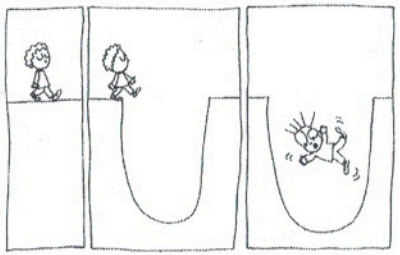
AUTOBIOGRAFIA DEL CAMBIAMENTO IN CINQUE BREVI CAPITOLI

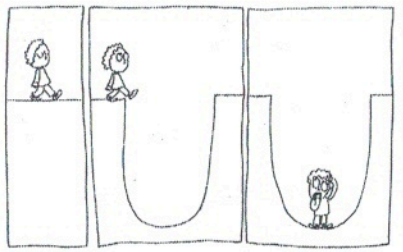
Cap. I



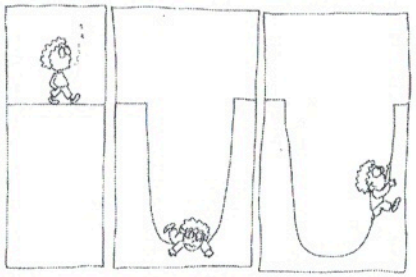
Cammino per la strada.
C'è una profonda buca nel marciapiede.
Ci cado.
Sono persa... Sono impotente.
Non è colpa mia.
Ci vorrà un'eternità per trovare come uscirne.

Cap. II

Cammino per la stessa strada.
C'è una profonda buca
nel marciapiede.
Fingo di non vederla.
Ci ricado.
Non riesco a credere
di essere in quello stesso posto.
Ma non è colpa mia.
Ci vuole ancora molto
tempo per uscirne.



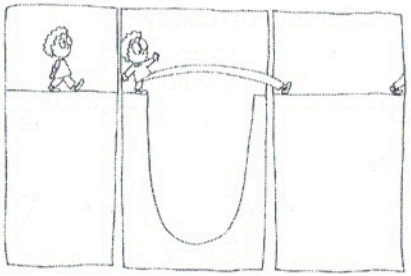
Cap. III



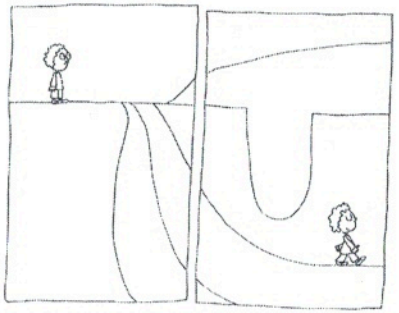
Cammino per la strada.
C'è una profonda buca nel marciapiede.
Vedo che c'è.
Ci cado ancora... È un'abitudine.
I miei occhi sono aperti.
So dove sono.
È colpa mia.
Ne esco immediatamente.

Cap. IV

Cammino per la strada.
C'è una profonda buca
nel marciapiede.
La aggiro.



Cap. V



Cammino per un'altra strada.

Portia Nelson (1973)

GLOSSARIO

Avversità dell'infanzia: tutto ciò che da bambino e da bambina è andato storto.

Carenza conflittuale: l'incapacità di stare nella tensione relazionale vivendola come una minaccia insopportabile.

Competenza conflittuale: la capacità di stare nella tensione relazionale affrontandola come una situazione che può essere gestita; è caratterizzata dal riconoscimento e dalla gestione delle proprie emozioni.

Copione educativo: l'educazione ricevuta, ovvero quel complesso sistema di interventi che una determinata società mette in atto, attraverso i suoi membri, per modellare la crescita delle nuove generazioni.

Copione relazionale: una reazione al tasto dolente volta a spegnere il dolore che provoca. Un comportamento automatico e ripetitivo che serve a sanare l'inquietudine prodotta dal riemergere del tasto dolente. Ha spesso carattere di involontarietà, quasi fosse un'attitudine relazionale naturale.

Frase condensativa: una sorta di coro esterno che esprime alla persona portatrice del tasto dolente uno specchio della sua ferita.

Tasto dolente: condensato emotivo e psichico che rimanda agli strati più profondi della vita infantile, alla memoria di un qualcosa di doloroso subito ripetutamente. Un residuo infantile che si presenta in termini di reazione emotiva, specialmente quando si vivono episodi e manifestazioni conflittuali, quando la situazione va in una direzione molto diversa dalle proprie aspettative e prende una piega imprevista. Il tasto

dolente è quella risonanza che fa stare talmente male da non riuscire a gestire il conflitto, perché rievoca una ferita prolungata dell'infanzia.

Trauma: un'avversità decisamente tragica, anche se la sua misura risulta diversa di caso in caso. Con il trauma scatta la «rimozione»: a livello inconscio sussiste un ricordo, ma il dolore e la sensazione profonda di ferita vengono rimossi proprio perché il trauma, se mantenuto in uno stato di vigilanza, renderebbe impossibile continuare a vivere, in quanto l'elemento di panico, di paura, di insufficienza e di impotenza sarebbe prevalente.

Violenza: danno intenzionale effettivo e tangibile alle persone: «L'utilizzo intenzionale della forza fisica o del potere, minacciato o reale, contro se stessi, un'altra persona, o contro un gruppo o una comunità, che determini morte, danno psicologico, cattivo sviluppo o privazione» (OMS, *Global Consultation on Violence and Health, Violence: a public health priority*, World Health Organization, Genova 1996, document WHO/EHA/SPI.POA.2).

INDICE

INTRODUZIONE 9
Cosa succede? 9
Quella frase che ti resta addosso 10
Ci vuole una storia, ci vuole una metafora 12
Cos'è un tasto dolente? 13
Come liberarsi? 19

1. LE AVVERSITÀ DELL'INFANZIA: UNA SFIDA PER TUTTA LA VITA 21
Quel tempo della nostra vita costruito dagli altri 21
Orientarsi nel ginepraio delle avversità infantili 24
I miei luoghi dolenti 34
Un nuovo inizio: le avversità infantili come sfida per vivere meglio 37

2. I PROPRI TASTI DOLENTI 47
La natura elusiva dei tasti dolenti 47
La parola 52
Il nome 57
La fotografia 65

3. LA RUOTA DEI TASTI DOLENTI: COME EVITARE IL GIRO DEL CRICETO 83
Per non tornare al punto di partenza 83
Il mio conflitto attuale 86
Il mio conflitto infantile 87

4. I CONFLITTI COME RISORSA **99**
Gli imprevisti conflittuali: montagne russe o americane? 100
Curarsi con i conflitti 102
Non dite ai bambini
«La guerra è come quando voi litigate»! 104
Un esercizio che puoi fare 107
La rinuncia attiva nel conflitto 113
Carenza conflittuale e competenza conflittuale 114

5. LA BUONA GESTIONE DEI CONFLITTI PERMETTE LA MANUTENZIONE EMOTIVA DEI TASTI DOLENTI **119**
Liberarsi delle pratiche dannose 119
1° Passo indietro. «Non cercare il colpevole» 120
2° Passo indietro. «Niente consigli, peggiorano la situazione» 122
3° Passo indietro. «Aver ragione non serve a nulla, non è una gara» 125
1° Passo avanti. «Stai sul problema, non attaccare la persona» 127
2° Passo avanti. «Ascolta senza fare commenti» 130
3° Passo avanti. «Prendi sul serio e non alla lettera» 133
4° Passo avanti. «Dai informazioni, sono più utili dei consigli» 136
5° Passo avanti. «Fai proposte, funzionano meglio dei comandi» 138
6° Passo avanti. «Chiedi il permesso e non sarai considerato invadente» 140
7° Passo avanti. «Usa le domande di cui non conosci la risposta» 142

6. USCIRE DALLA RUOTA: COLLOQUI SUI TASTI DOLENTI **147**
Una bonifica necessaria 147
Donatella: schiacciata tra madre e figlia 148
La ruota del tasto dolente 153
Francesco: vincitore a tutti costi 155
La ruota del tasto dolente 158
Elena: un boccone di traverso 159
La ruota del tasto dolente 163
Maddalena: dare ragione, che fatica! 164
La ruota del tasto dolente 167
Valeria: la porta che sbatte! 168
La ruota del tasto dolente 171
Aurora: con i denti e con gli artigli 173
La ruota del tasto dolente 176
Levare le ancore 178

7. GENITORI E FIGLI SENZA IL PESO DEI TASTI DOLENTI **181**
Se lo meritano 181
Come i figli tirano fuori i tasti dolenti dei genitori 183

EPILOGO **193**
L'arte maieutica di cambiare strada 193

RINGRAZIAMENTI **195**

AUTOBIOGRAFIA DEL CAMBIAMENTO IN CINQUE BREVI CAPITOLI **197**

GLOSSARIO **199**