

ALBERTO DEA

**DIECI PASSI
VERSO
IL BENESSERE E LA FELICITA'**

UN PERCORSO DI TRASFORMAZIONE

CAPITOLO I°

Una breve presentazione

Mi trovo su un aereo che mi sta portando da Venezia, la città dove vivo e lavoro, a San Francisco. Questo viaggio rappresenta per me uno di quei momenti importanti che spesso la vita mi ha riservato. Posso dire che essi sono sempre stati rappresentati da quegli eventi che mi hanno portato a cambiamenti radicali della mia vita personale e professionale. Uno di essi è stato certamente quando, insieme alla mia compagna, ho deciso di vivere e condividere con lei tutto quello che di personale ed emozionale mi sarebbe potuto capitare. La nostra convivenza ha rappresentato e rappresenta tuttora quanto di meglio si possa immaginare nel piacere dell'interdipendenza e della collaborazione interattiva. E così ogni evento si trasforma in una straordinaria occasione di crescita per entrambi.

Io sono un medico, ho svolto questa professione fin dal giorno successivo alla mia abilitazione e poi, come spesso accade, ho sentito una specie di vuoto, come se avessi la sensazione che curare le persone esclusivamente in un modo tecnico non mi bastasse più. Ma la sensazione fu che anche i miei pazienti non si accontentassero più di questo. E così ci fu la folgorazione e una nuova svolta. Volevo cambiare l'ottica dell'approccio, trasformandolo in una sorta di alleanza con il paziente, così da unire le mie forze alle sue, nell'intento di raggiungere quei risultati, fisici ed emotivi, che entrambi ci prefiggevamo di raggiungere.

E così il Counseling fu la risposta a tutto questo.

Il *Counseling* è una disciplina relativamente nuova per il nostro Paese, che si prefigge di risolvere tutte le problematiche emergenti o contingenti delle persone utilizzando semplicemente le loro risorse ovvero le loro capacità di risposta alle avversità, non soltanto psicologiche ed emotive, ma anche fisiche. E così ho dato una svolta importante alla professione, rivolgendola soprattutto alla sfera psicologica. Con questo sono riuscito a vedere e ad aiutare le persone nelle loro difficoltà e nei loro disequilibri e in questo modo ho verificato come, dando maggior spazio a questo ambito, anche la parte fisica ne trovi grande

giovanamento. Un ribaltamento totale di approccio rivolgendomi non più alla "patologia" ma a quella che oggi va sotto il nome di Salutogenesi.

Con questo termine si intende, in pratica, privilegiare il benessere mentale e intellettuale che, ovviamente, vanno di pari passo con quello fisico. È la concezione olistica della persona che vede mente e corpo semplicemente come le due espressioni di una realtà totalizzante della persona. Ciascuno di noi è fatto di queste due parti e non si sa dove cominci l'una e finisca l'altra.

Mente e corpo si interfacciano in modo completo, totale e senza confini. Quando si interrompe tale meccanismo psicologico allora scatta la sofferenza, il malessere e il disequilibrio che portano al disturbo dell'armonia e alla problematica, sia essa fisica o mentale.

La cosa curiosa è che io sono specialista in Farmacologia Clinica e, nel tempo, mi sono reso conto di persona che è impensabile ritenere che la farmacologia sia in grado di andare a correggere meccanismi così complessi come l'interazione tra la parte emotiva e quella fisica.

Il farmaco ha la funzione di intervenire, spesso con efficacia, anche sul fenomeno più eclatante del disequilibrio, ma non è in grado di risolvere le questioni radicalmente. Se, ad esempio, qualcuno andasse dal medico denunciando una cefalea insorta dopo una lite condominiale, dubito fortemente che un analgesico possa mettere l'armonia tra i condomini di quello stabile!

Così, nella pratica del Counseling, sia individuale che di gruppo, ho notato quanto efficace possa essere questa metodologia nel "percepire" le persone e creando anche così i presupposti per un benessere fisico. Direi che oggi le persone vengono da me soprattutto per risolvere delle situazioni di disequilibrio psicologico, riportandone conseguentemente dei benefici anche sul corpo. Diciamo che ormai sto facendo il medico in modo "indiretto" perché il mio approccio principale è sulla sfera che mi porta a vedere la persona in primis dal punto di vista emotivo.

Tuttavia, lavorando in questo ambito, ho scoperto una cosa davvero straordinaria. La teoria e le tecniche di aiuto alle persone che oggi vengono messe in atto sono a dir poco qualche centinaio e ciascuna vanta per sé il merito di essere la migliore e la più efficace. Non è affatto così. Diciamo che ciascuna tecnica è effettivamente efficace se viene rivolta alla persona giusta, ossia a chi è in grado di recepirla.

Se partiamo, infatti, dal presupposto che ogni persona è una realtà, un mondo a se stante, dipendente dalle esperienze che ciascuno ha fatto, come possiamo pensare che una tecnica vada bene per tutti? Se ad esempio, una persona è particolarmente raziocinante, come possiamo pensare che vada bene

per lei una tecnica che si rivolge di più alle emozioni? E se una persona si chiede "il perché" di tutto, come è possibile aiutarla con tecniche che non tengano conto di questo suo aspetto? Diciamo che tutte le tecniche hanno del buono, ma non sono universalmente applicabili.

La vera strada è quella di saper cogliere il buono di ciascuna di esse e di applicarla adeguatamente all'interlocutore che abbiamo di fronte. Il che vuol dire che la vera abilità del Counselor, ovvero il professionista del Counseling, è quella di riuscire a trovare una sorta di "tecnica nuova" che rappresenti l'integrazione un po' di tutte, così che possiamo corrispondere efficacemente alle necessità, ai desideri, ai bisogni di coloro che ci vengono a chiedere aiuto.

Ed ecco la ragione di questo mio viaggio: mi sto recando a San Francisco, insieme ad alcuni colleghi, compresa Rita, la mia compagna, ad incontrare il mio Maestro, Paul Rebillot⁽¹⁾. Una persona che con grande perspicacia, con grande umanità e con grande passione, mi ha insegnato in modo estremamente interessante e garbato, a tenere presente l'esigenza delle persone che si rivolgono a me per essere capite, accudite ed aiutate, rispettando la loro modalità e il loro modo di essere. Ed è questa la vera chiave del successo soprattutto in questo tipo di lavoro.

Molto spesso mi è capitato di veder fior di Terapeuti o di Counselor intestardirsi ad usare una certa tecnica con una persona. È ovvio pensare che, se la tecnica utilizzata non risponde al modo di essere del nostro interlocutore, non vi sarà una risposta terapeutica efficace. Tutto questo per dire che se ci troviamo di fronte ad un insuccesso con un nostro assistito, la responsabilità è esclusivamente di noi operatori che non siamo stati in grado di capire profondamente la persona che avevamo di fronte. Essa, infatti, non ha alcuna responsabilità in tutto questo.

Ecco perché questo viaggio rappresenta il coronamento di una ulteriore svolta della mia vita professionale. È grazie al mio Maestro se ormai la mia professione è incentrata su questa forte consapevolezza. Molto spesso mi trovo a raccomandare ai miei clienti: "Se capitasse che io ti chiedessi di dire o di fare una cosa che per te è difficile, non temere di esprimere il tuo disappunto o il tuo rifiuto. Significa che, insieme, sarà importante che cambiamo strada.."

Questo, in realtà, favorisce il rapporto tra Counselor e assistito e aumenta la possibilità di successo.

Molto spesso infatti capita che alcune persone che esprimono la necessità di essere aiutate, potrebbero essere trattenute dal timore di incontrare il professionista sbagliato per loro, che non le capisce o, peggio, le possa mettere in una condizione di imbarazzo o di disagio.

La condizione necessaria ed indispensabile per arrivare a portare il nostro assistito ad un maggior benessere è utilizzare l'approccio empatico. Così possiamo immaginare in ogni momento di ogni seduta cosa egli stia provando, ed "entrare nel suo essere" in modo da diventare un tutt'uno con lui, senza tuttavia perdere la nostra autorevolezza e la nostra identità.

Chi siamo?

Mi viene in mente Alexander Lowen⁽²⁾ che, nei suoi numerosissimi anni di esperienza analitica e psicoterapeutica, arriva a concludere che nella vita esistono due fondamentali paradigmi: "io ti amo" e "io amo le cose che fai". Nel primo caso, il nostro interlocutore o il nostro genitore interiore, manda un messaggio di accettazione incondizionata e di amore completo nei nostri confronti. Significa che così siamo capiti, amati e accettati proprio per quello che siamo e non ci viene chiesto nulla in cambio. E' una condizione ideale che ci rende forti, realizzati, carichi di stima e amore anche per noi stessi. Quando ci troviamo in questa condizione, possiamo perfino consentirci di sbagliare senza avere timori di rimproveri, distacchi emotivi, ricatti morali. Nel momento in cui sbagliamo, ci troviamo nella condizione altrettanto ideale di imparare dai nostri stessi errori, senza che nessuno ci possa dire "te lo avevo detto" oppure "così non si fa" o ancora peggio "devi imparare a cambiare". Con questi messaggi, invece, scatta il meccanismo perverso delle ingiunzioni, dei divieti, delle istruzioni. È la conseguenza logica della seconda frase "amo quello che fai". E se fai, invece, un'altra cosa non ti amo più e ti ammonisco a non farlo più. È il meccanismo del ricatto psicologico: "ti amerò soltanto se farai quello che amo io, altrimenti.."

Questo, ovviamente, al contrario della condizione precedentemente espressa, ci mette in una posizione di inferiorità, di senso di colpa, di voglia di cambiare pur di essere amati e, conseguentemente, di snaturare il nostro modo d'essere. Pur di essere amati siamo perfino disposti a recitare una parte che non ci appartiene, che non è nostra. E così, sia pur inconsapevolmente, iniziamo una recita estenuante, defatigante, che ci fa spendere grandi energie, che ci fa dire "si" anche se vorremmo dire "no", che blocca le espressioni delle nostre emozioni vere.

È come diventare un'altra persona, portare una maschera che, via via nel tempo pesa emotivamente sempre di più. Allora, arriva la tristezza, l'incapacità di rapportarsi al mondo e all'ambiente in cui viviamo. È, in definitiva, come se non capissimo esattamente più chi siamo e cosa vogliamo davvero. Si crea una sorta di confusione, un sentirsi "incastrati" che ci allontana dai nostri veri desideri e dai nostri sinceri bisogni. Ci chiediamo inconsciamente chi siamo e dove vogliamo andare.

Fintantoché questo rimane inconsapevole, esso innesca un meccanismo di malessere che spesso viene definito come impalpabile e tuttavia sempre incombente. Si ingaggia una sorta di scontro-duello tra la parte che recita e quella che, invece, vorrebbe riconquistare la propria identità e la propria autenticità.

In pratica, sempre a livello inconscio, viene la voglia di ritornare ad esprimere i propri dissensi, senza il timore della disapprovazione e del giudizio degli altri. Ma contemporaneamente la paura blocca questa necessità, si trasforma in una sorta di blocco all'azione, una specie di sottile diaframma che si frappone tra il desiderio di esprimerci e quello di mantenere la situazione così come si è creata. Agisco o rimango fermo? Mi muovo nella direzione del mio bene, oppure mi fermo, schiacciato dal timore che l'espressione di me stesso per come sono si rivolti contro di me?

È il dilemma, la lotta interiore che certamente alcuni provano. È lo stallo, l'immobilismo psicologico che ci fa andare avanti nella condizione del "*né carne - né pesce*": è la condizione che ci fa spendere molta energia per mantenere questo equilibrio precario, è la precarietà del disequilibrio.

La via è quella di rendere sempre più consapevole quello che sta accadendo. Nel momento in cui lo scontro che si sta consumando dentro di noi diventa palese e viene alla luce, allora c'è la possibilità che esso si trasformi in un dialogo. E già questo, proprio perché rappresenta una consapevolezza nuova, di per sé assume un significato che porta la persona a tranquillizzarsi ed analizzare il fenomeno.

Voglio però dire che tali esperienze conflittuali fanno parte del bagaglio esperienziale di ciascuno di noi. Chi non si è trovato nella condizione di voler far qualcosa per poi essersi trattenuto per paura? E tutto è riconducibile al nostro bagaglio esperienziale, a quella forma di imprinting che ognuno di noi ha subito inevitabilmente in seguito ai comportamenti o alle sensazioni che le figure importanti della nostra esistenza hanno volutamente, ma più spesso involontariamente, determinato.

E più lasciamo spazio a questa sorta di "maschera della paura del giudizio", tanto più essa prende spazio e occupa la maggior parte della nostra esistenza. Sarebbe davvero interessante chiederci, invece, quanto utile potrebbe essere scoprire cosa ci sia davvero dietro a quella maschera.

Chissà quale mondo interessante e inesplorato potremmo scoprire dietro di essa. Chissà cosa potrebbe accadere se abbandonassimo, magari in qualche occasione, quella sorta di passività che ci fa andare avanti sempre nella stessa e faticosa maniera. Come poter gustare la nostra vera natura e diventare in questo modo finalmente attivi, protagonisti della nostra vita, artefici unici della nostra fortuna e del nostro vero modo di essere?

Siamo in tre.

Ed è proprio partendo da questo presupposto che possiamo immaginare che il nostro "io", ossia che ciascuno di noi, possa essere diviso in tre parti. C'è la parte *passiva*, che è quella che vive tirando avanti con le modalità di sempre. Quella vestita della maschera protettiva che, apparentemente, ci preserva dal giudizio negativo degli altri. Credo che ciascuno di noi sia consapevole di aver assunto e di assumere, nella vita quotidiana, degli atteggiamenti non propriamente autentici, a seconda delle situazioni che via via ci capitano o in cui ci veniamo a trovare. Pensate, ad esempio, come mutavano i nostri atteggiamenti con i nostri insegnanti. Con una persona ci comportavamo in un modo e con un'altra in altro modo ancora. E l'intento era quello di favorire un loro atteggiamento benevolo nei nostri confronti: perbacco ne andava della bocciatura o della promozione! E con i nostri genitori? Non andava forse nello stesso modo? Il nostro comportamento era completamente diverso a seconda se ci confrontavamo con la madre o con il padre. Con chi dei due era più dolce ci comportavamo in un modo ben definito, mentre con l'altro, se più duro, assumevamo atteggiamenti opposti al primo. E così abbiamo anche imparato l'arte della dualità che sperimentavamo con questa modalità ambivalente di comportamento. Quindi già dalla prima infanzia abbiamo imparato ad agire comportamenti perfino antitetici, completamente opposti pur di ottenere quello che per l'uomo è sempre stato fondamentale: l'amore. E partendo dagli albori della nostra esistenza abbiamo imparato l'arte della "recitazione", della messa in atto di atteggiamenti atti a portarci alla sensazione di ottenere il successo.

La seconda parte di noi, invece, quella nascosta sotto la maschera, è quella che potremmo definire *attiva*: è quella parte che vorrebbe mettere in gioco la propria autenticità e il proprio vero modo di essere. Però c'è una difficoltà. È l'intervento della paura di non essere accettati se la mostriamo con troppa disinvoltura. Eppure essa vorrebbe manifestarsi, uscire alla luce del sole, mostrare la propria attività, sguainare la spada della "vera genuinità" e mostrare al mondo che esiste. E da qui scatta il conflitto. Una sorta di lotta tra le sue identità, un vivere quella dualità e quella polarizzazione delle parti che può dar luogo a sofferenza e disequilibrio. Si verifica un dispendio energetico di grande entità, un conflitto interiore che non può che portare a emozioni classificabili come sgradevoli e portatrici di ansia, tristezza, giudizi negativi nei confronti di sé stessi e convinzioni di non essere adeguati ad affrontare in modo lineare gli eventi della vita quotidiana. Si crea così una sorta di corto circuito che tende a mantenere una situazione di stallo e di immobilità, e un dispendio di energie conseguente alla situazione conflittuale interiore. È come se non ci rendessimo più conto che, in realtà, dentro di noi ci sono delle capacità e delle risorse che potrebbero farci uscire dall'impasse, ma abbiamo perso la capacità di individuarle e di utilizzarle. Metaforicamente possiamo pensare che in queste condizioni abbiamo dimenticato le possibilità di soluzione nella nostra cantina e non siamo più in grado di scovarle perché, ormai, sono coperte da una spessa coltre di polvere. Per rispolverarle, inoltre, e per poterle portare alla luce, siamo soggetti a impiegare ulteriori energie che la situazione di passività in cui ci troviamo, non ci consente di utilizzare.

Qualche tempo fa si è rivolta a me una ragazza di 32 anni, dal nome Fiorenza, che aveva immaginato che un ciclo di colloqui di Counseling potesse aiutarla a risolvere un problema che la assillava da vario tempo: qualsiasi cosa facesse o qualsiasi comportamento adottasse nelle varie situazioni della vita che incontrava, si sentiva inadeguata e a disagio. La sensazione sgradevole che provava nei vari eventi della vita, alla fine la costringeva a non agire più e si era ridotta ad una condizione di passività pur di non provare tali sensazioni; ma, paradossalmente, la condizione di passività la faceva stare ancora più male poiché si trovava in questo modo, a non fare più nulla di interessante, a non reagire più agli stimoli esterni e a non prendere più alcuna decisione.

Nel corso dei nostri colloqui emerse con grande chiarezza che, fin da piccina, le aspettative dei suoi genitori nei suoi confronti erano state sempre molto alte. Per lei essi avrebbero desiderato sempre il meglio e, in misura forte, avevano sempre manifestato il desiderio che fosse la migliore, la più brava, sia nei comportamenti che nella scuola, perché potesse così distinguersi dagli altri ed emergere nella vita. Per cui Fiorenza entrò nell'ordine di idee che, solamente se si comportava da persona modello, avrebbe ottenuto il successo, il rispetto e l'ammirazione degli altri.

Da grande si preoccupò sempre di fare le cose per bene, ottenere molti successi nella scuola e si comportava sempre in modo ineccepibile ed encomiabile con gli altri. Ci teneva particolarmente a non adottare comportamenti che potessero essere in contrasto con il ruolo di "brava ragazza" che ormai aveva assunto. Se tutto questo, inizialmente, la faceva stare bene, con l'andare del tempo le creò dei disagi interiori. Cominciava a rendersi conto che recitare costantemente il ruolo pre-definito di persona sempre OK cominciava a pesarle.

Fin dall'adolescenza frequentava lo sport del basket, naturalmente con successo, ma anche questo la costringeva a delle auto-limitazioni che cominciavano a diventare insopportabili. Le piaceva fumare, ma, poiché questo contraddiceva una "condotta corretta" di sportiva, lo faceva di nascosto, al punto che nemmeno le sue più care amiche e compagne di sport ne erano al corrente. Loro potevano concedersi degli "strappi alle regole" mentre lei, ossessivamente, non poteva proprio permetterselo. Non parliamo poi di quello che mangiava. Di fronte agli altri teneva sempre una dieta modello e poi, quando gli altri non se ne accorgevano, mangiava tutte quelle cose che erano particolarmente proibite e bandite dalla dieta di una persona sportiva. E questo tipo di comportamento veniva agito in molti altri ambiti della sua vita. Pur di sembrare perfetta, di fronte agli altri teneva un comportamento, mentre, quando era da sola, faceva esattamente l'opposto.

Insieme a lei identificai la dualità che agiva nel suo intimo: da una parte il comportamento che la portava all'ottenimento del successo, dall'altra la parte più istintuale che teneva conto dei suoi desideri e delle sue necessità. Una volta identificate con chiarezza le due entità, su mia indicazione, cercò di viverle e di comprenderle profondamente.

Per la verità, ciascuna di esse aveva una valida ragione per esistere e così riuscì a trasformare la lotta interiore in un dialogo che la portò, successivamente, a trovare la sua vera soluzione di vita. Questa fu rappresentata dal fatto di comportarsi in modo corretto e ineccepibile senza

però il timore di concedersi delle deroghe tutte le volte che ne avesse avuto la necessità. E il meccanismo perverso si sbloccò nel momento in cui, come primo passo, decise di fumare di fronte alle amiche e poi a tutti, palesando così agli altri e a sé stessa la necessità di rispondere, senza la paura del giudizio, ai propri bisogni e ai propri desideri.

Molto rapidamente nel tempo, una volta capito il meccanismo del suo malessere, cominciò a vivere in modo molto più libero e soddisfacente per se stessa. Aveva lasciato emergere la parte di sé mediatrice, che fu in grado di ristabilire in lei la tranquillità e il benessere che tanto cercava.

La vera energia, per la verità, scaturisce dal desiderio di uscire dallo stallo, dalla voglia, perché no, anche di chiedere aiuto a qualcuno. E possiamo anche immaginare quanto questo sia faticoso. Sarà importante porsi l'obiettivo di superare la situazione conflittuale tra la maschera e il vero io, assumendosi anche la responsabilità di correre dei rischi e di impiegare ulteriori energie. E così partiamo dal presupposto che ciascuno di noi ha le capacità e le possibilità di trovare ogni soluzione atta a farci trovare la nostra strada. Per ogni problema la soluzione c'è; si tratta di trovare la giusta via che ci porti a trovare le risorse nascoste che potranno farci cambiare la vita in positivo, e ci faranno entrare in una sorta di circolo virtuoso, risolutore del disequilibrio iniziale. Ed è a questo punto che entra in gioco la terza parte, che potremmo definire "*mediatrice*". È quella parte di noi che desidera il riscatto ed ha la capacità di far interloquire tra loro le due polarità, la maschera e il vero io. A mano a mano che le due parti si palesano con chiarezza e giustificano il loro essere e la loro esistenza, in noi potrà aumentare la presa di coscienza della situazione. Finalmente la macchina può rimettersi in moto, le due parti, grazie alla forza mediatrice, possono spiegare la ragione vera del loro essere, possono smettere di combattersi aspramente e cominciare, vicendevolmente, a dialogare e a spiegarsi. E già questo evento è portatore di maggior tranquillità che fa diminuire l'ansia e il senso di inadeguatezza. Le cose si palesano, la nebbia, lentamente, si dirada. Potremmo cominciare a pensare che non deve necessariamente vincere l'una o l'altra, ma semplicemente potrebbero perfino pensare di convivere.

In poche parole, la parte meno autentica potrebbe cominciare a pensare di prendersi la libertà consapevole di non essere sempre rigidamente tale, ma di concedersi dei momenti in cui, per necessità, possa mitigarsi e porsi in una condizione di maggiore libertà che potrà portarla al successo. La cosa veramente importante è la chiarezza interiore: svegliarsi dal sonno della non

consapevolezza e vedere le cose con un occhio diverso e certamente più benevolo nei nostri confronti. Scorgere le parti che ci compongono e capire il meccanismo del loro funzionamento. E tutto questo è portatore di maggior benessere dato dalla conoscenza di noi stessi.

Trattando questo argomento delle triadi che sono in noi mi vien da pensare all'Analisi Transazionale di E. Berne⁽³⁾ che suddivide anch'essa l'io in tre parti. C'è la parte bambina, quella autentica, che vorrebbe sempre manifestarsi con la genuinità che solo i bambini posseggono. C'è la parte genitoriale, normativa, che invece rende il bambino poco spontaneo con ingiunzioni e ordini da eseguire con grande osservanza. E c'è la parte adulta, consapevole, in grado di vivere la vita in modo libero, cosciente, che sa integrare emozione e razionalità. Più queste tre entità dialogano tra loro, tanto più esse possono collaborare. Così il bambino si lascerà guidare da una parte genitoriale non più normativa, ma amorevole, dando così luogo, nel corso della vita, ad un essere adulto, capace di assumersi le responsabilità di quello che fa e che contemporaneamente sa divertirsi e prendere tutto il buono che la vita ci può offrire.

La vita quindi diventa coscientemente attiva, non più presa dalla morsa della recita. Potremo tener conto del nostro vero modo di essere, assumendoci anche la responsabilità di tutto quello che facciamo, coscienti che possiamo anche sbagliare e pagarne di persona le conseguenze.

È giusto pensare, infatti, che ciascuno di noi sia pienamente responsabile di quello che fa e pensa, diventando in questo modo il vero artefice della propria vita e della propria fortuna. E così cade il concetto di sfortuna. Lentamente possiamo arrivare ad abbandonare l'idea del "*càpitanotuttea me*". Possiamo invece prendere in considerazione l'idea che le nostre azioni possono andare incontro a qualche insuccesso: e sarà proprio dagli "insuccessi" che potremo trarre gli opportuni insegnamenti per correggere i nostri errori.

La finalità di questa trattazione è quella di portare il lettore ad una nuova e più efficace consapevolezza di sé non soltanto attraverso la lettura dei vari capitoli ma anche attraverso l'esecuzione di alcuni semplici esercizi che, a mano a mano che la lettura procede, potrà sperimentare.