

"Il dialogo emozionale": strumento e condizione di conoscenza e trasformazione della realtà.

Maria Grazia Cecchini
Atmos- Arti terapeutiche

Alcuni versi di Alda Merini:

*L'ora più solare per me
quella che più mi prende il corpo
quella che più mi prende la mente
quella che più mi perdona
è quando tu mi parli*

In questi cinque versi c'è un percorso che solo un linguaggio poetico, o meglio immagini poetiche, possono trasmettere così intensamente. E' come se *la parola attesa (quando tu mi parli)* dapprima apre uno spazio di accoglienza come un sole che illumina l'oscurità (*l'ora più solare per me*), poi crea la possibilità di sentire, il corpo stesso si apre alle sensazioni (*quella che più mi prende il corpo*), e a questo punto anche la mente può aprirsi (*quella che più mi prende la mente*) e farsi attenta all'ascolto. Quando corpo e mente sono catturati nell'ascolto le parole entrano e il dialogo tra due diventa anche dialogo con se stessi. La parola ricevuta scivola nella propria emozione e qui è possibile dare un significato diverso alla propria esperienza in una riconciliazione che sta semplicemente nel conoscersi, nel ritrovare il filo, l'origine e il senso della propria esperienza. Nel verso "*quella che più mi perdona*" Alda Merini sembra racchiudere tutto il senso di un colloquio o, potremmo immaginare di un conflitto o una sofferenza: perdonarsi.

Traspare non solo la gioia di sentirsi visti e considerati dall'altro, ma la pace di potersi accogliere da se stessi, com-prendersi.

La poesia permette l'immediatezza della percezione delle emozioni che scorrono perché ci apre a un ascolto di emozioni ed emotivamente disposti.

Nella quotidianità del nostro linguaggio il percorso è ben più lungo e difficile. La disposizione al dialogo delle emozioni presuppone andare all'incontro nella fiducia di ricevere e non essere distrutti dall'incontro stesso. Presuppone scoprire parti tenere o mostruose di sé che siamo abituati a difendere e occultare nel desiderio che l'altro possa farci esistere nel suo spazio. Nell'illusione o forse sarebbe meglio dire nell'equivoco paradossale che la propria identità sia preservata in una relazione fusionale che escluda il male e pietrifici il tempo. Ma il costo del tempo pietrificato è l'annullamento di ogni senso di esistenza. (esserci è esistere nel tempo, stare nella continua trasformazione --quattrini).

Fintanto che il senso di esistere lo cerchiamo nell'altro onnipotente, ogni parola detta sarà solo una richiesta dipendente che mirerà a intrappolare l'altro in un compito impossibile, quello di paralizzarsi in uno sguardo ininterrotto che ci ripeta costantemente: tu esisti. Ma l'equivoco è che tale relazione e il tipo di colloquio conseguente mirano a conquistare nella relazione la certezza di essere *necessari*, cercando di soddisfare la necessità di sentirsi vivi. Il senso di essere vivi, confuso con quello di essere riconosciuti narcisisticamente dall'altro, rimarrà così sempre precario, vista l'immanente natura di ogni relazione di trasformarsi, evolversi, adattarsi al tempo che scorre.

Potremmo dire che l'Io si è confuso e perso nel Tu.

La sofferenza di non essere presi (piuttosto che com-presi) diventa un silenzio interiore, un deserto di solitudine e di conseguenza silenzio e distanza nella relazione. Come mosche cieche continueremo a sbattere sui vetri cercando aria e luce lì dove uno spesso vetro separa le persone ognuna nel suo luogo e nel dolore di non raggiungersi.

Nella posizione difensiva del proprio orgoglioso ripetersi o dell'orgoglioso silenzio l'altro diventa il nemico, il mostro che impedisce la felicità. L'unico colloquio è quello di un Io pretenzioso, convinto di parlare all'altro, ma che in realtà continua a raccontare a se stesso la stessa storia in un monologo che esprime tutta la profonda follia di credere che l'unico mondo sia quello da se stesso percepito. Si consola questo Io che il male abbia un'origine chiara e riconoscibile, pertanto controllabile e gli eventi un solo significato.

Se anche fosse possibile almeno immaginare la storia dell'altro, la propria *manca* occupa comunque tutto lo spazio e l'unico desiderio è non sentire più il limite. Sembra che l'unico obiettivo della propria esistenza sia raggiungere un tempo in cui sparirà il dolore della mancanza.

E intanto cresce il deserto interno nell'incubo infantile di essersi persi senza che neppure l'altro se ne sia accorto e ne soffra.

L'ultima spiaggia è costruire oggetti meravigliosi da offrire per non essere dimenticati, nella speranza che gli oggetti siano più presentabili di noi stessi. Ma seppure il nostro oggetto sarà apprezzato dietro l'angolo c'è sempre il rischio della consapevolezza che amato sarà l'oggetto e questo sì che è sostituibile. Il mio vuoto di esistenza non può a lungo sostenere, o per lo meno senza danni, l'inganno a cui lo sottopongo. L'illusione dell'oggettivizzazione dell'amore e della pietrificazione del legame può mantenersi solo a rischio di morte o di infermità.

In termini gestaltici, la pietrificazione del tempo relazionale corrispondente alla pietrificazione dell'esperienza personale di esistere, sono una paralisi dell'autoregolazione organismica, quel patrimonio naturale dell'organismo per cui l'individuo risponde, negozia e si riconosce *nel e con* l'ambiente in un reciproco processo di trasformazione. Nell'ottica *olistica* di Perls l'organismo possiede in sé (e purtroppo perde gran parte di questa naturalità nel susseguirsi di eventi dolorosi della sua storia) la capacità creativa di utilizzare stimoli interni ed esterni per creare nuove strutture e nuove sintesi.

Ripristinare il dialogo emozionale con sé e con l'altro vuol dire ripristinare la circolarità vitale dell'autoregolazione organismica, mentre l'assenza del dialogo emozionale è occultarsi a se stesso e all'altro, impossibilità di mostrarsi e quindi conoscersi, impossibilità di attuare nella concretezza del qui e ora il proprio bisogno e desiderio, impossibilità di dirigere le proprie azioni con una intenzionalità cosciente. Ed è anche non conoscenza dell'altro, del significato dei suoi modi di essere, non accoglienza delle differenze.

La percezione delle differenze è il veicolo della coscienza. La coscienza si rivela a se stessa proprio attraverso la percezione delle differenze tra i fenomeni. Ed è nel riconoscersi e ritrovarsi attraverso le differenze che si ha l'esperienza della propria identità.

Ripristinare lo scambio emozionale è come metacomunicare sul senso dello stare in relazione: ciascuno ha la possibilità di cogliere se stesso nel vincolo con l'altro e può rimaneggiare, trasformare la funzione dello stare insieme.

Se ti dico ti amo non sto solo esprimendo un sentimento verso di te, sto anche costruendo l'amore tra me e te. E se tu mi rispondi anche io ma ho paura io posso ascoltare me stessa e risponderti che anche io ho paura se tu hai paura, paura di perderti. E se tu mi dici che la mia paura di perderti ti soffoca e ti allontana... allora io ho una possibilità in più di conoscerti, e una possibilità in più di riconoscere il mio meccanismo di attaccamento che ha poco a che fare con l'amore tra di noi.

Posso allora distinguere tra amore e *chi* si ama, chiedermi quale è la differenza tra amarsi e riconoscersi, posso cominciare a pensare che la differenza non sia necessariamente negazione di me.

Certo la comprensione non è così semplice.

Nella relazione d'aiuto il compito del terzo (terapeuta, counsellor) è quello di sostenere e guidare le persone a trovare la forza di sostenere le contraddizioni insite nell'animo umano. il riconoscimento reciproco di ciò che si è e ciò che non si è. Il compito è far emergere dall'ombra ciò che solitamente non viene percepito, ciò che viene occultato dall'inconsapevolezza e dal bisogno di proteggersi dalla sofferenza.

In definitiva si tratta di favorire il passaggio dalla comunicazione al dialogo emozionale: la condivisione di ciò che si sente, l'ascolto dell'altro, la pratica dell'attenzione, del prendersi cura autentico.

Tutto questo passa attraverso la demolizione e ri-costruzione di pezzi di storia all'interno di un dialogo con se stesso o con l'altro dove il terzo che aiuta (sia esso un terzo rispetto al dialogo interno con sé o un terzo nella diade) ha la funzione di proporre una logica diversa, o sarebbe meglio dire differenti racconti e significati della propria storia. E' come se la luce del sole possa ritornare a splendere dopo l'eclissi del passato. Questo lavoro di ridefinizione diventa allora un confronto interno e personale: posso rimanere con te anche se sei così diverso?, che senso posso dare allo stare con te che mi hai deluso nella mia onnipotente aspettativa di appagamento?

Il compito di chi aiuta è comprendere nel senso di saper tollerare il dolore della delusione, la disperazione della consapevolezza che nulla del passato può essere rivissuto e riparato. La via di salvezza e togliersi dalla pietrificazione illusoria e godere dell'essere accompagnati in questa perdita. Perché l'espressione del dolore senza la

preoccupazione che l'altro ne rimanga distrutto è l'unica possibilità di sentirsi accompagnati nell'esistenza. Se nella relazione d'aiuto si è in grado di offrire questa esperienza l'altro sentirà il calore di comprendersi (il perdono di cui parlava la Merini nella sua poesia). Per *comprensione* intendo inoltre l'esperienza di *Stare* in contatto con le connessioni e le relazioni tra gli eventi e le persone: com-prendere il tutto, la manifestazione dell'esistenza oltre l'apparente. Offrire all'altro uno spazio neutro e rassicurante per aprire altri occhi a un'altra visione. Offrire l'esperienza del dialogo.

Se il dialogo diventa esperienza dell'altro e di se stesso, allora cambia la distorsione cognitiva intorno alla quale si è costruita l'immagine di sé. Si rompe la costruzione coerente e logica che irrigidisce la realtà. Si avvia un cambio dello schema cognitivo e di conseguenza un movimento nella struttura psichica stessa degli individui. Una integrazione di parti intrapsichiche alienate.

E voglio sottolineare *dialogo emozionale*. Non intendo comunicazione né solo dialogo: nella relazione Io-Tu il dialogo è esserci, il dialogo emozionale è appartenersi.

Presupposto irrevocabile è l'ascolto di colui che accoglie, il silenzio del non giudizio, molto diverso dal silenzio che è negazione a te della mia parola, cioè di parti di me, negazione della mia intimità e rifiuto della tua per non vederti diverso dalla mia illusione.

All'ascolto si accompagna l'attenzione consapevole all'espressione altrui, che stimola l'altro all'attenzione a se stesso, al coraggio dell'impatto con le proprie emozioni. Solo un senso della sacralità dello spazio interno dell'altro permette il passaggio dal giudizio all'espressione della risonanza emotiva, e restituisce dignità all'esperienza personale, quindi una possibilità di osservarla ed esporla all'altro denudata, come se all'altro venisse offerta solo la propria coscienza.

L'ascolto e l'osservazione neutra restituiscono l'esperienza impagabile del senso dell'essere semplicemente presenti.

Spogliati delle aspettative riparative e difensive possiamo cominciare a fidarci di una relazione piena di possibilità. Il dialogo prende le forme della curiosità di un bambino che esplora il mondo in cui vive, dove il piacere è il nutrimento e la motivazione a continuare l'esplorazione.

Il dialogo emozionale con questo mondo costruisce l'intimità, è il filo che intreccia e costruisce le **relazioni significative**.

Allora il dialogo riaccesso è poesia interpersonale.