

RICHARD-LORENZO ROBERT

La cassetta degli attrezzi della psicoterapia



Come affrontare
da soli
i momenti difficili

Edizioni



AMRITA

Diventare psicologi di se stessi

Prendere confidenza con se stessi, capirsi, rimettersi in carreggiata in maniera autonoma

Qualunque percorso psicoterapeutico individuale poggia fondamentalmente sulla qualità della relazione che si stabilisce tra il soggetto e il proprio terapeuta. A seconda delle “affinità elettive” presenti, il processo interattivo potrà dare risultati più o meno buoni, ma, poiché tutto ciò è basato su fattori piuttosto aleatori, molte persone sofferenti consumano moltissime energie nella semplice scelta di un professionista con cui sentirsi a loro agio, finendo per essere spossate a causa della loro stessa volontà di trovare una soluzione. Infatti, a meno che non ci si possa avvalere di solide referenze fornite da qualcuno che si sia già rivolto con successo ad uno specialista, questo primo passo prima del cammino vero e proprio può purtroppo perpetuarsi nel tempo e diventare più frustrante dello stesso lavoro al quale sappiamo di doverci sottoporre; inoltre, poiché non necessariamente i professionisti dell’accompagnamento psicologico offrono la possibilità di un primo incontro a prezzo ridotto, allo scopo di rendere accessibile al grande pubblico questo processo, può diventare tutto più costoso per coloro che non possono contare su una copertura assicurativa, o su sufficienti risorse finanziarie.

Chiariamo però una cosa: non è assolutamente mia intenzione incitare le persone alla disobbedienza civile, spingendole a fare propria la pratica regolamentata della psicoterapia, anzi: lungi da me un simile atto sovversivo! Tuttavia, considerata la leggerezza e la supponenza di alcuni di noi psicoterapeuti, devo

ammettere che il popolare aforisma «Chi fa da sé fa per tre» si rivela particolarmente allettante da sperimentare. In un contesto del genere, perché allora non provate ad essere *voi* i vostri psicoterapeuti? Per far ciò, avrete solo bisogno di un comune mangianastri, o di un registratore di altro tipo, e di qualche audiocassetta o compact disc vergini. Ecco come procedere.

Prima fase

- Scegli innanzitutto il momento della giornata da dedicare a questa autoterapia, preferibilmente un'ora al giorno, sempre la stessa e, se possibile, sempre nello stesso luogo. Assicurati che per te sia un momento di assoluta tranquillità, in cui potrai rimanere solo con te stesso.
- Mettiti comodo, prenditi un momento per rilassarti, quindi premi il tasto REC del registratore. Dopodiché, per i successivi 60 minuti, lasciati andare a parlare delle tue inquietudini, di tutto ciò che ti opprime, di ciò che identifichi come causa del tuo malessere; se ti è utile, parla come se ti rivolgesti davvero a qualcun altro, magari a uno psicologo invisibile, se questo ti può aiutare. *È importante non trattenere le emozioni che potrebbero sopraggiungere, ma anzi, consentir loro di esprimersi pienamente:* dopotutto, non è presente nessuno che possa giudicarti. Se non ti viene in mente niente di preciso, se non succede nulla di particolare, accontentati di vivere tuo malgrado quel vuoto, anche se ciò dovesse comportare momenti di silenzio nella registrazione.
- Trascorsa un'ora, toglì la cassetta o il cd dall'apparecchio, scrivici sopra la data e poi riponilo con cura in un luogo in cui nessuno lo cercherà. Subito dopo concediti qualche minuto per analizzare questa esperienza, possibilmente uscendo a prendere una boccata d'aria, o semplicemente ossigenando la mente sul balcone. Respira un po' di ossigeno, sentendo come esso ti ridia la carica e attenui l'inquietudine; trattenendolo nei polmoni ti renderai conto del suo effetto calmante. In seguito espelli fuori tutto il dolore e la sofferenza che eventualmente avrai provato, se necessario ripetendo tutto una seconda volta; la tua prima seduta si concluderà qui.

- Ripeti scrupolosamente le procedure sopraelencate per i successivi dieci giorni (all'inizio non di più), facendo attenzione ad usare ogni volta una cassetta o un cd diverso che dovrai sempre datare e riporre con cura. Queste dieci ore di registrazione ti consentiranno così di tirar fuori dal profondo un buon numero di emozioni negative e ricordi difficili.

Seconda fase

- Cerca di riprendere le stesse abitudini assunte nella prima tappa, dedicando cioè a te stesso un'ora al giorno, sempre la stessa, con l'unica differenza che stavolta ascolterai per intero la registrazione effettuata il primissimo giorno, avendo cura di lasciare che le emozioni che ne potranno scaturire crescano e si esprimano pienamente: ripeto, non trattenermi mai in tal senso. Alla fine, riponi come sempre la registrazione ed esci a prendere una boccata d'aria. Il giorno dopo, ascolta la cassetta seguente e così via, fino a che non avrai riascoltato tutte le registrazioni, sempre nella misura di una al giorno. In questa fase, resisti alla tentazione di prendere nota, o di voler aggiungere qualunque cosa: accontentati semplicemente di lasciarti pervadere dal tuo vissuto, così come rievocato nella cassetta o nel cd.
- Trascorsi i dieci giorni di ascolto, prenditi il tempo necessario per capire come ti senti in seguito a tutto questo. Il dolore interiore, il dispiacere e la sofferenza sono sempre così vivi?
- Se la risposta è "sì", e oltretutto il resto è per te ancora troppo difficile da sopportare, riprendi pure da capo l'esercizio, questa volta però per un periodo extra di sette giorni (sette giorni consecutivi di registrazione, seguiti da sette giorni di ascolto), oppure riponi accuratamente tutto il materiale in un luogo sicuro, anche solo per poterci tornare sopra un giorno e apprezzare il cammino svolto.

Avrete capito che l'idea di base di questa pratica è quella di portarvi ad attenuare progressivamente l'altra carica emotiva connessa ai ricordi dolorosi legati ad alcuni episodi della vostra esistenza esprimendoli verbalmente, riacquistando familiarità con essi tramite un ascolto attivo e ripetitivo che ne facilita l'accettazione.

Poiché un ricordo è un ricordo, è impossibile estirparlo definitivamente dalla memoria; in compenso spetta a voi estrarne la carica emotiva di cui è ancora impregnato dandogli ripetutamente spazio in modo costruttivo fino a farlo vostro, e integrandolo nella vostra storia in qualità di evento non solo *vissuto*, ma anche e soprattutto *accettato* in maniera sana come parte della vostra esistenza. Così vi sarà possibile meditare sulla circostanza legata a tale ricordo, senza però esserne ancora una volta sconvolti visceralmente: in quel momento avrete la prova inconfutabile dell'avvenuta riconciliazione con l'avvenimento connesso.

Tenere un diario

Confidarsi con se stessi può essere il primo passo verso l'autoanalisi

C'è stato un tempo in cui quasi tutte le ragazze avevano l'abitudine di tenere un diario pressoché quotidiano: nel loro contesto sociale, che le emarginava non poco, quella era l'unica valvola di sfogo; in questo modo discreto esse affidavano turbamenti, speranze e pensieri a delle pagine bianche che, giorno dopo giorno, accoglievano ogni confessione senza giudizio né bigotteria, alleviando, seppur in minima parte, l'ostracismo di cui erano oggetto.

È impressionante vedere come, in quest'era assolutamente fondata sulle telecomunicazioni, la moda del diario segreto sia sopravvissuta a tutti i cambiamenti sociali, continuando a rivelarsi un mezzo di espressione apprezzato da alcune adolescenti, da artisti dalle incessanti inquietudini, o da molte altre persone in preda ad un blocco comunicativo.

Comunque sia, a dispetto della sua apparente semplicità, ecco la procedura che raccomando di seguire per ottenere risultati ottimali.

- Procurati un quaderno a righe un po' robusto, possibilmente rilegato, affinché i fogli non si stacchino con troppa facilità. Non dovrà essere né troppo grande né troppo piccolo, ma facile da maneggiare, e ovviamente sarà diverso da quello raccomandato nell'introduzione. Suggesto di sceglierlo di un formato che ti permetta di portarlo sempre con te, negli impegni quotidiani come nei momenti di svago; infatti, perché questa attività diventi davvero terapeutica, occorre che

tu possa praticarla in qualunque momento, cioè ogni volta che emergerà in te qualcosa da esteriorizzare.

- Usare un quaderno significherà scrivere *a mano* ciò che starai vivendo, senza far uso di computer o di programmi di scrittura; questo perché la scrittura manuale, con le sue curve e controcurve, con i suoi tratti marcati o irregolari, a tratti quasi illeggibile perché tracciata velocemente, oppure precisa ed uniforme, risulterà più personale e denoterà il tuo stato d'animo più di qualsiasi carattere di Word dietro il quale potresti nasconderti a te stesso. Malgrado gli argomenti affrontati, infatti, usando il computer l'esperienza non verrebbe vissuta altrettanto intensamente.
- Gli americani usano un'espressione interessante per definire un'opera che non sia stata sottoposta ad alcun trattamento edulcorante: la presentano come *uncut, uncensored, and unrated*, indicando in tal modo che non è stato eseguito alcun taglio o censura, né alcun tentativo di ordinarne i contenuti. Essa sarà la più pura, e talvolta anche la più dura, espressione dell'autore! Tutto questo per dire che non dovrai assolutamente trattenerti, né contenerti in ciò che metterai sulla carta, oltre a non doverti curare dello stile o degli errori di ortografia!

Sarebbe altresì opportuno scrivere a penna e mai a matita, proprio perché risulti più difficile cedere alla tentazione di cancellare e riformulare il discorso a cose fatte, allo scopo di attenuarlo; ricorda che per trarre la massima efficacia da questa tecnica è così che occorre agire.

- Per dare il via alle tue confidenze cartacee sei libero di iniziare da quello che stai vivendo ora, nel tuo trantran quotidiano, oppure di tornare su qualcosa che hai vissuto in passato, risalendo anche fino all'infanzia: non vi sono regole in tal senso, poiché l'idea di base è quella di esprimere ciò che affiora in te e che senti di dover esteriorizzare.

Nota bene: qualunque sia il procedimento che vorrai adottare, abbi sempre cura di indicare in modo chiaro la data ogni volta che scriverai sul diario, per facilitare ulteriormente il ricollocamento nel tempo di alcuni fatti, gli eventuali confronti, o per raffrontare la diversa intensità delle emozioni provate.

- Detto ciò, lasciati andare a scrivere come ti viene, come meglio credi; in linea di massima sforzati di farlo ogni giorno, anche se dovesse trattarsi solo di qualche frase o di un breve paragrafo: all'inizio, sviluppare questa abitudine si rivela di fondamentale importanza.

Allo stesso tempo desisti dal voler tornare quotidianamente su quello che hai scritto ieri o nei giorni precedenti: ciò che è stato vissuto e consegnato alle pagine del diario dovrebbe rimanere intatto fino al momento buono. Quale sia, lo spiegherò nel punto successivo.

- Ora, per dotare questo esercizio di una profondità psicoterapeutica, occorrerà necessariamente dedicare un po' di tempo ad una vera e propria rilettura, una volta al mese, oppure ogni quindici giorni, a seconda delle tue necessità.

Solo ed esclusivamente in quel momento potrai concederti di rileggere, e persino di commentare, quanto hai scritto, anche in base a ciò che avrai vissuto in seguito, in modo da completare con opportuno distacco la comprensione del senso della tua vita. Ricorda che durante questa fase occorre usare una penna di colore diverso da quello usato normalmente, per aggiungere successivi commenti a margine a quanto scritto in precedenza, benché di fatto il periodo di rilettura sia oggetto di una sessione a sé stante, debitamente annotata e datata sul diario, ma sempre in un altro colore. Si tratterà di piccoli momenti di bilancio che, poco alla volta, ti permetteranno di imprimere al diario una direzione decisamente più autoanalitica.

- Dopo un periodo di tempo più lungo, ossia dopo circa sei/otto mesi durante i quali avrai continuato a scrivere sistematicamente e a rileggersi con cadenza mensile come raccomandato, ti accorgerai che sarà giunto il momento di immergerti sempre di più nella prospettiva di un'autoanalisi degna di tale nome. A quel punto procedi un po' come nella valutazione mensile, *ma* concentrandoti essenzialmente sui piccoli bilanci fatti sin dall'inizio, allo scopo di giungere ad un bilancio più completo; rileggi dunque tutte le tue riflessioni mensili, focalizzando spontaneamente l'attenzione su ciò che provi, quindi approfondisci il tutto rispondendo alle seguenti domande in modo dettagliato, ossia non rispondendo solo "sì" o "no":

- come sono cambiato, quali progressi ho fatto da quando tengo un diario? Sono migliorato anche solo in qualcosa, oppure ho l'impressione di essere e di vivere sostanzialmente come prima?
- Riesaminando ciò che ho scritto, ho forse notato atteggiamenti o abitudini particolari da parte mia? Con un po' di distacco, mi vedo come una persona nella norma, o sento di essere in balia di qualcosa che finora ignoravo?
- Al di là di ciò di cui ho coscienza, sarà forse uno *schema* a guidare le mie percezioni e i miei comportamenti? In ogni nuova relazione che instaurò, attraggo persone dal temperamento simile al mio e con gli stessi problemi personali?
- Riesco a individuare in modo chiaro ciò che troppo spesso mi rende insoddisfatto o infelice e ciò che potrei eventualmente cambiare per migliorare la mia esistenza?

È chiaro che questa parte più analitica non sarà sempre facile da applicare concretamente al materiale raccolto nel diario, poiché in genere noi non siamo i migliori giudici di ciò che viviamo nel profondo; tuttavia, concedetevi comunque di avere uno sguardo retrospettivo sul vostro operato, visto che, anche qualora non riusciate a coglierne tutta l'essenza o tutte le sottigliezze tra le righe, avrete sempre la possibilità di trovare, tra la sfilza di strumenti proposti in questo libro, degli elementi risolutivi o perlomeno di conforto che potrebbero rivelarsi persino più adatti ai vostri bisogni intrinseci. La sezione "Prontuario per specifiche problematiche" (vedi p. 173), come anche l'Indice all'inizio possono aiutarvi molto ad orientarvi in tal senso.

Fare il bilancio di una relazione

Evidenziare gli aspetti positivi e negativi di una relazione per vederci più chiaro

Un'azione utile per evitare di prendere decisioni avventate e, sull'onda dell'emozione, dare per spacciato un rapporto, è proprio quella di fare un bilancio, soprattutto quando un'interazione umana degenera al punto da sfiorare pericolosamente la rottura relazionale; una volta arrivati infatti alla rottura, anche se si cercherà di rimettere insieme i cocci della relazione, le crepe visibili rischieranno sempre di saltare all'occhio e di riportare continuamente le due parti nel vivo delle divergenze, rendendo così più fragile il legame ricostituito. Che si tratti di un amico di lunga data con il quale l'affinità di un tempo si è affievolita, di un parente divenuto esageratamente moralista o fuori luogo, oppure di un innamorato il cui comportamento necessita di essere ripreso da parte vostra, sarebbe sempre opportuno valutare bene ogni cosa prima di compromettervi con una presa di posizione troppo vincolante, dalla quale sarà poi difficile prendere le distanze.

È importante capire quale giovamento abbiate concretamente tratto fino ad ora dalla relazione in questione e, nello stesso tempo, quali svantaggi essa abbia potuto avere; non bisogna infatti mentire a se stessi riguardo ai motivi che possono portare ad una rottura, come ad esempio l'impressione di essere stati sfruttati o dominati ad oltranza dall'altro, cosa che sin dall'inizio risulta avere un'influenza negativa e che quindi predispone purtroppo ad una conclusione per nulla rappresentativa della reale situazione presente. Questo è il motivo per cui raccomando di seguire il piano d'azione proposto qui, in modo da valuta-

re bene sia i pro che i contro di ciò che potrebbe esserci in realtà dietro ad una certa situazione.

- Ogni due giorni dedica dai quindici ai venti minuti alla riflessione, per un periodo di una o due settimane, a seconda dell'intensità e del profondo valore della relazione che costituisce il tuo oggetto di analisi. Assicurati ovviamente di poter godere di un po' di tranquillità in quei momenti.
- Poi rispondi alle seguenti domande, possibilmente in uno stato di apertura mentale, ma senza forzature di sorta; in fondo hai tutto il diritto di sentirti nervoso e ciò deve potersi esprimere legittimamente.
 - Chi ero prima di questa relazione?
 - Cosa mi piaceva, prima? Quali obiettivi di vita, quali sogni avevo?
 - Cos'ho imparato finora nel corso di questa relazione con la tal persona?
 - In cosa sono cambiato a causa sua e cosa mi piacerebbe ritrovare di me ora?
 - In cosa sono cambiato per via di questa relazione e cosa voglio assolutamente conservare?
 - Se ti risulta più facile o lo ritieni più utile, puoi ovviamente fornire delle risposte più complete a tali interrogativi per iscritto, senza tuttavia che ciò ti dispensi dal fare quanto segue.
- Una volta debitamente completato questo momento di riflessione, termina dandoti una valutazione positiva o negativa per ognuno dei precedenti interrogativi; se, ad esempio, rispondendo alla prima domanda ti accorgi che prima di quella relazione non stavi affatto bene con te stesso e che essa ti ha aiutato a sentirti meglio, datti un (+), dal momento che l'esito si è rivelato per te positivo. Se invece alla terza domanda ti rendi conto di non aver imparato nulla stando insieme a quella persona, datti un (-). Nel caso in cui tu non abbia opinioni al riguardo, o nel caso in cui non ti sia chiaro cosa provi, non scrivere niente.
- Una volta affrontati tutti gli interrogativi, fai il totale dei più e dei meno e annota il risultato sul quaderno, indicando la data in cui hai svolto l'esercizio. In questa fase non devi fare nient'altro: concludi così il momento di riflessione.

- Secondo quanto è stato detto nel primo punto, ritorna su queste domande due giorni dopo, riconsiderandole in base a ciò che sentirai in quel momento, riflettendo su di esse e scrivendo di nuovo le risposte, per poi fare una nuova valutazione su ciò che provi nei confronti di ciascun interrogativo, sempre in base allo stato d'animo in cui ti troverai. Abbi cura di annotare il risultato e la data, quindi metti via il tutto fino alla prossima volta.
- Una volta che avrai applicato questo metodo per una o due settimane, potrai stilare il bilancio finale, facendo per ogni domanda la somma dei più e dei meno; alla fine, fa' la stessa cosa con i totali di ogni momento di riflessione.

Il risultato finale riguardo agli aspetti positivi e negativi della vostra relazione fino a quel momento, non sarà solo un punteggio a favore degli uni o degli altri, ma indicherà l'evoluzione vostra e del vostro sentire in certo periodo di tempo, il che vi farà sviluppare una maggior attenzione per le vostre azioni future. Avrete dunque un atteggiamento molto più attento, molto meno impulsivo e perciò molto più giusto.