

ALTRE POVERTA' – CHIAVE DI VOLTA – 28 marzo 2015-04-26

Intervento di Giuliano Arrigoni, psicoterapeuta

POVERTA' INTERIORI E RELAZIONALI: LA NEGAZIONE DEL DOLORE

Quando vedo dei bambini per la strada, mi capita di chiedermi se crescendo diventeranno persone interiormente ricche, consapevoli, responsabili, orientate al buono, al bello e al giusto o se saranno persone povere di pensiero, superficiali, indifferenti, distratte rispetto alle dimensioni profonde del vivere.

Mi chiedo anche perché vi sono persone che crescono cogliendo le opportunità positive che la società offre ed altre che si disperdono attratte e trascinate dagli aspetti deteriori del mondo contemporaneo.

Tra i diversi fattori interconnessi ed interagenti che provocano gli esiti negativi, ritengo particolarmente significativo il rapporto con il dolore.

La cultura dominante tende ad estromettere il dolore dalla vita delle persone inducendo il mito della felicità e dell'eterna giovinezza. L'uomo tende alla felicità e cerca di attenuare la sofferenza per quanto possibile, ma il dolore è una dimensione imprescindibile della condizione umana. Si può osservare che la cultura della negazione del dolore produca un effetto boomerang in quanto, tra tutte le categorie di farmaci, gli psicofarmaci sono i più venduti: sonniferi, ansiolitici, antidepressivi, anti psicotici.

Nella mia esperienza professionale come psicoterapeuta ho constatato che la maggior parte delle persone che si rivolgono a me per una psicoterapia soffrono per aver negato un dolore che non hanno tollerato e che agisce al di fuori della consapevolezza. Solo il clima relazionale comprensivo, non giudicante e supportivo, può accompagnare la persona a riconoscere e tollerare il dolore negato ed accedere ad una condizione di maggior benessere.

Il clima culturale che tende ad estromettere dalla vita il dolore spesso induce i genitori ad assumersi il compito di proteggere i figli e ad evitare loro ogni sofferenza. E' certo importante evitare che i figli vivano dolori e frustrazioni inutili od eccessivi, ma il dolore e la frustrazione fanno parte della vita, fin dalla nascita e non sono evitabili. La frustrazione, in particolare, è un fattore dinamico che attiva risorse per superare le difficoltà.

Accade che molti genitori, non sopportando in se stessi il dolore dei figli e non tollerando il senso di impotenza per non poterglielo evitare, lo negano o lo minimizzano: " Dai, che non è niente; vedrai che poi ti passa e non ci pensi più; se la tua amichetta del cuore gioca con un'altra compagna tu devi lasciarla perdere e giocare con un'altra compagna; sei un maschietto, devi reagire, non devi piangere."

Ma i bambini, anche piccoli, provano dispiacere perché si sentono soli, tristi, non capiti, fraintesi, mortificati, umiliati, derisi, impotenti, impediti nella soddisfazione di desideri, sgridati ingiustamente, perché la mamma è triste o arrabbiata, si è rotta la bambola, è morto il criceto, ecc., ecc..

La negazione del dolore impedisce ai genitori di entrare empaticamente in sintonia con gli stati d'animo dolorosi dei loro figli che vengono così lasciati soli con il loro dispiacere senza sentirsi compresi, confortati e assicurati. Il dolore negato, inoltre, non viene nominato per cui i bambini non imparano a riconoscere la sofferenza dentro di sé e a nominarla nelle sue diverse manifestazioni: tristezza, malinconia, frustrazione, delusione, smarrimento, impotenza, senso di inadeguatezza, di inferiorità, ecc..

La negazione del dolore ostacola l'introspezione, la consapevolezza dei propri stati d'animo, la riflessione che porta a porsi le domande fondamentali sul senso della vita, sul dolore, sul bene e sul male, personale e del mondo, domande che hanno attraversato in ogni epoca la letteratura, la filosofia e le religioni.

L'incapacità a riconoscere in sé i sentimenti dolorosi provoca una serie di conseguenze negative in quanto pone nella condizione di avere poche risorse per far fronte alle avversità. Si osserva una diffusa scarsa tolleranza della frustrazione che porta a concepire come mali gravi eventi negativi di poco conto e provare un malessere generico che non si riesce ad individuare nella sua specificità e nelle sue cause: " Ho l'ansia ", alla domanda: " che cosa ti genera ansia? ", spesso si sente rispondere: " ma, non so, ho l'ansia.". Spesso il malessere indifferenziato induce, soprattutto nei giovani, a sedarlo con lo sballo, il bere, l'assumere droghe di vario tipo.

Riveste particolare importanza la negazione del dolore per i propri limiti. Non siamo tutto quello che vorremmo essere e abbiamo caratteristiche che non ci piacciono ma che ci dobbiamo tenere; non sempre siamo coerenti con i nostri principi e il nostro sistema di valori; capita di essere invidiosi, di godere delle disgrazie altrui, di avere sentimenti ostili verso le persone che si amano e, per quanto involontariamente, di arrecare dolore alle persone a cui si vorrebbe fare solo bene. La negazione del dolore per i propri limiti spesso induce a proiettare sugli altri i propri aspetti negativi per cui i colpevoli e i cattivi sono sempre gli altri. E' un'attitudine che provoca la scarsa consapevolezza di sé, la deresponsabilizzazione, la semplificazione (giusto-sbagliato, ragione-torto, buono cattivo, amico-nemico), il pregiudizio che si genera tramite il percepire la realtà e gli eventi con processi di generalizzazione (un evento particolare diventa generale), di deformazione (la percezione della realtà viene interpretata soggettivamente e deformata a conferma dei propri schemi e delle proprie convinzioni precostituite), di cancellazione (eventi passati o presenti che contraddicono il proprio punto di vista o inficiano le proprie appartenenze ideologiche o politiche vengono eliminate dalla memoria).

Sul piano relazionale si verifica la difficoltà ad entrare empaticamente in sintonia con l'altro, a rappresentarsi l'altro come altro da sé con i suoi vissuti e il suo sentire: sentimenti, emozioni, desideri, timori. Può prevalere l'egocentratura per la quale l'altro è sempre concepito in funzione di sé, con il compito di confermare e gratificare: in caso contrario diviene deludente, colpevole e viene per lo più reciso. Può prevalere l'eterocentratura per la quale l'individuo è impegnato in un costante monitoraggio dell'altro per ottenere la sua approvazione, la stima e l'affetto; ne consegue che, al di fuori di questa forma di relazione con l'altro, egli non sa chi è perché non ha potuto costruire un senso autonomo di identità.

I processi mentali sopra esposti possono provocare una sorta di desensibilizzazione emotiva per cui la realtà viene percepita e valutata per categorie che favoriscono la distanziamento emotiva: i Rom, i disoccupati, i senza casa, i poveri, i clandestini, i morti e i dispersi in mare: categorie e non persone con nomi, volti, storie, relazioni, affetti, desideri, paure, angosce.

Paradossalmente, la negazione del dolore compromette la fruizione del piacere. Anche il piacere è di solito superficiale, si connotano con enfasi emotiva eventi positivi non rilevanti, il linguaggio utilizza in modo pletorico il termine 'eccezionale' per connotare ogni situazione appena positiva, il piacere viene in breve evacuato e richiede stimoli sempre più forti.

La povertà nel vivere il piacere e la gioia profonda si manifesta nella diffusa incapacità di riconoscere e fruire della bellezza interiore presente in sé e nell'altro in quanto persone capaci di amare e di lasciarsi amare, di tenerezza, compassione, condivisione, passione, ricerca, conoscenza, consapevolezza, incanto, stupore, dignità, anche nel soffrire. Al disconoscimento

della bellezza interiore si accompagna spesso l'indifferenza e l'ignoranza per la bellezza esteriore presente in innumerevoli forme nella natura, con cui si può entrare emotivamente in sintonia nelle sue diverse manifestazioni e nelle opere dell'uomo come CHIAVE DI VOLTA ci accompagna a conoscere ed apprezzare.

Per quanto riguarda le prospettive, mi sembrano significativi alcuni fattori macro ed altri soggettivo-relazionali.

A livello macro si possono considerare due aspetti: nel corso della storia, malgrado i periodi di crisi anche gravi e le vicende belliche drammatiche passate e presenti, si può osservare una costante linea evolutiva che ha portato alla libertà di pensiero e di fede religiosa, alla Dichiarazione Universale dei Diritti dell'Uomo, alla scolarizzazione, alla Dichiarazione dei Diritti Del Fanciullo; la crisi attuale ha una valenza fisiologica in quanto frutto dei cambiamenti in atto per i quali ci si trova in una fase intermedia tra l'abbandono degli schemi valoriali e comportamentali abituali e l'accesso iniziale e non consolidato a quelli nuovi, con l'aggravante che la stabilizzazione è ostacolata dalla crescente accelerazione dei cambiamenti.

Sul piano soggettivo e relazionale suggerisco due attenzioni.

Non lasciarsi dominare dall'inerzia dei ritmi quotidiani spesso serrati e sequenziali per volere per sé e organizzare un tempo fermato per pensare e pensarsi, in modo da non lasciarsi impoverire nel tempo dalla ripetitività dei propri schemi e dalle proprie abitudini mentali.

Cercare di esercitare il proprio ruolo di genitori, nonni, parenti, amici, conoscenti con l'attitudine di decentrarsi da sé e mettersi nei panni dell'altro per entrare empaticamente in sintonia coi suoi stati d'animo e le sue emozioni, condizione per poterlo capire e vivere relazioni più serene, condivise, profonde e meno conflittuali.