

se l'anima è analfabeta

Rubrica: Volti del disagio – Rosella De Leonibus

Alcune battute di un colloquio con Sara, 22 anni, studentessa di lingue.

- Ciao Sara, Come va oggi?
- Male.
- Come ti senti?
- Non lo so, mi sento male e basta.
- Mi puoi aiutare a capire meglio come è questo star male?
- Non lo so, voglio solo che passi presto, a che mi serve parlarne?
- Vedo la tua faccia che diventa un po' tesa mentre lo dici.
- Io non la vedo, la mia faccia, so solo che sto male, mi fa male la testa, è da tanto che mi fa male, qualche volta ci vedo doppio, e poi mi viene la nausea, mi viene come di cadere, e le medicine non mi fanno niente. Sono mesi che le prendo, ho fatto tutte le analisi, anche quelle del cervello, ma mi hanno detto che non c'è niente.
- Dove ti fa male la testa?
- Dappertutto, dietro, davanti, sono fitte come un chiodo che entra, e poi un peso, una cosa che mi pesa e mi fa venire solo voglia di dormire, sto bene solo a letto e mi devono lasciare in pace.
- Poi se ti lasciano in pace va meglio?
- Per un po' sì, poi però mi riprende, se sto in mezzo alle persone, a scuola, o sull'autobus, mi può prendere all'improvviso, anche le mani mi tremano, comincio anche a sudare.
- Ti senti arrivare qualcosa come una paura, un qualcosa dentro, come un disagio forte che ti arriva?
- Non lo so, sento la testa che fa così e le mani che tremano.

estranei a se stessi

Sara ha molta difficoltà a percepire cosa sente, non riesce ad andare oltre la descrizione, anche dettagliata, del dolore e del sintomo fisico, non riesce a identificare le emozioni che le arrivano, è ostacolata nell'andare un filo oltre la descrizione di quelli che percepisce solo come malesseri e impedimenti organici. Il suo volto sembra inespressivo, tranne per i segnali di tensione muscolare che si avvertono quando blocca la mia richiesta di procedere un passo avanti con il dialogo. Per molti incontri procederemo così, Sara dice di essere disponibile a venire ai colloqui, "a patto che tu non mi stressi con discorsi psicologici". Afferma per parecchie sedute di avere forti dubbi sulla utilità della psicoterapia riguardo alla risoluzione dei suoi sintomi fisici. Dal suo punto di vista ha ragione, perché non ha chiara la connessione tra il suo malessere e gli stati d'animo che vive. Ci vorranno mesi perché Sara possa riconoscere e far sue le emozioni che prova: avrà bisogno di sostare a lungo davanti a se stessa come davanti a qualcosa che le era estraneo, per potere arrivare a riconoscersi, a inserire le sue descrizioni in un narrazione. L'emergere di alcuni istanti di autoconsapevolezza, brevi lampi di *insight*, dove le parole cominciano a colorarsi di qualcosa di più profondo, ci dà il permesso di accedere a zone sconosciute del suo animo, chiuse come un forziere da troppi anni. Alcuni brani di letteratura, alcuni frammenti poetici e alcune immagini di opere e foto d'arte ci aiutano passo passo a costruire l'alfabeto emotivo che Sara non possedeva. Da lì la sua anima si è lasciata scorgere, toccare, e poi ha trovato le parole per dirlo: "è come decifrare un testo antico, c'era scritto tutto, ma non conoscevo la lingua", dichiara finalmente Sara, commossa dal contatto profondo con se stessa cui è riuscita ad accedere.

forzieri sigillati

La situazione di apparente anestesia emozionale, dove gli stati d'animo e i sentimenti sembrano intrappolati in qualche sotterraneo del castello di cui si è persa la chiave e la mappa, dove le parole sono scarse, concrete, pratiche, ma vuote di vibrazioni, la mimica è spenta, l'empatia azzerata, l'autoconsapevolezza bloccata, è stata identificata come *allessitimia* (a-, senza; *lexis*, parola; *thimos*, emozione), da Sifneos e Nemiah negli anni settanta, in persone che soffrivano delle classiche

malattie psicosomatiche, bloccate non solo nella espressione verbale dei loro stati d'animo, ma anche nell'attività immaginativa, nei sogni e nell' introspezione.

Una difficoltà ad identificare i propri sentimenti e a distinguerli dalle sensazioni corporee, una difficoltà a descrivere i propri stati d'animo e comunicare su questa area con le altre persone, l'immaginazione spenta, ed infine uno stile cognitivo orientato all'esterno, alle cose, al fare.

Non solo chi soffre di un malessere grave può mostrare segni di questo tipo. Capita anche a chi ha subito uno shock, ma succede anche a molte persone la cui vita quotidiana sembra scorrere, tutto sommato, abbastanza liscia, "se non fosse per certi strani malesseri che ogni tanto inspiegabilmente, spuntano fuori..."

l'intelligenza delle emozioni

L'alessitimia è l'inverso polare dell'intelligenza emotiva, quella competenza a riconoscere e dare un nome a ciò che sento, ad esprimermi con gli altri circa il mio mondo interiore, a cogliere e restare in contatto empatico con le emozioni altrui. Quando l'intelligenza emotiva si è sviluppata bene, non solo garantisce relazioni affettive e sociali più calde ed autentiche, ma può diventare baluardo davanti allo stress e risorsa efficace per superare situazioni difficili e dolorose, uno strumento insostituibile per narrare e simbolizzare il proprio vissuto, dare un senso alle esperienze di vita, anche a quelle traumatiche, soprattutto per condividere con gli altri il proprio disagio, cercare aiuto, essere disponibili a ricevere feed-back e conforto.

L'intelligenza emotiva è connessa anche alla vivacità e alla vitalità del mondo immaginale, che già da solo fa da contenitore all'ansia, perché la può connettere ai ricordi e alle fantasie, e la può elaborare nel gioco, nell'espressione artistica, nell'umorismo, e in quella meravigliosa capacità di stare con se stessi su un piano simbolico che è la *reverie*, il sogno ad occhi aperti.

Queste competenze aiutano le persone a costruire e ricostruire il proprio mondo interiore, a dare significato a ciò che accade là fuori e a connetterlo con il proprio vissuto. In altre parole sono l'ordito e la trama su cui si costruisce un sé coeso, capace di contenere e sostenere le esperienze, di digerirle, elaborarle psichicamente e selezionarne gli elementi nutritivi.

Un grave analfabetismo emotivo rende difficile non solo l'elaborazione delle esperienze personali, ma abbassa anche la qualità delle relazioni interpersonali. Senza questo potente e preciso sensore emozionale, ci manteniamo alla larga dall'esperienza interiore altrui, non la riusciamo a cogliere, diventiamo anempatici, freddi, distaccati, spesso conformisti. La conseguenza è una profonda sfiducia nei rapporti interpersonali, un senso di inefficacia nel costruire e sostenere le relazioni intime. Da qui si crea e si amplifica quel senso di vuoto che poi si tenterà di riempire con qualunque inutile sostituto.

il bacio del risveglio

L'anestesia emotiva può apparire come un estremo tentativo di difesa: i sentimenti vissuti sono percepiti così devastanti che la psiche si chiude e si congela per non sentirli più, e intorno al recinto dei sentimenti indesiderati cresce un bosco impenetrabile, come quello della bella addormentata, che pian piano invade e imprigiona tutti gli altri movimenti dell'anima. Il bacio del principe è simbolicamente il risveglio emotivo, ma prima bisogna attraversare le spine e non lasciarsi dissuadere, non lasciarsi fermare...

Il sintomo somatico su cui le persone alessitimiche sono incagliate è un po' come il sonno della bella addormentata: il corpo sembra sganciato dalle emozioni e queste ultime appaiono scollegate dall'elaborazione che la mente può compiere sulle esperienze vissute. La bella addormentata finisce per cadere nelle reti del suo destino di sonno, inconsapevole e inerme: non tutte le fate avevano espresso buoni auspici al suo battesimo. Ne bastò una, invidiosa e malevola, per mettere in pericolo la sua vita. Alla fine fu decretato che non sarebbe morta, ma sarebbe caduta in un sonno profondo, per cento lunghi anni.

Le potenti fate, buone o malevole, sono infatti le prime relazioni affettive. E' questo il cantiere in cui si costruisce la psiche. Nella primissima infanzia è la capacità di contenimento e

rispecchiamento della figura materna che accoglie, riconosce, sostiene e dà senso agli stati emotivi del suo bambino, soprattutto quelli che lo mettono a disagio, come la rabbia, il dolore, la paura.... Le piccole creature che non hanno ricevuto il dono dell'empatia da chi si è preso cura di loro, avranno poca possibilità di sviluppare la capacità di contenere i propri vissuti e, specialmente se le risposte che arrivano dalla figura materna sono sbagliate (cibo per placare la paura, urla o lacrime per sedare la rabbia), imparano che le proprie emozioni, tutte o anche solo alcune, sono qualcosa che non va bene, qualcosa che genera risposte indesiderate ed incongruenti, ed imparano ad inibire la propria espressione, così non corrono il rischio di essere mal interpretati o puniti. Ma la loro anima si dissecca, si desertifica, come un terreno su cui non è mai scesa la grazia della rugiada.. Oltre all'incapacità delle figure di accudimento, anche stili educativi disattenti, improntati ad una ruvida e troppo semplificata concretezza, possono concorrere a produrre questo analfabetismo emozionale. Entrano in gioco anche diversi fattori socio-culturali: un ruolo importante lo svolgono attualmente le regole della comunicazione mediatica, che amplificano e polarizzano le espressioni emozionali. Ci si abitua presto ad un continuo e assordante frastuono, e l'ascolto di sé, del proprio autentico e sfumato sentire è impedito. A partire da questo appiattimento dell'anima, succede che poi si senta comunque il bisogno di cercare, in qualche modo, l'esperienza di un movimento interiore, ma a causa di questo analfabetismo, si finisce per scambiare le forti sensazioni fisiche per emozioni autentiche. Ecco i *sensation seekers*, persone, spesso giovani e giovanissime, in cerca di sensazioni forti, che cercano di recuperare, attraverso l'eccesso, quel senso di partecipazione intensa alla vita che solo un'emozione vera può dare.

Analfabeti delle emozioni si nasce, o piuttosto o si diventa ? E nel duemila in quanti siamo, chi più chi meno, chi di ritorno, a rischio di analfabetismo emozionale?

Sara è riuscita a sentirsi, con fatica è uscita dal sonno. Ora deve imparare a camminare e correre, saltare e fermarsi, vivere intensamente e commuoversi per se stessa e per gli altri.
