

*Micaela Vannucchi & Associati*



# Il nuovo stato dell'essere

Crea la vita che desideri

Sesta Sessione

## FORMAZIONE DI BASE: ADDESTRAMENTO AL COPIONE SENZA GIOIA

da "COPIONI DI VITA"

di Claude Steiner

Quando si comincia a porsi delle domande sulla propria vita, quando non si è più sicuri che ciò per cui si è lottato sia necessariamente buono e giusto, allora ci si trova di fronte a domande difficili: se quello che mi è stato detto essere giusto non è necessariamente giusto, cosa lo è? Come decido tra cosa fare e cosa non fare?

Alcuni pensano che le risposte a queste domande si trovino nella tradizione e fanno riferimento a testi sacri o tradizionali come la Bibbia, il Corano, il Dottor Spock, o la legge scritta o non scritta per trovarvi le loro risposte. Altri pensano che le risposte si possano trovare con un'indagine logica e razionale.

Ma c'è un terzo punto di vista, che molti hanno difficoltà a prendere in seria considerazione, e cioè che la più valida fonte di informazioni su ciò che è bene per ognuno di noi sta proprio in noi stessi. Questa teoria sostiene che gli esseri umani hanno una conoscenza innata, profonda di ciò di cui hanno bisogno, di ciò che fa loro del bene e di ciò che fa male e che, se lasciate a sé stesse, le persone seguono il loro nucleo umano, il loro Centro, e trovano il giusto cammino verso l'armonia con sé stessi, con gli altri e con la natura.

Quest'affermazione può sembrare strabiliante. Tutto attorno a noi prova il contrario. Sembra che, se potesse fare a suo piacimento, la gente si abbandonerebbe all'omicidio, al saccheggio, allo stupro e si consumerebbe in orge di sesso e droga. Sembra che la gente voglia in realtà violenza, eccesso sessuale, abuso di droghe, sadismo, o almeno così ci viene fatto credere. Non è per questo che abbiamo bisogno di leggi e di disciplina? Cosa dobbiamo pensare?

Gli analisti transazionali pensano che le persone siano ok e cioè brave, buone, amorevoli, collaborative, desiderose di aiutare, belle, intelligenti, sane. Allora perché agiscono così male? Perché fumano tre pacchetti di sigarette al giorno, mangiano troppo, si uccidono con l'alcol e l'eroina? Perché sono così meschine le une con le altre? Perché rubano, mentono, si lasciano maltrattare e sfruttare? La risposta, siamo convinti, sta nel fatto che il loro copione prevede che agiscano così. Ma siamo anche convinti che vengano incoraggiate a rimanere in questo loro copione da parte di coloro che ne traggono vantaggio. Siamo incoraggiati a fumare, bere, mangiare, fare uso di droghe dall'industria alimentare, dall'industria della droga. Siamo aggressivi, competitivi e individualistici perché, come vedremo più avanti, queste caratteristiche ci rendono sfruttabili come lavoratori e come cittadini.

Le persone hanno un copione che le induce ad agire in un certo modo seguendo il consiglio di altri e a ignorare anche il loro proprio avviso. Il copione ci prescrive il comportamento e inoltre ci isola dalla nostra bussola interna, il nostro Centro, il senso del nostro corpo, che avrebbe la capacità di dirci cosa è bene, perché lo fa sentire bene, e cosa è male, perché lo fa sentire male. Molti ignorano completamente il loro corpo. Per alcuni addirittura il corpo è la parte meno importante di loro stessi, ed è quasi una maledizione avere un corpo. Per costoro il fatto che una cosa faccia sentir bene significa che è male; meglio fa sentire, peggio è. Il sesso, per esempio, essendo una delle attività che ci fa sentire meglio, è una delle "peggiori"; la gioia è peccato.

Secondo me noi siamo in grado di capire cosa è bene per noi se riusciamo a provare che sensazione ci da. Se stiamo ad ascoltare il nostro corpo sentiamo che le sigarette fanno male, che l'aria pura fa bene, che l'alcol oltre una piccola quantità fa male, che essere innamorati fa star bene, che non ricevere e non dare carezze fa star male, che certi lavori fanno star bene e certi fanno star male, che il sesso senza affetto, e alle volta l'affetto senza sesso, fa star male, che la masturbazione fa star bene. Mangiare troppo fa star male, se si presta attenzione a quello che ci dice il corpo dopo il piacere iniziale e l'effetto tranquillizzante dell'essere satolli. Se ascoltiamo il nostro corpo capiamo quando vogliamo essere soli o in compagnia, quando vogliamo dormire, o camminare, stare seduti o coricati.

Tutti siamo in qualche misura staccati dal nostro corpo, ma teniamo anche qualche buon collegamento. La prova di come una parte del nostro organismo sia collegata al nostro Centro è il modo in cui rifiutiamo certe situazioni dannose. Se tocchiamo una cosa che scotta ritiriamo la mano. Siamo collegati con la mano abbastanza da sentire il dolore e tirarla indietro.

Alcuni non ce la fanno a mangiare troppo, altri non "sopportano" l'alcol e non riescono a bere più di tanto senza vomitare, o sono incapaci di inalare il fumo della sigaretta senza tossire, o di rimanere seduti a lungo senza sgranchirsi un po'. Alcuni non tollerano l'aria inquinata, o gli effetti collaterali dell'aspirina, o dei sonniferi, o degli stimolanti, o i cibi contenenti additivi chimici. Tutti questi esempi sono la dimostrazione di un buon collegamento tra il Centro della persona (il Sé, la coscienza che decide cosa fa bene e cosa fa male) e la parte del suo corpo che viene danneggiata. Un buon contatto con il corpo ci aiuta a capire cosa ci danneggia ma ci dice anche cosa ci fa bene. Quando siamo centrati, sentiamo che l'acqua pura è buona, che l'aria pulita ha un buon profumo e sappiamo anche di che cibo abbiamo bisogno. Se abbiamo bisogno di esercizio, il corpo ce lo dice e se rispondiamo a questo bisogno ci sentiamo bene. Lo stesso vale per i nostri bisogni sessuali, Quello che ci fa sentire bene in questi casi è bene.

Ci si potrebbe chiedere: se tutto questo è vero, perché allora l'eroina, per esempio, fa stare così bene? Come mai una lunga boccata di sigaretta è un tale piacere? Perché ci si diverte tanto a ubriacarsi? Vorrei rispondere spiegando come l'assenza di gioia (l'essere staccati dal corpo) conduca all'abuso di droga.

Le droghe potenti quali la nicotina, l'alcol etilico, gli oppiacei, i sedativi e gli stimolanti sono in realtà delle scorciatoie per arrivare al nostro Centro. Per un breve periodo esse riallacciano il collegamento tra il Centro e il resto dell'organismo e lo fanno, almeno in parte, "mettendo a tacere" il Genitore porco che non vuole che stiamo bene. Punti diversi di distacco dal corpo reagiscono a droghe diverse, il che spiega perché le persone preferiscono certe droghe e non altre.

Il ripristino del collegamento tuttavia è di breve durata. Dopo un po' gli effetti collaterali della droga sono sgradevoli ed è quindi necessaria una nuova dose della droga per creare benessere.

Il collegamento è passeggero, ma la droga rimane nell'organismo e gli effetti collaterali del suo accumulo diventano più marcati. Alcune droghe (tutti i sedativi: alcol, barbiturici, oppiacei e alcuni tranquillanti) richiedono dosi sempre più massicce per ricreare il collegamento; quando il corpo è saturo di droga reagisce violentemente, ammalandosi se ne viene privato. I meccanismi di regolazione dell'organismo "vanno in tilt" sotto l'influenza di dosi massicce di droga, più con alcune che con altre. Sotto questo aspetto i barbiturici, l'eroina e l'alcol sono le peggiori. La

marijuana (ironicamente, date le punizioni crudeli, da incubo, comminate per il suo uso) è una di quelle meno suscettibili di questo effetto.

Questa è la ragione per cui le ingiunzioni e le attribuzioni che ci allontanano dal corpo possono portare alla tossicodipendenza. Se non lo fanno, semplicemente ci portano a una condizione di assenza di gioia, una vita nella quale il nostro Sé, il nostro Centro, sono rintanati da qualche parte nella testa, distaccati dalla miriade di sensazioni piacevoli e sgradevoli del corpo. Non sentendo nessun piacere, siamo senza gioia. Non sentendo dolore, non ci preoccupiamo del corpo fintanto che il dolore non diventa così acuto che non possiamo più ignorarlo, spesso troppo tardi, come nel caso dei fumatori che non sentono nessuna sofferenza nei polmoni fino a quando non hanno il cancro, o quelli che mangiano troppo che sopportano l'obesità fino a quando il cuore cede.

Lo stesso meccanismo responsabile dell'abuso di droghe è all'origine di un'altra forma di dipendenza: il consumismo. Comperare dà una sensazione piacevole; avere la macchina nuova, una nuova lavatrice, un armadio nuovo fa sentir bene e, proprio come per le droghe, comperare è una strada aperta per il piacere. Alcuni diventano dipendenti dagli acquisti come altri dalle droghe; fanno baldoria d'acquisti e muoiono dalla voglia di comprare così come gli alcolizzati muoiono dalla voglia di bere. Il "mal di testa del giorno dopo" per il consumista, il danno che si arreca con i suoi eccessi, sono le fatture da pagare di cui diventa schiavo, proprio come l'alcolizzato o il drogato sono schiavi della droga.

Disgraziatamente, l'assenza di gioia viene sfruttata dagli interessi economici. L'uso di droga e il consumismo sono fortemente incoraggiati attraverso i mezzi di comunicazione e un gran numero di persone deve il suo sostentamento alle spese di una popolazione di gente senza gioia che compra droghe e beni di consumo essenzialmente inutili. Basti pensare al grido d'allarme dei coltivatori di tabacco a ogni minaccia di riduzione del consumo di sigarette per capire quanto l'economia del nostro Paese dipenda dall'assenza di gioia della sua popolazione. Questa situazione è un circolo vizioso: milioni di consumatori impazziti viaggiano miliardi di chilometri con le loro roulotte, fuoristrada, motociclette devastando l'ambiente, sprecando energia, inquinando l'aria alla ricerca di quei brividi che potrebbero trovare a contatto con loro stessi, con gli altri e con la terra se solo si fermassero e permettessero al loro Centro di comunicare con ciò che succede intorno a loro.

L'economia in espansione di cui noi occidentali andiamo tanto fieri è sostenuta dalla frenesia di guadagnare, spendere, produrre, vendere, consumare energia che divora le nostre risorse. Siamo seduti sull'immenso letamaio del nostro prodotto interno lordo, alla disperata ricerca di dolci profumi, aria pura, spazi aperti, sole e della "dolce vita".

## Ingiunzioni e attribuzioni per un copione Senza Gioia

Forse la principale aggressione all'integrità dell'organismo umano che causa in noi la prima e più importante spaccatura è il modo in cui si impedisce alla sensualità dei bambini di esprimersi.

Freud e i suoi seguaci diedero grande risalto alla sessualità infantile. A parer mio, è vero che la sessualità infantile esiste, ma Freud l'ha senz'altro sopravvalutata.

Questo è un punto importante perché la teoria freudiana ci porta a credere che la sessualità nei bambini venga repressa, ma che i rimanenti aspetti della loro vita non lo siano. La repressione della sessualità, però, non è che una parte, e neppure la

principale, di ciò che forma il copione banale Senza Gioia. Un fattore molto più importante nella vita delle persone è la repressione della sensualità, vale a dire il collegamento diretto tra i nostri sensi e la nostra coscienza, il nostro Centro. Nei bambini la sessualità non è pienamente sviluppata e sboccherà nell'adolescenza, nonostante i tentativi di imporre un copione sessuofobo. I nostri sensi invece possono subire un distacco permanente da noi stessi prima che raggiungiamo l'adolescenza. Vista e udito possono essere seriamente limitati nel loro potenziale se messi al servizio della razionalità. La visione eidetica dei bambini si tramuta nella percezione mutilata e inaridita degli adulti. Se guardiamo una rosa noi non vediamo la squisita morbidezza vellutata dei petali, le scintillanti goccioline nascoste, le tenui variazioni delle sfumature dei colori. Vediamo una rosa.

Una rosa è una rosa. Come ebbe a dire Ronald Reagan delle nostre sequoie: «Vista una le hai viste tutte». Quando si punta solo al lavoro, alla produttività, alla competizione, al guadagno, una visione eidetica non fa che rallentarti, quindi lascia perdere. E così facciamo. Allo stesso modo ci dimentichiamo di cosa voglia dire sentire. Sentiamo le parole, ma non le intonazioni; sentiamo motori, clacson, scappamenti, campanelli ma, dato che non hanno molto da dirci, dimentichiamo come si ascoltano le dolci melodie o il tono gioioso o triste delle voci della gente. Tutto è in bianco e nero, tabulati di computer con codici alfabetici.

La nostra vista e il nostro udito sono racchiusi in un guscio di razionalità che taglia fuori il 90% della loro capacità di darci sensazioni. Sono convinto che molti giovani usino droghe psichedeliche e musica rock per spezzare questo guscio. Quando il volume della musica è abbastanza alto, la si sente su tutto il corpo, proprio come si sentiva la ninnananna che cantava la mamma. LSD, mescalina, peyote ci riportano visioni che non sappiamo più vedere. E una rosa torna a essere un meraviglioso universo di seta, di colore e di profumo.

Non solo i nostri sensi vengono controllati nel loro modo di percepire, ma anche in ciò che possono percepire. I bambini non devono vedere la nudità, non devono sentire né vedere sesso o rabbia, né toccare il corpo altrui o certe parti del loro.

La tendenza dei bambini a esplorare tutto ciò che hanno intorno è severamente frenata nei confronti di un gran numero di cose. Si proibisce loro di guardare o toccare parti del corpo, loro o di altri, per provarne piacere. Vi sono casi estremi in cui si vieta ai bambini di dormire con le mani sotto le coperte, si dice loro che i genitali e altre parti del corpo sono sporche, che la masturbazione è peccaminosa e pericolosa, e si dice senza mezzi termini che non devono toccare la pelle viva, loro o di altri, con piacere.

Inoltre, i bambini amano correre e saltare, rotolarsi per terra, urlare, ridere, piangere, esprimersi con le emozioni. L'espressione delle emozioni è piacevole, ma spesso è malaccetta ai genitori, disturbati dalla sua energia e schiettezza. Quando i genitori unilateralmente limitano e reprimono le espressioni emotive, e di conseguenza i piaceri dei bambini, essi fissano le ingiunzioni e le attribuzioni di un copione Senza Gioia.

I bambini vengono allenati a vivere nel disagio. Dal momento che non si concede loro la possibilità di scegliere ciò che li fa sentire bene e devono fare cose che altri hanno deciso per loro, spesso sono in uno stato mentale di acuto disagio. Indossare abiti scomodi, sedere quieto e composto, provare paura o dolore senza avere il permesso di esprimere l'infelicità, sono tutte situazioni dolorose, la dura sorte del bambino. La conseguenza è che i bambini imparano (e questo è particolarmente vero per i maschi) a sopportare il dolore senza lamentarsi.

Un'importante caratteristica dell'organismo umano è che si adatta allo stress e al dolore. Magari reagiamo violentemente alla prima boccata di sigaretta, ma dopo un certo numero di tali insulti al nostro sistema respiratorio smettiamo di reagire con dolore e rifiuto perché l'organismo si adatta agli stimoli nocivi. Questo vale per ogni tipo di dolore, compreso quello che deriva dalla paura, dalla rabbia inespressa, dal respirare aria inquinata o dal lavoro che spezza la schiena. Superficialmente l'adattamento al dolore può sembrare un vantaggio, ma può essere molto dannoso. L'adattamento costante al dolore si ottiene solo per mezzo di una scissione, dove la parte del corpo che è sotto stress è distaccata dal Centro del corpo. Il Centro, e cioè il posto dove sentiamo di essere, la parte di noi che costituisce il nostro Sé, deve distaccarsi dalla parte che è sotto stress. Adattandoci allo stress potremmo risultare permanentemente scissi da una gran parte del nostro organismo.

I bambini, poi, vengono fortemente incoraggiati a usare droghe che producono piacere ed evitano il dolore. L'infermità non è affrontata come una situazione nella quale si può usare efficacemente la propria energia per combattere la malattia e guarire. I bambini imparano invece che la risposta alla malattia consiste nel prendere passivamente le medicine. Imparano anche per il modo più diretto per produrre piacere è, ancora una volta, prendere farmaci (droghe).

Sono questi i fattori che fanno sì che si adotti un copione banale Senza Gioia.