovente dalla sensazione di non essere capiti o presi sul serio. Assicuratevi però che il partecipante non replichi con una risposta improntata a un'eccessiva certezza, che può essere vissuta come un ulteriore attacco (ad esempio: «Tu provi questo»). Al contrario, invitatelo a formulare una domanda cortese, del tipo: «Suppongo che tu ti senta... Ho ragione?».

Rifiutarsi di giocare

Ecco alcune buone linee di condotta.

- «Forse hai ragione, dovrò pensarci su.»
- «Mi è sempre d'aiuto prendermi del tempo prima di rispondere quando ricevo un feedback importante come questo. Perciò, ti farò sapere non appena ci avrò riflettuto su.»
- «Ho sentito che cosa hai detto, ma purtroppo dovremo parlarne più tardi perché adesso devo andare, mi sta scadendo il parchimetro (o equivalente).»
- «Oh.» (Questa è una risposta appropriata nel caso l'aggressore non sia una persona importante per voi o stia semplicemente scaricandovi addosso un sacco di malignità, sarebbe in ogni caso inutile cercare di ricucire il rapporto o di stabilire un contatto significativo.)

Fondamentalmente, per «rifiutarsi di giocare» occorre rinunciare al bisogno di vincere. Pensate a un gioco psicologico come a una partita di ping pong: non ribattete la pallina, ma lasciatela rimbalzare via.

Esprimere un'emozione autentica

Dichiarate in tono calmo e sobrio: «Ho sentito quello che hai detto. Mi ferisce, perché sembra che tu ti ricordi solo delle circostanze in cui non ti ho aiutato, e non di quelle in cui l'ho fatto». È difficile attaccare qualcuno che non ti contrattacca, ma ti dice in modo piuttosto tranquillo che cosa prova.

Incrociare la transazione

Ciò significa non abboccare all'amo partendo al contrattacco o non «piegarsi» al dominio dell'altro, ma replicare invece con un atto chiaramente non aggressivo, ad esempio confortando l'altra persona, abbracciandola (solo se ci si sente davvero di farlo) o adottando un atteggiamento razionale, calmo e riflessivo e dicendo qualcosa come: «È evidente che abbiamo un problema». Se il rapporto non è importante, ad esempio se qualcuno vi ha appena gridato contro qualcosa per strada, potete assumere un atteggiamento giocoso, cominciando a parlare in un'altra lingua o disegnando una forma nell'aria. Bisogna fare insomma un gesto da «teatro dell'assurdo» per confondere e disorientare l'altra persona, ma non troppo estremo. Soffiare un bacio, ad esempio, potrebbe incrementare la collera dell'altro e dargli la sensazione che vogliate prendere il sopravvento su di lui mettendolo in ridicolo.

Smascherare il gioco

Ecco di seguito alcune risposte consigliate.

- «Mi chiedo se tu abbia bisogno di farmi sentire male, ma penso che non sarebbe utile per nessuno dei due, perciò penserò piuttosto a trovare una via d'uscita.»
- «Penso che forse vuoi litigare con me. Io non voglio litigare con te, ma sono felice di sentirti dire queste cose.»
- «Penso che stiamo facendo un gioco psicologico. Ripartiamo dall'inizio?»
- «È sempre molto più gradevole sentirsi dire: "Sembra che abbiamo un problema a proposito di X", piuttosto che: «Tu sei Y".»