

Micaela Vannucchi & Associati



Il nuovo stato dell'essere

Crea la vita che desideri

Sesta Sessione

FORMAZIONE DI BASE: ADDESTRAMENTO AL COPIONE SENZA RAGIONE

da "COPIONI DI VITA"

di Claude Steiner

Consapevolezza

Alla nascita siamo ignoranti delle cose della natura come lo erano i primi cavernicoli, ma nei pochi anni tra la nascita e la maturità acquisiamo un'enorme mole di informazioni e di conoscenze che ci permettono di muoverci nel nostro mondo così complesso.

Gli esseri umani hanno fatto molto per affermare il loro diritto alla conoscenza, incontrando spesso forte opposizione. Ci sono stati tempi in cui non era permesso scalare le montagne, o sezionare cadaveri, o guardarsi allo specchio. Tutte queste attività, finalizzate alla conoscenza, hanno trovato punizione in qualche momento storico. Lo sforzo per scoprire il funzionamento della natura non è stato sempre scevro di pericoli. In alcune parti è ancora rischioso insegnare ciò che si è appreso, particolarmente ai bambini. In alcune scuole degli Stati Uniti si rischia ancora di perdere il posto se si parla agli alunni della sessualità umana, dell'evoluzionismo o del socialismo.

Gli scienziati sono arrivati a conoscere gli infiniti dettagli degli elementi chimici e delle forze inanimate della natura, che pertanto riescono a controllare. Siamo in grado di costruire automobili perché chiunque ne desideri una possa averla, ma non conosciamo affatto noi stessi e non siamo in grado di garantire a tutti un rapporto d'amore anche se tutti sembrano desiderarlo.

Per tutta la storia dell'umanità è sempre stata fatta un'implacabile pressione per impedire alle persone di acquisire consapevolezza. Nonostante forti resistenze siamo giunti a capire i movimenti delle stelle e dei pianeti, abbiamo accumulato enormi conoscenze sulla fisica, la chimica e l'anatomia.

Ora desideriamo capire la nostra psiche e quella dei nostri simili. Ma le stesse pressioni che ai tempi di Galileo e di Leonardo ostacolavano la ricerca del sapere agiscono ora quando cerchiamo di approfondire la conoscenza di noi stessi e degli altri.

Molte pressioni contro la comprensione di noi stessi vengono dalla professione medica. Gli psichiatri, in generale, ci distolgono dal cercare di capire noi stessi dicendoci che non siamo in grado di farlo e svalutando coloro che pensano di poterlo fare senza il loro aiuto.

Chi vuole capire come funziona il suo organismo e le malattie che lo affliggono è abituato a esserne scoraggiato dal suo medico. Il dottore sono io ci viene detto. Nella migliore delle ipotesi ci viene detto: Lasci la tua salute nelle mie mani»; nella peggiore, ci causano un profondo senso di colpa se ci azzardiamo a voler mantenere il controllo sul processo di guarigione o (Dio ce ne guardi) sul medico.

Nel Medioevo era proibito guardarsi allo specchio e si veniva puniti. Nel ventesimo secolo le donne che si riuniscono per farsi autoesami ginecologici con l'aiuto di specchi vengono viste con sospetto dalle associazioni mediche che sostengono trattarsi di pratica della medicina senza autorizzazione.

Tuttavia noi abbiamo il diritto e la capacità di conoscere noi stessi, compreso il nostro corpo. La capacità di capire il mondo – noi stessi – si concentra nello stato dell'lo Adulto. Vi sono due stati dell'lo Adulto nella personalità:

l'Adulto di primo grado, o Adulto nel Bambino, o Piccolo Professore, e l'Adulto di secondo grado. Questi due stati dell'lo Adulto sono in grado di raccogliere ed elaborare i dati relativi al mondo che ci circonda.

L'Adulto di secondo grado è particolarmente portato alla razionalità, a capire fatti, dati e informazioni che siano stati codificati, espressi cioè con parole o simboli. Questo stato dell'lo è considerato "scientifico", in contrasto con l'intuizione che si suppone non scientifica. Questo però è lungi dall'essere vero: il pensiero non razionale ha sempre avuto una parte rilevante nella ricerca scientifica che, per ammissione stessa di molti grandi scienziati, progredisce anche grazie a certe intuizioni e certe idee "irrazionali". La razionalità non è più "scientifico" dell'intuizione: ha solo una maggiore precisione se sono disponibili dati accuratamente misurabili. Ma se non lo sono, l'intuizione è più precisa della razionalità.

Il Piccolo Professore, o Adulto nel Bambino, detto anche intuizione, è più adatto a elaborare e immagazzinare tutte quelle informazioni non codificate ma ancora vaghe, si potrebbe dire informi, ma che sono tuttavia estremamente utili. L'intuizione, o Adulto nel Bambino, lavora essenzialmente alle frontiere del sapere di una persona. Come Eric Berne scoprì nei suoi studi sull'intuizione, questa è un potente strumento che può essere usato proficuamente e, anche se non è considerata come valida fonte di informazioni nel mondo scientifico, di fatto è utilizzata continuamente dalla maggior parte delle persone. In assenza di dati fattuali, l'intuizione – insieme con la tradizione, che è il modo genitoriale di risolvere i problemi – è strumento utile ed efficace. E poiché i dati concreti e definiti sul funzionamento psicologico degli esseri umani sono scarsi, l'intuizione è particolarmente utile nel campo dei rapporti umani.

Entrambi gli stati dell'lo Adulto della persona sono interessati nel copione di base, quello banale. Come si dirà ai capitoli 13 e 14, in cui Hogie Wyckoff tratta dei ruoli sessuali, nella famiglia si tende a intaccare prevalentemente l'una o l'altra di queste facoltà: negli uomini si colpisce l'intuizione e nelle donne invece è l'Adulto di secondo grado, l'Adulto razionale, logico, che ho chiamato razionalità, a essere colpito. In ogni caso, nessuna di queste due facoltà, la razionalità e l'intuizione, che sono alla base del potere nel mondo, è incoraggiata né aiutata a svilupparsi appieno. La razionalità e l'intuizione vengono sconfitte con la disconferma e con la menzogna.

Disconferme

La transazione di svalutazione, o disconferma, è molto comune. Una disconferma è una transazione incrociata in cui la persona che subisce la svalutazione invia uno stimolo dal suo stato dell'lo Adulto all'Adulto di un'altra persona, la quale risponde con il suo Genitore o con il Bambino.

Si consideri l'esempio seguente.

La piccola Maria nel cuore della notte va nella camera dei genitori e sveglia la mamma.

MAMMA: (Adulto) Cosa c'è Maria?

MARIA: (Adulto) Ho paura.

MAMMA: (Genitore) Non aver paura. Torna a dormire.

La mamma fa a Maria una domanda dall'Adulto, alla quale Maria risponde dal suo Adulto, dicendo di aver paura. La risposta della mamma, dal Genitore, disconferma la realtà della situazione, e cioè che Maria ha paura. A questo punto probabilmente

Maria avrà ancora più paura e perderà anche quel poco di padronanza che ha sulla sua razionalità. Se si mette a piangere la mamma magari si arrabbia, oppure può proporre a Maria di entrare nel letto con lei. Che la madre offra affetto o faccia da Persecutore verso Maria, l'esito della disconferma è comunque quello di diminuire la capacità di pensare dell'Adulto di Maria.

Consideriamo invece la seguente transazione.

Maria va nella camera dei genitori.

MAMMA: (Adulto) Cosa c'è?

MARIA: (Adulto) Ho paura.

MAMMA: (Adulto) Di che cosa hai paura?

MARIA: (Adulto) Ho sentito dei rumori e penso che siano entrati i ladri.

MAMMA: (Adulto) Capisco. Penso che tu sia al sicuro. Sono dieci anni che non c'è un furto da queste parti. e (Genitore) vorrei che tu tornassi a letto. D'accordo?

MARIA: (Bambino) D'accordo. Ma posso tornare qui se faccio un altro brutto sogno?

MAMMA: (Genitore) Sì, ma adesso torna a dormire.

In quest'ultima transazione Maria, invece di ricevere una disconferma e finire per avere ancora più paura, ha scoperto alcune cose importanti: che abita in una zona molto sicura dove non c'è da aver paura di ladri che si aggirano nella notte, che può sempre contare sulla mamma se ha paura e poi ha imparato dalla mamma come trattare con qualcuno che ha paura.

Le disconferme fanno impazzire la gente. Ronald Laing, che ha una conoscenza approfondita delle transazioni svalutative, offre diversi esempi di disconferme e dei loro effetti sulle persone nel suo libro *Knots*.

JILL: Ho paura.

JACK: Non aver paura.

Questa è una svalutazione. Il risultato della svalutazione è che la persona svalutata diventa confusa, la sua mente vacilla. Prosegue Laing:

JILL: Ho paura di aver paura quando mi dici che non dovrei aver paura.

Paura.

Paura di aver paura.

Non aver paura di aver paura.

Non aver paura.

Paura di non aver paura.

Non aver paura di non aver paura.

Un altro esempio:

JILL: Sono arrabbiata perché tu sei arrabbiato.

JACK: Non sono arrabbiato.

Anche questa è una svalutazione, e ancora una volta la mente di Jill vacilla.

JILL Sono arrabbiata perché tu non sei arrabbiato perché io sono arrabbiata perché tu sei arrabbiato.

Non solo Jill è vittima della svalutazione di Jack, ma Jack a un certo punto si troverà alle prese con gli effetti che la sua svalutazione produce sulla mente di Jill.

JACK: Sono arrabbiato perché tu sei arrabbiata perché io non sono arrabbiato perché tu sei arrabbiata perché io sono arrabbiato, quando non lo sono.

E infine, ecco un nodo che illustra come le svalutazioni siano in relazione con la sensazione di non riuscire a pensare, o di essere stupidi.

Jill: Penso di essere stupida, JACK Non penso che tu sia stupida.

Ancora un'altra disconferma. Jill ha una sensazione che le proviene probabilmente dall'intuizione che Jack in qualche modo non abbia nessuna considerazione per la sua intelligenza. Jack procede a svalutare quella sensazione, e Jill, nonostante sia una persona intelligente, è ancora una volta completamente confusa.

JILL: Devo essere stupida a pensare che tu pensi che sono stupida se non lo pensi, oppure tu menti.

Sono stupida in ogni modo!

A pensare di essere stupida se sono stupida.

A pensare di essere stupida se non sono stupida.

A pensare che tu pensi che sono stupida se non lo pensi.

Uno psichiatra (o uno psicologo, o altri) definirebbe alcuni di questi pensieri di Jill come "paranoici". Il sentimento associato a questi pensieri può essere considerato inappropriato. Le persone che subiscono di continuo svalutazioni e le accettano sono realmente inclini a impazzire e presentano sintomi paranoici e sentimenti inadeguati. La pazzia è l'estrema conseguenza del copione Senza Ragione.

La disconferma, quindi, è il modo con cui i genitori e le altre persone che fanno parte del mondo del bambino interferiscono con la sua capacità di conoscere il mondo e ne bloccano lo sviluppo. Molte sono le forme di consapevolezza che vengono svalutate nei bambini: la loro intuizione, le loro emozioni e la loro razionalità.

Disconferme dell'intuizione

Le persone sono in grado di fare valutazioni rapide, intuitive, quasi involontarie, dello stato d'animo delle altre persone; in altre parole, di "leggere nel pensiero"

Riusciamo a capire se un'altra persona è felice, triste, eccitata o impaurita, se si sente colpevole, se è fiduciosa o sospettosa. Riusciamo a capire se un altro è sulla difensiva o se è all'offensiva, se mente o se dice la verità.

"Leggere" nel pensiero è molto importante per poter entrare veramente in relazione con gli altri. L'uso efficace delle informazioni che otteniamo con l'intuizione è un processo diverso da quello che usiamo con le informazioni dall'Adulto. (Di qui in avanti, parlando di Adulto intendo riferirmi all'Adulto di secondo grado, la razionalità.) I dati dell'Adulto possono essere usati così come sono, con fiducia. Per esempio, se acquistiamo trenta euro di benzina e paghiamo con un biglietto da cinquanta euro, sappiamo con, diciamo, il 99,5% di certezza che riceveremo venti euro di resto. Lo sappiamo con l'Adulto.

Per contro, supponiamo di incontrare un'amica per la strada; la nostra intuizione ci dice che è triste, esausta e frustrata, e che potrebbe respingere un saluto affettuoso. Non lo sappiamo con certezza, ma lo possiamo prevedere e possiamo agire di conseguenza. Possiamo decidere che c'è un 60% di probabilità che rifiuti la nostra carezza, quindi cominciamo con l'avvicinarla con un cauto sorriso, in attesa della sua risposta o del suo feedback. Se ci risponde con un sorriso aperto rivediamo la nostra previsione e cogliamo l'occasione, e così via. Questo è un uso efficace dell'intuizione: dato che non è affidabile al 100%, deve essere modificata in base al feedback.

Potremmo anche decidere che la nostra amica ci respingerà, e oltrepassarla senza un saluto. Questo sarebbe un uso inefficace dell'intuizione. Se diamo troppo credito all'intuizione e non la modifichiamo con il feedback, veniamo considerati paranoici.

Anche se sappiamo che la nostra intuizione è quasi sempre accurata, è importante usarla con cautela.

La persona la cui intuizione viene ripetutamente svalutata si trova nella situazione in cui le informazioni intuitive del Piccolo Professore vengono contraddette da quelle di chi le svaluta, e questo le crea un enorme stress mentale.

Chi viene svalutato può ignorare la sua intuizione, o ignorare chi svaluta, oppure cercare di reagire sia all'intuizione sia a chi svaluta. In ogni caso però la situazione lascia a desiderare.

Ignorare l'intuizione ci fa sentire inconsapevoli, senza raziocinio, stupidi. Ignorare chi svaluta ci rende "paranoici", poco socievoli, difficili. Cercare di reagire all'intuizione e a chi la svaluta ci lascia confusi.

La reazione efficace alla disconferma è detta conferma e se ne parlerà più diffusamente al capitolo 23.

Disconferme delle emozioni

Un'altra importante forma di conoscenza che viene colpita dalla svalutazione è la conoscenza dei propri sentimenti. Noi abbiamo di continuo emozioni collegate a ciò che succede intorno a noi. Siamo in collera, tristi, felici o infelici a seconda di ciò che succede nel mondo in un determinato momento. Questi sentimenti possono essere inaccettabili per coloro che ci circondano, particolarmente quando siamo bambini.

Certi genitori non amano che i loro figli siano tristi, altri che siano felici, altri ancora che siano in collera, o che abbiano sentimenti d'amore. Quando i bambini esprimono queste emozioni, spesso i genitori fanno tutto ciò che possono per ignorarle, facendo sì che vengano ritirate, o invalidate. In certe famiglie si svaluta la rabbia, in altre la paura, e così via. Allo stesso tempo altri sentimenti, che sono "il sentimento ricatto" della famiglia (rabbia, tristezza, frustrazione, ecc.), vengono incoraggiati e applicati da tutti a qualsiasi situazione. Questo tipo di disconferma dei sentimenti fa sì che, anche in questo caso, il bambino venga privato di un'importante fonte di informazione e di comprensione. Laing sottolinea come le persone, avendo invalidati i loro sentimenti, diventino invalidi mentali. Il risultato delle disconferme è una scissione interna alla persona: tutta una parte del suo essere, i suoi sentimenti, non è riconosciuta e forse, a un certo punto, neppure più percepita. Ma i sentimenti continuano a esistere e a influenzare gran parte dello stato fisico e del comportamento della persona. La rabbia, la vergogna, la paura, la tristezza inesprese si accumulano e a un certo punto trovano espressione comunque. Talora i sentimenti accumulati (bollini) vengono scaricati tutti in una volta in una "sbornia emotiva". Talora invece penetrano in profondità e trovano espressione costante in sintomi fisici, o nel comportamento quotidiano, come il caso di chi digrigna i denti nel sonno, o ha un fremito costante del labbro. Anche qui, la persona i cui sentimenti vengono svalutati ha tre possibilità.

1. Ignorare i sentimenti e agire come se non esistessero. Il risultato è che la persona si distacca dai suoi sentimenti. Sono spesso gli uomini a fare questa scelta, diventando "freddi" e impassibili.

2. Provare i sentimenti ignorando chi li svaluta, In questo caso la persona sarà considerata iperemotiva e immatura. Questa opzione è spesso la scelta delle donne, che diventano emotive e irrazionali.

3. Tentare di vivere allo stesso tempo con i sentimenti e con le loro disconferme. Questo genera confusione: la persona sarà imprevedibile e ansiosa.

Disconferme della razionalità

La disconferma più comune in una famiglia è quella dell'intuizione e/o delle emozioni del bambino. Ma anche il pensiero razionale, funzione dell'Adulto, è svalutato nei bambini. Spesso si interferisce con la loro chiara percezione di fatti ovvi e con le loro connessioni logiche. Per esempio una donna racconta che, da bambina, vedeva spesso la mamma pigra e irresponsabile e ricorda di aver pensato che vi era una ovvia incongruenza nel suo comportamento. Un giorno domandò: «Mamma, perché ti arrabbi con il babbo perché non tosa l'erba, quando hai una pila di piatti sporchi nel lavandino?». Questa candida, logica osservazione fatta dall'Adulto della bambina incontrò una forte, incollerita disapprovazione da parte della madre: «La prossima volta che fai l'insolente con me ti prendi un ceffone da farti girar la testa!». Questa era una chiara, vigorosa ingiunzione a non usare le capacità logiche del suo Adulto, ed ebbe l'effetto di inibire grandemente il suo futuro pensiero logico e razionale, equivalendo a una potente ingiunzione a «Non pensare!».

Un'altra signora ricorda che i suoi genitori si arrabbiavano sempre molto se tornando da scuola usava parole difficili e parlava di cose che aveva imparato dal suo insegnante preferito, che la incoraggiava a pensare in modo logico. Si arrivò al punto che ogni volta che usava una parola non molto semplice i genitori andavano in collera; tanto che un giorno, quando lei, dopo un commento un po' intollerante fatto da suo padre nei confronti di un vicino, disse «Sei prevenuto», il padre le rispose: «Prevenuto? Te lo do io il prevenuto! Non fare la sfacciata con me» e le diede un ceffone. Questa frase, "non fare la sfacciata", si impresso profondamente nella mente della bambina. Significava per lei che usare parole ricercate ed essere intelligenti era una forma di insolenza. Più tardi ciò le causò gravi difficoltà quando, all'università, la frase di suo padre riaffiorava come messaggio del Genitore porco che diceva: «Non puoi imparare queste cose importanti. Chi ti credi di essere, a cercare di fare grandi cose?».

Uno dei modi in cui l'Adulto viene svalutato e gli viene impedito di operare, è il modo in cui le persone affrontano le situazioni difficili. In Ciao... e poi? Eric Berne fa notare come in alcune famiglie, quando qualcosa non va bene, i genitori si adirano, si sentono feriti, o si deprimono, mentre in altre reagiscono cercando una soluzione al problema. Raramente si insegna ai bambini a cercare una soluzione razionale ai problemi personali; la tendenza è piuttosto a usare soluzioni da Genitore o da Bambino.

Gli Schiff danno una descrizione di come le disconferme inibiscano la capacità delle persone di risolvere i problemi. Quando sorgono delle difficoltà, le risposte sono diverse: una persona può reagire dicendo «C'è un problema e io sono in grado di risolverlo». Oppure può dire «C'è un problema, ma io non so risolverlo», o ancora «Non c'è nessun problema», svalutando così la propria razionalità e capacità di risolvere i problemi.

Quando questa capacità viene scoraggiata dai genitori, i bambini sviluppano una reazione di stupidità, di passività e di incapacità a pensare di fronte a situazioni difficili. Spesso, collegato a difficoltà emotive, emerge un copione che ostacola la soluzione di problemi. Alcune persone sentono che la loro vita è "segnata" e non si può cambiare. Alcuni pensano addirittura che applicare le capacità razionali dell'Adulto alla propria vita le tolga la poesia o quel tanto di frizzante e si diranno «Ma occorre proprio analizzare tutto? Non c'è proprio più niente di sacro?». Spesso questo atteggiamento è scritto nel copione da genitori che si sono impegnati a scoraggiare le facoltà Adulte del figlio.

Altri sono convinti che pensare alle soluzioni equivalga a tirarsi addosso una maledizione. Gli alcolizzati dei quartieri malfamati credono che la "maledizione dell'alcol" si abbatta inesorabile su chi commenta le loro prodezze. Alcuni pensano semplicemente che un'analisi Adulta faccia svanire nel nulla tutte le cose buone.

Il fatto è che un'accresciuta consapevolezza significa un accresciuto potere e un accresciuto benessere. Possiamo realizzare efficacemente solo ciò che comprendiamo pienamente. Facciamo un esempio più vicino alla nostra esperienza.

Il signor Bruto, il cui piano di vita prevedeva che faticasse molte ore al giorno fino a morire di un attacco di cuore, non conosceva altro che la routine quotidiana del suo lavoro. Cominciava la sua giornata guidando per quasi un'ora nel traffico congestionato, respirando aria inquinata, per andare al lavoro. Lavorava sodo tutto il giorno, concedendosi solo due pause di un quarto d'ora per un caffè e una sigaretta e una breve pausa per il pranzo, durante le quali raccoglieva l'energia per affrontare il successivo turno di lavoro. Nei fine settimana faceva gli straordinari e nei momenti liberi faceva l'idraulico come secondo lavoro. Si diceva che aveva un buon lavoro, dato che la paga era sette dollari all'ora e faceva molti straordinari (seppure non avesse scelta, dato che doveva fare lo straordinario che gli offrivano). L'unico problema di cui era consapevole era l'insonnia e il fatto che soffriva di terribili emicranie e che ogni tanto si prendeva delle sbornie colossali. Di conseguenza, e in modo del tutto comprensibile secondo lui, sul lavoro non aveva mai ottenuto una promozione, e inoltre aveva sempre qualche piccolo debito. Alla fine del mese, dopo aver pagato le bollette, in tasca non gli rimaneva un soldo. Ciononostante, riusciva in qualche modo a pagare le rate dell'automobile e della casa e a educare i figli a diventare lavoratori onesti e responsabili, anche se qualche volta era un po' preoccupato e temeva che usassero della "roba".

Gli sarebbe piaciuto leggere, ma non riusciva a concentrarsi, così si teneva informato con i programmi televisivi che seguiva all'ora di cena. Guardava molta più televisione di quanto pensava fosse giusto, ma non riusciva a distogliersene.

Quando venne al gruppo per la terapia, il signor Bruto si sentiva sconfitto dall'alcol. Aveva poche speranze, perché aveva sentito dire da molti che l'alcolismo è una malattia incurabile. Fu sorpreso di sentire che non è una malattia e tantomeno incurabile. Ascoltò con grande interesse quanto si diceva sugli stati dell'Io i giochi, i ricatti, i bollini, i giochi di potere e i copioni. Disse: «È come se mi avessero sollevato un velo dagli occhi». La sua consapevolezza cresceva a passi da gigante. Si interessava molto allo stile di vita degli altri partecipanti e alla loro visione del mondo.

Lo sconcertava l'idea di avere un copione che prevedeva che si sarebbe ammazzato a forza di lavorare e fu sconvolto nel rendersi conto che le sue aspettative di sicurezza e di una tranquilla pensione erano fantasie senza fondamento, fatte apposta perché continuasse a lavorare, e che in realtà avrebbero potuto portarlo a morire subito dopo essere andato in pensione, se non prima.

Si rese conto immediatamente che l'alcol e la televisione servivano a promuovere il suo copione; erano dei tranquillanti che lo trattenevano dal pensare. La sua ingiunzione principale era «Non pensare!» e l'attribuzione era «Sei un gran lavoratore». Gli fu più difficile accettare di avere una dipendenza dalle sigarette, dal caffè e dai sonniferi: drogato, proprio come "i drogati" di cui sentiva parlare.

Fu sbalordito all'idea che il lavoro potesse essere piacevole, essendo convinto da tutta la vita che non lo fosse, né che ci si dovesse aspettare che lo fosse.

Dopo il lavoro ci si poteva divertire, ma lui non riusciva a trovare nulla che lo divertisse. Sapeva che si dice che «con solo lavoro e niente divertimento l'uomo rincretinisce»,

ma non sapeva cosa farci. Sentiva di essere poco brillante, ma non sapeva come divertirsi.

Essendo iscritto a un sindacato, sapeva che l'industria sfrutta i lavoratori, ma era convinto che nel suo caso le cose non andassero poi tanto male, dato che la paga era buona. Fu sorpreso nel sentire che alcuni membri del gruppo pensavano che il suo lavoro fosse terribile (sempre alla stessa macchina, a fare la stessa cosa monotona tutto il giorno) e che lui fosse sfruttato molto più di quanto non avesse mai immaginato.

Ma la cosa che gli riuscì più difficile da accettare come positiva era la tendenza che aveva trovato in sé a ribellarsi al lavoro, a voler smettere, voler scioperare; tendenza che, se aiutata, l'avrebbe portato fuori dall'alcolismo. Quando ebbe acquisito questa consapevolezza fece un piano: decise di smettere di ammazzarsi di lavoro, di smettere di drogarsi con l'alcol, le sigarette, il caffè e decise di ricercare piacere e svago in modo da riuscire a vivere ben oltre i sessant'anni. Lasciò la fabbrica dove aveva sempre lavorato e trovò lavoro con un salario inferiore, orario più breve e vicino a casa. Sviluppò la sua attività di idraulico. Riservò i fine settimana allo svago, smise di bere e di fumare. Pensò a cosa c'era che non andava nella sua vita e a come cambiarla. Discusse i problemi e le soluzioni nel gruppo.

Cominciò a dormire bene, a provar piacere nel sesso; guadagnava meno, spendeva meno, lavorava meno, guardava meno televisione. Sedici mesi dopo essere entrato nel gruppo si guardava indietro con stupore. Gradualmente, senza clamore, aveva guadagnato il controllo della sua vita. Si sentiva potente anziché inerme. Sentiva, disse, «di aver tempo per pensare e capire le cose». Non la chiamava consapevolezza, ma per me l'accresciuta consapevolezza era stata il primo motore del suo cambiamento. Un altro fattore importante fu il sostegno che gli altri partecipanti al gruppo gli diedero nei momenti difficili della terapia.

Il re è nudo

Perché i genitori interferiscono nella razionalità e nella consapevolezza dei loro figli? Penso che la ragione sia da ricercare nel fatto che si sentono "non ok" e non desiderano essere osservati, né chiaramente percepiti e conosciuti dai figli. Si vergognano di sé stessi come persone, come genitori ed essere visti come loro stessi pensano di essere, e cioè non ok, li mette in imbarazzo.

Come l'imperatore della favola che non aveva addosso alcun vestito, i genitori cercano di non essere osservati da vicino dai figli, che altrimenti potrebbero scoprire in loro qualche grave difetto. Ma il mondo di un bambino ruota prevalentemente intorno ai propri genitori, che sono il fulcro delle sue interazioni e occupano la gran parte della sua attenzione. La costante, curiosa attenzione del bambino per i genitori, se essi non riescono a controllarla, li mette a disagio, per cui gli danno ingiunzioni come «Non guardarmi», «Non parlare di me», «Non parlare della famiglia», fino a «Non parlare di te stesso con gli altri». Queste ingiunzioni provengono dal Genitore porco del padre o della madre e finiscono per impedire al bambino di vedere il mondo, e in particolare il mondo delle persone, così com'è. Questo genere di formazione di base banale ha il risultato che quando il giovane arriva all'adolescenza, la sua capacità di capire sé stesso, gli altri e il mondo è grandemente diminuita.

Chi è consapevole si sente capace, nei confronti di sé e degli altri, e in generale riesce a ottenere ciò che vuole. Il copione Senza Ragione, risultato dell'attacco sistematico a questa facoltà, ha come conseguenza un senso di confusione, di non riuscire a capire, di essere combattuti tra ciò che si sente e ciò che ci è stato detto che si dovrebbe

sentire, e di non riuscire a discernere tra la propria visione del mondo e quella che ci viene indicata come la realtà.

La menzogna

La menzogna, insieme alla disconferma, compromette la consapevolezza del bambino. Ma nelle faccende umane la menzogna è la regola e non l'eccezione. Tutti sappiamo bene che chi ci governa mente, mentono i mezzi di comunicazione, mentono coloro che tentano costantemente di convincerci ad acquistare i loro prodotti, che ci servano o no. Siamo però meno inclini a credere che nei nostri rapporti quotidiani sia più comune mentire che dire la verità.

Il dizionario definisce la menzogna come 'atto o azione del mentire; falsa affermazione fatta con l'intento di ingannare'. Questa definizione della menzogna, che è anche la più comune, è palesemente inadeguata: implica che si menta solo quando si dice una bugia, solo quando coscientemente e volontariamente si fa un'affermazione sapendo che è falsa.

Ma anche con questa accezione limitata di menzogna, la gente mente costantemente. Se, oltre alle continue e sfacciate bugie che si raccontano ai bambini, si considerano le mezze verità e le omissioni della verità che a loro vengono riservate, è chiaro che la menzogna è la dimensione essenziale della loro esperienza.

Ci vuole un lungo addestramento, che dura per tutta l'infanzia e l'adolescenza, per abituare un essere umano a mentire e ad accettare le menzogne senza protestare. Sono bugie "istituzionali" quelle che si raccontano ai bambini riguardo a Babbo Natale che porta i doni, o alla cicogna che porta i bambini, o quando si danno loro spiegazioni e giustificazioni false o non vere di ciò che succede loro nella vita di tutti i giorni. E si mente per omissione quando non si danno loro informazioni considerate troppo "forti" o sconvolgenti o premature per le loro menti in formazione.

Quando il figlio chiede «Come nascono i bambini?» è palesemente una bugia rispondere «Li porta la cicogna». Ma è una bugia anche dire «Vengono fuori dalla pancia della mamma», o cambiare argomento. Il genitore ha delle informazioni che il bambino vuole. Per essere sincero il genitore deve dare l'informazione o, senza mentire, spiegare perché non la vuole dare. «Dirtelo mi mette in imbarazzo» non è una bugia, mentre «Sei troppo giovane per saperlo» lo è. «Temo che la cosa ti possa turbare» non è menzogna; lo è «Te lo dirò quando sarai pronto».

L'assoluta sincerità tra esseri umani è rara, ma da parte degli adulti nei confronti dei bambini è inaudita.

Non dovremmo mentire, ma questa regola ha infinite eccezioni. Vi è un solo genere di menzogne che sembra non essere assolutamente ammissibile, e sono quelle che diciamo ai superiori (genitori, insegnanti, datori di lavoro, governanti) e quelli che ci dicono i nostri sottoposti (figli, allievi, dipendenti, amministrati).

Per contro, possiamo mentire ai nostri studenti, figli, dipendenti o elettori e ci aspettiamo che i nostri genitori, insegnanti, datori di lavoro e politici lo facciano con noi.

Le bugie e le mezze verità sono altrettanto distruttive della consapevolezza dei bambini quanto le disconferme. I bambini credono a ciò che si dice loro, ma quando le cose che vengono dette come verità sono contraddittorie, gli si "inceppa il computer" e si sentono stupidi e inetti.

Affermazioni e menzogne possono essere verbali, ma possono anche essere agite. Si può dire una cosa e negarla con i fatti.

Per esempio, John ricorda di aver avuto da suo padre queste informazioni:

1. Amo tua madre (verbalmente).
2. Se ami una persona, non hai occhi che per lei, non per altri (verbalmente).
3. Non guardo le altre donne (verbalmente, alla moglie).

John vedeva il padre trattare la moglie in modo odioso e insultarla, e sapeva che lui aveva messo gli occhi su una vicina perché li aveva visti baciarsi nella lavanderia. Perciò era esposto a una situazione nella quale era insita almeno una menzogna:

l'affermazione 3 era evidentemente una bugia; l'affermazione 1 era una probabile bugia; la 2 poteva essere una bugia a seconda che la 1 fosse vera o no. Ma dato che il padre aveva chiaramente mentito con la 3, questo gettava un'ombra di dubbio su ogni altra affermazione, incluse la 1 e la 2.

I bambini dovrebbero diventare adulti sinceri, ma, dato il modo in cui vengono educati, è estremamente improbabile. Si raccontano loro bugie su Babbo Natale e i genitori guardano con rimpianto e dispiacere al giorno in cui i figli abbandoneranno questa mistificazione e vedranno il Natale per quello che è, almeno in parte. Le origini dell'umanità, le sue funzioni biologiche sono tenute fuori della consapevolezza dei bambini quanto più a lungo possibile. Gli adulti nascondono agli occhi dei bambini i loro corpi nudi e ogni segno di sessualità, tengono nascoste o modificano le conversazioni tra di loro in presenza dei bambini. E inoltre gli adulti incoraggiano continuamente i bambini a non esprimere ciò che sentono o pensano veramente.

La nostra è la società dei consumi: con l'acquisto e la vendita di merci rigidamente basate sul motto *caveat emptor* («acquirente, fai attenzione») siamo sprofondatai fino al collo nelle bugie riguardo a ciò che comperiamo o vendiamo. Le attività di promozione e di pubbliche relazioni non fanno altro che vendere cose e persone per mezzo di bugie. Noi ci vendiamo con le bugie.

La televisione e i giornali sopravvivono vendendo (per mezzo delle menzogne). Le leggi sulla pubblicità ingannevole valgono solo per le false affermazioni, ma nulla possono contro le bugie per immagini e quelle per omissione. Inoltre, ci aspettiamo ben poca verità dagli spot televisivi, dai notiziari o dai discorsi politici. Sappiamo di essere assediati dalle menzogne, ma non sappiamo come difenderci.

Perciò, crescendo e diventando adulti, siamo preparati non solo a mentire, ma ad accettarlo dagli altri. Non stupisce che la gente accetti passivamente le bugie dei politici che ha eletto, dei pubblicitari e dei mezzi di comunicazione: è implacabilmente addestrata a farlo fin dall'infanzia.

L'insegnamento nelle scuole pubbliche evita accuratamente l'accento a certi argomenti; delle faccende umane si parla in termini di storia o di scienze politiche, ma non di persone, della loro vita quotidiana, delle loro storie personali, della loro situazione politica, della loro libertà o mancanza di libertà. A scuola le bugie sono essenzialmente bugie di omissione, ma abbondano anche quelle istituzionali, particolarmente quando si raccontano agli allievi assolute bugie su aspetti funzionali e amministrativi del loro istituto, della loro città e del loro Paese. Si illustrano loro certi punti di vista sul governo: per esempio si dice loro che i politici vengono eletti con un processo democratico; ma quante volte si dice loro con uguale enfasi che alcuni pensano che i politici siano "comperati" da interessi economici e approvati a occhi chiusi dagli elettori? Le bugie per omissione sono la specialità del sistema educativo, che è un raffinato terreno di prova per forme avanzate di menzogna. Kerr parla dell'approccio «del meraviglioso» nell'insegnamento, che è essenzialmente un gioco di "Non è magnifico". Gli insegnanti sembrano credere che solo fatti positivi, edificanti

e meravigliosi meritino un posto nel curriculum scolastico; quelli negativi, deprimenti, spaventosi sono accuratamente celati all'attenzione degli alunni.

Un bambino non ancora addestrato ha grosse difficoltà a dire una cosa non vera o a non dirne una vera. Sia l'espressione della falsità, sia la non espressione della verità sono innaturali, ma si comincia a insegnarle al bambino non appena comincia a balbettare le prime parole.

I bambini, in teoria, vengono incoraggiati a non mentire. Mentire non va bene, si dice loro. Se mentono vengono puniti, o svergognati. A mio parere, i bambini sinceri sono semplicemente bambini che hanno imparato a mentire con grande abilità (come fanno i grandi); solo quelli che non hanno imparato a mentire in modo accettabile e mentono in maniera aperta e indiscriminata vengono puniti per le loro menzogne. In altre parole, la "sincerità" quale viene insegnata dai grandi ai bambini è semplicemente un modo sofisticato di mentire, diversamente dal modo più semplice e rozzo di mentire, che viene punito.

Cos'è allora la sincerità in contrasto con la menzogna? Una definizione adeguata di menzogna si avvicina a quella che il dizionario dà di falsità, e cioè «una mancanza di conformità ai fatti o alla verità; una bugia intenzionale; un'affermazione non vera». La menzogna è inganno, falsificazione o impostura, ma anche affermazione intenzionale di ciò che è falso. Questa definizione include non solo l'espressione volontaria di qualcosa che è falso, ma anche ogni atto che contribuisce a dare o a mantenere una falsa impressione.

Definirei quindi la menzogna come segue: 1) un atto intenzionale, 2) che comporta false affermazioni, e inoltre 3) l'omissione di affermazioni vere che impedirebbero ad altri di farsi una falsa impressione. Ciò significa che mentire significa non solo dire il falso, ma anche omettere di correggere una impressione falsa. La menzogna e la segretezza sono decisivi contributi all'adozione di un copione Senza Ragione. Le bugie, insieme alle svalutazioni, sono in grado di causare quel tipo di confusione mentale chiamata "schizofrenia" e che io preferisco chiamare pazzia.

La follia

Si dice che l'uno per cento della popolazione americana per un certo periodo della sua vita occuperà un letto in un ospedale psichiatrico. Vale a dire che l'uno per cento della popolazione perderà la ragione, impazzirà, andrà incontro alla «malattia mentale».

Tutti noi siamo consci di questo spettro della follia. Alcuni sono stati effettivamente pazzi, temporaneamente o in modo continuo. Molti di noi conoscono dei folli, magari qualche parente. Qualcuno ha letto descrizioni letterarie di personaggi di fantasia o reali, come Vincent Van Gogh o Virginia Woolf. Per qualcuno la follia è una cosa su cui scherzare, o di cui magari ridere nervosamente; per altri è uno stato della mente per cui si prova profondo timore o compassione.

Impazzire è un'esperienza assolutamente terrificante, per cui la notte si riempie di incubi, di paura e di terrore e il giorno è carico dell'incapacità ad agire, della paura di muoversi, del disprezzo e dell'abuso degli altri, di confusione, disorganizzazione, sospetto, disperazione e del desiderio ricorrente di porre fine alla propria vita e farla finita. Le persone che "perdono la ragione" si sentono esseri umani senza consistenza, trattati con condiscendenza, incarcerati, istituzionalizzati, sottoposti a esami e indagini distaccate, assurde villanie, mancanza di rispetto, disciplina da caserma, alimentazione forzata, somministrazione di farmaci, elettroshock e forse persino lobotomia.

Coloro che passano attraverso questa esperienza sono detti "malati mentali". Normalmente la diagnosi psichiatrica è "schizofrenia", anche se, per loro stessa ammissione, gli psichiatri hanno poco da offrire alle sue molte vittime. Si pensa che potenti tranquillanti siano efficaci nel permettere allo "schizofrenico" di "funzionare", che il ricovero possa aiutare la "compensazione", ma non c'è alcuna speranza che la "schizofrenia" venga guarita. Lo "schizofrenico" è considerato dallo psichiatra come un essere semiumano, a cui concedere pietà e pensieri caritatevoli.

Io penso che lo stato mentale che ho descritto precedentemente, lo stato di pazzia, sia il risultato finale di un'infanzia e di una adolescenza piene di svalutazioni e di menzogne, prive di appoggio, di cure e di affetto. L'antidoto alla follia sono la consapevolezza, il riconoscimento e il sostegno umano.

Fortunatamente, la spinta alla salute è molto forte e i bambini crescono in un mondo dove non ci sono solo la famiglia e le molte altre forze oppressive della società: il mondo è pieno anche di esseri umani sensibili, amorevoli, attenti e rispettosi dei sentimenti altrui. Molto spesso il bambino che cresce in una famiglia che cospira per farlo impazzire incontra un insegnante, un sacerdote, un nonno o uno zio (e sì, magari anche un terapeuta), o legge un libro o vede un film che rispecchiano i suoi sentimenti o che gli trasmettono il messaggio che lui, dopo tutto, è ok e non incurabilmente malato di mente.

La schizofrenia non è una malattia; non è nient'altro che un termine insultante che gli psichiatri usano per descrivere l'orrore del nostro mondo civilizzato. Essere diagnosticati come "schizofrenici" è come ricevere una targhetta da portare attaccata al collo perché tutti la possano vedere e possano stare alla larga. Per quei giovani che vengono portati da uno psichiatra che li etichetta come schizofrenici, questo è spesso l'ultimo di una serie di duri colpi. Questa etichetta – schizofrenia – è la sentenza definitiva che da quel momento fa sì che la persona si senta "schizofrenica" e venga trattata dagli altri come "schizofrenica", magari ricoverata in ospedale, talvolta per lunghi periodi. Il risultato di questa azione della famiglia e del terapeuta che con essa collude è quello di rendere la vittima realmente senza speranza e senza ragione.

La follia può essere tranquilla, agitata, patetica, spaventosa o drammatica. La forma più drammatica è la cosiddetta "schizofrenia paranoide".

La paranoia

La posizione ufficiale della psichiatria relativa alle reazioni paranoide è che esse sono disturbi psicotici accompagnati da deliri persistenti, normalmente di grandezza o di persecuzione e da creazione di pseudocomunità. È interessante esaminare questa concisa descrizione della paranoia. La persona paranoica è convinta di essere al centro di un complotto ordito da un gruppo di persone – l'FBI, la Mafia o la General Motors – che la perseguitano, generalmente perché è importante per una qualche ragione particolare. Ecco quindi la descrizione della grandezza, e cioè l'esagerata importanza che la persona si attribuisce pensando che l'intero Federal Bureau of Investigation o tutta la Mafia si interessino proprio a lei. Spesso i paranoici pensano che diversi gruppi di persone uniscano le loro forze per perseguirli; ecco perché si parla di pseudocomunità. Un paranoico può pensare per esempio che il suo psichiatra, assieme all'FBI e magari anche assieme al Partito Comunista, complottino per ucciderlo. Tipicamente, l'intelligenza della persona paranoica è intatta, mentre il suo comportamento e le sue risposte emotive sono coerenti con le sue ideazioni. Il

paranoico non pensa affatto che i suoi deliri siano sbagliati o inopportuni e pertanto non cerca né accetta un aiuto terapeutico.

In generale la psichiatria classica ammette che la paranoia abbia qualche collegamento con uno stress esterno alla persona. Parlando dei fattori scatenanti associati alla paranoia in *American Handbook of Psychiatry*, Cameron parla di difficoltà esterne, di situazioni particolarmente competitive, di convivenza in uno spazio ristretto con persone dello stesso sesso per lunghi periodi, di isolamento sociale. Egli indica l'umiliazione, il fallimento e la sconfitta, la perdita del principale elemento di sicurezza o di gratificazione, la morte di qualcuno, l'essere abbandonati, rifiutati, mortificati o ingannati, la perdita economica e la disabilitazione fisica come possibili cause di paranoia. Più avanti però contraddice tutto questo dicendo:

Questo non vuol dire che le reazioni paranoide nell'adulto siano prodotte da rivalità aggressiva e da tentazione erotica, da fallimento e sconfitta, da un improvviso stretto contatto o da isolamento sociale e dalla perdita di sicurezza e gratificazione. Questi sono solo fattori scatenanti, che fanno pendere una bilancia cronicamente squilibrata che dipende da una organizzazione infantile con una carente capacità di valutare la realtà, una ipersensibilità selettiva per i processi inconsci altrui e una irresistibile tendenza a proiettare e formare pseudocomunità. Ciononostante, questi fattori scatenanti sono dinamicamente e clinicamente importanti perché possono dare l'avvio a un processo di sviluppo paranoide che il paziente, a causa della sua distorta organizzazione della personalità, può non riuscire a fermare.

Quindi, a dispetto dell'evidenza che stress esterno e condizioni di oppressione scatenano la paranoia, rimane la convinzione che i paranoici abbiano «carenti capacità di valutare la realtà» e «personalità infantili».

Io ho un'idea diversa del fenomeno della paranoia. A mio parere, ciò che gli psichiatri chiamano "schizofrenia paranoide" è uno stato mentale che si produce nelle persone come risultato di oppressione e menzogne sistematiche nell'infanzia e nella vita presente. Persino Cameron dice che «Quando una persona paranoica proietta ciò che nega, non lo fa caso. Essa descrive pulsioni ostili ed erotiche nei confronti di persone che effettivamente mostrano minimi segni di una corrispondente pulsione inconscia. Dal momento che tutti hanno pulsioni ostili, per il paranoico selettivamente ipersensibile non è difficile trovare persone sulle quali proiettare. Pertanto c'è sempre un nocciolo di verità nelle accuse paranoiche». Qui Cameron, con un tipico linguaggio psichiatrico involuto, afferma la cosa più importante riguardo alla paranoia (anche se poi sorvola), e cioè che la paranoia è uno stato di consapevolezza accresciuto.

Tutti abbiamo un pizzico di paranoia. Magari ci sentiamo perseguitati dai vicini, o pensiamo che la gente parli di noi alle spalle. Non crediamo ai politici, pensiamo che le società petrolifere ci ingannino, o che il nostro telefono sia sotto controllo. Ma le nostre paranoie sono controllate e non diventano furia omicida. Facciamo attenzione a chi le confidiamo e se sono svalutate non ne siamo particolarmente turbati; infatti spesso siamo d'accordo con la disconferma. Solo un numero limitato di persone arrivano al punto di perdere la ragione e diventano incontrollabilmente paranoiche. Il tipo di delirio che l'estrema paranoia comporta può essere descritto proprio come una forma di pazzia, che tuttavia ha la stessa origine delle piccole paranoie a cui tutti siamo soggetti.

Tutti noi abbiamo dei nemici che parlano alle nostre spalle; siamo tutti vittime di cospirazioni per spogliarci del nostro denaro, per farci votare in un modo o in un altro, per farci essere d'accordo o contro i nostri politici. Per esempio, quando un'agenzia di pubblicità mette in piedi una campagna per le sigarette al mentolo, con bellissime

immagini dove in una natura lussureggiante giovani sani e belli fumano sigarette al mentolo, questa è una congiura per influenzarci e convincerci a fumare sigarette al mentolo. Quando i politici si riuniscono in sale piene di fumo e si mettono d'accordo per creare un'immagine per un candidato alla presidenza che tutti sanno benissimo che non corrisponde sua personalità, di nuovo questo è un complotto per influenzare il nostro pensiero. Quando acquistiamo un'auto o una casa o un elettrodomestico, trattiamo con venditori i cui interessi sono probabilmente opposti ai nostri e che sono disposti a complottare e a usare inganni e mezze verità per convincerci a comprare. Quando una moglie dissimula abilmente il suo interesse per altri uomini e, reagendo alla colpa, finge amore per il marito, cospira per ingannarlo. Conosciamo tutti queste congiure. E certamente ci sono molte altre congiure di cui non sappiamo nulla, perché la caratteristica essenziale della congiura è che è tenuta segreta e che la sua natura viene celata alla persona che ne è vittima.

Verso la fine degli anni Sessanta, quando la Nuova Sinistra si organizzava per chiedere la fine della guerra in Vietnam, alcune persone, rappresentate da certi giornali underground "paranoici", sostenevano che gli Stati Uniti bombardavano segretamente la Cambogia, che il presidente Nixon e il ministro della Giustizia Mitchell complottavano per privare dei loro diritti costituzionali gli americani dissenzienti, che si facevano intercettazioni telefoniche e altre intromissioni illegali, e così via. Quei pochi furono definiti paranoici e le loro affermazioni vennero ignorate dai più. Oggi sappiamo che quelle percezioni paranoiche si rivelarono poi vere. Ho usato quello della Nuova Sinistra come esempio generico, che vale per la paranoia in generale, a indicare come questa sia uno stato di aumentata consapevolezza, un periodo durante il quale la persona comincia a prendere coscienza di certi fatti, dell'essere cioè perseguitata da gruppi di persone (la Famiglia, i bianchi, i politici, le multinazionali, ecc.) che in qualche modo congiurano contro di lei. Sia che si tratti di attivisti politici contro i quali complotta la polizia, o dei neri vittime dei complotti dei bianchi, o delle donne oggetto della congiura degli uomini, o semplicemente di individui vittime dei complotti della famiglia o dei loro capi, queste sono tutte persone che si stanno rendendo conto dei tentativi che altri fanno per opprimerle, e questo si presenta come paranoia.

Quando questo tipo di accresciuta consapevolezza paranoide viene svalutata, categoricamente negata e rifiutata, allora, come è già stato detto in precedenza, le persone hanno la scelta se accettare e conformarsi alla svalutazione oppure trascurarla e agire senza riguardo per le informazioni provenienti dal l'esterno Il Piccolo Professore che percepisce e capisce il comportamento e le ragioni delle persone, userà la sua intelligenza per costruirsi elaborati schemi che spieghino le sue percezioni e le relative disconferme. Quando questi schemi diventano sufficientemente elaborati, se sono conditi di una certa immaginazione di un po' di esagerazione perversa, diventano quei veri e propri deliri paranoici che si riscontrano in chi è diventato completamente folle. Questi deliri paranoici hanno sempre però un nocciolo di verità e l'unico modo per capirli è vederli come esagerazioni che la persona è costretta ad architettare perché le sue percezioni vengono respinte. Se viste in questa luce, la paranoia e la schizofrenia paranoide si presentano in modo diverso da come ci vengono proposte nell'approccio psichiatrico comune.

Allora possiamo capire il paziente nell'ospedale psichiatrico che è convinto che il cibo sia avvelenato, che ci siano "cimici" nascoste nei muri che registrano tutto ciò che dice, e che i comunisti, in combutta con lo psichiatra, congiurino per distruggergli il cervello con i raggi X, perché se esaminiamo la situazioni scopriamo che egli viene costretto a

prendere tutti i giorni quantità eccessive e dannose di potenti tranquillanti, che le sue confidenze agli altri pazienti e agli infermieri vengono meticolosamente annotate in un registro e che i medici del reparto valutano la possibilità di sottoporlo a elettroshock. Sono questi fatti oppressivi che sono all'origine della paranoia, non le "emozioni infantili o la "scarsa capacità di valutare la realtà" o altro.

Quando la percezione di questi fatti anziché essere svalutata viene presa sul serio, vediamo che la paranoia regredisce e che, come in tutte le altre forme di pazzia, la persona che è trattata con cura e affetto e i cui sentimenti sono tenuti nella giusta considerazione, tornerà sana di mente.

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.

MATRICE DELLA SVALUTAZIONE

Modalità		Tipo	
ESISTENZA	STIMOLI	PROBLEMA	OPZIONE
IMPORTANZA	IMPORTANZA DEGLI STIMOLI	IMPORTANZA DEL PROBLEMA	IMPORTANZA DELLE OPZIONI
POSSIBILITÀ DI CAMBIAMENTO	POSSIBILITÀ DI CAMBIARE	RISOLVIBILITÀ DEI PROBLEMI	AGIBILITÀ DELLE OPZIONI
CAPACITÀ PERSONALI	CAPACITÀ DI REAGIRE IN MODO DIVERSO	CAPACITÀ DI RISOLVERE I PROBLEMI	CAPACITÀ DI AGIRE SULLA BASE DI OPZIONI

SENSO

Monza 10 Febbraio 2013

Perché qualcosa possa esistere ed essere manifesto nel piano di Realtà, deve avere un senso.

Quando cambiano le condizioni attraverso i vari cicli evolutivi, anche il senso deve evolvere.

La patologia, l'infermità, la distruzione, si producono quando ciò che accade è scollegato dall'ordine naturale e pertanto il senso si è perso o non è connesso con la realtà circostante. Il dolore più profondo, l'angoscia e la follia si producono quando perdete il senso, quando le azioni che compite, i pensieri che pensate, il sentire che sentite non hanno senso. Questo può accadere solo quando vivete la vostra vita in modo automatico, imprigionati nelle vostre proiezioni mentali, e vi percepite come individui isolati, preoccupati solo di mantenere intatta una forma di esistenza che vi sembra possa proteggervi, ma che in realtà vi distrugge come individui e come specie. Da sempre cercate il senso della vostra vita e lo cercate esattamente dove non lo troverete mai: fuori di voi. Così facendo, continuando a cercare, mai lo incontrerete.

La vostra vita, già per il semplice fatto che esistete, un senso ce l'ha per forza. Il punto è: cosa è necessario affinché voi lo possiate incontrare? Credete di dover trovare cose, raggiungere mete, conquistare traguardi, ma il processo è esattamente il contrario. Che cosa dovete lasciare? Quali pensieri, quali abitudini, quali condizioni dovete abbandonare per poter fare lo spazio necessario, affinché il senso innato che avete possa emergere alla luce della vostra coscienza e manifestarsi attraverso la potenza del vostro cuore?

Attenzione, non confondete il senso con la ragione. La ragione è un'elaborazione della vostra mente; il senso è l'appartenenza al grande arazzo della vita, all'infinito flusso dell'esistenza. Quando siete nel senso, siete costantemente interconnessi in un'infinita danza di energia che produce prosperità e evoluzione. A volte, in questa danza esistono contrazioni che sono necessarie a liberare l'espansione. La contrazione che state vivendo è indispensabile. Non opponete resistenza. Cercate di utilizzare e di attraversare questo momento al meglio. È una grandissima opportunità per liberarvi da ciò che non vi serve più, per permettervi di riaccedere al senso di chi voi siete. Tutto ciò che lascerete andare produrrà spazio e leggerezza, liberando energia per la prossima espansione.

Siete molto distanti dal senso più alto dell'Essere Umano, o meglio vi sono molte scorie inutili che vi impediscono di accedere al senso di chi siete. Per troppo tempo avete confuso "l'aver" con "l'essere" e questo vi ha gettato in un deserto di solitudine, di frustrazione, di impotenza. Ma se "siete", e non potete essere altro che "ciò che siete", ed expandete il vostro senso, immediatamente siete connessi, supportati, alimentati.

Svegliatevi, è tempo di uscire dall'illusione, è tempo di essere.

Abbiate cura dei vostri pensieri, delle vostre azioni, cercate di dirigerli verso la parte più luminosa che riuscite ad immaginare.

Chiedetevi il senso di quello che state facendo o pensando, e se non lo trovate, cercate qualcosa d'altro da fare o da pensare.

Questo dovete volerlo voi! Questo può essere il contributo responsabile che date alla vostra esistenza. Quando vi assumete la responsabilità della vostra vita, contribuite alla vita dell'universo.

Abbiate cura e la vita si curerà di voi.

LA GIOIA

Monza 12 Luglio 2008

Ancora vi è molto difficile integrare profondamente la gioia. Quando appare nella vostra vita vi fermate increduli a guardarla come se fosse qualcosa di estraneo a voi, come bambini che ricevono un regalo inaspettato e in qualche modo immeritato. Non avete invece la coscienza che la gioia è lo stato dell'essere naturale, ciò che la vita naturalmente consente. Dovreste invertire la visione: invece di stupirvi della gioia, chiedervi il perché dei vostri dolori e delle vostre costrizioni. Il benessere non è un miracolo, è uno stato che può essere prodotto da una coscienza risvegliata, sempre e in qualsiasi momento, indipendentemente dalle circostanze.

Imparate a guardare le cose in modo diverso, attingendo alla saggezza del vostro cuore che sa, sa sempre dove vi trovate e quale sia la strada che a voi serve. Imparate a fidarvi di questo e a dare sempre meno credito alle inutili schermaglie della vostra mente. Educate la vostra mente a mettersi al servizio, al servizio della vita, al servizio del cuore. E solo così la vostra intelligenza potrà brillare e il senso della vostra vita compiersi. Abbiate cura, abbiate molta cura di voi e farete risplendere lo spazio intorno a voi.

Della vostra gioia gioisce la Vita.

Compiti a casa (Sesta Sessione)

- ◇ MEDITAZIONE QUOTIDIANA + ESERCIZIO DI CONSAPEVOLEZZA
- ◇ (presa di contatto e presenza a se stessi dal buongiorno del mattino alla buonanotte- passo la giornata in compagnia di me stesso/a) - ogni 3 ore mi ricordo di essere presente
- ◇ Attenzione al Senso: più volte al giorno mi chiedo perché sto facendo ciò che sto facendo?
- ◇ Attenzione alla gioia: piccoli dettagli nel mio quotidiano che mi danno piacere e gioia

- ◇ DIARIO GIORNALIERO

- ◇ CONDIVISIONE 2 VOLTE ALLA SETTIMANA CON PARTNER DI LAVORO

- ◇ CURA E COMPILAZIONE LISTA SETTIMANALE

- ◇ STUDIO E INTEGRAZIONE DEI TESTI

- ◇ ARRIVARE ALLA SESSIONE SUCCESSIVA PIENAMENTE PREPARATI