

I incontro “Noi e i nostri rapporti” - 12 aprile 1999

BASTA LA SALUTE! BASTA LA SALUTE?: La coordinatrice degli incontri, Maria Gina Meacci, ci chiede di pensare, in cuor nostro, qual è il nostro stato di salute. Penso: “Sto bene, i miei 2-3 acciacchi cronici sono sotto controllo, sono nel complesso abbastanza felice, però sul lavoro ho passato un periodo di stress, di fatica. Dovrei imparare a difendermi meglio, dovrei riposarmi, dormire!”.

No non basta la salute. Basta la salute quando siamo ammalati. Quando si sta bene, ci vogliono anche altre cose. Molte altre cose. Ci vuole il cibo, acqua e aria pulita, degli abiti, una casa e un lavoro che consenta di acquisire queste cose materiali. Ci vuole la pace, la giustizia, la sicurezza, la possibilità di accedere all’istruzione alle cure mediche.

Ci vuole la possibilità di assegnare dignità a se stessi e che tale dignità sia riconosciuta e rispettata.

Ci vuole la libertà!. La “libertà di” e la “libertà da”. La libertà di pensare e di esprimere il proprio modo di essere. La libertà dalla paura, dalla discriminazione, dall’intolleranza.

Ci vuole anche la possibilità di crescere, di cambiare e di sperare per ora e per il futuro.

NOI E I NOSTRI RAPPORTI: Maria Gina ci chiede di pensare, in cuor nostro, ai 5 eventi più vitali, più intensi della nostra vita. Non mi è facile concentrarmi, valutare. Scelgo di non darmi un ordine né di importanza né cronologico, penso: “La mia vita a due qui a Firenze, il periodo di riconquista di me stessa dopo una lunga crisi, il rapporto tra me e mia figlia, i rapporti di amicizia di ieri e di oggi, la mie recenti imprese eroiche”.

Con Maria Gina ci accorgiamo che molti (almeno due) di questi eventi hanno a che fare con le persone. Per questo abbiamo bisogno di capire “i nostri rapporti”, di imparare a viverli meglio, a organizzarli in modo che facciano bene a noi e agli altri. E’ un’arte che si può imparare, che a volte impariamo da autodidatti, ma che nessuno ci ha mai insegnato. Questo è l’oggetto di questo ciclo di incontri, che si chiama “Noi e i nostri rapporti”.

ASCOLTARE: Spesso non sappiamo ascoltare. Spesso non ci sentiamo ascoltati. Ascoltare non è una conversazione del più e del meno, è sostenere l’altro in una attività, che si esprime con la parola, ma che si realizza nel sistemare nella mente e nel cuore, i pensieri e le emozioni.

Per chi parla: la parola è il fiume di sopra; l’attività di sistemare pensieri ed emozioni è il fiume di sotto. Nel rapporto tra chi parla e chi ascolta: chi parla è il fiume di sopra, chi ascolta il fiume di sotto. Chi ascolta non dovrebbe, in generale, interrompere. Interrompere provoca una deviazione indebita del “fiume di sotto” che sta seguendo il suo percorso, il suo ritmo. C’è chi non si sente disturbato dalle interruzioni, se fatte con amore, ma anzi si sente circondato da attenzioni. Ma questo non vale per tutti.

In un rapporto di pari (tra partner, tra amici), è un diritto essere ascoltati; è un diritto anche smettere di ascoltare se chi parla ci sequestra. E’ un diritto e anche una conquista dire come vorremmo essere ascoltati. In un rapporto di pari è necessario che ci si alterni nel tempo nel parlare e ascoltare. Se ascolta sempre lo stesso e parla sempre la stessa persona si crea uno squilibrio nei rapporti; si crea un processo involutivo che fa male a entrambi.

C’è una evidente differenza tra uomini e donne nel bisogno e desiderio di parlare e comunicare. Gli uomini da millenni educati al fare, all’agire, alla guerra, non hanno imparato (o molto meno delle donne) a capire i sentimenti, le emozioni, i rapporti. Non hanno sviluppato la capacità di descrivere con la parola le proprie e altrui emozioni. Le donne da secoli relegate alla casa e alla cura dei figli e della famiglia hanno sviluppato l’attenzione ai rapporti, ai sentimenti, alle sfumature. Per questo hanno desiderio di descrivere e di descriversi. L’ultima generazione di uomini, per la prima volta nella storia dell’umanità, sta imparando questa nuova dimensione. Ora non hanno più alibi, ma hanno comunque bisogno di tempo.

Claudia

I VECCHI, I NUOVI, LA LIBERTA' E I SOLDI : Propongo di valutare la possibilità per i nuovi partecipanti di venire a un certo numero di incontri senza dover pagare subito la cifra concordata, perché ho raccolto da due persone qualche perplessità di quelle che provavo gli anni scorsi ai primi incontri. So che la cifra è sostenibile, so che c'è il lavoro di Maria Gina, ma mi sembra importante che la partecipazione a questo gruppo venga da una scelta fatta nella più ampia libertà. Dalla discussione emerge che tutti sono convinti, desiderosi di cominciare. Sento in me quasi un lieve imbarazzo. M. G. fa alcune osservazioni; quelle che più mi colpiscono e che mi fanno bene sono:

- 1) è importante per i rapporti del gruppo che sta nascendo che qualcuno dei “vecchi” si sia messo nei panni di qualcuno dei “nuovi”;
- 2) pensare che sia giusto che tutti abbiano analoghe condizioni è pericoloso (gli anni scorsi M.G. era pagata non da noi ma dal Q.4), questo vale in questa situazione ma soprattutto nei rapporti tra le generazioni (questo non lo avevo pensato!!).
- 3) è fondamentale per ogni rapporto fissare delle buone regole, quindi questa discussione non è una perdita di tempo!

Decidiamo che i “nuovi” potranno partecipare a 2 incontri con la possibilità di pagare solo questi due incontri, quindi decidere se restare o meno.

LE CONDIZIONI INIZIALI Il sistema comunicativo evolutivo si chiama anche “sistema dipendente dalle condizioni iniziali”. E' fondamentale che le condizioni iniziali siano delle buone regole, siano giuste per tutti, o se essere ingiuste, ingiuste a metà. Le condizioni iniziali sono la matrice delle matrici dei rapporti. E' importante dedicarvi attenzione e tempo, senza pensare “poi si starà a vedere”. Molti rapporti hanno un percorso involutivo perché le condizioni iniziali non erano adeguate. Questo ci fa pensare che se le condizioni iniziali sono sbagliate non ci sia più speranza: M.G. assicura che l'evoluzione è possibile fino alla morte (dopo non si sa), che è sempre possibile modificare un percorso involutivo e renderlo evolutivo, ma che è bene impostare bene le partenze. Nella storia dello sviluppo della vita: il passaggio dalla vita unicellulare a quella pluricellulare ha richiesto moltissimo tempo, presumibilmente moltissimi tentativi falliti; fissare le regole iniziali deve essere stato difficile e complicato. Una volta individuate delle buone regole, il percorso da un organismo di 2 cellule a quelli complessi come l'uomo è stato relativamente breve.

ALTRE REGOLE E UNA PROPOSTA

Abbiamo già fissato alcune regole (l'orario, la sede, lo stare in cerchio, il fare i riassunti, la cifra da pagare e le modalità di pagamento); ne fissiamo altre: è vietato il cellulare con la sola eccezione di una mamma che ha un bimbo da allattare.

La proposta: una persona propone una situazione descrivendola per sommi capi, sceglie i partecipanti che la “drammatizzeranno”, gli “attori” interpreteranno i ruoli come meglio credono e sentono. Poi seguirà la discussione. Fissiamo delle regole: è vietato scegliere gli attori sapendo che la situazione che gli proponiamo li riguarda nella vita personale; è vietato interpretare le ragioni dei comportamenti degli attori; ci si può rifiutare di fare la drammatizzazione.

Fissiamo queste regole sulla base di uno stile evolutivo in cui “tutto ciò che non è vietato è permesso. E ciò che è vietato è conseguenza di condizioni naturali”. Al contrario lo stile autoritario dice: “Tutto ciò che non è permesso è vietato!”.

Accettiamo la proposta, mi sembra con un mix di curiosità e di prudenza.. M.G. chiede “che ve ne pare?”. Risposte: “Vedremo, proviamo”

Claudia

LA LUNGA FASE DELLA RICERCA DI BUONE REGOLE INIZIALI

La storia dello sviluppo della vita mostra che il tempo intercorso tra l'inizio e la nascita della vita unicellulare è stato relativamente breve; quello intercorso tra gli organismi unicellulari e quelli pluricellulari è stato lunghissimo; quello intercorso tra i primi organismi pluricellulari e creature complesse come l'uomo è stato relativamente breve. Il tempo lungo intercorso tra la vita unicellulare e quella pluricellulare è stato dedicato a definire delle buone condizioni iniziali che consentissero poi uno sviluppo evolutivo.

Oggi noi siamo in questa lunga fase della ricerca di buone regole nei rapporti con i figli, nella coppia, nel mondo della scuola e del lavoro, nei rapporti tra le classi sociali, nella ricerca di una buona rappresentanza politica, nei rapporti tra le nazioni.

LA DIREZIONE DELL'EVOLUZIONE E DELL'INVOLUZIONE

Condizioni iniziali adeguate portano all'evoluzione. Le direzioni dell'evoluzione sono infinite e sconosciute; tutte quelle consentite dai pochi vincoli naturali posti dalle condizioni iniziali e dalla natura. Regole sbagliate portano all'involutione di tutti i soggetti coinvolti in un rapporto, sia pure in tempi e modalità diverse. L'involutione porta alla sofferenza, all'infelicità, alla malattia, alla morte. La direzione dell'evoluzione, come dell'involutione, è data dai Principi di organizzazione in base ai quali definiamo i nostri comportamenti. E' sempre possibile invertire la direzione involutiva dei nostri rapporti, purché si facciano propri nuovi principi di organizzazione.

LA DIPENDENZA

Una delle situazioni tipiche dell'involutione è la Dipendenza. L'acquisizione dell'indipendenza e dell'autonomia è una capacità naturale di tutte le specie viventi. Si diventa dipendenti solo se questa capacità viene mutilata!!! La dipendenza può essere affettiva, intellettuale, economica, sociale.

E' possibile essere più indipendenti in alcuni tipi di rapporti e meno in altri; tuttavia la presenza di uno stato di dipendenza anche in un solo rapporto può compromettere la nostra complessiva evoluzione, turba tutti gli altri rapporti. Quindi è un bene imparare a superarla.

Il percorso evolutivo prevede 3 passi: 1) la dipendenza, 2) l'indipendenza e 3) l'interdipendenza. Ma non sono fasi successive nella vita dell'individuo, bensì un percorso di passaggio dalla dipendenza all'indipendenza all'interdipendenza che si attua in ogni fase della vita fino all'età adulta (il neonato è molto dipendente, ma già poco dopo la nascita acquisisce una sua indipendenza, per esempio, nell'organizzazione del ritmo del sonno e della veglia). In teoria l'adulto non dovrebbe essere mai dipendente, con la sola eccezione in cui è allievo.

La società del passato (e molte società di oggi) non voleva persone indipendenti e autonome, voleva allievi. lavoratori, soldati e sudditi ubbidienti e sottomessi. Oggi nelle società sviluppate c'è una fortissima tendenza alla “omologazione”, ma sono stati fatti anche molti passi in avanti, moltissimi progressi.

LA PASSIONE AMOROSA, POLITICA, MISTICA

Ci sono esperienze come l'innamoramento, le esperienze mistiche, la passione politica o di altro tipo, in cui tutto il nostro essere si apre ed entra in sincera e profonda “fusione” con ciò che fa parte di questa esperienza. Non è una situazione di dipendenza, è una situazione di grandissima emozione e felicità, uno stato di grazia. Per provare queste esperienze è necessario che la persona sia capace di abbassare le proprie difese, sia capace di aprirsi. Queste esperienze non durano a lungo, ed è necessario che la persona sia anche capace di tornare a ristabilire i confini della propria individualità. Se questo non avviene possono crearsi situazioni di pericolo, di sperdimento, di dipendenza.

Claudia

LA DIPENDENZA ADEGUATA E' LA BASE DELL'INDIPENDENZA

Il bambino, l'adolescente, l'inesperto in genere, per raggiungere una vera indipendenza devono aver vissuto adeguatamente il periodo di dipendenza.

La dipendenza è adeguata quando ai bisogni espressi si danno risposte adeguate: alla fame si risponde dando cibo, al sonno con la possibilità di dormire, alla richiesta di coccole con le coccole.

La dipendenza è inadeguata quando ai bisogni espressi non si dà alcuna risposta o si danno risposte inadeguate: al bisogno di coccole si risponde dando da mangiare.

Dare risposte giuste consente al bambino di capire quali siano i propri bisogni, la loro natura e intensità e gli permette, via via che cresce, di rispondervi da solo e adeguatamente: per esempio a mangiare quando a fame e non quando ha bisogno di coccole.

E' importante che i bisogni siano espressi; è sbagliato prevenirli. Prevenire i bisogni del bambino porta il bambino a non capire quali siano i propri bisogni.

Il bambino chiede anche di provare a cimentarsi nei propri nuovi traguardi di indipendenza. Vivere adeguatamente la dipendenza significa anche avere la possibilità di cimentarsi in questa indipendenza, potendosi “staccare” dal genitore e potendo contare su un genitore che è pronto a sostenerlo nuovamente se questo è richiesto. Il genitore adeguato consente il distacco, rispettando i tempi e i ritmi del distacco.

Chi non ha potuto vivere una dipendenza adeguata, perché i suoi bisogni sono stati soddisfatti poco o male tenderà a sviluppare principi di organizzazione che lo portano perennemente a **chiedere** come quando era bambino, oppure **a dare** sempre.

Chi si è staccato in modo traumatico potrà sviluppare l'atteggiamento di chi è “arrabbiato con tutti, sempre!”.

LA DRAMMATIZZAZIONE CON LE MANI

Facciamo una drammatizzazione di questi concetti con le mani. Proviamo un po' tutti::

chi chiede ha le mani con il palmo in su:

chi dà ha le mani volte in giù:

chi ha un'indipendenza traumatica ha pugni chiusi

chi è indipendente in modo sereno e adeguato: ha mani che si muovono libere o insieme ad altri, facendo tutti i movimenti possibili che le condizioni iniziali del rapporto consentono.

Drammatizziamo il “distacco” di un figlio da un genitore sia in modo evolutivo: la mano del genitore consente - ma non respinge! - il distacco della mano del figlio; sia in modo involutivo: le mani “trattengono con la forza”, o “trattengono avvolgendo” o “respingono” (stile Usa).

Drammatizziamo un rapporto di pari (una coppia) evolutivo: quattro mani si muovono libere, ora da sole, ora insieme, facendo una fantasia di movimenti che possono essere tutti quelli immaginabili e consentiti dalle poche condizioni iniziali poste. Una mano che picchia, una mano che fa “le corna” indicano comportamenti che - contrari agli accordi iniziali del rapporto - portano alla crisi o alla dissoluzione del rapporto stesso.

Claudia

I GENITORI, I FIGLI E I BUCHI NERI

Nel rapporto tra genitori e figli (in generale tra esperti e inesperti) i genitori con il loro comportamento esprimono e quindi trasmettono tutti i principi di organizzazione (P.O..) in base ai quali i figli si rapportano con se stessi e con gli altri. Un buon genitore trasmette tutti i P.O. adeguati e necessari affinché il figlio sia dipendente fino a che è necessario e affinché diventi indipendente quando è necessario. In questo rapporto ci sono tutti i SI e tutti i NO adeguati.

Essere buoni genitori è difficile anche perché i genitori, come tutti gli adulti, hanno dei “buchi neri”. Con questo termine indichiamo dei grossi problemi irrisolti di cui non abbiamo alcuna consapevolezza. Gli aspetti della vita turbati dai buchi neri sono zone di insensibilità, su cui siamo diventati sordi e ciechi. Nel rapporto tra genitori e figli, il genitore che ha dei buchi neri non ha contatto con il figlio su quegli aspetti turbati dai Buchi neri.

Intervengo, dicendo “per questo c’è il babbo!”. M.G. risponde di sì. I figli possono evitare i “buchi neri” di un genitore se possono recepire altri P.O. offerti loro dall’altro genitore, dai nonni, dagli insegnanti, o qualsiasi altra figura adulta di riferimento. Capisco come sia importante per una famiglia vivere in un contesto sociale con una rete di rapporti significativi.

LA DRAMMATIZZAZIONE CON LE MANI

Drammatizziamo con le mani rapporti inadeguati tra esperto e inesperto. L’esperto ha le mani con il palmo in su; l’esperto in giù. Mi colpiscono queste situazioni:

tutte le mani rivolte verso l’alto (il figlio chiede, anche il genitore chiede);

pugni chiusi sopra alle mani rivolte verso l’alto (il figlio chiede, il genitore è chiuso in una indipendenza traumatica);

il figlio chiede e il genitore sembra che dia, ma in realtà si allontana, costringendo il figlio ad una rincorsa destinata a sfiancargli le forze.

Coloro che hanno drammatizzato la parte degli “inesperti” raccontano le sensazioni provate: tutte sgradevoli, a volte angoscianti. Proviamo a immaginare che queste sensazioni durino senza tregua per anni per immaginare la situazione dell’esperto che non ha la capacità e la possibilità né di scappare, né di reagire. Capiamo che alla lunga l’esperto per sottrarsi a questa situazione, crea una zona di insensibilità: un “buco nero”.

IL DOLORE NON PORTA DI PER SE’ ALL’INVOLUZIONE

Il dolore, i sentimenti e le situazioni negative non sono di per sé involutivi. Il dolore porta all’involutione solo se nel modo di reagirvi vi sono principi di organizzazione involutivi. Nei momenti molto difficili della vita - un lutto, una separazione, un licenziamento, etc., quando ci sentiamo davvero annientati, dobbiamo concedere a noi stessi del tempo per riprenderci. Dobbiamo dire a noi stessi che siamo a pezzi, che potremo fare degli errori, che cercheremo di non farne troppi, e che cercheremo di riprenderci presto. Queste situazioni anche se molto dolorose, se transitorie non portano all’involutione.

Claudia

DOMANDE: l'incontro si apre con molte domande. Alcune vengono espresse con la voce; molte rimangono a frullare nella testa e nel cuore, in un lavoro che sprigiona sempre una grande energia, un grande desiderio di ricerca.

CONTROLLARE LA PRODUZIONE DELL'EVOLUZIONE

L'evoluzione è il risultato complesso di una infinità di variabili. E' impossibile per noi seguirne il percorso tenendo sotto controllo tutte le variabili che la determinano. Per capire se un rapporto evolve è “più semplice” vedere i “prodotti”: un bambino piccolo evolve se impara a camminare, a parlare, se ha una buona organizzazione del sonno e della veglia, etc.. Se i prodotti sono evolutivi allora le condizioni che abbiamo posto a noi stessi, al nostro “inesperto”, ai nostri rapporti, sono evolutivi. Dobbiamo guardare i prodotti in tutti i mondi: nella salute, nello studio o lavoro, nelle relazioni con gli altri, nell'affettività, nella sessualità, etc.. E' importante fare questo controllo con una buona dose di dubbi (ma senza sconfinare nell'ansia); ed è importante contare sull'aiuto di altri (un amico, un parente, etc..). Ci dobbiamo preoccupare quando abbiamo la sensazione o la consapevolezza che alcuni mondi siano sistematicamente involutivi.

A qualcuno sembra che sia facile vedere i prodotti di un bambino piccolo, molto meno quelli di un adolescente; M.G. dice che questo è vero solo in parte, nel senso che è difficile quello che ci coinvolge più da vicino; peraltro gli adolescenti realizzano prodotti simili a quelli degli adulti e questa è una difficoltà.

LE CARATTERISTICHE

Nella drammatizzazione alcune persone, una alla volta, camminano nel mezzo del nostro cerchio. Tutte con un passo e una disposizione del corpo diverso. Il camminare è il prodotto dell'evoluzione; lo stile con cui ognuno di noi cammina è una caratteristica.

Nel capire il percorso evolutivo dei nostri figli, e in generale di tutti i nostri rapporti, fermarsi alle caratteristiche è pericoloso. Fermarsi alle caratteristiche, dire per esempio “mio figlio è pigro!” oppure “mio figlio ha un carattere troppo vivace”, può essere un modo per chiudere una persona nella prigione di una definizione; spesso impedisce di vedere oltre, di capire le relazioni tra il nostro comportamento e il suo, di ragionare in termini comunicativo-evolutivi.

Può accadere che due persone abbiano stili molto diversi: uno ordinato e uno caotico; uno riservato e l'altro socievole; uno con il passo lento e l'altro con il passo spedito. E' importante che ognuno abbia la possibilità di esprimere il proprio stile; e se è necessario raggiungere dei compromessi è importante che siano equi: per esempio se la madre va a passo lento e il figlio a passo molto spedito, un compromesso equo è che per la strada vadano al passo della mamma e ai giardini il figlio possa correre e saltare con il suo stile e senza assilli materni. Se un figlio è molto disordinato e i genitori sono ordinati, un compromesso equo può essere che il figlio possa organizzare la propria stanza come crede, ma non portare tutto il disordine nel resto della casa.

E' fondamentale quindi conoscere e rispettare le proprie e le altrui caratteristiche. Inoltre conoscere e rispettare le proprie caratteristiche significa trasmettere al figlio il Principio di Organizzazione in base al quale anche lui imparerà a conoscere e rispettare le proprie caratteristiche e quelle degli altri. Se le caratteristiche tra genitori e figli (tra amici, partner, etc) sono molto diverse può essere faticoso questo rispetto; se questa fatica è contenuta, ragionevole va tutto bene, se è troppa c'è qualcosa che non va nel rapporto.

Claudia

DOMANDE ED ESPERIENZE PERSONALI: l'incontro si apre con molte domande; quella che mi colpisce di più è: “come si fa ad aiutare una persona che amiamo e che ci accorgiamo ha un buco nero?”. Emergono anche “esperienze personali” di grande intensità. Io racconto le mie difficoltà al lavoro, i miei fiumi mandati all'aria, i miei tentativi di ripristinare la mia “frontiera personale” e i flash che mi vengono in mente su mia madre. A. e S. spiegano che da quando vengono a questi incontri provano sentimenti di grande dolore, di smarrimento e di rabbia; hanno paura che questi sentimenti possano oltrepassare i limiti di sopportazione. E viene chiesto a Maria Gina una rassicurazione, e lei lo fa spiegandoci i principi della autodisorganizzazione e della autoprotezione.

AUTODISORGANIZZAZIONE E CRISI: L'evoluzione non ha un percorso lineare, continuo, ma va a sbalzi. Ci sono periodi in cui ci si ferma e si entra in una fase di disorganizzazione, di crisi, per dar luogo successivamente ad una nuova e più complessa organizzazione. La **Autodisorganizzazione**, come la autoorganizzazione, è una caratteristica fondamentale dell'evoluzione. La crisi, se è autogenerata, pur nella difficoltà e nel dolore, è sostenibile, è sempre adeguata alle nostre forze fisiche e psicologiche. Nella lingua cinese la parola crisi si scrive con due ideogrammi: quello di opportunità e quello di evoluzione. Crisi=opportunità di evoluzione.

AUTOPROTEZIONE: Un'altra caratteristica importante dei sistemi complessi è l'**Autoprotezione**. Quando siamo in un percorso evolutivo abbiamo meccanismi di autoprotezione. I bambini quando imparano a camminare o ad andare in bicicletta non si fanno mai molto male, sanno inconsciamente quanto possono osare. Se finiscono al Pronto soccorso troppo spesso, c'è qualcosa in loro, anzi in noi, che non va! Ugualmente quando stiamo attraversando una crisi, se è autogenerata, potremo provare sentimenti di grande angoscia e smarrimento, ma non ci “romperemo”. I sentimenti dolorosi devono essere provati, sentiti, ma dobbiamo anche sapere che sapremo sostenerli. Si può intuire/capire che effettivamente è così perché non ci saranno comportamenti autodistruttivi.

DRAMMATIZZAZIONE

Una coppia, marito e moglie, al bar. Lei è visibilmente fuori forma, (grassa), per lei questo è un problema ma non ne è consapevole (buco nero). Il marito se ne rende conto e vorrebbe aiutarla. La drammatizzazione ci serve per cercare i modi per aiutare questa donna. Le drammatizzazioni, in realtà sono 3: con la stessa moglie Anna (io) e 3 diversi mariti Mario.

Tutti affrontano il tema del cibo, chi in modo più diretto, chi in modo più soft. Per me che faccio la moglie e cerco di sentire dentro il disagio dell'essere fuori forma, tutto mi sembra una critica che parte dal mio essere fuori forma per estendersi ad ogni altra cosa. Sento fastidio, irritazione, quasi rancore per queste critiche. Sia nei confronti del primo marito che nelle sue critiche è molto diretto, sia nei confronti del terzo che invece è più indiretto. Il secondo marito mi sembra più morbido, sopporto meglio le sue critiche (ora che ci rifletto mi chiedo se questo dipenda dal fatto che non ho potuto prescindere dal fatto che questo secondo marito in realtà è una donna).

Maria Gina, per sintetizzare le nostre sperimentazioni, spiega che il terzo marito aveva quasi trovato la chiave giusta per parlarmi del buco nero, ossia: **parlare di se stesso, del suo dispiacere del vedermi fuori forma**. Tra amici che si rivedono dopo tanti anni dire “eh, si! sono passati tanti anni, siamo invecchiati..!” è una cosa che possiamo sostenere.

Per ciò che riguarda i figli è fondamentale ascoltare. Per esempio se il problema è l'andamento scolastico, possiamo dire: “a scuola la maestra mi ha detto che sei sempre disinteressato. Cos'è che non va?”. Poi si deve ascoltare, fino in fondo, senza interrompere, con il sincero intento di capire, non con quello di rimproverare.

Claudia

RISPETTO PER LA CRISI: Una crisi può richiedere molto tempo prima di risolversi; può comportare un lungo lavoro, in parte conscio e in parte inconscio. Non si può sapere a quali esiti porterà: nuovi incontri, separazioni, nuove imprese.

E' necessario rispettare i tempi e i sentimenti di dolore e smarrimento che si provano nel corso di una crisi, sia che sia una crisi di autodisorganizzazione, sia che sia un buco nero che viene alla luce. Rispettare questi tempi è inevitabile - i meccanismi di autoriparazione non andranno più in fretta solo perché noi lo desideriamo - ma sapere che è bene rispettare i tempi e i sentimenti negativi di una crisi può darci un po' di sollievo. L'importante è mettersi in condizioni evolutive.

METTERSI IN CONDIZIONI EVOLUTIVE: Un adulto deve essere la condizione necessaria di se stesso, deve prendersi cura della propria evoluzione. Deve mettersi in condizioni evolutive.

Da quando c'è stata quella discussione al lavoro, sono allertata, mi sento - come vi ho detto - come uno di quei “lavori in corso” recintata da una corda di plastica rossa e bianca. Sento dentro di me un lavoro continuo e silenzioso che non so dove vada a parare. I pensieri sulla mia vita da ragazza e su mia madre ritornano senza che io ne capisca il senso, la logica. Mi sembra di capire che posso non darmi troppa pena per ciò che non capisco, e che l'importante è mettersi in condizioni evolutive. Al lavoro mi è difficile sapere come muovermi; per ora sto ferma dentro la mia area circondata dalla plastica rossa.

CAMBIARE SE STESSI NON GLI ALTRI. Molti, ma in particolare le donne, cercano di “cambiare” i fidanzati, i mariti, i figli. Le donne credono che “con la forza dell'amore” o dei loro buoni argomenti prima o poi gli altri cambieranno. Ma questo non avviene. Questa specie di “vocazione da crocerossina” tipica di moltissime donne, è terribile. Tormenta sia le donne sia coloro che vorremmo cambiare. Ognuno di noi invece dovrebbe occuparsi dei propri “buchi neri”, non di quelli degli altri; e tutti ne avrebbero giovamento.

DRAMMATIZZAZIONE: Una coppia, marito e moglie, fanno una danza. La prima coppia: lui cammina da solo, lento, poi si riavvicina, si china e guardandola aspetta; lei balla con un certo brio, poi accenna un inchino ma lui non raccoglie, lei continua a ballare da sola senza guardarlo ma poi la danza si spegne anche in lei. L'insieme mi appare senza intesa, gli sforzi di entrambi non vengono raccolti. La seconda coppia: i due si guardano e si muovono insieme, l'iniziativa parte da lui, lei risponde in modo simmetrico, alla fine si prendono per mano e accennano dei passi di danza. L'insieme mi appare più armonico, più partecipato.

Le considerazioni di chi ha guardato sono molto diverse; ognuno osserva e interpreta cose diverse. Non c'è un modo “giusto” per tutti di ballare, di dimostrare interesse, di essere evolutivi. Ognuno di noi coglie quello a cui è più sensibile. Per esempio: molti nella prima coppia vedevano il disinteresse di lui, io invece notavo che lui si era fermato e la guardava, evidentemente io sono sensibile a questo modo di dimostrare interesse!

Claudia

DOMANDE: l'incontro si apre al solito con molte domande e riflessioni. Quella che mi colpisce di più è: perché attiriamo con i nostri buchi neri e non con la parte più felice di noi?

STORIA DI GENNARO E FIORENZA: Gennaro appartiene ad una famiglia di meridionali che si trasferì a Firenze, quando lui aveva 10 anni. Per lui il trasferimento fu un grande dolore rimasto irrisolto. Fiorenza appartiene ad una famiglia di panettieri fiorentini da generazioni. La sua infanzia è stata segnata dall'appartenenza a questa famiglia solida, che non le ha dato però la possibilità di esprimere i suoi bisogni di normale gioia e allegria di bambina e di ragazza perché i genitori dopo la notte passata a fare il pane avevano bisogno di silenzio, di dormire. E lo pretendevano.

A Gennaro piacevano molte ragazze ed era ricambiato da molte; così Fiorenza aveva molti corteggiatori e aveva ampie possibilità di scelta. Ma l'attrazione tra Gennaro e Fiorenza prevalse su tutti e tutto. Inconsapevolmente Gennaro era attratto dal fatto che Fiorenza apparteneva ad una famiglia stabile, solida. Cercava, desiderava la stabilità, perché l'assenza di questa stabilità era il suo “buco nero”. Fiorenza invece era attratta dall'allegria e cordialità con tutti di Gennaro, proprio perché l'incapacità di sentire, esprimere e vivere questi sentimenti era il suo buco nero. L'attrazione tra Gennaro e Fiorenza è dovuta ai loro buchi neri, di cui entrambi sono inconsapevoli. Dopo il matrimonio Fiorenza cominciò a mal sopportare i modi sempre allegri di Gennaro, così come lui cominciò a mal digerire il forte legame tra Fiorenza e la sua famiglia d'origine. Il rapporto fondato su questo tipo di attrazione non guarisce dai buchi neri ma li aggrava in un vortice involutivo che mette fortemente a rischio anche i rapporti con la loro bambina.

Questa storia ci impressiona un po', fa scoppiare molti interrogativi, molti commenti, sopra tutti emerge imperiosa la domanda: ma se siamo del tutto inconsapevoli dei nostri buchi neri come si fa ad affrontarli? Maria Gina risponde affrontando l'argomento dell'impresa eroica.

IMPRESA EROICA

L'”impresa eroica” è uno dei modi per riparare, ricostruire, ridare una forma adeguata alla nostra frontiera personale malformata da più o meno numerosi e gravi buchi neri. E' un'attività alla quale ci dobbiamo accingere con lo spirito della volontà e con l'assetto mentale del guerriero, di colui che va alla ricerca del Sacro Graal.

L'impresa eroica è in qualche modo analoga a quei riti di passaggio che tutte le società, da quelle arcaiche a quelle moderne, hanno definito per segnare il passaggio da uno stato ad un altro, superiore, più evoluto della vita (per esempio nelle società arcaiche il ragazzo per diventare adulto doveva andare a caccia da solo e portare alla comunità un animale).

Le caratteristiche fondamentali dell'impresa eroica, che può essere una qualsiasi attività, sono: deve essere un'impresa difficile ma non impossibile; deve essere un'impresa solitaria e individuale (non necessariamente in solitudine); ma deve esistere una comunità (la famiglia, la società) che sostiene; deve richiedere sforzo di volontà e un impegno per poter oltrepassare i propri limiti; deve essere un'attività che coinvolge il corpo, la mente, il sociale. Non sempre è possibile individuare una attività che coinvolge tutte queste sfere, allora è possibile cimentarsi in più imprese eroiche simultaneamente o anche sequenzialmente.

L'”impresa eroica” coinvolge sia il fiume conscio che quello inconscio: la riparazione e ricostruzione della frontiera personale avviene in modo inconscio, ma è la coscienza del nostro impegno e sforzo individuale che lo rende possibile.

Claudia

10° incontro “Noi e i nostri rapporti”

14.06.1999

ultimo incontro della prima parte

ESPERIENZE PERSONALI: molti raccontano di aver sofferto da bambini, adolescenti e anche da adulti per il sentirsi giudicati, per l'incapacità di sostenere il peso del giudizio degli altri, specie dei genitori. E' un argomento che mi importa molto perché so che mi riguarda.

FUNZIONI FISILOGICHE E ORGANIZZAZIONE MENTALE: Le funzioni fisiologiche, il mangiare, l'andare di corpo, il respirare, il dormire, seguono meccanismi propri che non dovrebbero mai essere coinvolti nell'organizzazione mentale/psicologica. Quando la dimensione psicologica si conforma in modo tale da assegnare una valenza simbolica ad una funzione fisiologica, questa viene catturata in una sfera che non le compete: l'organizzazione mentale sfonda l'organizzazione fisiologica. Per esempio: di fronte ad una madre asfissiante che non lascia spazio ai figli, la reazione (o meglio la reale impossibilità di reazione per un figlio) del figlio, se l'organizzazione mentale sfonda quella del corpo, può essere quella di sviluppare l'asma!!

SENTIRSI GIUDICATI E GIUDICARE, EVOLUZIONE, E TOLLERANZA: Maria Gina è in piedi nel mezzo del nostro cerchio, ha un vestito lungo a fiorellini, mi appare bella e affascinante come e più di sempre; ha un piede davanti all'altro, come di chi intende fare un passo solo quando vuole e si sente pronto. Ci mostra lo spazio, il terreno, su cui poggiano i suoi piedi: quello è il suo territorio, il suo spazio! Con le parole e la posizione del corpo comunica un senso di stabilità, ma non di staticità perché è disponibile a muoversi, un senso di sicurezza, di tranquillità. Ci spiega che chi vive nel proprio territorio (che ha potuto auto-organizzare), chi costruisce la propria strada con un personale percorso tendenzialmente evolutivo, sente/sa che è appoggiato sul proprio terreno, sulla propria strada. Chi vive e governa il proprio territorio, chi costruisce la propria strada, non teme e non aggredisce le strade diverse degli altri. E' sicuro e tollerante. A volte diciamo che “si *deve* essere tolleranti”, ma non sappiamo che la tolleranza si acquisisce solo diventando soggetti della propria evoluzione. Più si è soggetti della propria evoluzione più si è sicuri e tolleranti. Più si è insicuri più si è minacciosi, giudicanti e intolleranti.

Spesso diamo giudizi severi, anche ingiusti oltre che sterili sugli altri, perché non siamo in grado di sentire i nostri sentimenti. Un esempio che mi colpisce: c'è chi giudica vanitoso, presuntuoso, superficiale chi si veste con abiti firmati, a volte è perché non riesce, non sa o non può sentire che li vorrebbe anche lui/lei. Chi è tranquillo del suo abito in genere non giudica il vestito degli altri. Una partecipante osserva “magari non se lo può permettere..”. Certo! ma poter dire a se stessi “mi piacerebbero quei bei vestiti, ma non me li posso permettere...” consente di sciogliere questo grumo di invidia/dispiacere e in genere chi sa/può dirsi questo poi non assume atteggiamenti giudicanti nei confronti degli altri. Giudicare spesso significa evitare di sentire i propri pensieri, i propri sentimenti. Quando possiamo sentire i sentimenti, questi poi passano.

ARRIVEDERCI A SETTEMBRE: sento in me e vedo nei volti e nei gesti, dei miei compagni di avventura il dispiacere per la fine di questa prima parte di incontri, Mi rincuoro tornando a casa, con il pensiero che la seconda parte è stata organizzata. Arrivederci a settembre.

Claudia