

TESI COUNSELING

LA RABBIA: i suoi effetti sul corpo e la sua implicazione nella relazione.

Relatore

Ubaldo Cola

Scuola Counseling Maithuna de Elmar e Miachaela Zadra – Anno 2015/2016

INDICE

- **Introduzione**
- **La rabbia**
- **I suoi effetti sul corpo**
- **Rabbia e sport**
- **La Rabbia nella relazione**
- **Empatia**
- **Esperienza personale**

Bibliografia

Introduzione – Consapevolezza corporea ed altro.

Scrivere questa tesi, mi permette di fare una riflessione importante e significativa del mio percorso terapeutico che ho iniziato verso la fine del 2004 ed è continuato fino ad ora. Dopo una esperienza fallimentare con il primo psicoterapeuta con il quale, posso scrivere oggi con cognizione, non c'era empatia, ho affrontato una psicoterapia analitica esistenziale con sedute singole e di gruppo settimanali ed è stata molto significativa. Finito il percorso durato quattro anni, non mi sentivo “completo” e l'approccio al Counseling sistemico relazionale a mediazione corporea è stata una piacevole scoperta così come la millenaria saggezza del Tantra che, uniti insieme, hanno fatto sì che la mia corazza caratteriale e la rabbia che mi portavo dentro sin da piccolo ha trovato una canalizzazione positiva. Oggi, sento il mio corpo, le mie emozioni e vivo qui e ora!

La comprensione delle dinamiche genitoriali che tanto hanno influito su di me, già apparse nella psicoterapia, ma approfondite e “vissute” in prima persona nel training con Elmar e Michaela Zadra, ha fatto sì che oggi io mi sento un'altra persona rispetto a prima del 2011. La comprensione delle tecniche e dell'empatia in questo ultimo anno, fatto di studio ed esperienza diretta, mi ha arricchito ulteriormente.

Quando ero piccolo e vedevo mia madre soffrire pensavo che da grande avrei voluto fare lo psichiatra e sollevare lei dalla sofferenza. La mia vita ha preso un'altra strada ma mi ha portato ad affrontare il mio dolore e la mia sofferenza. Aver attraversato il dolore mi ha reso un uomo più consapevole anche del dolore altrui e la mia parte femminile fatta di intuito ed empatia mi ha portato a terminare questo lungo e faticoso, ma sicuramente bellissimo percorso con questa tesi. Il mio grazie va ai miei genitori, a mio figlio, ai miei genitori di proiezione (Domenico e Silvana) che mi hanno permesso di cominciare a guarire dal buio profondo in cui ero caduto ed ai miei maestri Elmar e Michela!

CHE COSE' LA RABBIA?

È una emozione primaria!

Fa parte delle emozioni fondanti dell'essere umano e ci accompagna, insieme alla gioia e al dolore per tutta la nostra esistenza. Ognuno di noi ha con la rabbia un rapporto diverso che dipende dal nostro passato, dal nostro stato d'animo e dai nostri obiettivi.

Essa può essere un segnale d'allarme per situazioni esterne ma anche interne a noi. Non è però un'emozione che ha solo una connotazione negativa, a volte può essere il giusto carburante per agire e reagire nei confronti di circostanze per noi sfavorevoli. Può essere positiva se la usiamo per raggiungere un traguardo, per rafforzare una decisione o per combattere un'ingiustizia.

È sicuramente dannosa se essa è solo un modo di reagire alla frustrazione per qualcosa che non è andata per il verso giusto o per non sentire ferite emozionali profonde.

La rabbia ha varie sfaccettature che non conducono sempre ad un comportamento aggressivo. C'è chi esplode subito e chi invece "custodisce" la rabbia dentro di se per lungo tempo, la quale sedimenta sempre di più e prima o poi straripa sfuggendo completamente al controllo con gesti sconsiderati. Può essere premeditata oppure impulsiva. Chi cova la rabbia tenendola dentro di se a lungo, vive una condizione di profondo disagio che si traduce in uno stress molto intenso. Certamente è indispensabile trovare un modo per neutralizzare e scaricare la rabbia per non andare incontro a tutte quelle reazioni chimiche negative a livello biologico che minacciano il benessere e l'equilibrio della persona.

Noi riceviamo dai genitori la mappa genetica ma siamo influenzati anche dall'ambiente familiare e scolastico, dall'esperienza e dalla cultura, da cui assorbiamo tanti comportamenti e tanti modi di parlare.

A tal proposito, è sempre più diffuso nel mondo adolescenziale modalità sempre più aggressive di relazionarsi. La rabbia esplode spesso con atti fisici tesi a far male all'altro ma anche l'impatto emotivo di una offesa verbale può letteralmente annichilire una persona e ferirla moralmente in modo molto serio.

Nella mia attuale attività lavorativa in cancelleria penale dell'Ufficio del Giudice di Pace, la stragrande maggioranza dei procedimenti penali è dovuta alla rabbia, spesso tra ex coniugi, che sfocia in minacce, ingiurie e percosse...

La famiglia d'origine svolge un ruolo fondamentale nella formazione della persona e sempre di più questo ruolo positivo della famiglia manca!

I SUOI EFFETTI SUL CORPO

Nel nostro cervello, con la rabbia inizia un "conflitto di potere" tra la corteccia prefrontale, quella parte del cervello che garantisce la razionalità, e l'amigdala, un centro nervoso da cui dipendono le nostre risposte emotive, istintive e impulsive.

Se l'amigdala prende il sopravvento sulla corteccia prefrontale c'è un aumento dei comportamenti impulsivi e mancanza di autocontrollo!

Cosa succede al nostro corpo? Sale la pressione perché tutto l'organismo si trasforma e si prepara alla lotta...ma l'organo che rischia di più, perché sotto stress, è il cuore.

Esso deve fronteggiare un eccesso di sostanze, l'adrenalina e la noradrenalina, che fanno salire bruscamente la pressione arteriosa e il ritmo dei battiti, come pure provocare una brusca contrazione delle arterie.

L'amigdala è un raggruppamento di neuroni che è parte integrante del "sistema limbico", un circuito all'interno del cervello dove le emozioni come la paura, l'aggressività, il panico, l'ostilità, nascono e prendono forma. Di amigdala ne abbiamo due, una per ogni emisfero cerebrale.

La rabbia (nell'uomo) è in realtà una risposta ad uno stimolo, una provocazione, un atto palesemente ostile che attiva una specie di “consiglio di guerra”, cioè: l'amigdala, l'ipotalamo e la corteccia prefrontale (che costituisce la parte più saggia e ragionevole) al fine di raggiungere un compromesso e concordare la risposta migliore a qualcosa che ha suscitato una certa paura o altro. Nel mondo animale, la rabbia ha una sua utilità evolutiva perché finalizzata al prestigio sociale ed alla gerarchia all'interno del gruppo.

Come già scritto in precedenza per la rabbia, le reazioni fisiologiche di fronte ad un pericolo possono essere: una forte sudorazione, l'aumento della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca! Poi arriva il momento di agire di fronte ad un pericolo o avversario che ci minaccia! Si può rimanere paralizzati o fuggire e in questo caso la rabbia rimane dentro di noi oppure affrontare e combattere il nemico dando libero sfogo alla rabbia, questo soprattutto nell'infanzia e nell'adolescenza. In età adulta ci può essere anche una reazione diversa (frutto dell'esperienza del passato) con il prevalere della corteccia prefrontale, affrontando il problema in modo diverso e più razionale, cercando un accordo a parole, sicuramente più pacifico. È stato dimostrato infatti recentemente che il cervello non ha un patrimonio neuronale stabilito, fisso e immutabile come si credeva in passato ma è in possesso di una qualità straordinaria e cioè quella di essere un organo in grado di modificare la sua struttura, arrivando a plasmare e modellare se stesso. Questo organo se viene sollecitato e allenato può giungere ad un recupero a volte anche totale del linguaggio, equilibrio, movimento ed altro a seguito di un trauma o danno subito.

Per quanto riguarda la rabbia, la paura ed altre emozioni simili, bisogna comprendere che esse hanno un significato evolutivo perché ci consentono di affrontare le insidie e i pericoli che incontriamo nella nostra vita. Farne a meno o anestetizzarle completamente vorrebbe dire rinunciare a difendersi o a combattere e quindi, a vivere pienamente la nostra vita. Invece, è importante “gestire” queste emozioni con attività che fanno bene al nostro cervello perché

aumentano in maniera naturale sostanze come le endorfine e la serotonina, sostanza quest'ultima importantissima, in grado di stemperare i comportamenti aggressivi.

RABBIA e SPORT

L'attività sportiva è uno dei mezzi più naturali per canalizzare e smaltire la rabbia. Essa determina un aumento dell'autostima, delle endorfine ed anche della serotonina. Nel caso della serotonina, l'attività fisica aumenta naturalmente il suo livello rispetto ad altri neurotrasmettitori perché aiuta a bruciare carboidrati e zuccheri. La serotonina infatti, è un neurotrasmettitore detto anche "ormone del buon umore" che viene sintetizzato nel sistema nervoso centrale a partire da un aminoacido chiamato triptofano. È molto importante perché si associa al controllo di funzioni specifiche fondamentali come l'umore, l'appetito, il sonno, il desiderio sessuale e l'aggressività. Il triptofano (aminoacido da cui viene sintetizzata la serotonina) lo troviamo in special modo negli alimenti proteici quali latticini e carni. Per ultimo è importante comprendere che bassi livelli di serotonina fanno sì che si possa più facilmente cadere vittima della depressione.

Le endorfine sono sostanze chimiche prodotte dal cervello e dotate di una potente attività analgesica ed eccitante. La loro azione è simile alla morfina e ad altre sostanze oppiacee. La sintesi di oppioidi endogeni, come le beta-endorfine, aumenta in risposta all'esercizio fisico. Sebbene tale incremento sia soggettivo, mediamente le concentrazioni plasmatiche di questi ormoni aumentano, sia nei maschi che nelle femmine, del 500%. Ciò spiega perfettamente quell'innegabile sensazione di euforia e di benessere che insorge dopo aver praticato un po' di attività fisica. Riduzione di ansia, stress, arrabbiature e controllo dell'appetito sono ulteriori proprietà benefiche delle endorfine che hanno tra l'altro anche un potente effetto analgesico implicato nella ridotta percezione del dolore.

Nella mia vita, lo sport ha avuto ed ha una importanza primaria che mi ha permesso di vivere una socialità migliore oltre ad aiutarmi a canalizzare la mia rabbia di cui parlerò in seguito. Dopo aver praticato diversi sport come il calcio, le arti marziali ed aver studiato per diventare Personal Trainer e Maestro di Nordic Walking, oggi questa passione è diventata quasi la mia attività principale.

È indubbio che una attività sportiva effettuata in modo regolare e costante, è il principale antidoto e la migliore risposta per contrastare la rabbia, stress e tensione nervosa che alla lunga producono sostanze che esercitano un'azione negativa su di noi, il cortisolo in primis, che aumenta la gittata cardiaca e la glicemia, riduce le difese immunitarie, diminuisce la sintesi del collagene e della matrice ossea, accelerando l'osteoporosi.

Quando alcuni anni fa ho potuto iniziare a far praticare con continuità una attività sportiva all'aria aperta come il nordic walking e il trekking, che uniscono in una cosa sola il mio amore per lo sport e la natura, tanta gente partecipa sempre di più alle camminate con la mia associazione "conquistando" sempre più un maggiore benessere. In questi anni sempre più persone mi ringraziano perché camminare in gruppo la sera permette loro di scaricare le tensioni giornaliere e tornare a casa quasi rigenerati. Queste sensazioni corporee le ho prima provate su di me "privatamente" quando ho cercato di trovare un modo per scaricare tutte le tensioni che avevo e che sono incrementate durante i miei anni di psicoterapia analitica esistenziale. Il limite della psicoterapia classica è (per me) quello di rimanere solo nel verbale, a parte la bioenergetica.

Ho scritto sopra che l'attività fisica regolare è il principale antidoto e la migliore risposta per contrastare rabbia, stress e tensione nervosa ma...non basta! Se non si arriva alla comprensione del perché si ha una rabbia eccessiva come risposta ad un qualcosa che ci è accaduto di negativo, essa ritornerà!

Prima però di addentrarmi nello specifico del perché della rabbia, le dinamiche nella relazione e le tecniche del counseling per comprenderla, trascrivo il risultato di un questionario anonimo di 38 persone che partecipano alle attività sportive della mia associazione.

Alla 1° domanda: *cosa trovi più importante per te nel praticare il nordic walking?* In 32 hanno risposto che sentono sia benefici fisici che psichici; tre solo benefici fisici; tre solo benefici psichici, con varie sfumature personali.

Alla 2° domanda: *noti dei cambiamenti in te tra prima e dopo la camminata?* In 20 hanno risposto sì senza specificare; in 4 hanno risposto sì con miglioramento dell'umore; in 2 hanno risposto mente più libera e corpo più leggero; in tre hanno risposto più rilassato e positivo, altri più forza nelle gambe, libero da pensieri, più energia, più rilassato...solo una persona ha scritto nessun cambiamento.

Alla 3° domanda: *che sintomi hai nel corpo quando sei teso/nervoso/arrabbiato?* In 7 hanno risposto muscoli tesi e contratti; in 4 pressione alta, insonnia e irritabilità; in 7 mal di stomaco; in 3 mal di testa; altri, tensione alla nuca e tristezza, tachicardia e ansia, mi mangio le unghie, balbuzie e tic nervosi. Altri ancora: nessun sintomo da quando pratico nordic walking!?! Mi concentro sulla soluzione del caso!?! Nessun sintomo!?! Ben 7 persone non hanno descritto nessun sintomo e nessuna risposta!?!

Alla 4° domanda: *come reagisci quando sei teso o arrabbiato?* In 13 hanno risposto mi chiudo in me stesso; in 6 mi metto ad urlare; in 5 pessimista, suscettibile e stanco; in 2 scaricano verbalmente con il primo che capita mentre altri 2 con moglie e figli; in 2 cammino o faccio sport; altri, esco con il cane, penso alla soluzione, lavoro tanto, piango, non mi chiudo e non mi metto ad urlare!?!

Nella 5° ed ultima domanda: *il nordic walking riesce a scaricare la tua tensione o rabbia?* In 36 hanno risposto sì, con una sensazione di benessere fisico e mentale, con varie sfumature tra chi specificatamente si sente più grintoso e ottimista, chi migliora il sonno e l'umore ed altro. Solo due persone hanno risposto che riescono a scaricare la rabbia solo a livello fisico senza specificare.

Questo piccolo gruppo di persone da già un risultato che evidenzia il miglioramento delle condizioni generali della persona praticando una attività sportiva (in questo caso il nordic walking), che non sia una sfida a se stesso o ad altri ma sia praticato per il proprio benessere. In un altro questionario per avere feedback per migliorare i servizi e le attività dell'associazione, viene inoltre evidenziato l'importanza di fare attività fisica in gruppo con miglioramento delle relazioni amicali e dello spirito di coesione tra i partecipanti. Molto apprezzate anche le serate sociali con cena e divertimento.

Si evince che un mix tra attività fisica, serate sociali e una condivisione dei propri sentimenti e delle proprie emozioni (in uno spazio apposito), sia di enorme beneficio!!

LA RABBIA NELLA RELAZIONE

La rabbia è una emozione che ci serve per coprire un dolore e non sentire la sofferenza. Spesso quel dolore è antico, cioè fa parte di noi già dalla prima o primissima infanzia.

I nostri traumi iniziano già al momento della nascita quanto dobbiamo lasciare un posto sicuro come stare nella pancia della madre...una madre che all'inizio è l'unico contatto che vogliamo e rappresenta il tutto per il bambino. Come si sviluppa poi questo rapporto tra il bambino, sua madre e suo padre caratterizzerà la vita del ragazzino, poi adolescente e poi ancora da adulto. La comprensione di questo rapporto serve al Counselor per comprendere il problema relazionale da adulto del cliente.

Le relazioni attuali spesso sono intrise di rabbia che a volte esplode anche in maniera cieca e violenta. Sempre più casi di cronaca nera si verificano nell'ambito dei rapporti di coppia, anzi sta diventando una vera e propria emergenza.

Nella coppia, si determina per definizione una serie di compromessi e intese non scritte, che la mantengono in equilibrio. Quando però uno di questi (compromesso o intesa) non viene più rispettato ma è sostituito dall'imposizione e dalla prevaricazione, si arriva al litigio, a volte anche violento. Spesso l'aspettativa nei confronti della persona amata (?) è tanta e l'idea di aver investito emotivamente in una persona che poi si rivela diversa, provoca una profonda delusione che genera rabbia che porta ad offese e prevaricazioni nei confronti dell'altro. Un efficace antidoto è la capacità di confrontarsi, anche in maniera diretta e forte. Questo confronto può aiutare a smaltire ciclicamente la rabbia evitando che questa si coaguli e si stratifichi fino poi ad esplodere. Spesso, invece, ci sono polemiche sterili, offese e ingiurie gratuite che hanno solo l'effetto di far degenerare in rissa il tutto. La rabbia non risolve nulla e contribuisce a tenere bloccata la persona in un circolo vizioso da cui è difficile uscirne fuori se non si è aiutati da un Counselor o Psicoterapeuta. Ci può essere anche una rabbia muta, fatta cioè di distacco, silenzio, indifferenza, che può fare ancora più male del litigio.

Occorre comprendere che la discussione su una certa cosa è solo un "campo di battaglia" ma il problema è a monte. Cioè, il problema è nella relazione avuta con i propri genitori, ai bisogni non soddisfatti, a quella mancanza di attenzione avuta...Nella vita adulta, si tende ad avere comportamenti che sono condizionati da quello che abbiamo introitato nella nostra infanzia attraverso la relazione dei propri genitori e che costituisce spesso la ferita o le ferite primarie.

Nella nostra scuola di Counseling è importante lavorare sulle difese che la persona mette in atto per non sentire quella ferita o ferite primarie. Distinguiamo le due difese in: Agency e Difesa Caratteriale.

L'Agency è il primo strato della psiche, il più esterno e in italiano potremmo tradurlo in "gentilezza automatica". In questo strato più superficiale, si perde di vista se stesso, i propri bisogni e desideri e si sta attento alle esigenze dell'altro dimenticandosi le proprie, cioè si diventa altruista in eccesso poiché non è sintonizzato su se stesso! Le caratteristiche fondamentali dell'agency sono: fare un favore all'altro; perdere di vista se stesso; inconsapevolezza perché l'agent non è cordiale, efficiente e amorevole perché veramente desidera esserlo con quella persona in quel momento, ma perché non sa comportarsi diversamente. L'agent ha più facilità nel dare poiché per lui ricevere è difficile. L'agency è una confusione di ruoli. Il bambino quando non è "visto" dai genitori, si preoccupa e fa azioni per averli vicini: sorride, non piange, cerca di attirare l'attenzione per essere visto, accarezzato, abbracciato. Diventa serio e attento, gioca da solo, è confuso, rassegnato e impotente, separato da se stesso e sovraccaricato di responsabilità ma questi sentimenti li tiene tutti dentro di se. Quando è adulto ed è in relazione, mette in atto le stesse dinamiche che aveva da bambino con i genitori: vengo accettato solo se faccio qualcosa per te; faccio di tutto per te perché tu mi ami! Diventa un grande aiutante, non per paura ma per essere amato. È sicuro di sapere come aiutare gli altri e fa di tutto per essere amato, in tutti gli ambiti. Ha un senso di colpa per aver fatto qualcosa di sbagliato nelle sue relazioni. Fa un accordo solo con se stesso, cioè fa qualcosa per l'altro per avere qualcosa in cambio ma non lo dice e questo porta spesso alla frustrazione ed alla rabbia nei confronti dell'altro quando non ottiene in cambio nulla. Paradossalmente, quindi, ottiene proprio il contrario di ciò che desidera perché trascurando sistematicamente le proprie vere esigenze diventa vuoto e artificiale. In questo modo riesce a realizzare solo un rapporto gentile, ma mai veramente profondo e intimo. Si corre il rischio di essere considerato "carino" e allo stesso tempo noioso e poco erotico.

C'è anche una agency primaria o esistenziale che sorge nei primi mesi di vita o già nel periodo prenatale...la madre non si accorge di essere incinta, la gravidanza non è voluta e il bambino

sente che non può esserci. È il tipo di agency più forte: io mi sacrifico per poter sopravvivere! Da grande si adatta a qualsiasi condizione pur di essere accettato. Ha senso di colpa anche solo per esserci, esistere (da grande dirà spesso scusa...non voglio disturbare...non voglio essere di peso).

Spesso la rabbia la troviamo nella seconda reazione difensiva del bambino: difesa caratteriale. Anche questo strato si forma nella fase pre verbale. Quando la reazione di tipo “propositivo” dell’agent non funziona, il bambino si distanzia e si isola nel carattere difensivo, rifiuta il rapporto come difesa del sentimento doloroso. Da grande dirà: io ho ragione, tu sei sbagliato e mantiene questa corazza. È uno strato nel quale solitamente ci identifichiamo (ego, personalità), il cui scopo è difendere la parte più vulnerabile della psiche dagli atti esterni, ma crea allo stesso tempo una barriera che impedisce ai nostri impulsi profondi di uscire.

Il carattere si manifesta in tre forme: abbandonato; invaso e “come se” che tra oscilla le prime due.

L’abbandonato. Se nell’infanzia il bambino ha provato la paura di essere abbandonato, ha un tono muscolare debole, occhi grandi alla ricerca di affetto, diaframma compresso, respira poco ed altro. Nella relazione non ha confini e non vuole averli perché li percepisce come un ostacolo. Spesso dice: il mio partner non mi ama oppure, ho bisogno che il partner mi ami di più, sia affettuoso e mi stia sempre vicino!

L’invaso. Se invece nella propria infanzia il bambino ha avuto paura di essere dominato e/o prevaricato, da adulto si riconosce in questa seconda espressione del carattere. Egli ha un tono muscolare alto e muscoli duri, il respiro trattenuto. Deve imparare a lasciare andare le tensioni. Spesso dirà: voglio che il partner rispetti i miei spazi, avere più spazio e non sia troppo vicino.

Il come se. Se il bambino nell'infanzia ha provato sia l'ansia di venire abbandonato sia quella di essere invaso, prevarrà questa terza forma caratteriale. Chi ha principalmente questo carattere, da grande oscillerà costantemente tra due stati d'animo e sarà inevitabile che trascinerà il partner in questa altalena in cui la vicinanza è *troppo vicina* e la lontananza *troppo lontana*, sentendosi dolorosamente incompreso.

Ognuno di noi ha dei tratti di carattere di ciascun tipo, ma in momenti di crisi e di cambiamento o di grande intimità (mentre si fa l'amore), agisce principalmente attraverso il carattere predominante.

Secondo la IBP (Integrative Body Phisoterapy) che ha una metodologia di intervento psico-corporeo centrata sulla persona, intesa nella sua totalità e basata sull'integrazione funzionale tra corpo, mente, emozioni e spirito, il carattere "come se" trova più difficoltà nel rapporto intimo. Nei momenti in cui un incontro sta per diventare intimo, scattano automaticamente dei comportanti inconsci profondamente radicati nel corpo e operazioni mentali che caratterizzano questo tipo di carattere, che si possono riassumere brevemente in sei punti:

1. *Nessuno può dirmi che cosa devo fare...se qualcuno desidera qualcosa da me oppure mi da un ordine non riesco ad accontentarlo (reazione corporea o spontanea).*
2. *Ho una idea precisa di come le cose devono essere e mi aggrappo ad essa...inquadro me stesso, gli altri e la vita, lasciando poco spazio agli impulsi spontanei. Questo atteggiamento lascia un senso di insoddisfazione e crea distanza nel rapporto...*
3. *Tratto me stesso e il partner come un oggetto...uso me stesso per realizzare le mie idee ed ho lo stesso atteggiamento con gli altri. Nel rapporto intimo prevale una certa freddezza, manca calore e feeling...*

4. *Tendo a creare una immagine di me stesso migliore o peggiore rispetto alla mia vera essenza...non dico mai come stanno le cose al partner, non perché sono bugiardo ma perché mi riesce difficile dire esattamente come sono e quello che provo per il partner..*
5. *Né troppo vicino né troppo lontano...vivo perennemente nell'oscillazione di sentirmi troppo vicino, quando sono più vicino al partner, se mi allontano di poco è già troppo lontano. Due stati d'animo che oscillano senza riuscire a lasciarmi andare all'uno o all'altro...*
6. *Sono separato dal mio corpo, dalle emozioni, dai sentimenti e dalla vitalità...adotto strategie difensive per proteggermi dai sentimenti forti, dalle vere gioie o lacrime che potrebbero rivoluzionarmi la vita. Parlo in maniera asettica e celebrale che non è in contatto con il cuore...*

Spesso ognuno di noi si riconosce in qualche aspetto di uno di questi tre caratteri mentre sarebbe pericoloso identificarsi totalmente in uno solo dei caratteri.

Ho descritto brevemente queste due difese che permettono al counselor di comprendere le dinamiche che ognuno mette nella relazione con l'altro, soprattutto nella coppia, che portano ad incomprensioni e molto spesso alla rabbia nei confronti dell'altra persona. Soprattutto nel carattere, perché sotto questa corazza esiste la zona che ospita tutte le ferite emotive che abbiamo subito, le parti di noi che neghiamo, quello che la nostra famiglia ha punito e la nostra educazione soffocato. Nello strato emozionale c'è il nostro bambino interiore che è spontaneo, curioso, innocente ma anche vulnerabile e sensibile. Qui nasce la nostra esigenza di contatto e di affetto, l'esigenza di sentirsi apprezzati e la voglia di esprimere liberamente gioia e tristezza.

Prima di andare a vedere la ferita di entrambi è opportuno far sbollire questa rabbia con esercizi nelle sessioni di coppia: la 2° fase della meditazione dinamica; la spinta alternata delle

braccia uno di fronte all'altro ed altri esercizi. Sbollita la rabbia, il counselor riprende in mano la situazione per poi andare alla fonte che di solito è una frammentazione a seguito di una ferita da parte dell'altro. Con la deframmentazione si riporta presente la persona singola nella coppia e poi trovare la ferita primaria che ha scaturito questa reazione.

Successivamente quando sanno distinguere tra carattere difensivo e campo di battaglia, inserire i quattro ingredienti dell'intimità:

Ti vedo e ti ascolto – distanza giusta – condividere esperienze insieme – comunicare senza voler cambiare l'altro; ti amo e ti accetto così come sei (senza volerti cambiare).

La maggiore comprensione delle proprie dinamiche fa sì che la rabbia non faccia parte più o quanto meno si attenua fortemente nella relazione di coppia ed in ogni tipo di relazione.

In conclusione e prima della mia esperienza personale, una riflessione su una qualità importante che il Counselor è opportuna che abbia per poter fare bene il proprio lavoro o qualsiasi altro lavoro che ha a che fare con le persone:

L'EMPATIA

Carl Rogers, nel suo libro *La Terapia centrata sul Cliente*, scrive che l'empatia è sentire il mondo più intimo dei valori personali del cliente come se fosse proprio, senza però mai perdere la qualità del "come se"...quando il terapeuta ha chiaro il mondo del cliente tanto da potercisi muovere liberamente, allora può sia comunicare al cliente la propria comprensione di ciò che è a lui noto, vagamente, sia dare a certe esperienze dei significati di cui il cliente stesso è scarsamente consapevole. Infatti, nella tecnica del rispecchiamento, se esso (rispecchiamento) non è empatico ci sono scarsi risultati nella relazione tra cliente e counselor. Anzi Rogers scrive che se non c'è empatia, il processo terapeutico non può avere inizio.

La capacità di essere empatici, ci consente di sapere come si sente un altro essere umano ed è importante in moltissime situazioni, sia professionali che nella vita privata, nelle relazioni sentimentali soprattutto e nei rapporti tra genitori e figli poiché le emozioni dell'individuo raramente vengono verbalizzati. Molto più spesso viaggiano su canali di comunicazione non verbale: il tono di voce, i gesti, l'espressione del volto e i movimenti del corpo.

Come si sviluppa l'empatia?

Gli psicologi dello sviluppo hanno scoperto che i bambini molto piccoli provano sentimenti di sofferenza simpatica prima di rendersi pienamente conto della propria esistenza come entità separata dalle altre. Anche a pochi mesi dalla nascita, i bambini reagiscono al turbamento altrui come ad un turbamento proprio; ad esempio piangendo alla vista delle lacrime di un altro bambino. Intorno ad un anno di età, i bambini imitano la sofferenza altrui. Uno psicologo americano, E.B. Titchener , negli anni venti chiama per la prima volta questo “mimetismo motorio”: empatia!

Stern (altro psicologo) parla di “sintonizzazione” tra madre e figlio come cosa diversa della semplice imitazione e questa mancanza prolungata della sintonizzazione genitori/figlio ha un costo enorme a livello emozionale.

Oggi noi parliamo di rispecchiamento empatico quello che il terapeuta riflette al cliente nella comprensione del suo stato interiore, proprio come fa una madre in sintonia con il proprio bambino e questo è un ottimo correttivo emozionale che modifica e riplasma il modo di relazionarsi del cliente/individuo.

A livello neurologico, da numerosi studi su primati non umani, è stato accertato che anche in questi animali esista l'empatia. Leggono le emozioni in faccia dei propri simili e questo produce una scarica neuronale dapprima nella corteccia visiva e poi nell'amigdala. Tali

ricerche sembrano indicare che il cervello è costruito fin dal principio per rispondere alle espressioni di emozioni specifiche, cioè che l'empatia è una premessa biologica!

Lo psichiatra Leslie Brothers del California Institute of Technology ha osservato che le stesse regioni corticali nelle quali sono concentrati i neuroni specifici per le emozioni, sono anche quelle con il maggior numero di connessioni con l'amigdala. Un altro psicologo della California University di Berkeley, Robert Levenson, indica come anche in noi esseri umani, l'empatia possa avere una base fisiologica simile!

In conclusione, spero che la mia fisiologia e un certo "allenamento" in tal senso possa sviluppare ancora di più in me l'empatia, qualità indispensabile per una buona relazione con me stesso e con gli altri, facendo sì che la rabbia, la quale ha tanto fatto parte di me sia quanto meno una rabbia positiva e non distruttiva!!

ESPERIENZA PERSONALE

Ho scritto in precedenza che ci sono diversi tipi di rabbia: esplosiva, trattenuta, repressa.

La mia, che qui racconto (volutamente in maniera breve) era una rabbia repressa, antica e non consapevole di averla.

Ragazzo pieno di amici, anche con una certa leadership dato che organizzavo spesso eventi sportivi e a 24 anni ero già segretario di sezione del PSI nel mio paese natìo. A scuola ero bravo ma a 17 anni ho una crisi e vengo bocciato perché non studio, ho voglia di essere indipendente e stare fuori casa il più possibile. Così lascio la scuola e vado a lavorare ma continuo a giocare a calcio e condurre programmi radiofonici in una radio libera.

Con le ragazze non avevo problemi ad approcciare ma dopo poco le relazioni finivano e sentivo come un muro invisibile a livello emozionale. C'era qualcosa che mi bloccava e non sapevo cosa fosse. A venticinque anni frequentavo una ragazza della mia età ma sentivo un'ansia e una agitazione strana. Una sera torno dopo essere stato con lei e vado a dormire.

Mi sveglio in piena notte con un pensiero e una voce che mi dice di ammazzare mia madre..!!

Mi sento smarrito, spaventato e non so cosa fare. Il cuore mi batte all'impazzata!! Come è possibile avere un pensiero così distruttivo verso mia madre che è la persona a cui tengo di più?! La testa mi scoppia con altri pensieri di tutti i tipi, aggressivi e auto aggressivi. La mattina chiamo lo psichiatra che ha in cura mia madre e prendo un appuntamento. Vado alla visita dicendo che ho pensieri aggressivi verso mia madre...mi da degli ansiolitici e inizio con lui una psicoterapia di appoggio (così la chiama lui). Mi sento stanchissimo e piegato su me stesso eppure continuo a lavorare, giocare a calcio e fare programmi alla radio ma dentro mi sento a pezzi e non so come riesco a non crollare!!

Dopo circa sei mesi incontro una ragazza con la quale ho rapporti regolari, anche sessualmente, che poi diventerà mia moglie e lascio la psicoterapia di appoggio?! Inoltre, riprendo a studiare ad una scuola superiore statale dove c'è un corso serale per studenti lavoratori e mi diplomò in ragioneria.

Faccio questa premessa per dare un quadro della mia situazione di allora.

Dopo circa dieci anni di matrimonio, il rapporto tra me e mia moglie comincia ad incrinarsi ma già dopo la nascita di mio figlio a cui mi ero dedicato, andavo incontro a stanchezza e stress notevole. Così, torno dallo psichiatra senza dirlo a mia moglie se non dopo la visita, che mi dà una cura con ansiolitici e antidepressivo di nuova generazione SSRI a cui ciclicamente facevo ricorso. La verità è che non avevo affrontato e analizzato nulla e tornavo spesso dalla mamma (psichiatra) e mi ridava le pillole.

Dopo la separazione, fasi depressive e aggressività verso il femminile sono stati una costante finché non decido di provare una psicoterapia con uno psicoterapeuta-sessuologo a cui mi sono rivolto perché la mia ansia rispetto alla sessualità era cresciuta a dismisura anche perché la mia ex moglie non potendomi accusare di nulla mi feriva sulla sessualità con la mia eiaculazione precoce...

Questo psicoterapeuta-sessuologo molto distaccato e saccente non fa per me ma interrompo la terapia solo dopo due anni a seguito di una fortissima crisi da cui non pensavo di venirne

fuori. Questa forte crisi depressiva avvenuta i primi giorni del 2007 mi porta a fare una flebo al giorno di antidepressivo in ospedale dove però incontro (dopo tanto tempo) uno psichiatra che oggi posso affermare avesse una enorme empatia e con cui parlavo volentieri.

Inizio una nuova psicoterapia analitica esistenziale a Pescara con una seduta singola e una di gruppo a settimana. Nella prima seduta di oltre un'ora ho pianto gran parte del tempo, lo psicoterapeuta verso la fine mi dice: certo che sei arrabbiato assai! Io lo guardo e ricordo ancora oggi la mia sorpresa e il mio sconcerto guardandolo in faccia. In tutte le sedute fatte in passato, nessuno mi aveva detto sei arrabbiato assai...e io che pensavo di essere pazzo!!

Sono stati quattro anni durissimi dove tutta la rabbia rimossa sin da bambino è venuta fuori sia nei confronti di mia madre che di mio padre. Una rabbia che a volte facevo fatica a trattenere tra pensieri omicidi e suicidi ma dopo quattro anni ho avuto tanta nuova comprensione e consapevolezza di quando accadutomi e della mia infanzia ma non mi sentivo completamente soddisfatto.

Mettendo a posto dei libri nel mio nuovo appartamento mi cade un libro che neanche ricordavo di avere: Tantra per due di Elmar e Michaela Zadra. Telefonare e prenotare un weekend di assaggio è stato quasi immediato. Ho scoperto così il corpo, il respiro ed ho avuto la possibilità di vivere la mia rabbia e le mie paure durante il training.

Mi sono tolto definitivamente la mia seconda pelle di vittima che era tutta materna e ho fatto mio il maschile (sano) paterno che ho sempre avuto nell'attività lavorativa e sportiva ma non nell'intimità delle relazioni affettive.

La rabbia che fin da piccolo trattenevo dentro e mi bloccava letteralmente il corpo, ho imparato a riconoscerla, a scaricarla ed a lasciarla andare. Le emozioni pian piano le sento sempre di più!

La mia rabbia è stata per una vita la mia ombra per non accedere alla ferita primaria e non sentire le emozioni, amare e ricevere amore!!!

Bibliografia

- Rosario Sorrentino e Cinzia Tani “Rabbia”..... Feltrinelli**
- Daniel Goleman Intelligenza Emotiva BUR**
- Carl Rogers La terapia centrata sul cliente Giunti**
- Elmar e Michaela Zadra.. TANTRA per due Mondadori**
- Istituto Maithuna Dispense e appunti corso Counseling... Mondadori**