



INCONTRI AUTODIFESA E AUTORIPARAZIONE
Coordinati da Rossana Bartolozzi e Simonetta Ragazzini
dispense a cura di Simonetta Ragazzini

2001

APPLICAZIONI DEL SISTEMA COMUNICATIVO-EVOLUTIVO AUTODIFESA E AUTORIPARAZIONE

Novembre 2001

Coordinazione: Simonetta Ragazzini
Supervisione: Maria Gina Meacci

Dispense 1° e 2° incontro

Gli argomenti che svilupperemo sono tratti dalla pubblicazione edita dal Comune di Firenze - 1998
“*La persona è un regno - La Frontiera Personale*” - Maria Gina Meacci
“*La persona è un regno - L’Autodifesa è la sua Guardia*” - Marco Ciali.

Argomenti - Difesa personale e sociale, Mobbing, Frontiera interpersonale e intrapersonale;;
Sistema conscio e sistema inconscio, Organizzazione a due fiumi.

In questi incontri parleremo della questione della difesa interpersonale e sociale. Vedremo che la questione è strettamente collegata all’autoriparazione.

Il modello che sostiene i diversi argomenti è il sistema comunicativo-evolutivo: un’organizzazione per pensare e operare elaborata dalla dott.a Maria Gina Meacci che, partendo dalla relazione psicoterapeutica, si applica anche a tutte le altre relazioni dell’essere umano, compresa quella fra sé e sé.

Cosa si intende per questione della difesa interpersonale e sociale?

Vuol dire essere in grado di difendersi dagli attacchi, proteggersi dalla trascuratezza e gestire le comunicazioni socialmente malate.

Non abbiamo difficoltà a riconoscere le aggressioni fisiche, ma in genere è più difficile individuare le trascuratezze e le comunicazioni socialmente malate da cui difendersi.

Alcuni esempi in varie situazioni:

- in famiglia dove un genitore confonde l’umiliazione con l’educazione o un marito non perde occasione di degradare la moglie;

-in ospedale quando, in veste di paziente, pur essendo curati in modo corretto e professionale, non è -a scuola dove un alunno può subire trascuratezza da un insegnante che non spiega in maniera adeguata la sua materia, che legge il giornale durante lo svolgimento del compito in classe, che deride un alunno in difficoltà durante un’interrogazione, che non gratifica uno studente per un buon risultato perché in passato questi ha avuto carenze nella materia o un preside che non comunica tempestivamente agli allievi l’assenza di un insegnante o un qualsiasi altro avvenimento che turbi il regolare svolgimento delle lezioni riconosciuto il nostro bisogno di essere aiutati a superare paura e ansia:

;

-nel mondo del lavoro in cui si può trovare un capo che governa con l’arma della svalutazione dei sottoposti, che li scredita di continuo, che pone loro obiettivi irraggiungibili, cioè che impedisce loro di dare la migliore versione di se stessi nell’ambito per cui sono stati assunti.

Questo problema è oggi riconosciuto anche in Italia; nel mondo anglosassone e in molti paesi europei è già in atto una legislazione a proposito.

E’ comunemente usata la parola inglese “Mobbing”¹ per indicare tutte le molestie nell’ambito del lavoro, quali lesioni personali colpose, comportamenti dolosi, minacce, molestie sessuali o diffamazione. In Italia si parla di 1.500.000 di lavoratori che lamentano questo problema che può portare a disistima verso se stessi e a malattie psicosomatiche. Da statistiche effettuate in Svizzera e in Svezia è emerso che un 10% dei suicidi è attribuibile a stress psicologico subito sul lavoro.

¹ *Mobbing. Che cos’è il terrore psicologico sul posto di lavoro.* Pitagora Editrice, Bologna 1996
Stress e Mobbing. Pitagora Editrice Bologna 1998

E' solo in epoca recente² che nel nostro ordinamento l'attenzione si è spostata dalla illiceità di comportamenti persecutori attuati a fini di discriminazione politica, sessuale, razziale, sindacale, religiosa alle modalità dell'aggressione: stiamo cioè iniziando ad accorgerci che certi comportamenti persecutori, attuati sul posto di lavoro, devono essere considerati illeciti a prescindere dalle caratteristiche del bersaglio.

Il modello comunicativo/evolutivo spiega la parola Mobbing come gestione inadeguata dei rapporti da parte del dirigente il cui ruolo è quello di agevolare, nei collaboratori, la **realizzazione stabile** delle migliori versioni di sé nella **funzione** per la quale sono stati assunti.

Vediamo adesso da cosa nasce la difficoltà a riconoscere le trascuratezze.

Nel passato i genitori raramente accettavano le lamentele dei figli nei confronti degli insegnanti, come fosse impossibile mettere in discussione il ruolo di maestri e professori.

Nelle Forze Armate il principio dell'autorità del superiore è alla base dei rapporti. Questo assunto è stato messo in discussione per la prima volta negli anni '80, quando, ribaltando la condanna, sono stati assolti in appello due soldati americani che in Vietnam avevano rifiutato di uccidere dei civili.

Per il loro comportamento è stata loro concessa in seguito anche la massima onorificenza militare.

Pensiamo alla forza di convincimento esercitata dagli articoli dei giornali su larga parte dell'opinione pubblica: i messaggi di quotidiani e settimanali influiscono sull'opinione dei lettori con gran forza in quanto considerati opinione ufficiale.

Il senso di deferenza verso l'autorità è profondamente radicato in tutti noi.

Lo psicologo americano Stanley Milgram³ riferisce di un esperimento per misurare il grado di ubbidienza all'autorità eseguito su 40 volontari reclutati per un test sulla memoria.

I due terzi dei partecipanti portarono a termine l'esperimento, anche se qualcuno chiese al professore di interromperlo: consisteva nell'erogare scariche elettriche sempre più intense da 0 a 450 volt, su soggetti (attori) ad ogni loro risposta sbagliata ad alcune domande di un test, nonostante le implorazioni e le grida strazianti dei falsi esaminandi.

Lo stesso Milgram fu sorpreso del risultato; in una riunione precedente all'esperimento stesso era stato previsto che al massimo un 1% - 2% dei partecipanti lo avrebbe portato a termine.

Un altro aspetto della vita in cui la pressione dell'autorità è forte e visibile è il mondo della medicina. La salute ha per tutti noi una grande importanza e così i medici, che hanno in questo campo gran conoscenza e influenza, detengono la posizione di rispettate figure di autorità.

Due professori della facoltà di farmacia della Temple University, Michael Cohen e Neil Davis⁴ hanno raccolto in un libro le cause più frequenti degli errori nelle somministrazioni dei farmaci negli ospedali, attribuendone la maggior parte all'ubbidienza cieca nei confronti del medico responsabile del reparto o del singolo caso, che è un po' "il padrone" della situazione. Fra i vari esempi raccontano lo strano caso dell'"otite rettale". Un' infermiera, leggendo erroneamente un'abbreviazione su una ricetta medica, somministrò ad un paziente che soffriva d'otite un medicinale in gocce per via rettale anziché nell'orecchio, senza che né il paziente né lei stessa pensasse di mettere in dubbio la prescrizione. La lezione che si può ricavare da questo aneddoto è che in molte situazioni, una volta che una legittima autorità si è pronunciata, alcune considerazioni che altrimenti sarebbero perfettamente logiche diventano irrilevanti: in questi casi può accadere di non considerare più la situazione nel suo insieme, ma di prestare attenzione e rispondere ad un solo aspetto di essa.

Sono meccanismi inconsulti, che appartengono a tutti noi e di cui si avvalgono i professionisti della persuasione.

In TV spesso attori in camice reclamizzano prodotti; non dovrebbe avere senso lasciarsi convincere dalle parole di una persona che sappiamo essere un attore, ma sul piano pratico sembra che l'espedito funzioni.

² Il 13 ottobre 1999 è stato presentato in Senato il primo disegno di legge in materia, *Tutela della persona nel luogo di lavoro da violenze morali e persecuzioni psicologiche nell'ambito dell'attività lavorativa*.

³ Stanley Milgram (1963) *Journal of Abnormal and Social Psychology*

⁴ Medication Errors Causes and Prevention

Tornando alla questione dell'autodifesa, possiamo dire che la capacità di difendersi è un risultato complesso dell'andamento globale della persona.

In questi incontri non useremo il concetto di "persona" per riferirci "al tutto che configura l'essere umano", adatteremo invece il concetto di "FRONTIERA INTERPERSONALE E INTRAPERSONALE" ritenendolo più utile da comprendere.

Il termine di "FRONTIERA" comporta l'idea di una delimitazione organizzata e uno scambio tra due o più elementi, qualsiasi essi siano: molecole, cellule, organi, persone, paesi ecc.

L'essere umano subito dopo la nascita inizia a organizzare le sue esperienze e le sue componenti. Tutte le organizzazioni viventi sono caratterizzate da delimitazioni e scambi, ad es. per un neonato poppare è diverso dall'alimentarsi attraverso il cordone ombelicale. Il poppare implica una delimitazione ed un'organizzazione maggiormente differenziata (delle due componenti bocca e seno) dell'atto stesso.

Un adulto è configurato da tre grandi territori con innumerevoli delimitazioni al loro interno e da tre complesse frontiere che delimitano i territori e organizzano gli scambi fra loro.

I territori sono:

- Mente
- Corpo
- Mondo

La **mente** si può descrivere come ciò che chiamiamo "io, anche se la mente non è solo l'io, mentre il **corpo** e il **mondo** formano ciò che chiamiamo "mio".

Noi siamo dentro il mondo e viviamo dentro molti mondi diversi: "mio figlio/figlia" (un mondo formato da noi due), "mio marito", "la mia amica", "i miei libri", "la mia casa", "il mio paese", "il mio lavoro", "il mio pianeta", "la mia specie".

Ognuno di noi abita in molti mondi.

Mentre con "l'io" noi ci identifichiamo, "siamo", con il "mio" entriamo in comunicazione, anche molto intensa e intima, mantenendo tuttavia una delimitazione.

A volte facciamo confusione fra il significato di "mio" del territorio del corpo col "mio" del territorio del mondo: in tal caso un mondo formato da due rimane un mondo formato da uno, o meglio malformato da uno. Ad esempio posso trattare il mondo formato da me e da mio figlio/figlia come fosse formato solo da me stessa e così può accadere con il mondo formato da me e mio marito, da me e la mia amica, da me e le mie cose, da me e il mio paese, ecc.

In questi casi potrei trattare quel particolare mondo come se mi appartenesse completamente, fosse solo mio, e perciò non tollererei "ribellioni" ai miei comandi o desideri; così come, quando invio un ordine al mio braccio mi aspetto assolutamente che risponda come desidero: se non lo facesse ne sarei sconvolta.

Altre volte possiamo avere un mancato riconoscimento del "mio": in queste situazioni posso trattare il mio corpo, mio marito, mio figlio, la mia amica, la mia casa ecc. come non avessero niente a che fare con me, come non condividessimo un mondo formato da loro e me.

In altre parole **possiamo trascurare i nostri territori o abusarne**, così come il mondo può abusare di loro o trascurarli.

I tre territori che ci configurano dopo la nascita - mente, corpo, mondo - si articolano in uno scambio permanente, creando, dall'inizio alla fine della vita, sempre nuove articolazioni, donando nuovi significati alle nostre esperienze e rendendo possibile crearne di nuove.

Abbiamo affermato che il territorio della mente non è solo l'io - **sistema conscio** - con cui ci riconosciamo, perché essa include anche il **sistema inconscio**.

Dopo la nascita, il territorio della mente presto si organizza in due territori delimitati ma comunicanti fra loro: il **sistema conscio** e il **sistema inconscio**.

Altrettante nuove organizzazioni avvengono nel corpo che, mentre al momento della nascita era solo biologicamente umano, diventa un corpo propriamente umano imparando a muoversi, a comunicare, a parlare, a percepirsi con caratteristiche che descriviamo come propriamente umane.

Il rapporto con il mondo si va ugualmente organizzando: poppare, guardare, sorridere, ascoltare, esprimersi e così via fino alle più complesse costruzioni di tutti i nostri diversi mondi.

Una caratteristica fondamentale dell'organizzazione dei territori delimitati dalle nostre frontiere è la capacità di accoppiarsi fra loro per formare i nostri comportamenti.

Tutti i nostri comportamenti appaiono sempre come una coppia di territori che si sono messi insieme per dare loro una forma.

Per esempio, un comportamento verbale appare accompagnato da uno non verbale, un comportamento nel mondo appare accompagnato da uno mentale o corporale.

In ogni comportamento, delle due componenti accoppiate che lo formano, per esempio mente/corpo, corpo/mondo, mente/mondo, una sola appare evidente; questo ci dà la sensazione che una sia "sopra l'orizzonte" e visibile e l'altra "sotto l'orizzonte" e invisibile.

Il sistema comunicativo-evolutivo descrive questa particolare organizzazione di tutti i comportamenti umani utilizzando l'immagine del "fiume sopra il fiume" e il "fiume sotto il fiume". L'immagine è stata ispirata dal libro di Clarissa Pinkola Estès "Donne che corrono con i lupi".

Qualunque comportamento propriamente umano suggerisce quest'immagine di due componenti - una evidente e l'altra non evidente - che si delimitano, si arricchiscono e si sostengono a vicenda.

Mentre descrivo questa immagine sto trasmettendo un pensiero che, se non fosse accompagnato da una componente affettiva in grado di sostenerlo e di arricchirlo, sarebbe un pensiero "nel vuoto", non potrebbe sostenersi e voi non mi stareste ad ascoltare, non riuscireste a mantenere l'attenzione.

Di conseguenza non si potrebbe creare né sostenere neppure l'altra coppia, quella formata da "io" e da voi "mondo".

Se non parlo con una organizzazione che può suggerire l'immagine dei due fiumi io sono "pallosa", "fredda", "intellettuale" nel significato peggiore del termine e voi non mi accompagnerete. Ognuno ricorda conferenze o lezioni nelle quali non poteva prestare attenzione, cioè sostenere il relatore, nonostante che l'argomento fosse interessante.

La componente evidente e quella non evidente riguardano la percezione conscia che noi abbiamo di un qualsiasi comportamento nostro o del mondo.

A livello inconscio, invece, siamo in grado di percepire sempre se il comportamento stesso è organizzato come una coppia di fiumi o non lo è.

Questo accade perché il livello inconscio della nostra mente è in grado di percepire vaste globalità, insiemini di componenti. Si pensi, ad esempio, alla percezione inconscia che abbiamo della grammatica della nostra lingua madre e com'è difficile per noi studiare, a livello conscio, la grammatica di una lingua nuova o della nostra stessa lingua che abbiamo imparato quando ancora l'organizzazione conscia/inconscia non si era delimitata.

Spesso reagiamo ad un comportamento del mondo anche se a livello conscio non ne abbiamo la percezione. La reazione nasce dalle nostre percezioni inconscie dell'organizzazione non evidente di quello stesso comportamento.

Il nostro sistema inconscio registra ogni aggressione, spingendoci a comportamenti di cui a volte non capiamo l'origine come mangiare in modo compulsivo, abuso d'alcool, caduta di difese immunitarie, causa di malattie, distrazioni che cagionano piccoli incidenti, ad es. tagli, mentre siamo occupate in azioni come cucinare, rottura d'oggetti.

Le nostre frontiere possiedono componenti consce e inconsce. L'organizzazione a due fiumi è inconscia.

Per affrontare in modo adeguato la questione della difesa dobbiamo impostare un lavoro sulla nostra frontiera a livello globale. Da questo lavoro globale scaturirà una più adeguata organizzazione di tutte le nostre frontiere e di tutte le loro funzioni, compresa quella della difesa e l'autoriparazione.

Durante i nostri incontri vedremo il perché della necessità di tale lavoro e come impostarlo.

LAVORARE PER APRIRE E CHIUDERE ADEGUATAMENTE LE NOSTRE FRONTIERE E' IL MODO EVOLUTIVO DI IMPARARE A DIFENDERCI DAGLI ATTACCHI, DALLE TRASCURATEZZE E DALLE COMUNICAZIONI SOCIALMENTE MALATE

APPLICAZIONI DEL SISTEMA COMUNICATIVO-EVOLUTIVO AUTODIFESA E AUTORIPARAZIONE

Dicembre 2001

Coordinazione: Simonetta Ragazzini

Supervisione: Maria Gina Meacci

Dispensa 4° Incontro

Argomenti: Dal cristallo al fumo; la compassione.

Abbiamo affermato che la consistenza della f.p. si modula dal cristallo al fumo.

Non tutte le persone possono modulare la propria f.p. lungo tutta la linea che va dal cristallo al fumo: alcune vivono come i personaggi di una pubblicità di qualche anno fa in cui un uomo e una donna dicevano con la “bocca stretta” che le cose presentate loro erano “buonine” e “carine”; quando appare il prodotto pubblicizzato la coppia “spalanca la bocca” esclamando che quello sì è “stupendo” e “meraviglioso”.

Questa immagine aiuta a comprendere un modo d' essere che impedisce di sentire pienamente i propri sentimenti e di vivere le proprie passioni, cioè di potersi appassionare a quello che la vita offre ad ognuno di noi.

Appassionarsi alla vita permette anche di poter ascoltare i sentimenti degli altri e accettarne le passioni. Provare la “compassione” che non è il “compatire” inteso nel senso occidentale di provare pietà, ma quello della filosofia orientale e secondo l'etimologia latina: sentire insieme..

“Sentire insieme” non significa immedesimarsi nell'altro e provare i suoi sentimenti, ma poterlo accompagnare e sostenere rimanendo noi stessi, come fiume di sotto.

Essere compassionevole significa anche sapere dire “no” e Dare i giusti limiti a un figlio, un amico, al partner, al mondo in genere, rifiutandoci a qualsiasi richiesta inadeguata, sono esempi di ciò che possiamo chiamare **compassione “dura”**.

Nei tempi andati nelle famiglie una figlia era assegnata alla cura dei genitori e della casa per tutta la vita. Nelle famiglie bene assumeva il ruolo di sovrintendente alla servitù mentre in quelle meno abbienti li accudiva personalmente. Questo destino impediva loro il matrimonio. Invecchiavano spesso con rabbia, invidiose di chi aveva potuto formare una propria famiglia.

Queste donne, zitelle per forza, come le monache forzate per non disperdere il patrimonio della famiglia, divenivano spesso acide, piene d'acredine, pronte a infierire contro ogni persona, soprattutto donna, che visse appena sopra alle regole perbeniste e bacchettone. Divenivano moraliste, non morali, a causa del rancore per non aver potuto provare le passioni che mostravano di disprezzare.

Quelle di voi che frequentano le discoteche hanno potuto ascoltare il mio consiglio di prestare attenzione dopo una serata da “cubista” perché non parlo da moralista, ma vi mostro i motivi logici; se vi faccio notare che essere considerate un bel bocconcino può significare essere in balia di chi “ha fame”, non intendo che non dovete esserlo in assoluto ma che è opportuno scegliere voi stesse quando mangiare e quando essere mangiate.

Molti di noi vivono con la “bocca stretta” perché in modo inconscio percepiscono che la propria f.p. non è in grado di reggere “il calore delle passioni”: per questo la vita, i sentimenti, gli stessi pensieri e le azioni vengono “ristretti”, “rimpiccioliti”, “intiepiditi”; possono vivere tutta una vita facendo il passo più corto della gamba, con un atteggiamento “tirchio” nei confronti delle esperienze che la vita offre e a volta impone.

Queste persone, non essendo in grado di automodularsi dal cristallo al fumo, devono mantenere la consistenza della propria f.p. nei punti centrali della linea continua “cristallo-fumo”; non sono in grado di vivere le proprie passioni cognitive, affettive, relazionali e sociali perché in modo inconscio temono di appassionarsi, avvertono come pericoloso le passioni a causa dell'inconsistenza organizzativa della propria f.p.

Vivere con “la bocca stretta” è un meccanismo di difesa esistenziale per evitare le passioni. Si tratta tuttavia di un meccanismo rischioso perché la vita stessa è una passione evolutiva e il nostro compito esistenziale è vivere appassionatamente pensieri, sentimenti, azioni e rapporti.

I sistemi che evolvono, come noi esseri umani, sono appassionati verso la loro stessa evoluzione. Basta vedere l’incredibile passione che la Vita ha per se stessa nell’infinita creazione della Specie: la capacità di un seme di far nascere un filo d’erba o un fiore in una crepa dell’asfalto o la mutazione di specie animali in condizioni d’estrema difficoltà.

Persone che non sono in grado di appassionarsi alle proprie azioni, pensieri, sentimenti e relazioni, si trovano in permanente rischio di involuzione, tutto in loro andrà perdendo complessità. Diverranno persone sbiadite e semplificate.

Nell’incontrare una persona che non vedevamo da lungo periodo, può capitarci di avvertirla come se avesse perso nel tempo qualcosa di vitale: ciò che dice appare come “svuotato”, “banalizzato” e reso inconsistente; anche fisicamente forse si è “sbiadito”, il suo aspetto è diventato, anch’esso, inconsistente. Probabilmente parlerà di problemi fisici, del fatto che non si sente mai bene; è probabile che abbia problemi di salute.

Possiamo vedere alcuni anziani come svuotati fisicamente e psicologicamente: sembrano vivere nell’attesa della morte; altri vivono la vita con passione e curiosità fino ai loro ultimi giorni.

L’impoverimento della qualità della vita è il risultato del vivere con la “bocca stretta”: noi esseri umani siamo sistemi tenuti ad evolvere perché apparteniamo alla classe di relazione dei sistemi complessi-evolutivi.⁵

Vivere le proprie passioni significa essere in grado di cercare, trovare e sostenere ciò che ci fa sentire vivi: appassionarsi ai propri e altrui pensieri, sentimenti, azioni e percorsi vitali. La passione per la vita e la sua evoluzione ci mostrano interessanti le persone, rendono interessanti noi ai nostri stessi occhi, la vita diviene un evento misterioso e, appunto, appassionante.

Poter vivere le nostre passioni significa fluttuare adeguatamente dal cristallo al fumo senza la paura di perderci.

Non sempre la nostra f.p. può modularsi in tal modo: alcune persone non possono mai lasciarsi andare completamente, è come se dovessero rimanere in guardia, tenere tutto sotto controllo; altre possono farlo solo in alcune situazioni.

Essendo in grado di vivere le nostre passioni conoscitive, affettive, relazionali e sociali gradualmente saremo in grado di vivere le passioni degli altri esseri viventi.

Ad un certo livello di complessità nell’organizzazione della f.p. potremo vivere l’esperienza della compassione. Si tratta di un’esperienza che richiede che permaniamo fortemente ancorati in noi stessi lasciando che tutta la nostra capacità di pensare, di sentire e di agire si apra ai pensieri, sentimenti e azioni dell’altro.

Facciamo l’esempio di parlare con quattro diverse amiche di un nostro problema:

- La prima ci ascolta con attenzione senza dire niente: può darsi che dopo le nostre parole lei dica una frase da cui percepiamo che ha capito e che c’è vicina. Dopo aver parlato con lei ci sentiamo meglio; forse ci viene in mente un nuovo modo di affrontare il problema. **Questa amica ci ha offerto un’organizzazione a due fiumi che viaggiano insieme collocando se stessa come fiume di sotto che ci accompagna, ci sostenga, ci capisca e ci voglia bene.**

- Lo raccontiamo alla seconda che c’interrompe più volte e racconta a sua volta di un problema simile avuto in passato. Capisce il problema, ma non ci sentiamo accolte: lei parla di se stessa, mentre noi

⁵ Il linguaggio scientifico oggi parla di esseri viventi come **sistemi complessi**, non lineari che si autorganizzano funzionando lontano dall’equilibrio termodinamico. In altre parole siamo più della somma dei nostri elementi chimici, evolviamo per gradini e non seguendo una curva “liscia”; inoltre la nostra evoluzione può essere influenzata anche da eventi di lieve entità e apparentemente non in diretto contatto con noi. A differenza della materia inerte l’esser vivente possiede in sé una forza che gli permette di organizzare se stesso, di differenziarsi dall’ambiente e di evolvere.

L’applicazione della teoria dei sistemi complessi è vastissima: dal microcosmo al livello planetario, dal funzionamento del nostro sistema nervoso all’ecologia generale, dall’economia alla meteorologia ecc.

stiamo chiedendo attenzione per un nostro problema, non ci offre per **il nostro momento particolare** un'adeguata organizzazione a due fiumi, pone anche se stessa come un fiume di sopra.

In quel momento sta utilizzando la capacità di pensare e di sentire per ricordare e raccontare la propria esperienza, non c'è compassione nel suo comportamento.

L'esperienza della compassione comporta che tutte le proprie capacità si aprano per vivere le esperienze dell'altro. Nell'esperienza della compassione si vivono le passioni dell'altro con tutte le proprie capacità di pensare, sentire e agire.

- La terza amica ascoltandoci si mette a piangere ed è stravolta quanto noi per il nostro problema. La sua esperienza di quei momenti non è di compassione ma d'identificazione; non ci offre un'organizzazione a due fiumi. Non ci sentiamo accolte e sostenute da un altro essere umano. Terminiamo l'incontro con l'amica sentendoci ancor più angosciate pur avendo condiviso il problema. Questa amica ha perso se stessa nell'incontro con noi perché la sua f.p. non si è aperta a noi (come nella compassione), ma si è rotta confondendosi con noi e caricandoci anche della sua angoscia.

- La quarta amica alla quale raccontiamo il problema ci dice: "Non è niente", "cosa vuoi che sia", "c'è chi sta peggio", "tra qualche tempo ti passerà". Questa amica, **almeno in quel momento**, si pone come un cristallo e non è in grado di ascoltarci, di accoglierci e di porsi in modo compassionevole. Ci sentiamo cacciati dal rapporto e al nostro dolore si aggiunge il senso di essere del rifiuto e della solitudine.

La compassione è un'esperienza rivoluzionaria nella quale una persona, rimanendo se stessa, usa le proprie capacità svuotandole dei loro contenuti personali per poter acquisire la doppia prospettiva; è come se togliessimo la forza alle nostre forme per lasciare che queste possano essere utilizzate per capire l'altro.

La capacità di compassione non si acquisisce per sempre, è teoricamente illimitata come lo è l'evoluzione e noi come specie ne abbiamo acquisita la possibilità

Furono i filosofi buddisti che più di 3000 anni fa iniziarono a sviluppare il concetto di compassione come la **via della conoscenza amorevole**: una conoscenza amorevole che permette - come alla prima amica - **di capire l'altro, di farlo sentire amato e di tenere il comportamento adeguato allo stato del mondo.**

E' importante comprendere che **la compassione è un movimento esistenziale verso l'altro, permanendo ciascuno allo stesso tempo ancorato al proprio essere.**

La prima amica rimane se stessa pur aprendosi intensamente a noi, mentre la terza non si apre, la sua f.p. si rompe e in tal modo perde se stessa. Questa è la differenza fondamentale tra compassione e identificazione. Si è compassionevole, quando chi ci ascolta capisce immediatamente e con esattezza ciò che intendiamo e si sente compreso e benvenuto.

Per il sistema comunicativo-evolutivo, **la compassione è una possibilità data da un'adeguata organizzazione della f.p. Tale organizzazione comporta la possibilità di vivere le proprie passioni senza venirci stravolti né doverle rimpicciolire e intiepidire e rende possibile o ogni essere umano poter vivere le passioni di un altro rimanendo se stesso.**

Per il sistema comunicativo-evolutivo, la richiesta di liberarsi dalle proprie passioni è necessaria durante l'esperienza della compassione.

I "vuoto", il "nulla" contemplati dalla filosofia buddista indicano la necessità di sgombrarsi dai contenuti personali perché non accada, come alla seconda amica, che racconta le proprie passioni proprio perché non si è svuotata dei contenuti personali.

Per il sistema comunicativo-evolutivo, la richiesta di liberarsi dalle proprie passioni non può essere una condizione esistenziale permanente, ma una necessità richiesta dal momento compassionevole.

Il sistema comunicativo-evolutivo riscontra di continuo la necessità di vivere le proprie passioni per poter arrivare alla compassione, che è un'esperienza che si sostiene solo con una f.p. che a sua volta è in grado di sostenere le proprie passioni.

La rinuncia a vivere le proprie passioni cancella la possibilità dell'esperienza della compassione: non vivere la propria vita appassionatamente è uno dei percorsi involutivi dell'essere umano e comporta l'impossibilità di sviluppare e mantenere la compassione che invece è una possibilità molto evolutiva, forse una delle capacità più evolutive dell'essere umano.

Crediamo e speriamo che il secolo passato ci abbia permesso di comprendere che la compassione è una possibilità di tutti gli esseri umani.

Con tutte le incertezze di questa possibilità nuova, a molti di noi appare già impossibile veder soffrire un altro essere vivente, umano e non umano.

Chi sviluppa la possibilità della compassione, non può essere crudele né con gli esseri umani, né con gli animali, né con il mondo (ecologia).

Rispettando il diritto di ognuno alla propria spiritualità, ci auguriamo che la compassione sia la base di una spiritualità nuova non verticale ma orizzontale e che comprenda tutti quelli che condividono la passione di essere vivi.

APPLICAZIONI DEL SISTEMA COMUNICATIVO-EVOLUTIVO AUTODIFESA E AUTORIPARAZIONE

Dicembre 2001

Coordinazione: Simonetta Ragazzini

Supervisione: Maria Gina Meacci

Incontro

Dispense 5°

Argomenti: Senso di colpa, mito sociale, Evoluzione delle specie, protagonista-
Condizione necessaria.

La doppia prospettiva.

La questione dell'autodifesa è il risultato dell'andamento globale della persona: dobbiamo lavorare su tutte le componenti conscie e inconscie in modo che ci permettano di riconoscere gli attacchi e d'autoriparare le eventuali rotture della frontiera personale.

Uno dei molti attacchi ai quali è sottoposta la nostra frontiera personale (f.p) .è il **senso di colpa**.

Fin dall'infanzia alla bambina si chiede, anche se non apertamente, disponibilità e attenzione ai bisogni degli altri. Noi donne cresciamo così con il peso della responsabilità del benessere altrui.

In famiglia, sul lavoro, in ogni situazione, avvertiamo l'aspettativa di un nostro comportamento che non crei conflitti, tenda a sedare le tensioni e a creare un ambiente gradevole. Impariamo a ritenerci responsabili di quanto accade intorno a noi o a sentirci inadeguate alla situazione che stiamo vivendo.

Il "mito" del senso di colpa ci sovrasta minacciando il buon andamento della nostra f.p.; possiamo considerarlo quasi un controllo sociale: ci vengono mostrati parametri ai quali adeguarci in termini di attrattiva fisica, di realizzazione nel lavoro e nei ruoli tradizionali di moglie e madre. Questi imperativi sociali possono suscitare in noi donne, usualmente assai critiche nei nostri stessi riguardi, la stimolo a frequentare palestre, centri di "benessere", di "fitness" non come incentivo alla prevenzione per la salute o per mantenere o migliorare la linea ma nel tentativo di somigliare a modelli irraggiungibili. Cercare di raggiungere questi obiettivi è un compito arduo che può sviluppare senso d'inadeguatezza, di frustrazione e di non accettazione di noi stesse.

Se veniamo aggredite verbalmente o fisicamente, trascurate, derise, non considerate nella vita privata come sul lavoro, ci accade di attribuirne la causa a nostre carenze, al non essere all'altezza delle situazioni e ci persuadiamo che queste si risolverebbero se fossimo migliori, più brave, più disponibili, più comprensive, più carine. Riteniamo che le difficoltà dipendano da noi e non che l'altro possa essere violento, arrogante, insicuro, prevaricatore per problemi personali.

Nel libro "Donne che amano troppo", edito da Feltrinelli, l'analista junghiana Robin Norwood parla del rifiuto delle donne nell'accettare la realtà che, pur usando amore, comprensione e sopportazione il partner non cambierà mai l'atteggiamento violento o prepotente nei loro confronti. Un tale comportamento le costringe in situazioni di sofferenza senza alternative.

Nell'ambiente di lavoro se il capo o i colleghi hanno un atteggiamento persecutorio nei nostri confronti, invece di cercare soluzioni adeguate, tentiamo di cambiare noi stesse per risvegliare la loro "benevolenza" con la speranza che se saremo migliori e avremo pazienza la situazione si modificherà.

Questa speranza non si avvera per motivi inerenti alla psicologia dell'aggressore, alla sua problematica personale, sulla quale non ci dilungheremo, poiché il nostro obiettivo è **imparare a riconoscere l'aggressione**. E' necessario ricordare che la modalità di comportamento sopra descritta non aiuterà a cambiare l'atteggiamento dell'altro nei nostri confronti, ma aumenterà il rischio di spingerci in un meccanismo di dipendenza distruttivo.

Il "mito" del senso di colpa è stato posto sulle spalle delle donne come un macigno e, nonostante la rivoluzione femminista abbia innescato un processo di cambiamento della donna nella società, è giunto sino a noi tramandato da madre a figlia.

Il potere del "mito" sociale nel passato ha avuto un tale peso da convincere la società, donne comprese, dell'inaffidabilità del "sesso debole" nella gestione del denaro. Fino a pochi decenni or sono il marito ogni mattina lasciava alla moglie il denaro per la spesa quotidiana ritenendola incapace di gestire una cifra settimanale o mensile; l'educazione dei figli, dopo la prima infanzia, era compito del padre, unico arbitro delle decisioni importanti, la madre al massimo poteva occuparsi delle figlie nel quotidiano.

Queste erano opinioni comuni ad ogni sfera sociale, ma allo scoppio della Seconda Guerra Mondiale, quando la maggioranza degli uomini andò al fronte, le donne presero in mano le redini della gestione familiare e imprenditoriale con risultati egregi. A guerra finita il "mito sociale" della femminilità le riportò tutte in casa, almeno fino agli anni '50, periodo di massima "esaltazione" della donna moglie e madre. Nei films dell'epoca le mogli erano rappresentate ai fornelli nell'attesa del marito e la pubblicità esaltava questi ruoli (l'attrice Doris Day fu uno dei prototipi del genere "fidanzata ideale"). Alla donna non erano date alternative, pena non essere una "vera donna"; la riprovazione sociale dipingeva quelle che sceglievano la carriera come "femmine mancate" o riteneva la loro scelta causata dal rifiuto dei maschi perchè ritenute "brutte".

Negli anni '60 la femminista americana Betty Friedan con il libro "La mistica della femminilità" aprì gli occhi anche alle donne europee e il "Movimento di liberazione della Donna" (che all'inizio non parlava di femminismo, ma di liberazione femminile dall'obbligo di ruoli tradizionali) iniziò la strada che ha condotto a risultati impensabili fino a trenta anni fa.

Per chiarire queste asserzioni torniamo alla nostra frontiera personale e vediamo come si articolano i processi per organizzarne i diversi livelli (mente, corpo, mondo).

Cominciamo spiccando un salto indietro nella storia delle Specie e della loro evoluzione:

Fra le varie Specie esistono differenze fondamentali: i piccoli dei pesci, dei serpenti, delle rane fin dalla nascita sanno come comportarsi, non hanno bisogno che il genitore insegni loro come nuotare, strisciare o saltare nello stagno, come alimentarsi o difendersi in caso di pericolo; nel codice genetico hanno inscritto tutti i comportamenti da cui non possono derogare (**iscrizione genetica**).

La rana ha iscritto nel proprio DNA di scegliere per nutrirsi piccole cose nere in movimento. In assenza di una sola fra queste condizioni, come nell'esperimento della mosca immobilizzata ad un filo, la rana si lascerà morire di fame.

Per permettere la produzione di comportamenti più complessi l'evoluzione creò una nuova strategia d'iscrizione negli schemi di comportamenti: **l'iscrizione interattiva**.

Ad alcune Specie fu fornito un “**maestro naturale**”, come Konrad Lorenz⁶ chiamò la madre di queste specie: e la Vita creò il rapporto figlio/madre, che chiameremo rapporto **inesperto/esperto**.

Ai piccoli di queste nuove specie fu fornita, per alcuni schemi comportamentali, un’iscrizione genetica, per altri un’iscrizione interattiva.

L’iscrizione interattiva si produce attraverso l’apprendimento che il piccolo (l’inesperto) realizza dopo la nascita osservando i comportamenti della mamma (il suo esperto).

La plasticità e la possibilità di variazione che comporta l’acquisizione di schemi o **principi d’organizzazione dei comportamenti** attraverso il rapporto, con un esperto è immensa rispetto alla fissità dell’iscrizione genetica. Tutte le specie con comportamenti più complessi richiedono il rapporto inesperto/esperto, in altre parole l’apprendimento da parte dell’inesperto.

Le Specie che imparano da un esperto nascono “incomplete” e “aperte” al rapporto e al mondo. L’apertura verso il mondo, imprescindibile per poter apprendere, crea il bisogno di costruire una frontiera personale che, dopo il periodo dell’apprendimento, possa in qualche modo richiudersi, completarsi permettendo all’inesperto, di distinguersi, rendersi autonomo, adulto.

Questa modulazione della f.p. non avviene nelle specie ad iscrizione genetica, per le quali non è richiesta la presenza di un essere più esperto.

La Natura ha utilizzato la strategia dell’iscrizione interattiva di principi d’organizzazione di comportamenti per permettere specie sempre più complesse; infatti la complessità di una specie è direttamente collegata alla quantità e qualità di principi di organizzazione che acquisisce per apprendimento.

Il bambino alla nascita dovrà imparare dai suoi esperti tutto ciò che lo renderà propriamente umano: la posizione eretta, camminare, parlare, pensare, sentire, agire, relazionarsi. Egli sarà inesperto per molti anni e per certi versi lo rimarrà anche da adulto perché continuerà ad imparare tutta la vita e nelle situazioni d’apprendimento la frontiera personale si modulerà alla massima apertura per poter apprendere nuovi principi d’organizzazione.

Il bambino utilizza i principi d’organizzazione che il suo esperto gli fornisce per apprendere tutto ciò di cui ha bisogno di imparare e per organizzare la propria frontiera personale: **capire la differenza fra ciucciare il dito e succhiare il bordo della culla fornisce il principio d’organizzazione “io/non io”, vale a dire d’appartenenza; appropriarsi il principio organizzativo “appartiene/non appartiene”, permette di organizzare un territorio io da un territorio non-io (mio).**

Nella lunga fase in cui il piccolo si trova in quasi totale stato d’inermità (come succede a tutti i piccoli che hanno bisogno di acquisire numerosi principi d’organizzazione dei loro comportamenti) è **indispensabile la presenza di un esperto (la madre, il padre, il nonno, la nonna o altri adulti) che lo accudisca e lo protegga.**

La Natura ha in seguito fornito un maestro naturale, l’esperto, al quale ha aggiunto nuove funzioni. L’acquisizione di molti principi d’organizzazione comporta il prolungarsi nei piccoli dello stato d’inermità, quindi la funzione di maestro fu completata con quella di

⁶Konrad Lorenz, famoso etologo austriaco morto nel 1989, premio Nobel per la medicina e la fisiologia, ha studiato il comportamento degli animali ed è autore fra l’altro di “E l’uomo incontrò il cane “ e “L’anello di Re Salomone”.

“protettore naturale”: l’esperto che abbia la funzione di proteggere l’inesperto oltre a quella di avere la pazienza di mostrargli più e più volte i propri comportamenti.

Il protettore naturale inoltre deve sviluppare una doppia prospettiva: quella d’esperto e quella d’inesperto. La prima per capire il bisogno dell’inesperto e l’altra per realizzare l’azione adeguata a quel bisogno. Si vedono, nelle mamme di neonati, comportamenti sorprendenti come se intuissero nei loro piccoli bisogni espressi da pianti o smorfie che agli estranei appaiono affatto identici.

Come abbiamo detto in altri incontri, **la doppia prospettiva è una possibilità data da un’adeguata organizzazione della frontiera personale.**

La psicologa USA Patricia M. Crittenden ⁷ racconta di essere stata a trovare un’amica. Accanto a questa si trovava il figlio in culla che, sentendo le due donne parlare si mise a piangere. La madre più volte si alzò per allontanare la culla ritenendo che il figlio fosse disturbato dalle voci, nonostante il bimbo piangesse ogni volta più forte. La condizione di madre offre - ma non necessariamente - la possibilità di compassione e di doppia prospettiva nei confronti dei propri piccoli.

Il piccolo acquisisce i principi d’organizzazione cogliendo tali principi dai comportamenti dei propri esperti. **E’ importante distinguere i comportamenti dai principi d’organizzazione che ne permettono la realizzazione, perché tutto il processo di apprendimento è una appropriazione di principi organizzativi e non dei comportamenti stessi.**

Mettiamo un piccolo con i genitori zoppi: egli non imparerà a camminare zoppicando, ma, appropriandosi dei principi di organizzazione del deambulare, camminerà normalmente.

Imparare a camminare, a parlare, ad amare noi stessi e gli altri serve anche per costruire la nostra frontiera personale. Questa costruzione è un lavoro continuo di tessitura, d’organizzazione, disorganizzazione e riorganizzazione.

Dai nostri esperti abbiamo colto i principi d’organizzazione dei nostri comportamenti e della nostra frontiera personale, ma l’articolazione di tali principi è unica e originale: l’apprendimento è un processo creativo, è un’auto-organizzazione.

Se i principi di organizzazione offerti dagli esperti attraverso i loro esempi hanno caratteristiche evolutive noi potremo auto-costruire adeguatamente le nostre conoscenze e le nostre frontiere

Se i principi organizzativi dei comportamenti dei nostri esperti sono invece involutivi, la nostra frontiera personale sarà inadeguata e lo sarà anche il nostro modo di percepire, sentire, pensare, agire e rapportarci.

Il processo d’appropriazione di nuovi principi organizzativi dei nostri comportamenti prosegue durante tutta l’esistenza anche quando non ne siamo consapevoli.

⁷ “Nuove prospettive sull’attaccamento. Teoria e pratica in famiglie ad alto rischio” di Patricia M. Crittenden, psicologa in USA, docente universitaria e ricercatrice presso il “Family Recherche Laboratori” di New Hampshire. Ed. Guerini Studio

Dai nostri stessi prodotti potremo giudicare se siamo sulla strada dell'evoluzione o se abbiamo imboccato un percorso involutivo.

APPLICAZIONI DEL SISTEMA COMUNICATIVO-EVOLUTIVO
AUTODIFESA E AUTORIPARAZIONE
Gennaio 2002

Coordinazione: Simonetta Ragazzini
Supervisione: Maria Gina Meacci

Dispense 6° Incontro

Argomenti: Stato di suggestionabilità, possibilità di suggestione; Protagonista usurpatore.

Nell'incontro scorso abbiamo parlato della creazione del rapporto figlio/madre vale a dire inesperto/esperto; abbiamo visto che la Natura ha creato l'iscrizione interattiva di principi d'organizzazione dei comportamenti⁸ con l'obiettivo di rendere le specie, come dice l'etologo Konrad Lorenz, più flessibili e più libere dalla "fissità genetica".

Questa strategia d'iscrizione si è rivelata la più efficace promotrice di complessità dei comportamenti, perché ha reso possibile la creazione dell'universo dei rapporti interpersonali e sociali.

L'iscrizione interattiva richiede la stessa potenza d'iscrizione di quella genetica, di cui è un'evoluzione. Potenza d'iscrizione significa ad esempio che un occhio, geneticamente determinato di colore "marrone" non può dire "voglio essere di colore verde"; la potenza dell'iscrizione "vincola"

quell'occhio ad avere il colore marrone.

Le specie che utilizzano questa strategia sono radicalmente diverse da quelle che utilizzano la sola iscrizione genetica.

Noi esseri umani abbiamo gran quantità e qualità di iscrizioni interattive dei comportamenti: condividiamo più del 98% del nostro codice genetico con le scimmie antropomorfe e le nostre radicali differenze con esse sono esclusivamente prodotti interattivi e culturali, cioè acquisiti dopo la nascita attraverso le relazioni.

Non acquistando i principi d'organizzazione dei nostri comportamenti non potremo percepire umanamente, né sentire umanamente, né pensare, né agire, né rapportarci con noi stessi e con gli altri.

Abbiamo parlato della creazione del rapporto inesperto/esperto che permette l'iscrizione interattiva di principi d'organizzazione.

E' necessario il vincolo dell'inesperto verso l'esperto? Per l'inesperto imparare non è un "optional" ma una necessità assoluta di sopravvivenza: se il piccolo non acquisisce i principi d'organizzazione guardando i comportamenti della madre, non potrà vivere, poiché non saprà in che modo farlo.

La Natura vincola, "magnetizza" i piccoli dell'uomo all'esperto impedendo anche il pensiero di allontanarsi o di non prestare sufficiente attenzione ai suoi comportamenti.

Gli inesperti sviluppano verso i loro esperti lo stato di magnetizzazione che garantisce che tutti i piccoli imparino, anche quelli che per stile personale sono più intraprendenti o più distratti.

⁸ I principi di organizzazione sono universali perché sono i principi di organizzazione dell'evoluzione. La frontiera personale invece è originale perché è un'articolazione unica di quei principi di organizzazione. Vedi le leggi della grammatica e della sintassi che sono universali per quella determinata lingua mentre il linguaggio di ogni persona che la usa è affatto originale.

Il vincolo magnetico verso l'esperto, la presenza dell'esperto stesso e le condizioni biologiche adeguate sono 'condizione necessaria' dell'iscrizione interattiva.

Lo stato di magnetizzazione è formato da diverse componenti: attenzione totale, fascinazione verso l'esperto, accordo - nel senso musicale - con i suoi comportamenti, capacità di cogliere anche i particolari meno evidenti dei comportamenti (iper-recettività), ecc.

Il proprio esperto è la persona più importante del mondo dell'inesperto. Per il piccolo è indispensabile acquisire i principi d'organizzazione che gli permetteranno vivere la vita divenendo egli stesso esperto nei comportamenti della propria specie.

Lo stato di magnetizzazione dell'inesperto verso l'esperto è detto **“stato di suggestionabilità”**.

Il termine 'suggestione' è stato coniato da più di due secoli quando alcuni ipnotisti - Le Crocq in modo particolare - si resero conto che i pazienti in stato di ipnosi erano particolarmente recettivi ai minimi segnali a cui si accordavano e che forse gli ipnotisti stessi non si rendevano conto di emettere.

Il mondo della scienza medica non riconobbe la validità né la funzionalità di questo stato iper-recettivo e il termine “suggestione” acquisì un significato negativo. La suggestione e l'autosuggestione non furono ritenute “cose serie”, “cose vere” ma fenomeni di simulazione dei pazienti per “entrare nelle grazie” dei loro medici. Per secoli si lasciò in ombra una caratteristica fondamentale dell'evento: l'iper-recettività presentata dai pazienti

Il sistema comunicativo-evolutivo descrive lo stato di suggestionabilità, dandogli caratteristiche evolutive imprescindibile per l'apprendimento.

Tale stato è una condizione che rende l'inesperto particolarmente recettivo e aperto al mondo: apertura che, come abbiamo visto nell'incontro scorso, è la caratteristica esistenziale delle specie che imparano dai propri esperti.

Gradualmente lo stato di suggestionabilità trova un antagonista naturale: la frontiera personale, che delimita e organizza i territori dell'inesperto rendendolo sempre più autonomo dagli esperti.

La frontiera personale rende organizzativamente indipendente l'inesperto e complementariamente il suo stato di suggestionabilità si rende meno necessario. La frontiera personale non è una chiusura al mondo o a se stessi - come invece è la barriera della rimozione - ma un'apertura organizzata al mondo e a se stessi. Nel rapporto d'antagonismo con lo stato di suggestionabilità, la frontiera personale va modificando le caratteristiche di tale stato: lo muta verso la “possibilità di suggestione”, che è appunto una “possibilità” e non più un vincolo obbligato come nello “stato di suggestione”.

Questa possibilità di suggestione permette agli esseri umani di lasciarsi suggestionare dal mondo, ad interessarsi alla vita e continuare ad apprendere acquisendo nuovi principi d'organizzazione per la propria evoluzione.

Chiudere la possibilità di suggestione significa non essere più in grado di vivere appassionatamente nel mondo e in se stessi, perdere l'energia vitale, chiudersi al mondo, non interessarsi più a niente, non avere più la possibilità di essere suggestionati. Abbiamo chiamato tale chiusura “vivere con la bocca stretta”:

Durante il processo di mutazione dallo stato di suggestionabilità alla possibilità di suggestione, mentre la frontiera personale si va organizzando, tale stato non è più necessario, ma può divenire addirittura nocivo.

In questo disegno evolutivo è, infatti, insito un rischio a cui siamo frequentemente sottoposti e che può mettere in pericolo il destino della strategia stessa e di tutti gli esseri viventi: una modalità specifica d'attacco alla frontiera personale che per molti secoli è stata considerata corretta; è stata anzi la base dell'educazione, dei rapporti familiari, del rapporto di governo e di tutti gli altri rapporti istituzionali dell'essere umano.

Questo attacco alla f.p. non è nell'inesperto - come non lo è nel processo d'organizzazione della frontiera personale e in quello di mutazione dello stato di suggestionabilità (naturalmente inconscio e auto-organizzante) - ma può venire dall'esperto.

Ricordiamo che nel rapporto inesperto/esperto, l'esperto svolge una funzione di potenza equivalente a quella dell'iscrizione genetica e "trainante" poiché è "caricata" dallo stato di suggestionabilità dell'inesperto.

Spesso gli esperti utilizzano **la potenza e la caratteristica trainante della propria funzione** per rendere più **potente e trainante la loro stessa persona**; questo significa trasferire la potenza trainante dalla funzione alla persona e divenire così "**esperti potenti**".

Il pericolo dell'iscrizione interattiva sta nell'uso del potere dell'esperto.

Tale pericolo compare in alcune specie; in quella umana è un problema di dimensioni così vaste che tutta la strategia può rivelarsi fallimentare. Gli esseri umani possono rimanere per tutta la vita "fissati" ai propri esperti, incatenati alla loro persona, prigionieri dei bisogni dell'esperto di essere potente e trainante.

Un esperto potente perpetua la sua potenza proprio togliendola all'inesperto, rendendolo impotente e dipendente da lui, mantenendo vivo lo stato di suggestionabilità verso se stesso e impedendogli in tal modo la costruzione di un'adeguata frontiera personale. Può trattarsi di una madre, un padre, un insegnante, un terapeuta, un primario, un capoufficio, un governante, un istruttore, ecc.: si tratta sempre di un esperto che usa l'inesperto per sentirsi potente.

Questi esperti potenti violentano l'obiettivo della strategia d'iscrizione interattiva rendendola mostruosa e antinaturale, perché il rapporto inesperto/esperto è una creazione della Vita che colloca l'inesperto come il **protagonista esistenziale della relazione** (è stata creata per lui) per permettergli di divenire un esperto libero dalla fissità genetica.

Gli esperti potenti sono "**protagonisti usurpatori**" perché si pongono sia come obiettivo (l'evoluzione del protagonista) che centro (protagonista) della relazione inesperto/esperto. Essa gira attorno a loro e l'inesperto diviene un'ombra, una fonte di gratificazione dell'esperto.

I protagonisti usurpatori (gli esperti che usurpano il ruolo di protagonista) si mantengono nel centro della relazione inesperto/esperto attraverso molti modi, alcuni evidenti e altri più subdoli.

La modalità più evidente è quella di padre-padrone (che vale anche per le figure femminili): l'esperto utilizza la violenza e il terrore per essere padrone dell'inesperto.

Tutti i sistemi autoritari utilizzano questa modalità d'usurpazione. Essi tuttavia usano modi evidenti: è quindi più facile che nell'inesperto si generi la ribellione.

I modi subdoli sono meno evidenti e l'inesperto può non rendersi conto consciamente della violazione esistenziale subita, anzi l'immutato stato di suggestionabilità fa sì che l'inesperto idealizzi l'esperto usurpatore.

L'idealizzazione dell'esperto da parte dell'inesperto rende a questi impossibile qualunque riflessione critica: egli è magnetizzato, vincolato all'usurpatore. In lui non si possono generare ribellioni.

All'interno di questa relazione non si può parlare di complicità fra le due parti perché l'inesperto, proprio per la sua collocazione, non è in grado di opporsi al "potere" di fascinazione che l'esperto esercita su di lui creando un vincolo indissolubile che potrebbe impedirgli, crescendo, di diventare un adulto autonomo, un esperto della propria specie. I vincoli con l'esperto protagonista usurpatore, anche se idealizzato dall'inesperto, portano a reazioni, generate inconsciamente, anche d'enorme gravità.

Come abbiamo detto, questa relazione è mostruosa ed è un attacco permanente alla frontiera personale dell'inesperto; le reazioni sono inevitabili: agli inesperti accadono tutta una serie di eventi involutivi che sono inconsciamente collegati a quella relazione. In genere né l'inesperto e ancor meno l'esperto comprende i collegamenti tra questi eventi e la relazione.

Molti protagonisti usurpatori, genitori, insegnanti, allenatori sportivi ecc utilizzano "l'amore", "il fascino", "la propria verità, saggezza, conoscenza", "la propria malattia o preoccupazione", ecc. per imprigionare l'inesperto nella relazione.

I protagonisti usurpatori hanno loro stessi una malformazione organizzativa della propria frontiera personale e non possono auto-sostenersi al centro esistenziale della loro vita. Hanno bisogno di trovarsi sempre al centro delle relazioni: gli inesperti offrono loro una fonte inesauribile di gratificazione che li fa sentire potenti e seguiti.

APPLICAZIONI DEL SISTEMA COMUNICATIVO-EVOLUTIVO
AUTODIFESA E AUTORIPARAZIONE
Gennaio 2002

Coordinazione: Simonetta Ragazzini
Supervisione: Maria Gina Meacci
Incontro

Dispense 7°

Argomenti: Classi di relazione.

Ognuno di noi vive durante il giorno in vari mondi nei quali ha diverse collocazioni relazionali. Parafrasando il titolo del libro di Jules Verne *Il giro del mondo in 80 giorni*, lo scrittore latinoamericano Julio Cortazar ha chiamato il suo libro *Il giro del giorno in 80 mondi*, dove ottanta è un numero di fantasia per significare i diversi mondi nei quali ci muoviamo. Ci alziamo la mattina e siamo: moglie, madre, figlia; andiamo al lavoro, a scuola, in palestra, al supermercato, a trovare amici, parenti ecc. Tanti mondi, tante relazioni, tante diverse collocazioni articolate fra loro e ambiti nei quali muoversi adeguatamente.

Il Sistema comunicativo-evolutivo ha individuato 4 classi di relazione, partendo dall'**OBIETTIVO ESISTENZIALE** che queste permettono di realizzare:

1) La prima classe di Relazione ha come obiettivo esistenziale l'**EVOLUZIONE DEL PROTAGONISTA** ed è la classe di Inesperto/Esperto ovvero Protagonista e Condizione Necessaria alla sua evoluzione.

2) La seconda Classe ha come obiettivo esistenziale l'**EVOLUZIONE DEL RAPPORTO**: prevede che ogni partecipante al rapporto sia Co-Condizione Necessaria all'**Evoluzione del rapporto**. Ne fanno parte tutti i rapporti fra pari, come i rapporti di coppia e rapporti di amicizia.

3) La terza Classe ha come obiettivo la **REALIZZAZIONE STABILE** delle migliori versioni di sé nella propria **Funzione** da parte di ogni partecipante al rapporto che crei l'aumento della creatività e della produttività. In questa classe sono presenti tutti i rapporti di lavoro o di scambio di attività.

4) La quarta classe ha come obiettivo esistenziale l'**EVOLUZIONE PERSONALE**. E' il rapporto di sé con sé e ogni soggetto è Condizione necessaria ed anche Protagonista della propria evoluzione.

Della prima classe di relazione abbiamo parlato. Vi appartengono tutti i rapporti che prevedono un esperto e un inesperto: genitore/figlio, insegnante/allievo (valido a qualsiasi età), medico/paziente, governo/cittadino. Nella prima classe di relazione la

responsabilità (non la colpa!) dell'involutione del rapporto riguarda la condizione necessaria, che è sempre tenuta a sostenere e proteggere il proprio protagonista.

All'interno di questa relazione non si può parlare di complicità fra le due parti perché l'inesperto, proprio per la sua collocazione, non è in grado di opporsi al "potere" di fascinazione che l'esperto esercita su di lui creando un vincolo indissolubile che potrebbe impedirgli di diventare un adulto autonomo, un esperto della propria specie.

La seconda classe di relazione include tutti i tipi di relazione in cui i partecipanti hanno funzioni uguali di condizione necessaria come coppia, fratelli, amici, e il protagonista della relazione è la relazione stessa, il rapporto, che deve crescere ed evolvere. I componenti sono co-condizione necessaria affinché il rapporto cresca evolvendosi. I partecipanti evolvono in quanto inclusi in un rapporto evolutivo.

L'amica o il partner che pretende trovare l'altro sempre disponibile ma che non lo ascolta e non lo sostiene stravolge l'obiettivo della relazione, che è l'evoluzione del rapporto attraverso la parità dei ruoli.

La terza classe di relazione riguarda tutti i rapporti di lavoro ed ha come obiettivo la realizzazione stabile di ciascuno all'interno della propria funzione lavorativa.

Spesso è reso impossibile lavorare bene, svolgere adeguatamente la propria funzione a causa di capi inadeguati e/o di inadeguate condizioni necessarie.

La quarta classe di relazione, quella con noi stessi, prevede che prendiamo cura di noi stessi e della nostra evoluzione. Spesso diciamo: "Non ho tempo per andare in palestra, per leggere, per studiare, per andare a vedere una mostra, a teatro, per andare dal medico, per incontrare un'amica, per curare il corpo o lo spirito". Spesso ci neghiamo cose che ci piacciono, ci gratificano, che possono aiutarci a stare bene per non venire meno a doveri che ci siamo autoimposti. Riteniamo che occuparci di noi stesse sia "egoista", aggettivo dal suono negativo, che riteniamo neghi i bisogni degli altri.

Essere egoista significa occuparsi della propria evoluzione, rendere ogni essere vivente aperto e disponibile, senza provare il rancore che inconsciamente sentiamo, quando ci "sacrifichiamo" e che c'incattivisce, c'inasprisce.

Vivere in pace con noi stessi ci rende capaci di sostenere qualsiasi situazione, è una forza interiore che niente e nessuno potrà distruggere nonostante le difficoltà e le lotte cui la vita ci sottoporrà.

Le persone che dedicano la vita agli altri, sono "egoiste" perché prendono il proprio piacere da questa dedizione. Sono persone felici, sorridenti e disponibili pur in mezzo a grandi difficoltà.

Coloro che, nella stessa attività, hanno l'anima gonfia di risentimento o di rancore per passioni non vissute, hanno un'espressione chiusa, donano senza sorriso.

Ogni nostro rapporto è soggetto a cambiare, a finire. Il rapporto con noi stessi esisterà finché vivremo.

Conoscere gli ambiti in cui ci troviamo nelle nostre relazioni aiuta a collocarci e a modulare la nostra frontiera personale adeguatamente. Possiamo comprendere meglio

l'eventuale senso di disagio, di frustrazione, d'inadeguatezza se ci rendiamo conto della nostra e altrui collocazione.

APPLICAZIONI DEL SISTEMA COMUNICATIVO-EVOLUTIVO
AUTODIFESA E AUTORIPARAZIONE
Gennaio 2002

Coordinazione: Simonetta Ragazzini
Supervisione : Maria Gina Meacci

Dispense 8° Incontro

Argomenti: Impresa eroica.

Negli incontri precedenti abbiamo acquisito gli elementi necessari per impostare il lavoro sulla nostra autodifesa a livello interpersonale e sociale.

L'autodifesa è una funzione globale dell'organizzazione della frontiera personale e ogni lavoro riguardo alle nostre difese deve essere un lavoro globale.

Non possiamo dire "la prossima volta mi difenderò in questo o in quel modo". Dobbiamo invece decidere di "occuparci della propria autodifesa"

La frontiera personale possiede alcune componenti cosce e altre inconscie. L'organizzazione tra le due componenti è inconscia.

In genere non siamo consci se, in un particolare momento, i nostri comportamenti suggeriscono l'immagine di due fiumi che viaggiano insieme. Non ci rendiamo conto se, nel momento in cui sentiamo rabbia, tensione, gioia o un'altra qualsiasi sensazione, i nostri comportamenti possiedono l'organizzazione a due fiumi. Non sempre sappiamo se l'essere e l'apparire viaggiano insieme.

Per questo non possiamo "occuparci di queste e quelle componenti della nostra frontiera" (sentire/mostrare adeguatamente la mia gioia o la mia rabbia, la mia aggressività o il mio amore").

Dobbiamo impostare un lavoro "indiretto e globale" che comporti lo sviluppo di tutte le componenti, non solo della gioia, della rabbia, dell'aggressività o dell'amore.

Per capire cosa s'intende per "lavoro indiretto e globale" osserviamo alcuni "lavori globali" caratteristici di tutte le società umane. In ognuna di queste troviamo rituali nei quali sono svolti "imprese, lavori, compiti", che permettano il passaggio da una fase all'altra della vita.

I rituali per passare dall'adolescenza all'età adulta possono consistere in azioni compiute in solitudine, come andare a caccia, costruire qualcosa di particolare, allontanarsi dall'ambiente usuale alla ricerca di un ritiro spirituale, ricevere la prima comunione o la cresima, assolvere il servizio militare, compiere i rituali di passaggio concernente la religione ebraica, musulmana, ecc. ecc.

Nelle società in cui esiste questo rito di passaggio, qual è la relazione tra l'uccidere un animale e l'emergere dell'identità adulta: si tratta di un "lavoro indiretto e globale" che rende possibile il cambiamento dell'organizzazione globale della frontiera personale, "l'identità". Nell'adolescente che parte per realizzare il "lavoro rituale", tutte le sue componenti si trasformeranno, egli tornerà in seno alla comunità essendo divenuto e uomo.

Le azioni compiute dall'adolescente durante il rituale, hanno comportato la disorganizzazione dell'identità adolescenziale rendendo possibile l'auto-organizzazione dell'identità adulta. Il ragazzo ha acquisito nuovi principi di organizzazione.

Tutte le società hanno rituali di passaggio per le diverse fasi della vita, possiamo quindi dedurre che esse possiedono gran capacità di trasformazione.

La capacità trasformativa dei rituali ha portato il sistema comunicativo-evolutivo a concepire un lavoro sulla frontiera personale che ci permetta di evolvere, trasformando le componenti, cioè i territori della nostra frontiera.

L'universalità dei rituali di passaggio può essere considerata un'intuizione umana generale.

Ci sono "azioni" che, per le loro caratteristiche, possiedono il potere di trasformarci.

A livello sociale possiamo affermare che i rituali sono azioni trasformative e che tali azioni sono la via generale che percorrono tutti i membri di una data società.

A livello individuale la via di trasformazione che ognuno di noi può intraprendere è basata sull'intuizione umana circa la capacità trasformativa di alcune azioni.

Per mostrarvi questa via proporremo un rituale che, secondo Jessie Weston⁹, medievalista e filologa, è il più intimamente collegato agli antichi rituali della nostra civiltà indoeuropea.

I primi testi indiani del Rig-Veda narrano di grandi fiumi indiani che vennero imprigionati da un malefico gigante. Per ricondurli nel loro alveo fu necessaria l'impresa eroica di Indra.

Questo mito, sempre secondo la Weston, è una dei primi rituali di rigenerazione narrati, che si sposteranno dall'India all'Europa Medievale, trasformandosi nel mito della ricerca del Graal.

Il mito del Graal condensa le tradizioni classiche, celtiche, cristiane. Ha avuto più significati per molte persone e in epoche diverse: tratta di un lavoro di trasformazione, che ognuno compie da solo, senza la mediazione di un esperto/guida. Chi partirà per questa ricerca e riuscirà nell'impresa, avrà trovato il proprio Graal.

Non esiste un solo Graal universale: le imprese che ci possono portare alla scoperta del nostro Graal sono personali, così come lo sarà il Graal che ci auguriamo di trovare.

In Europa il mito della rigenerazione, la ricerca del Graal, si svilupperà in molte versioni con la seguente impalcatura generale. Un sovrano, di solito chiamato Re Pescatore, si ammala o è stato ferito. A causa di questo anche il suo regno diviene una terra desolata. L'eroe del mito parte dunque per un'impresa, un'impresa eroica, per cercare il Graal che farà guarire il re. Con lui riacquisterà salute la sua terra.

Quando i nostri fiumi non viaggiano insieme, la causa è nel loro stato di cattività, di prigionia, di schiavitù. Di conseguenza alcuni o molti nostri territori divengono terre desolate ed è necessario che anche noi, come gli antichi eroi, partiamo per compiere imprese eroiche.

Il Graal, il contenitore che guarendo il nostro re risanerà anche il nostro regno, può essere visto come la nostra frontiera personale evolutiva che guarirà noi stessi e i nostri mondi dalla desolazione.

Il re malato, che trasmette il morbo al suo regno, può essere la nostra frontiera personale inadeguata che non può organizzare in modo evolutivo i tre territori. Corpo, mente e mondo si trasformano così in terre desolate. I fiumi che le vivificano sono in cattività altrove, non possono irrigarle e renderle fertili; come noi non possiamo vivere senza la forza generativa delle nostre passioni e della compassione. L'antico eroe può essere il nostro io che partirà verso le imprese eroiche per rigenerare il regno e se stesso.

Cosa significa partire alla ricerca del nostro Graal?

Non si tratta di una partenza nel mondo esterno ma di un assetto esistenziale per compiere delle azioni, come hanno indicato i rituali sociali. E' necessario assumere l'assetto mentale della ricerca che ci porterà al compimento di un'impresa eroica. Possiamo partire alla ricerca del Graal rimanendo a casa e continuando a lavorare, studiare, amare, ecc.

La ricerca del Graal inizia cercando qualcosa che ci piaccia e che decideremo possa acquisire l'assetto di un'impresa eroica.

Ognuno di noi può scegliere una qualsiasi attività. Importante è l'assetto esistenziale con il quale si realizza. Sforzo, disciplina e continuità.

Per chi sceglie di andare in palestra e fare ginnastica a "corpo libero", il fine non sarà solo tonificare i muscoli (beneficio secondario dell'impresa), ma, divenendo un impegno continuo e compiuto con sforzo e disciplina, darà all'attività ginnica l'assetto di un'impresa eroica; dovrà allenarsi con un'intensità un po' oltre al proprio limite attuale. Non da divenire uno sforzo impossibile e dannoso. Chi compie l'azione dovrà avere la mentalità dell'eroe cercatore del Graal.

Tutti i rituali d'iniziazione, in altre parole di passaggio da una fase all'altra della vita (morte e rinascita), comportano imprese difficili ma non impossibili. La ricerca del Graal riguarderà il compimento di attività difficili per il nostro limite attuale, ma non impossibili.

Ci rendiamo conto che qualcosa non va in noi e nella nostra autodifesa in senso globale? Significa che è arrivato il momento di prepararci alla partenza per la ricerca del Graal: l'individuazione delle attività che ci piacciono sarà il momento iniziale.

Gli altri due momenti della ricerca sono: **trovare e sostenere** tali attività.

A volte ci blocciamo nel primo momento e non riusciamo a cercare ciò che può farci bene: siamo troppo depresse, angosciate o arrabbiate. Altre volte non riusciamo a trovare qualcosa che veramente ci piaccia, nessuna attività ci "prende" abbastanza da poter fare di essa un'impresa eroica, oppure non possiamo sostenere lo sforzo dell'impresa e questa viene abbandonata.

La ricerca del Graal non comporta soltanto la realizzazione eroica di attività fisiche. E' necessario che tutti i nostri territori svolgano azioni con l'assetto esistenziale della ricerca del Graal.

Corpo, mente e mondo devono impegnarsi con sforzo, disciplina e continuità nelle attività scelte come imprese eroiche. Non è l'attività in se stessa che ci trasforma, ma l'assetto che le diamo.

Andare a caccia da solo o allontanarsi dalla solita vita in ritiro spirituale o sostenere gli esami di maturità, non sono attività direttamente collegate con il diventare adulti, ma alla realizzazione di un compito difficile, eseguito con lo spirito dell'impresa eroica.

Le imprese compiute nel mondo comportano che ci collochiamo in una relazione come “condizione necessaria” all’evoluzione di un altro essere che è il “protagonista” di quella relazione. Può trattarsi di un essere umano, un bambino, un vecchio, una persona in difficoltà che aiuteremo o a cui insegneremo qualcosa. Potrà essere anche un animale: un cane del canile che porteremo a passeggio con continuità, un gatto randagio a cui porteremo da mangiare... l’importante è prendersene cura.

Essere condizione necessaria comporterà sempre - se realizzata come impresa eroica della compassione - una trasformazione di noi stessi, oltre alla trasformazione del nostro protagonista.

L’obiettivo della ricerca, che abbiamo simboleggiato con il mito del Graal (ognuno può usare altri miti come impalcatura scenica delle proprie imprese eroiche),¹⁰ è quello di metterci in situazioni d’apprendimento che coinvolgano tutti i nostri territori - corpo, mente, mondo: una condizione di apprendimento globale, simile a quella che abbiamo vissuto appena. La ricerca del Graal è un rituale di morte e rinascita rigenerante.

La morte suggerisce l’abbandono di quei principi d’organizzazione della nostra frontiera personale che ci fanno diventare “terre desolate”, i nostri modi di essere che mortificano la natura evolutiva.

Il mito del Graal e delle sue imprese eroiche conducono alla morte dei territori mortificati. Una morte necessaria alla nostra rinascita.

Nella situazione d’apprendimento complessivo tutti i nostri territori acquisiscono nuovi principi d’organizzazione che modificheranno i territori stessi e le loro relazioni. I nuovi principi d’organizzazione, che avremo acquisito nelle imprese eroiche, si articoleranno tra loro dando alla nostra frontiera personale una nuova organizzazione evolutiva.

L’autodifesa, l’autoriparazione, l’autoregolazione della consistenza della frontiera, ecc. sono caratteristiche che si genereranno da sole. Noi dobbiamo lavorare nell’apprendimento e questo porterà, indirettamente, alla trasformazione complessiva della nostra frontiera.

Consapevoli delle imprese eroiche che stiamo realizzando, non saremo invece consci delle trasformazioni organizzative della nostra frontiera personale. Un giorno penseremo, sentiremo, agiremo, ci rapporteremo in modo diverso e ci sembrerà naturale e spontaneo, forse non ci renderemo neanche conto che fino ad ieri pensavamo, sentivamo e agivamo in altro modo.

La prossima volta che subiremo un attacco attivo o passivo, con abusi o con trascuratezze, reagiremo diversamente. La rottura della nostra frontiera personale sarà meno dolorosa perché più lieve ed occorrerà minor tempo per autoripararla.

Come in tutte le imprese eroiche, anche in questa ricerca del Graal che vi proponiamo ci sono dei pericoli: i più importanti sono i **protagonisti usurpatori**.

La ricerca del Graal è un’impresa solitaria, ma non si compie in solitudine: avremo bisogno di alcuni esperti che ci rendano possibile l’apprendimento di nuovi principi di organizzazione.

Saranno gli esperti nelle attività che avremo scelto, non certo esperti in Graal. Nessuno può essere un “esperto di Graal” d’altre persone.

¹⁰ Possiamo immaginare Harrison Ford in “Indiana Jones e l’ultima crociata” o Harry Potter alla ricerca della pietra filosofale ecc.

I protagonisti usurpatori possono essere istruttori, insegnanti, maestri, compagni di viaggio, ecc.

Il rapporto con esperti usurpatori può portare al fallimento la ricerca del nostro Graal perché il rapporto che ci offriranno tenderà a perpetuare la nostra dipendenza nei loro confronti, portandoci a percorsi involutivi.

Come ci si può difendere dai protagonisti usurpatori? Non sempre è possibile essere consapevoli della pericolosità di un nuovo rapporto inesperto/esperto. Saranno le nostre reazioni inconse l'indizio da cui capire se siamo rimasti prigionieri di un usurpatore

Abbiamo parlato di persone afflitte da una serie di eventi negativi, reazioni inconsciamente generate dalla rottura della frontiera personale per opera di un esperto usurpatore.

Da quegli esempi possiamo trarre insegnamento nelle attività che useremo per costruire il nostro Graal. Quando entriamo in relazione con un esperto, un insegnante, un istruttore, un maestro ecc. è necessario osservare i diversi territori della nostra frontiera: sogni, pensieri, comportamenti, le nostre relazioni. Tutto quello che ci accade.

E' probabile che entrare in relazione, come inesperti, con un esperto ci porti a momenti di disorganizzazione. I nostri comportamenti diverranno essi stessi disorganizzati, ma non distruttivi. Se fossero distruttivi è probabile che siamo impigliati in un rapporto con un usurpatore.

Possiamo capire intuitivamente la differenza tra comportamenti disorganizzati e comportamenti distruttivi. Essere disorganizzati nei nostri comportamenti forma parte della morte necessaria dei nostri territori desolati e mortificati. Potremo dimenticare le chiavi di casa, avere momenti di confusione e di sconforto, mettere in crisi un rapporto, il lavoro, sentire dolori fisici, pensare di essere affetti di gravi mali. Questi sono comportamenti disorganizzati ma non distruttivi. Non vi saranno in noi comportamenti distruttivi se i nostri esperti si saranno posti nell'adeguata collocazione di condizione necessaria alle attività che avremo scelte per la nostra morte e rinascita rigenerata.

Se invece ci ammaliamo seriamente, rompiamo senza riflettere un rapporto importante, perdiamo il controllo nel lavoro facendoci licenziare senza averlo deciso, se abbiamo incidenti gravi o compiamo qualunque altra azione autodistruttiva, è necessario collegare questi comportamenti alle relazioni in cui abbiamo la collocazione di inesperti.

Molte persone cercano il Graal senza esserne consapevoli, perché è una ricerca connaturata alla nostra natura evolutiva. Prendere coscienza del significato e della ricerca del Graal, sapere che durante questo viaggio dovremo morire e rinascere molte volte, darà un sostegno maggiore alla nostra natura inconscia, permettendoci di lavorare consapevolmente per rendere la nostra vita una passione evolutiva.