

Tre Livelli dell'Approfondimento delle Emozioni: Momento Presente, Avvenimenti Reali, Impasse Durante il Flusso di Coscienza

Jerome Liss, M.D.



Momento Presente



Avvenimento Reale



Impasse Durante il Flusso di Coscienza

Il lavoro dell'Ascolto Profondo è complesso. Tanti pensieri e sensazioni sono vissuti e condivisi. In che modo è possibile comprendere la diversità e il grande numero di elementi del gomitolo di esperienza? Il Protagonista sta srotolando pensieri ed emozioni, l'uno dopo l'altro, con la speranza di uscire da un incubo fatto di paura, rabbia, amarezza, depressione, confusione, ecc. L'Ascoltatore prova ad integrare le diverse componenti per sapere meglio, "Come posso aiutare?"

Questo articolo vuol presentare "una mappa della profondità," che può essere utile per entrambi, il Protagonista e l'Ascoltatore. Il principio è che c'è un terreno interiore di esperienze, emozioni e pensieri che si ripetono e che creano la sofferenza. Tutti i metodi della "psicologia della profondità" (psicanalisi, Gestalt Terapia, Terapia Psicocorporea, analisi dei sogni, ecc.) propongono un'ipotesi di lavoro: **Accedere internamente alla profondità dell'esperienza e condividere questa profondità sono le tappe essenziali per superare la sofferenza.** E' come se si volesse "scavare dentro" per portare alla superficie l'esperienza nascosta. Ciò è diverso dall'approccio di "positività" che cerca di incollare subito sull'esperienza di sofferenza un pensiero, una prospettiva o un atteggiamento di positività. L'approccio della profondità, invece, propone che un confronto diretto con la sofferenza possa produrre chiarezza e un

certo sollievo. Dopo questo sollievo, sarà vantaggioso esplorare “la positività” di azione, atteggiamento ed emozione.

La ricerca nella Scuola Biosistemica mostra che stare nella negatività non è un semplice “errore cognitivo”, ma ha le sue radici nei circuiti e nei neuromodulatori **sotto-corticali**. **La sottocorteccia del cervello dimostra un’energia estremamente forte, tenace ed autonoma**, dato che ci dà la forza per combattere l’oppressore o per scappare rapidamente dal predatore feroce. Immaginiamo una grande nave con un motore enorme e una piccola vela per i momenti di pace. La visione di cambiare la rotta di quest’imbarcazione è un’impresa gigantesca: con pensieri razionali è come immaginare che un venticello possa soffiare sulla vela e cambiare l’itinerario. La Psicologia del Profondo, invece, costata che dobbiamo entrare nella dinamica del profondo per alterare il percorso di questo motore enorme che rimane sempre in fondo alla barca, ma che può essere ri-orientato attraverso “l’esperienza intensa” della psicoterapia.

Con questo itinerario terapeutico dell’evoluzione personale, ritorniamo alla questione iniziale: “Che cosa è la profondità?” Prendiamo alcuni esempi:

“Mi sento giù, tante sconfitte,”

“E’ stato lacerante, non me l’aspettavo questa separazione,”

“Ancora sento lo spavento, rivedendolo sdraiato sul quel letto d’ospedale.”

Nella prossima parte, esamineremo questi tre esempi per far comprendere “la mappa della profondità.”

Livello I: Il Momento Presente, “Qui ed Ora”



Proponiamo tre livelli dell'esperienza del profondo. Il primo livello: I pensieri, le sensazioni e le emozioni che vengono immediatamente alla mente mentre una persona condivide il suo stato d' animo. Chiamiamo questo, il **“qui ed ora,” il momento presente**, come è stato concettualizzato e valorizzato dalla Gestalt Therapy di Fritz Perls e Paul Goodman 50 anni fa. Frasi come, “Che cosa succede ora?,” “Di che cosa ti accorgi in questo momento?,” “Qual' è la sensazione che provi dentro?,” fanno riferimento al **momento presente**. Il Protagonista, si apre all' Ascoltatore perché c'è la fiducia (speriamo), segue le linee guida di queste domande, e scava al primo livello, “Che cosa sta succedendo dentro di me – pensieri, emozioni, sensazioni viscerali – mentre condivido il mio problema?” Lo strumento della “parola chiave” garantisce che l'esplorazione sarà mirata sugli elementi essenziali del problema; **le “parole chiave” rappresentano il ponte fra la coscienza-corticale e l'inconscio sottocorticale**; quindi questo strumento di guida evita la deviazione e la scappatoia verso un vissuto superficiale del problema.

II Livello: Avvenimenti Reali



Dopo il momento presente, si apre il colloquio verso la memoria degli “avvenimenti reali.”

Il primo Protagonista ha iniziato con la frase relativa all’infelicità, “Mi sento giù, tante sconfitte.” Come approfondire? Dopo l’esplorazione del “qui ed ora,” la domanda del Counselor scava il secondo livello di approfondimento: “Quali momenti hanno creato questa sensazione di ‘sconfitta?’” Questa domanda si riferisce agli “**avvenimenti reali**” che sono successi nel “mondo reale” della persona: il lavoro, gli esami, le relazioni, ecc. L’Ascoltatore offre la sua **empatia** per il Protagonista, cioè, per la sofferenza del sentirsi “sconfitto”. Questo elemento di empatia è essenziale per incoraggiare l’approfondimento. Domande su che cosa è successo concretamente, cosa è stato detto o fatto, quale è stata la sua reazione emotiva durante l’avvenimento reale, ecc. Se l’emozione si approfondisce con una certa intensità, l’Ascoltatore può offrire anche la propria mano per sostenere il Protagonista travolto dalla paura, come se la sua barca fosse stata spazzata da una tempesta e avesse bisogno dell’Altro come punto di riferimento e di stabilizzazione.

Certe persone sono pronte immediatamente ad indagare gli avvenimenti reali dietro una ferita, mentre per altre, questo approfondimento verso la concretezza sembra, in un primo momento, troppo doloroso. Inoltre c’è un senso di umiliazione nel raccontare l’avvenimento. Ma la forza della fiducia verso un Ascoltatore empatico ed accogliente può costituire un fulcro per superare questa resistenza ed andare avanti.

In genere, quando la persona racconta i suoi “avvenimenti reali”, l’emozione nascosta sorge verso la coscienza come un vissuto vibrante e non come una categoria mentale della cognizione. Questa esperienza totale mostra che corteccia e sottocorteccia sono attivate insieme. Avvenimenti di sconfitta -- perdere il lavoro, fallire un esame importante, essere rifiutati in una relazione amorosa, fare una “brutta figura” durante una performance pubblica, ecc. – sono raccontati e rivissuti, e facendo ciò il teatro della mente rivela il suo dramma.

Altri esempi di avvenimenti reali: Il secondo Protagonista confida, ***“E’ stato lacerante, non mi aspettavo questa separazione.”*** E aggiunge che il marito se ne è andato. I bambini piangono. La casa è vuota. La memoria è piena di momenti di litigi duri, accuse, menzogne, mentre l’inizio della relazione, con tanti momenti promettenti, è ricordato ora con amarezza e delusione.

“Ancora mi sento spaventato, rivedendola sdraiata su quel letto d’ospedale.”

Avvenimenti reali vengono alla mente: I corridoi asettici dell’ospedale, il viaggio di ritorno a casa pieno di tristezza e ansia per il futuro, e soprattutto l’immagine della persona cara che è stata presente per tutta la vita, in piena salute, ed ora ridotta ad un corpo magro e privo di forze. Viene come “un flash” il sorriso che maschera la sofferenza e la paura della morte. Tutti questi sono “avvenimenti reali” che sorgono verso la coscienza durante il lavoro terapeutico di approfondimento.

III Livello: Il Flusso di Coscienza e l'Impasse



Questo è il terzo livello di profondità e si riferisce ai pensieri e alle emozioni che si ripetono in solitudine. Si chiama “l'Impasse.” (Vedi gli articoli sull'Impasse durante il Flusso di Coscienza nella Rivista della Scuola Biosistemica, “Forum”: www.biosistemica-forum.org ; password bio2008.) Se “gli avvenimenti reali” (secondo livello) sono lontani nel tempo, l'Impasse durante la solitudine può contenere più forza emotiva degli avvenimenti che hanno provocato il problema. Inoltre, la solitudine permette un allargamento del significato degli avvenimenti dolorosi. La fiducia verso il mondo si riduce, la stima personale si schiaccia, il senso di impotenza si espande ad altre situazioni, e le interrogazioni riguardo “perché è successo” oppure “che cosa posso fare ora” creano spazi nebbiosi nella mente mentre la persona perde il suo senso di solidità. Raccontare e ricomporre tutto questo “costa,” in termini di coraggio, di concentrazione mentale e di contatto con il dolore, ma questi sforzi ne valgono la pena. **Raccontare vuol dire mettere tutto ciò in un ordine sequenziale, trovare un linguaggio che connetta i pensieri con le viscere, e illumini la cantina oscura con una finestra aperta allo sguardo dell'altro.** Che avventura di condivisione e di ascolto!

La Sconfitta: Colpa mia. Non ho fatto bene. Non sono all'altezza. Forse non sono stato preparato. Ma ora ho perduto tanta energia che non mi sento neanche di alzarmi la mattina.

La Separazione: Come mi sento stupida. Come mi sento ingannata. Ho dato tutto come una bambina ingenua e finisce così. Non darò mai più la mia fiducia. La sensazione è intollerabile. Tutti hanno amore, ma Io no. Dove ho sbagliato? Ma come saperlo! Chi può dirmelo? E mi giro e mi

ri giro in questa cosa fastidiosa, in questo fango, ma non serve a nulla. Posso fermarmi? Sì, con un altro uomo, posso fermare questi circoli. Ma ci sarà?

Malattia e Morte della Persona Cara: Non comprendo perché è inaccettabile. Dicono che è naturale, una persona vecchia può morire. Ma è come un vortice. Non c'è più. Non ci sarà più. Qualcosa è finita. Io mi sento finita. Ridicolo! Ma è così. Ho paura della mia morte? Ma stranamente, mi sento già morta.

Conclusioni:

Noi andiamo al teatro per vedere la tragedia. Aristotele ha detto che il teatro offre una catarsi delle nostre emozioni personali. Credo che sia così. Vogliamo un vissuto “out there” (“fuori di noi”) di qualcosa che è interno, che rimane sotto la pelle come una spina, o che invade lo spazio dentro come un virus che si espande.

Condividere i tre livelli di profondità con una persona di fiducia apre il proprio “teatro della mente” (termine della D.ssa Joyce MacDougall). E' evidente, da questi esempi, che la fiducia deve essere meritata. Raccontare la vita interna, tocca esperienze insolite e molto sensibili. Quindi l'Ascolto deve essere ugualmente sensibile e senza l'interferenza del giudizio o dell'interpretazione. La formazione per l'Ascolto Profondo ci prepara, tecnicamente, ad affrontare questo vissuto profondo dell'Altro. Ma è la pratica e la condivisione della nostra vita interna, come Protagonista, che ci danno la capacità umana di aiutare la persona che scende nella profondità, e che ha la speranza di uscire meglio e più salda.

Infatti, questo articolo, I tre livelli della profondità, offre una mappa di viaggio per condurci attraverso gli scogli e le turbolenze dell'acqua agitata.