



LA LIBERTÀ DI ESSERE

VOLUME I

ESISTERE

*Riconoscersi per poter
essere se stessi*

Marzia Risi
Nicola Bicocchi

ESISTERE

Riconoscersi per poter essere se stessi

Marzia Risi
Nicola Bicocchi

La libertà di essere
Volume I

Prefazione

Una domanda semplice può lasciarci senza parole: «Tu che cosa vorresti?». Sappiamo che cosa manca in casa, chi ha bisogno di noi, quale lavoro va finito. Per rispondere su di noi, invece, ci occorre tempo. A volte qualcuno che non riempia subito quel silenzio.

Esistere comincia da qui. È il primo volume di *La libertà di essere*, una trilogia dedicata alla possibilità di vivere rispettando se stessi e gli altri. La prospettiva biosistemica che orienta il percorso considera insieme comprensione psicologica, esperienza corporea e relazione. Il dialogo, un'immagine o un gesto possono essere punti di partenza: ci interessa ciò che permettono alla persona di raccontare, non una spiegazione già pronta da applicarle.

I tre libri affrontano dimensioni diverse di una stessa domanda: come essere se stessi, rimanere in relazione e scegliere una vita che tenga conto di ciò che sentiamo, dei nostri bisogni e di ciò che per noi conta?

In *Esistere* il punto di partenza è riconoscere la propria esperienza: emozioni, bisogni, desideri e modi appresi per ottenere accettazione. *Incontrare*, il secondo volume, esplora ciò che accade tra noi e gli altri, dalla ricerca di vicinanza ai confini, al conflitto e alla reciprocità. *Abitare*, il terzo, approfondisce l'ascolto del corpo, il rispetto dei limiti e la traduzione della consapevolezza in scelte sostenibili.

Questa progressione è una guida, non una sequenza rigida. Il corpo e le relazioni sono presenti fin dal primo libro; le scelte quotidiane non aspettano l'ultimo. Ogni volume è pensato per poter essere letto anche autonomamente.

La libertà di cui parliamo non consiste nel non avere più paura, nel bastare a se stessi o nell'ottenere sempre ciò che si desidera. Consiste anche nel riconoscere un automatismo, accorgersi di una preferenza, chiedere sostegno e trovare un piccolo margine di scelta dentro condizioni che non dipendono interamente da noi.

Il libro può accompagnare un percorso terapeutico o offrire occasioni di riflessione a chi desidera conoscersi meglio. Non sostituisce la psicoterapia, le valutazioni mediche o gli interventi di protezione quando necessari. Le proposte pratiche sono facoltative: si possono adattare, lasciare da parte e interrompere.

Le scene narrative sono inventate e non raccontano pazienti degli autori. Alcuni personaggi torneranno: riconoscersi non accade una volta sola, e una comprensione può diventare accessibile in un contesto e restare difficile in un altro. Una breve selezione di riferimenti accompagna la fine di ogni capitolo; la bibliografia completa è raccolta alla fine del volume.

I modelli psicologici sono strumenti di comprensione, non descrizioni complete di ogni persona. Nel testo e nella nota metodologica distinguiamo riferimenti di ricerca, prospettive cliniche ed esempi narrativi. Nessuna scena o proposta pratica permette, da sola, di stabilire che cosa debba fare chi legge.

Non partiremo soltanto da ciò che fa male. Un interesse che continua a tornare, un momento di agio o un'immagine che ci incuriosisce possono aiutarci a riconoscerci quanto una difficoltà. Nelle pagine che seguono ci sarà posto anche per questo: non sapere ancora che cosa dire, e avere qualcosa che merita ascolto.

Indice

Prefazione	iii
Indice	v
Il diritto di esserci	vii
I COME ABBIAMO IMPARATO A ESSERE	1
1 Chi sono quando non devo dimostrare niente?	3
2 Per essere accettato ho imparato ad adattarmi	9
3 Le voci che porto dentro	17
II RICONOSCERE LA PROPRIA ESPERIENZA	23
4 Dare un nome a ciò che sento	25
5 Bisogni che fatico a riconoscere	31
6 Desiderare senza chiedere permesso	37
III DAL GIUDIZIO AL RISPETTO DI SÉ	43
7 La paura di essere visti	45
8 Autostima senza una pagella permanente	49
9 Fare spazio alle parti che non mi piacciono	55
IV COMINCIARE A MANIFESTARSI	61
10 Dire qualcosa di vero su di me	63
11 Cominciare da una preferenza	69
12 Essere me stesso non significa essere solo	75
Non devo diventare un altro per poter esistere	81
Appendici	85

Bibliografia	95
Gli autori	97

Il diritto di esserci

Ci sono persone che sanno raccontare con precisione ciò che gli altri desiderano. Conoscono le preferenze di chi vive con loro, ricordano gli impegni, prevedono le difficoltà. Se chiediamo che cosa desiderino per sé, invece, esitano.

Ci sono persone capaci che, dopo un errore, sentono crollare non soltanto la fiducia in un compito, ma il diritto di stimarsi. Altre sanno che qualcosa non va, ma riescono a nominarlo soltanto come stanchezza. Altre ancora hanno opinioni, interessi e bisogni che diventano poco chiari appena qualcuno domanda di ascoltarli.

Questo libro parte da queste esperienze. Non per classificare chi le vive, ma per aprire una domanda: quanto spazio ha la mia esperienza nella vita che sto conducendo?

Riconoscersi prima di correggersi

Quando soffriamo, possiamo desiderare soprattutto una soluzione. Come smettere di compiacere? Come non avere più paura del giudizio? Come diventare sicuri?

Sono domande comprensibili. Se però diventano una nuova richiesta di prestazione, rischiamo di ripetere il problema: anche il cambiamento deve essere perfetto, rapido e visibile.

Proveremo a iniziare da una comprensione più circoscritta. Che cosa accade quando diciamo sì senza volerlo? Che cosa temiamo di perdere mostrando una preferenza? Quale giudizio rivolgiamo a noi stessi quando un'esperienza non corrisponde alle aspettative?

Comprendere non significa restare immobili. Può rendere il cambiamento meno arbitrario. Una rinuncia che protegge da un rischio concreto non va affrontata come una semplice abitudine; un bisogno non riconosciuto richiede un'attenzione diversa da una richiesta già chiara che l'ambiente non accoglie.

La libertà non è assenza di legami

La domanda che accompagna *Esistere* è: «Posso essere me stesso senza dover meritare continuamente l'accettazione degli altri?».

Non cercheremo una vita in cui gli altri nonentino. Appartenere, essere ascoltati, ricevere sostegno sono esperienze importanti. Cercheremo piuttosto la possibilità di non cancellarci sistematicamente per conservarle.

Non cercheremo neppure un modo per fare sempre ciò che vogliamo. Riconoscere un desiderio è diverso dal realizzarlo, e un bisogno personale non elimina i diritti altrui. Essere se stessi comprende responsabilità, interdipendenza e condizioni reali.

Una maggiore libertà può cominciare da un gesto poco appariscente: riconoscere che una cosa ci dispiace, distinguere una preferenza da un obbligo, prendere tempo prima di

rispondere. Non sempre potremo agire come desideriamo. Potremo però comprendere meglio la scelta e il suo costo.

Un corpo presente, non un corpo da interpretare a ogni costo

Il percorso assume una prospettiva biosistemica: considera insieme pensieri, emozioni, esperienza corporea e relazioni (Liss and Stupiggia, 1994). Il corpo sarà presente fin dall'inizio, non come un capitolo separato dalla persona.

Potremo partire da una voce trattenuta, dal piacere di camminare o da un'immagine su cui torna lo sguardo. Il significato si cerca attraverso ciò che la persona ne racconta, non in un dizionario dei gesti. Puoi lasciare le sensazioni sullo sfondo se l'attenzione interna non ti aiuta.

Non proporremo di evocare ricordi traumatici, forzare il respiro, sopportare pratiche intense o cercare una spiegazione emotiva per ogni sintomo. Quando un problema fisico richiede valutazione medica, questa non va sostituita dalla lettura psicologica.

Come utilizzare il libro

Le quattro parti seguono un movimento: riconoscere modi appresi di essere; dare spazio all'esperienza; rivedere il giudizio su di sé; cominciare a manifestarsi. Puoi leggere in ordine oppure tornare a un tema che ti riguarda. Non ci sono risultati da ottenere prima di proseguire.

Incontrerai scene inventate, dialoghi e domande. Le vicende non sono modelli da imitare: puoi riconoscerti in un dettaglio e non nel resto, oppure trovare un linguaggio diverso da quello dei personaggi.

In alcune pagine potrai partire da un'immagine anziché da una risposta scritta. Non serve saper fotografare. Le immagini non verranno interpretate dall'esterno: conteranno ciò che noti tu, le associazioni che arrivano e quelle che preferisci non seguire. Sono inviti di lettura, non sedute di fototerapia da svolgere da soli. Puoi usare immagini non personali, evitare fotografie private e non condividere nulla.

Alla fine trovi una riflessione o un piccolo esperimento. Scegli episodi di intensità contenuta e contesti sicuri. Puoi scrivere, pensare soltanto, modificare la proposta o saltarla. Non devi recuperare una risposta che non arriva. Se un'attività aumenta molto il disagio, la confusione o il bisogno di controllare continuamente, fermati e valuta di parlarne con un professionista.

Le schede in appendice raccolgono le domande per chi preferisce scrivere. Non hanno punteggi né vanno completate tutte. Proteggi la riservatezza delle note, soprattutto se descrivono situazioni delicate.

Leggere da soli o portare il libro in terapia

Puoi trovare parole utili anche senza seguire una terapia. Puoi anche scoprire che le domande aperte richiedano compagnia. Non è un difetto del tuo impegno: un libro non conosce la tua storia e non può adattare il percorso come una relazione di cura.

Se sei già seguito da un professionista, puoi portare un passaggio che ti riguarda, una reazione o un dubbio. Non serve presentare esercizi ben fatti. Se il testo ti sembra in contrasto con le indicazioni che ricevi, discutine nel percorso invece di cercare quale voce debba prevalere.

In caso di pericolo, violenza o rischio di farti del male, la priorità è ricevere assistenza e protezione. I riferimenti nell'appendice sono rivolti al territorio italiano; se leggi altrove, usa i servizi del luogo in cui ti trovi.

Da dove partire

Prima di cominciare, puoi semplicemente domandarti quale frase ti abbia portato qui. «Non so che cosa voglio.» «Mi sento sempre in difetto.» «Ho paura di deludere.» Oppure una domanda meno chiara, che non trova ancora parole.

Non devi trasformarla subito in un obiettivo. Può restare accanto alla lettura e cambiare nel tempo. Questo libro non ti chiede di diventare un personaggio nuovo. Ti invita a riconoscere meglio la persona che sta già vivendo, scegliendo e cercando un posto.

Riferimenti del capitolo

- Jerome Liss and Maurizio Stupiggia, editors. *La terapia biosistemica. Un approccio originale al trattamento psico-corporeo della sofferenza emotiva*. FrancoAngeli, Milano, 1994
- Roy F. Baumeister and Mark R. Leary. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3):497–529, 1995. doi: 10.1037/0033-2909.117.3.497
- Sahib S. Khalsa, Ralph Adolphs, Oliver G. Cameron, Hugo D. Critchley, Paul W. Davenport, Justin S. Feinstein, et al. Interoception and mental health: A roadmap. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, 3(6):501–513, 2018. doi: 10.1016/j.bpsc.2017.12.004

Parte I

COME ABBIAMO IMPARATO A ESSERE

1 Chi sono quando non devo dimostrare niente?

«Tu che cosa preferisci?»

Andrea guarda le due proposte sul tavolo. Gli amici stanno scegliendo dove trascorrere il fine settimana. A lui piacerebbe la montagna: camminare, stare fuori, non avere troppi appuntamenti. Ma qualcuno ha già parlato con entusiasmo di una città da visitare.

«Per me è uguale», risponde.

Non è proprio una bugia. Potrebbe stare bene anche in città. Eppure, quando tutti cominciano a prenotare, sente un piccolo dispiacere. Il fine settimana avrà la forma desiderata da qualcun altro. La sua preferenza non è stata respinta: non è mai entrata nella conversazione.

Più tardi, mentre cerca un albergo, si domanda perché non abbia detto semplicemente: «Io avrei voglia di montagna». Non sarebbe stata una dichiarazione impegnativa. Ma appena prova a immaginare quelle parole, gli sembrano ingombranti.

«A te la città piace davvero?», gli chiede un'amica mentre gli altri confrontano i prezzi.

Andrea sta per ripetere che va bene tutto. Poi dice: «Sì. Però avevo immaginato di stare fuori, di camminare».

«Non l'avevo capito.»

Lei non cambia subito la destinazione. Gli chiede dove avrebbe voluto andare. Per qualche minuto Andrea smette di cercare l'albergo e racconta un sentiero che conosce. Il gruppo potrebbe scegliere ancora la città; intanto nella conversazione è entrato anche qualcosa che lo riguarda.

Una persona, molti ruoli	3
Ciò che vivo e ciò che mostro	4
Conoscersi non significa fissarsi	4
Le descrizioni ricevute	5
Un'esperienza che prende forma	5
Non tutto si misura con una prestazione	6
Riflessione guidata — Una descrizione che lasci spazio	6
Riferimenti del capitolo	7

Una persona, molti ruoli

Se qualcuno ti chiedesse chi sei, da dove cominceresti? Dal lavoro, dalla famiglia, da una qualità, da una difficoltà? Potresti dire: «Sono un

insegnante», «Sono una madre», «Sono quello che risolve i problemi». Sono descrizioni vere, ma nessuna esaurisce la persona.

I ruoli ci offrono un posto e un linguaggio. Ci aiutano a organizzare responsabilità e rapporti. Diventano più stretti quando fuori da quel posto non sappiamo più riconoscerci. Chi si descrive soltanto come competente può vivere un errore come una perdita di identità. Chi è sempre quello forte può non sapere dove collocare il bisogno di sostegno.

Non dobbiamo abbandonare i ruoli per essere autentici. Possiamo chiederci che cosa esprimono di noi e che cosa lasciano fuori. Essere un buon professionista non richiede che il lavoro occupi tutta la vita. Essere una persona premurosa non esclude il desiderio di riposare o di non occuparsi di qualcosa.

La domanda «Chi sono?» può allora diventare più concreta: «Quali aspetti di me trovano spazio, e in quali circostanze?».

Ciò che vivo e ciò che mostro

Andrea mostra disponibilità. Dentro di sé, però, sta vivendo anche una preferenza e un timore: forse teme di complicare le cose, forse è abituato a ritenere irrilevante ciò che desidera. Non lo sappiamo ancora. Osserviamo soltanto una distanza tra l'esperienza e la risposta.

Una distanza non è sempre un problema. Possiamo scegliere di non parlare della nostra tristezza a un collega, di rimandare una discussione, di proteggerci in una situazione poco accogliente. La riservatezza può essere una scelta consapevole.

Il costo aumenta quando non abbiamo più accesso a ciò che teniamo per noi, oppure quando mostrarlo ci sembra impossibile ovunque. «Per me è uguale» può significare accordo autentico. Può anche diventare il modo abituale di non verificare se qualcosa ci importa.

Prima di esprimerci, ci serve talvolta un momento per riconoscerci. Non per trovare una risposta definitiva, ma per distinguere: «Sono davvero indifferente? Sono incerto? Ho una preferenza che temo di dire?».

Conoscersi non significa fissarsi

La ricerca parla di *chiarezza del concetto di sé* per descrivere quanto le rappresentazioni che una persona ha di sé siano definite e relativamente coerenti (Campbell et al., 1996). Non è una prova di autenticità e non implica che una persona debba rimanere immutabile. Gli stessi autori richiamano i confini culturali del concetto: il modo di descriversi non è identico in tutti i contesti.

Possiamo essere più spontanei con alcuni amici, più prudenti al lavoro, silenziosi quando siamo stanchi. La variabilità non ci rende falsi. Diventa interessante capire se le differenze corrispondano a scelte e condizioni reali oppure a una rinuncia che non riusciamo mai a rimettere in discussione.

Anche cambiare idea appartiene alla conoscenza di sé. Una preferenza di oggi non deve diventare un contratto con il futuro. Dire «Mi piacerebbe camminare» non obbliga Andrea a essere per sempre la persona che ama la montagna. Lo rende più riconoscibile in quel momento.

Per questo non cercheremo un nucleo perfetto nascosto sotto tutte le influenze. La nostra esperienza prende forma anche attraverso incontri, cultura, possibilità e perdite. Possiamo riconoscere ciò che sentiamo nostro senza pretendere che sia nato indipendentemente da tutto il resto.

Le descrizioni ricevute

«Tu sei quella tranquilla.» «Tu sei quello difficile.» «Tu hai sempre saputo cavartela.»

Le descrizioni ricevute possono assicurare, ma anche orientare ciò che ci permettiamo di mostrare. Se essere tranquilli diventa la condizione per essere apprezzati, la rabbia può sembrare una smentita della nostra identità. Se siamo quelli autonomi, chiedere aiuto può sembrarci incompatibile con il posto che occupiamo.

Non occorre stabilire che ogni frase abbia provocato una conseguenza. Possiamo verificare se oggi ci riconosciamo ancora in quelle definizioni e quanto spazio lascino alle eccezioni.

Anche le aspettative sociali contano. Il genere, l'età, le condizioni economiche, la disabilità o l'appartenenza culturale possono influenzare ciò che viene considerato accettabile. Non tutte le difficoltà a mostrarsi sono prodotte da convinzioni individuali. In un ambiente che discrimina, la prudenza può essere una forma di protezione, non una mancanza di autenticità.

La domanda utile non è «Perché non sono libero come dovrei?», ma «Quali possibilità ho qui, quali mancano e quali sostegni potrebbero ampliarle?».

Un'esperienza che prende forma

Mentre racconta il sentiero, Andrea ricorda il rumore dei passi sulla ghiaia e la sosta prima dell'ultima salita. Non sta elencando qualità:

sta raccontando qualcosa che gli piace vivere. L'amica gli domanda se cammini spesso. «Meno di quanto vorrei», risponde, e si accorge che quel desiderio gli mancava già prima del fine settimana.

Nella prospettiva biosistemica, corpo, pensieri e relazione appartengono alla stessa esperienza (Liss and Stupiggia, 1994). Qui il corpo non compare come un problema da risolvere: è anche il piacere di camminare, il ricordo di un luogo, un modo di trascorrere il tempo. Possiamo cominciare da ciò che ci interessa, non soltanto da ciò che ci blocca.

Non tutto si misura con una prestazione

Il valore personale e le capacità non sono la stessa cosa. Possiamo avere competenze da sviluppare e limiti da riconoscere senza trasformarli in una graduatoria del diritto a esserci.

Un esame non superato dice qualcosa su una prestazione in certe condizioni. Non contiene la misura completa dell'intelligenza, della storia o della dignità di chi lo ha sostenuto. Allo stesso modo, una serata poco brillante non dimostra che siamo privi di interesse.

Lo studio delle condizioni a cui le persone legano il proprio valore aiuta a capire perché alcuni risultati possano diventare così decisivi (Crocker and Wolfe, 2001). Riprenderemo questo tema nel capitolo sull'autostima. Per ora basta notare una possibile confusione: descrivere quello che abbiamo fatto come se fosse tutto ciò che siamo.

Alla fine il gruppo sceglie la città. Andrea si accorge di essere deluso anche dopo aver parlato: immaginava che dire la propria preferenza lo avrebbe fatto sentire subito meglio. L'amica gli domanda se ci sia un parco che gli piacerebbe vedere. Lui non lo sa, e non ha voglia di cercarlo adesso.

Più tardi riprende la mappa. Il fine settimana non sarà quello che desiderava; potrà decidere se partecipare e come. Nella conversazione, intanto, la montagna non è rimasta un desiderio che doveva fingere di non avere.

Riflessione guidata — Una descrizione che lasci spazio

Prendi un foglio, se ti va. Completa tre frasi: «Gli altri mi descrivono spesso come...», «Io mi descrivo spesso come...», «Un aspetto di me che trova poco spazio è...». Non cercare qualità speciali. Potrebbe essere il desiderio di lentezza, un interesse, una difficoltà o un modo di stare con qualcuno.

Scegli una definizione e prova ad aggiungere un'eccezione. «Sono una persona disponibile, e a volte non ho energie per aiutare.» «Sono riservato, e con alcune persone desidero raccontarmi.» L'eccezione non distrugge la descrizione: la rende meno rigida.

Infine pensa a una situazione tranquilla in cui potresti accorgerti di una preferenza prima di rispondere. Non devi manifestarla subito. Puoi limitarti a distinguerla dalla decisione che prenderai.

Un'altra porta: un'immagine

Se le definizioni ti sembrano strette, puoi scegliere un'immagine non personale, da una rivista o da un libro, che richiami un aspetto di te poco visibile. Quale dettaglio ti ha fatto fermare? Che cosa vorresti raccontarne? Non deve rappresentarti interamente. Puoi aggiungere una frase, cambiare immagine o lasciarla senza spiegazione. Non occorre cercare ricordi familiari né mostrare la scelta a qualcuno.

Nel prossimo capitolo incontreremo Elena, che risponde sì prima di guardare l'agenda. Ci aiuterà a comprendere perché alcune forme di adattamento possono sembrare necessarie anche quando costano molto.

Riferimenti del capitolo

- Jennifer D. Campbell, Paul D. Trapnell, Steven J. Heine, Ilana M. Katz, Loraine F. Lavallee, and Darrin R. Lehman. Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1):141–156, 1996. doi: 10.1037/0022-3514.70.1.141
- Jennifer Crocker and Connie T. Wolfe. Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3):593–623, 2001. doi: 10.1037/0033-295X.108.3.593
- Jerome Liss and Maurizio Stupiggia, editors. *La terapia biosistemica. Un approccio originale al trattamento psico-corporeo della sofferenza emotiva*. FrancoAngeli, Milano, 1994



2 Per essere accettato ho imparato ad adattarmi

«Sì, certo, ci penso io.»

Elena lo dice prima ancora di guardare l'agenda.

È venerdì pomeriggio. Una collega le ha chiesto di finire una presentazione che servirà lunedì. Non è un ordine, almeno non nella forma: «Tu sei così brava con queste cose. Ti dispiace sistemarla? Io oggi proprio non riesco».

Elena sorride. Dice che non c'è problema.

Il problema, però, c'è. Aveva programmato di uscire in orario, passare in libreria e trascorrere una serata senza computer. Niente di eccezionale. Un tempo che desiderava tenere per sé.

Mentre apre il documento, sente le spalle tese. Pensa: «Ormai ho detto di sì». Poi: «Non facciamola tanto lunga, è solo una presentazione».

Un'ora dopo arriva un messaggio: «Sei ancora in ufficio?».

«Sì, una cosa veloce.»

Non sa bene perché scrive "veloce". Forse per non ammettere quanto è dispiaciuta. Forse per non sentirsi chiedere perché abbia accettato.

Quando finalmente esce, è irritata con la collega. Ma anche con se stessa.

«Possibile che non riesca mai a dire quello che voglio?»

Cammina fino alla libreria. È chiusa. Nella vetrina c'è ancora il libro di fotografie che aveva sfogliato la settimana prima: una serie di interni, tavoli apparecchiati, finestre, persone viste di spalle. Elena si ferma davanti a una cucina con una sedia vuota. Le piace la luce sul tavolo.

L'amica che le aveva scritto la raggiunge lì. «Ti sei fermata per quel libro?»

«Volevo guardarlo con calma. Una cosa stupida, e sono ancora qui a pensarci.»

L'amica guarda la vetrina. «Che cosa ti piace di questa fotografia?»

Il bisogno di avere un posto 10

Essere bravi, essere utili, non disturbare 11

Le regole che nessuno ha scritto11

Protegersi ha avuto un senso . 12

Quando una possibilità diventa troppo stretta . . 12

Accorgersi anche del corpo 13

Un piccolo spazio prima della risposta 14

Riflessione guidata — Che cosa sento di dover fare per essere accettato? 14

Prima di proseguire 16

Riferimenti del capitolo 16

Elena comincia dalla luce. Poi dice che le sarebbe piaciuto sedersi in libreria, sfogliare senza scegliere subito, lasciare passare un po' di tempo. Mentre racconta, toglie la borsa dalla spalla e la appoggia a terra. Per qualche istante non sta giustificando la serata: la sta immaginando.

«Non volevo soltanto uscire prima», dice. «Volevo venire qui.»

L'amica non le chiede perché non abbia rifiutato. Restano ancora un momento davanti al vetro. La domanda su come rispondere alla collega verrà dopo; adesso c'è qualcosa che Elena aveva quasi scartato come irrilevante.

Il bisogno di avere un posto

Per capire il sì di Elena, non basta insegnarle una frase più assertiva. Quella frase potrebbe esserle utile, ma prima occorre comprendere che cosa sente di rischiare pronunciandola.

Potrebbe temere di sembrare egoista. Di perdere la stima della collega. Di non essere più la persona affidabile su cui tutti contano. Oppure potrebbe sapere che, in quell'ufficio, chi rifiuta una richiesta viene realmente penalizzato.

La paura di deludere e il rischio di una penalizzazione reale richiedono attenzioni diverse. In entrambi i casi, avere un posto conta.

Abbiamo bisogno di legami, di riconoscimento, di sentire che la nostra presenza trova posto nella vita di qualcuno. La ricerca psicologica sull'appartenenza e le teorie dell'attaccamento, da prospettive differenti, aiutano a comprendere l'importanza delle relazioni per l'esperienza umana (Baumeister and Leary, 1995; Bowlby, 1982). Non ci dicono, però, da sole, perché una specifica persona abbia detto di sì a una specifica richiesta.

Quando dipendiamo dagli altri per ricevere cura e protezione, adattarci può essere una necessità. Crescendo, continuiamo a imparare quali comportamenti favoriscono la vicinanza e quali suscitano distanza, disapprovazione o conflitto.

Non è una decisione che prendiamo una volta per tutte. È un apprendimento fatto di episodi, risposte, tentativi. A volte di parole molto chiare. Altre volte di ciò che sembra accadere quando mostriamo una parte di noi.

Il problema, quindi, non è avere bisogno degli altri. È sentirsi costretti a rinunciare sistematicamente alla propria esperienza per conservare il legame.

Essere bravi, essere utili, non disturbare

Una persona può imparare a farsi accettare rendendosi disponibile. Un'altra cercando di non sbagliare mai. Un'altra ancora evitando di chiedere, di piangere davanti agli altri, di esprimere un'opinione diversa.

Sono modi diversi di rispondere a una domanda che raramente viene formulata così: «Come posso stare qui senza rischiare di perdere il mio posto?».

Essere disponibili, precisi o discreti non è di per sé un problema. Sono qualità che possono esprimere desideri autentici e rendere più ricca una relazione.

La differenza emerge quando non sembrano più possibilità, ma obblighi.

Posso aiutarti perché lo desidero, oppure sentirmi incapace di non farlo. Posso impegnarmi perché mi interessa ciò che faccio, oppure perché ogni errore mi sembra una minaccia al mio valore. Posso scegliere di tacere, oppure non riuscire a trovare spazio per la mia voce.

Da fuori, il comportamento può apparire identico. Da dentro, l'esperienza è molto diversa.

Elena sa organizzare un lavoro e le piace farlo bene. Questa capacità non deve essere cancellata perché a volte la usa a proprio svantaggio. Il punto è se possa continuare a essere competente anche quando dice: «Oggi non riesco a occuparmene».

Può essere affidabile senza essere sempre disponibile?

Le regole che nessuno ha scritto

Alcune regole arrivano sotto forma di frasi: «Non fare storie», «Non essere egoista», «Devi dare il buon esempio».

Altre non vengono pronunciate. Una richiesta di conforto viene liquidata in fretta. Un buon risultato riceve molta attenzione, mentre una difficoltà sembra non trovare ascolto. In una discussione, chi esprime rabbia viene escluso dalla conversazione.

Una persona può ricavare da queste esperienze una regola personale: «Se ho bisogno, peso», «Se riesco bene, conto», «Se mi arrabbio, rischio di perdere il legame».

Sono possibili significati attribuiti all'esperienza, non conclusioni inevitabili. Persone diverse possono vivere situazioni simili e comprenderle in modi differenti. Anche le relazioni successive, il temperamento, la

cultura e le condizioni di vita partecipano alla costruzione di questi apprendimenti.

Talvolta la regola nasce soprattutto in un contesto adulto: un lavoro precario, una relazione in cui il dissenso viene punito, anni trascorsi a occuparsi di qualcuno senza sostegni sufficienti. Non ogni difficoltà presente deve essere ricondotta all'infanzia.

Per questo, comprendere la propria storia non significa trovare a ogni costo un episodio originario. E non significa ricostruire intenzioni che non possiamo conoscere.

Può essere più utile partire da ciò che riconosciamo oggi: «Quando qualcuno mi chiede qualcosa, mi sembra di non poter prendere tempo». Da lì possiamo esplorare quando succede, con chi, quali conseguenze temiamo e quali abbiamo effettivamente incontrato.

Protegersi ha avuto un senso

Forse, in alcuni momenti, non disturbare ha aiutato a evitare discussioni. Essere impeccabili ha permesso di ricevere attenzione. Mostrarsi sempre forti ha ridotto il rischio di essere derisi.

Riconoscere la possibile funzione di un adattamento non significa affermare che tutto ciò che è accaduto fosse giusto. Significa non trattare la propria risposta come una prova di stupidità o debolezza.

Se una persona ha imparato a proteggersi in un ambiente difficile, non le è utile sentirsi accusare anche per il modo in cui ha cercato di farlo.

Questo sguardo può riguardare anche la famiglia senza trasformarsi in un'assoluzione generale. Le persone che si sono occupate di noi possono aver avuto affetto, limiti, fatiche e comportamenti che ci hanno ferito. Comprendere il contesto e riconoscere il dolore non si escludono. Né comprendere obbliga a perdonare o a mantenere un rapporto.

Non occorre emettere una sentenza definitiva sulla propria storia per cominciare a prendersi sul serio nel presente.

Quando una possibilità diventa troppo stretta

Un adattamento diventa costoso quando continua a guidarci anche dove esisterebbero alternative, o quando il prezzo richiesto non è più sostenibile.

Se Elena accetta una richiesta ogni tanto, potrebbe trattarsi di una scelta generosa. Se accetta quasi sempre, rinuncia al riposo e accumula risentimento, vale la pena fermarsi a osservare.

Non necessariamente per imparare a dire sempre no. Anche quella sarebbe una nuova regola rigida.

L'obiettivo è recuperare una possibilità di scelta: aiutare quando lo desidera e può farlo; prendere tempo quando non sa; riconoscere quando una richiesta supera ciò che può offrire.

Per accorgersi della rigidità, possono essere utili alcune domande:

- Riesco a considerare una risposta diversa, oppure la escludo subito?
- Che cosa credo accadrebbe se non fossi disponibile, impeccabile o silenzioso?
- La conseguenza temuta è un'ipotesi, un'esperienza già vissuta o un rischio attuale concreto?
- Dopo aver acconsentito, mi sento in accordo con la mia scelta o sistematicamente lontano da me?

Non tutte le risposte porteranno a un cambiamento immediato. A volte riveleranno che occorre sostegno o che il contesto lascia poco spazio. Anche questa è una comprensione importante: non tutto si risolve lavorando sul proprio atteggiamento.

Accorgersi anche del corpo

Torniamo a Elena, al momento prima del suo sì.

Ha già girato la sedia verso il computer mentre la collega sta ancora spiegando. Il suo sì prende forma anche nel gesto di aprire il documento, prima di aver guardato gli impegni. Più tardi ricorda quel movimento insieme al pensiero «Non posso deluderla» e al dispiacere per la serata perduta.

Davanti alla vetrina, invece, si è fermata a guardare. Ha spostato il peso, appoggiato la borsa, seguito un dettaglio dell'immagine. Anche questi gesti appartengono alla sua esperienza: il corpo non compare soltanto quando qualcosa si irrigidisce o fa male.

Nella prospettiva biosistemica esploriamo insieme pensieri, emozioni, esperienza corporea e relazione (Liss and Stupiglia, 1994). Qui non ci interessa stabilire quale gesto contenga la verità di Elena. Ci interessa la differenza fra due momenti: in uno comincia a fare prima di aver scelto; nell'altro trova il tempo di raccontare qualcosa che desidera.

La fotografia non ha rivelato un bisogno nascosto. È diventata un punto da cui parlare perché l'amica ha chiesto che cosa Elena vi trovasse,

senza attribuirle un significato. Un'altra persona avrebbe notato la sedia vuota, o non avrebbe avuto voglia di fermarsi. Le parole di Elena, non il soggetto dell'immagine, ci aiutano a capire che cosa le mancasse quella sera.

Puoi partire da un interesse, da ciò che hai detto o da un gesto ricordato. Se soffermarti sulle sensazioni aumenta il disagio, lasciale sullo sfondo. Non occorre rendere il corpo calmo per riconoscere una preferenza.

Un piccolo spazio prima della risposta

La settimana successiva, la collega chiede a Elena un altro aiuto.

Elena sente arrivare la risposta abituale. Questa volta, però, dice: «Guardo quello che ho da finire e ti rispondo tra poco».

«Mi servirebbe saperlo adesso», risponde la collega.

Elena sente la fretta di dire che allora va bene, farà lei. Resta vicino alla scrivania. «Posso controllare due slide prima di uscire. Tutta la presentazione no.»

«D'accordo. Per il resto chiedo a qualcun altro.» La collega riprende il documento senza sorridere. Elena torna al proprio lavoro, ma per qualche minuto continua a guardare nella sua direzione. Vorrebbe domandarle se si sia offesa.

Non ha ottenuto una rassicurazione. Ha concordato una parte del lavoro, e adesso deve verificare quanto tempo le richieda davvero. Quando riapre l'agenda vede che una commissione la farà comunque uscire più tardi del previsto. Essersi ascoltata non ha organizzato da solo il pomeriggio.

In questa scena la collega accetta un aiuto limitato. Dove invece il dissenso espone a ritorsioni o pericolo, occorrono protezione e sostegno, non una prova di coraggio. Riconoscere il proprio desiderio serve anche a comprendere che cosa il contesto permetta di farne.

Riflessione guidata — Che cosa sento di dover fare per essere accettato?

Scegli un episodio recente di intensità contenuta, non il più doloroso. Puoi usare una sola delle domande seguenti. Se la riflessione diventa troppo intensa, fermati e valuta di riprenderla con un professionista.

1. Descrivi la situazione.

Che cosa ti è stato chiesto? Da chi? Che cosa hai risposto? Cerca, per il momento, di separare i fatti dalle supposizioni sulle intenzioni dell'altro.

2. Riconosci ciò che avresti preferito.

Forse avresti voluto dire no. Forse soltanto chiedere tempo, ricevere aiuto o essere ascoltato prima di decidere. Puoi anche scrivere: «Non lo so ancora».

3. Completa una frase, se ti corrisponde.

«Per essere accettato, mi sembra di dover...»

«Se non lo faccio, temo che...»

«Nella situazione concreta, gli elementi che rendono questa paura plausibile sono...»

«Gli elementi che non conosco ancora sono...»

4. Aggiungi l'esperienza emotiva e, soltanto se utile, quella corporea.

Che cosa provavi? Ricordi qualche sensazione, un cambiamento nella voce o un gesto? Non devi assegnargli un significato né cercarlo se non emerge.

5. Chiediti che cosa stavi cercando di proteggere.

Il legame? La stima? Il lavoro? La tranquillità? Non è una domanda per giustificare ogni scelta, ma per comprenderne meglio la funzione.

6. Immagina un margine possibile.

In una situazione sicura, quale risposta includerebbe un po' di più la tua esperienza? Potrebbe bastare «Ci penso», «Posso aiutarti per mezz'ora» oppure «Oggi non riesco». Non sei obbligato a metterla subito in pratica.

Se non trovi un margine, non hai fallito l'esercizio. Può essere il segnale che hai bisogno di più tempo, di sostegno o di un cambiamento nelle condizioni esterne.

Se parti più facilmente da ciò che guardi

Puoi scegliere un'immagine non personale che ti incuriosisca, anche senza sapere perché. Quale dettaglio ti trattiene? C'è qualcosa di cui avresti voglia di parlare? Non cercare la rappresentazione perfetta di un bisogno. Puoi scoprire soltanto che ti piace un colore o che desideri dedicare tempo a guardare. Non occorre mostrare l'immagine a qualcuno; se la condividi con una persona fidata, puoi chiederle di ascoltare ciò che ne racconti senza interpretarla per te. Puoi lasciarla da parte in qualsiasi momento.

Prima di proseguire

Potresti riconoscere che adattarti ti ha aiutato a conservare un legame, evitare un conflitto o trovare un posto. Potresti anche accorgerti che oggi, in alcune situazioni, quello stesso modo di rispondere lascia troppo poco spazio a ciò che vivi.

Non è necessario risolvere questa tensione prima di voltare pagina. Puoi cominciare notando un sì che ti corrisponde e uno che ti lascia dispiaciuto. Sono due esperienze diverse, anche se da fuori sembrano uguali.

Nel prossimo capitolo esploreremo le parole che rivolgiamo a noi stessi quando questa differenza emerge: quelle che ci aiutano a capire e quelle che trasformano una difficoltà in un'accusa.

Riferimenti del capitolo

- Roy F. Baumeister and Mark R. Leary. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3):497–529, 1995. doi: 10.1037/0033-2909.117.3.497
- John Bowlby. *Attachment and Loss. Volume 1: Attachment*. Basic Books, 2 edition, 1982. Prima edizione 1969
- Edward L. Deci and Richard M. Ryan. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4):227–268, 2000. doi: 10.1207/S15327965PLI1104_01
- Jerome Liss and Maurizio Stupiggia, editors. *La terapia biosistemica. Un approccio originale al trattamento psico-corporeo della sofferenza emotiva*. FrancoAngeli, Milano, 1994



3 Le voci che porto dentro

La riunione è andata bene. Sara ha spiegato un progetto complesso, ha risposto alle domande e ha ricevuto un messaggio: «Presentazione chiarissima, grazie».

In autobus ripensa però a una diapositiva. Un numero era sbagliato; lo ha corretto subito, ma qualcuno se ne sarà accorto.

«Se fossi stata davvero preparata, non sarebbe successo.»

Rilegge il messaggio e lo mette da parte. La collega è gentile, forse vuole incoraggiarla. L'errore, invece, le sembra una prova concreta. Quando arriva a casa, alla domanda «Com'è andata?» risponde: «Poteva andare meglio».

Questa volta non c'è nessuno che le chieda di essere diversa. La richiesta arriva da dentro. Non si limita a suggerire una correzione: sembra definire che tipo di persona sia Sara.

Un commento non è un verdetto

Tutti possiamo valutare ciò che facciamo. Rivedere un lavoro, riconoscere un errore, cambiare un comportamento sono capacità utili. La critica diventa più difficile da usare quando smette di riferirsi a qualcosa di preciso e si allarga all'intera persona.

«Quel numero andava controllato» indica un problema e rende immaginabile un'azione. «Sei sempre superficiale» assegna un'identità e non dice da dove cominciare. Persino quando contiene la parola “sempre”, non descrive necessariamente una frequenza reale: può esprimere quanto ci sentiamo colpiti in quel momento.

Il linguaggio interiore non si presenta sempre come una voce. Può essere un'immagine, un ricordo, una sensazione di insufficienza, un impulso a rifare tutto. Le “voci” di questo capitolo sono una metafora del dialogo con se stessi. Sentire voci come provenienti dall'esterno è un'esperienza diversa, da discutere con un professionista, soprattutto se angosciante o imperativa.

Un commento non è un verdetto	
Le parole che abbiamo imparato	18
Quando correggersi significa vergognarsi	18
La promessa della durezza	19
Una risposta che arriva dall'incontro	19
Una risposta credibile	20
Esercizio — Dall'accusa a una descrizione	21
Riferimenti del capitolo	21

Sara non ha bisogno di convincersi che la diapositiva fosse perfetta. Ha bisogno di poter guardare l'errore senza cancellare tutto il resto.

Le parole che abbiamo imparato

«Devi riuscirci.» «Non fare perdere tempo.» «Non essere troppo sensibile.»

Alcune frasi ci ricordano persone o ambienti. Altre sembrano nostre da sempre. Non è necessario attribuire ogni pensiero a qualcuno per capire come opera oggi.

Un criterio inizialmente sensato può diventare assoluto. Controllare un lavoro è utile; dover escludere qualsiasi possibilità di errore può impedire di consegnarlo. Considerare gli altri è importante; pensare di non dover mai dispiacere a nessuno rende impossibili molte scelte.

Ci sono doveri reali. Chi guida deve rispettare le regole della strada; chi assume un impegno deve prenderlo sul serio. Il problema non è la parola "devo" in sé. È il passaggio da una responsabilità delimitata a una richiesta senza confini: «Devo sapere tutto, prevedere tutto, non avere mai bisogno».

Possiamo chiederci se la regola indichi un comportamento concretamente possibile, quali eccezioni ammetta e che cosa succeda quando non riusciamo a rispettarla. Una regola che richiede una persona senza fatica, dubbi o imprevisti non può diventare un buon criterio di vita.

Quando correggersi significa vergognarsi

La vergogna può accompagnarsi al desiderio di nascondersi, di non essere guardati, di scomparire da una conversazione. Il pensiero non è soltanto «Ho sbagliato», ma «Se vedono questo, sapranno come sono davvero».

La distinzione tra giudicare un comportamento e condannare se stessi è utile, anche se nella vita colpa, vergogna e paura si intrecciano. Non dobbiamo classificare perfettamente ogni esperienza prima di occuparcene.

Quando Sara ricorda la diapositiva, sente salire il calore al viso. Quella sensazione non dimostra che gli altri la stiano giudicando, e neppure prova che il suo errore sia grave. Indica un'esperienza che sta vivendo. Può riconoscerla senza trasformarla in un'altra accusa: «Mi vergogno e sto interpretando questo episodio come una prova di incapacità».

Il confronto può amplificare il giudizio. Vediamo gli altri durante una presentazione riuscita, non mentre esitano davanti allo schermo. Confrontiamo spesso la nostra esperienza completa con una porzione selezionata della loro. Anche quando il divario di competenza è reale, non segue che il nostro valore debba essere inferiore.

La promessa della durezza

«Se smetto di criticarmi, non farò più niente.»

È una paura frequente: la severità sembra il prezzo necessario per essere responsabili. A volte la critica può avere una funzione protettiva, come tentare di prevenire disapprovazione o fallimento. In altri casi è soprattutto un'abitudine dolorosa. Non dobbiamo attribuirle per forza un'intenzione benevola.

Possiamo valutarne gli effetti. Dopo essermi detto che non valgo niente, riesco a correggere il problema o rimango bloccato? La paura mi aiuta a prepararmi in modo proporzionato, o mi spinge a controllare per ore ciò che ho già verificato?

La letteratura sull'autocompassione propone un modo di trattarsi che combina riconoscimento della sofferenza, umanità condivisa e attenzione non giudicante, senza equipararlo all'autoindulgenza (Neff, 2003). Studi sulle reazioni a eventi spiacevoli suggeriscono che una risposta meno punitiva può essere compatibile con il riconoscimento della propria responsabilità (Leary et al., 2007). Non è una garanzia universale e non significa che basti una frase gentile a cambiare un'abitudine radicata.

La domanda è più modesta: posso correggermi senza umiliarmi?

Una risposta che arriva dall'incontro

Il giorno dopo Sara domanda alla collega se l'errore abbia compromesso la presentazione.

«Ho visto che l'hai corretto. Io seguivo il ragionamento», risponde lei.

«Allora non ti è sembrato che fossi impreparata?»

«No. Aspetta, però: quel dato da dove veniva?»

Sara riapre il file. Per un momento sente di essere stata scoperta: allora l'errore contava davvero. Guardano insieme la tabella e trovano la versione precedente da cui aveva copiato il numero.

«Questa la cambiamo anche nella cartella condivisa», dice la collega.

«Io da ieri non penso ad altro.»

La collega alza gli occhi dal file. «Al numero?» Sara annuisce, poi racconta quanto si sia sentita impreparata. L'altra non aggiunge un complimento. Le dice che anche a lei è successo di accorgersi di un errore mentre parlava, e le chiede se voglia rivedere l'ultimo passaggio insieme.

Il dato resta da correggere. Nella conversazione, però, c'è spazio anche per la vergogna di Sara: non deve prima dimostrare che l'errore fosse irrilevante per poter essere ascoltata.

Una risposta rispettosa può inizialmente sembrarci estranea. Possiamo averne incontrate poche, o riconoscerle per gli altri e non per noi. Il lavoro non consiste soltanto nel trovare una frase migliore: comprende accorgerci di come veniamo trattati e di quali modi di stare con qualcuno rendano possibile guardare un errore senza nasconderci.

Una risposta credibile

Sara potrebbe provare a ripetersi: «Sono bravissima, non sbaglio mai». Ma la frase contraddice ciò che sa. Potrebbe diventare un altro obbligo: essere positiva a ogni costo.

Una risposta rispettosa non deve essere entusiasta. Deve restare in contatto con i fatti.

«C'era un numero sbagliato, l'ho corretto e posso controllare meglio quel passaggio la prossima volta. Le altre parti della presentazione non diventano sbagliate per questo.»

Questa frase non cancella la delusione. Separa un elemento dal resto, restituisce proporzione e indica una possibilità.

Possiamo distinguere tre passaggi: che cosa è successo, che cosa stiamo concludendo su di noi, che cosa possiamo fare. Se non riusciamo a formularli subito, possiamo lasciarli come domande. Non è necessario vincere una discussione contro il pensiero critico. Basta, talvolta, accorgersi che non è l'unico modo di leggere l'episodio.

Mentre ne parla, Sara smette per un momento di preparare la propria difesa. Non è diventata soddisfatta: ha trovato qualcuno con cui la delusione può essere raccontata. Potrà riprendere da qui anche le parole che rivolge a se stessa.

Esercizio — Dall'accusa a una descrizione

Scegli una frase autocritica che riguardi una situazione recente e non troppo intensa. Scrivila come compare, senza abbellirla. Poi prova questi passaggi:

1. Sottolinea le parole globali: “sempre”, “mai”, “incapace”, “sbagliato”. Chiediti quali fatti descrivano e quali siano conclusioni.
2. Riscrivi l'episodio come lo racconteresti a qualcuno che non era presente: «Ho rimandato una telefonata», invece di «Non concludo niente».
3. Aggiungi una responsabilità proporzionata: «Posso concordare un momento per chiamare», non «Devo diventare una persona completamente diversa».
4. Formula una risposta che non neghi la difficoltà: «Ho rimandato, e voglio capire che cosa mi ha fermato. Questo episodio non racconta tutta la mia vita».

Non è necessario che la risposta nuova ti convinca del tutto. Puoi notare quanto ti sembri credibile e che cosa le manchi. Se queste frasi aprono una sofferenza importante, possono diventare materiale da portare in terapia invece di un compito da risolvere da soli.

Ripensando alla presentazione, Sara non deve sentirsi soddisfatta a comando. Può però raccontarla con una descrizione più completa: «Nel complesso bene. Ho corretto un errore e mi è rimasto addosso più di quanto vorrei».

È una frase che contiene sia la riuscita sia il disagio. Nessuna delle due deve eliminare l'altra. Nei prossimi capitoli daremo più spazio proprio a questa esperienza: riconoscere ciò che sentiamo, prima di stabilire se sia ammissibile.

Riferimenti del capitolo

- Kristin Neff. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2):85–101, 2003. doi: 10.1080/15298860309032
- Mark R. Leary, Eleanor B. Tate, Claire E. Adams, Ashley Batts Allen, and Jessica Hancock. Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5):887–904, 2007. doi: 10.1037/0022-3514.92.5.887
- Jennifer Crocker and Connie T. Wolfe. Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3):593–623, 2001. doi: 10.1037/0033-295X.108.3.593

Parte II

RICONOSCERE LA PROPRIA ESPERIENZA

4 Dare un nome a ciò che sento

«Tutto bene?»

«Sì, sono soltanto stanco.»

Paolo lo dice da giorni. La sera si siede sul divano e passa da una schermata all'altra, senza trovare qualcosa che gli interessi. Al lavoro gli hanno assegnato un progetto che desiderava, ma anche compiti per i quali non si sente preparato. Sua sorella gli ha chiesto di accompagnarla a una visita. Un amico ha annullato una cena.

Tutte cose gestibili, pensa. Nessuna gli sembra abbastanza importante da spiegare quel malessere indistinto.

Quando la compagna gli chiede che cosa lo preoccupi, non sa rispondere. «Niente di preciso.» Lei insiste: «Sei arrabbiato con me?». A quel punto si irrita. Adesso qualcosa di preciso c'è, ma riguarda la domanda appena ricevuta, non necessariamente ciò che viveva prima.

«Non so cosa dire. E se continui a chiedermelo mi viene da rispondere male.»

Lei si ferma. «Preferisci stare un po' da solo?»

Paolo guarda lo schermo, poi lo appoggia sul divano. «Non proprio. Mi va che resti. Solo, non so ancora cosa dire.»

Per ora ha riconosciuto questo. Non il nome di un'emozione, ma una forma di compagnia che desidera.

Non sempre un'emozione arriva con un nome. A volte cominciamo da una sensazione vaga, da un comportamento insolito o dalla difficoltà a stare in una situazione. Dare un nome può aiutarci a orientarci, purché non diventi un altro esame.

Le dimensioni di una stessa esperienza	25
Le emozioni non sono soltanto ostacoli	26
Non esiste una sola risposta giusta	27
Ascoltare senza decifrare	27
Riconoscere e regolare sono cose diverse	28
Due modi per avvicinarsi a ciò che senti	28
Riferimenti del capitolo	29

Le dimensioni di una stessa esperienza

Immaginiamo di ricevere un messaggio: «Vorrei parlarti».

Il fatto osservabile è una frase sul telefono. Il pensiero potrebbe essere «Ho fatto qualcosa di sbagliato». L'emozione potrebbe essere paura. La sensazione corporea potrebbe essere un'accelerazione del battito. L'impulso potrebbe essere chiamare subito o evitare di rispondere.

Questi aspetti si influenzano, ma non sono intercambiabili. «Mi sento un fallimento» contiene soprattutto una valutazione di sé. Dietro potrebbero esserci tristezza, vergogna, paura o altro. «Sento un nodo allo stomaco» descrive una sensazione; non basta a identificare l'emozione o la sua causa.

La distinzione serve a rendere l'esperienza più leggibile, non a separarla artificialmente. Nel linguaggio comune possiamo continuare a dire «Mi sento ignorato». Se vogliamo comprenderlo meglio, possiamo aggiungere: «Ho interpretato il silenzio come disinteresse, ne sono rimasto ferito e ora vorrei allontanarmi».

Paolo potrebbe cominciare dal suo “stanco” senza negarlo. La fatica può essere reale. Si tratta di verificare se, insieme alla stanchezza, ci siano altre esperienze che non ha ancora riconosciuto.

Le emozioni non sono soltanto ostacoli

La paura può accompagnare la percezione di una minaccia; la rabbia un ostacolo o un'ingiustizia; la tristezza una perdita; la gioia un incontro o un'esperienza desiderata. Sono descrizioni orientative, non un dizionario universale.

Le emozioni dipendono anche da come interpretiamo ciò che accade, dalla storia e dalle condizioni del momento. Possiamo arrabbiarci per una critica fondata, temere una situazione sicura o essere tristi per qualcosa che dall'esterno sembra una conquista.

Se Paolo ha ottenuto il progetto che voleva, potrebbe provare entusiasmo e paura insieme. Il timore non smentisce il desiderio, e l'entusiasmo non cancella la fatica. Una promozione può comportare anche la perdita di un gruppo conosciuto o di un equilibrio quotidiano.

La ricerca sulla regolazione emotiva descrive processi attraverso cui influenziamo il sorgere, l'intensità, la durata e l'espressione delle emozioni (Gross, 1998). Questo non implica che l'obiettivo sia sentire soltanto emozioni piacevoli. Può essere utile comprendere una reazione, esprimerla in modo adeguato, cambiare una situazione o recuperare spazio prima di agire.

Non esiste una sola risposta giusta

«Non dovrei essere triste.» «Non posso essere arrabbiata: è una brava persona.» «Dovrei essere felice.»

Queste frasi possono sovrapporre una seconda difficoltà alla prima. Oltre all'emozione, compare il giudizio di non avere il diritto di provarla.

Sentire rabbia verso qualcuno non dimostra che quella persona sia cattiva. Riconoscerla non autorizza a offenderla. Possiamo considerare contemporaneamente la qualità del rapporto, le intenzioni dell'altro, l'impatto di ciò che è accaduto e la nostra responsabilità nel rispondere.

Se un amico annulla la cena per un problema serio, Paolo può comprendere la ragione e restare dispiaciuto. Non deve scegliere tra essere rispettoso ed essere deluso. La difficoltà nasce quando usa la comprensione dell'altro per cancellare sistematicamente la propria esperienza.

Anche non sapere che cosa si prova è una risposta possibile. «Non riesco a distinguerlo» può essere più accurato di un'etichetta scelta per compiacere chi domanda. La chiarezza può arrivare gradualmente, e a volte resta parziale.

Ascoltare senza decifrare

Quando Paolo si ferma, nota una tensione nelle mani. Non sa se fosse presente anche prima. Può descriverla senza decidere che sia "rabbia bloccata" o che debba necessariamente scaricarla.

L'interocezione riguarda la percezione e l'elaborazione dei segnali interni. Attenzione e accuratezza non coincidono automaticamente: osservare più a lungo il battito non significa comprenderne ogni variazione (Khalsa et al., 2018).

Per qualcuno, soffermarsi sul corpo rende l'esperienza più riconoscibile. Per altri, soprattutto in certi momenti, aumenta l'allarme. Non c'è bisogno di forzare l'ascolto interno: possiamo parlare dell'episodio, osservare l'ambiente o notare che cosa abbiamo fatto. Sintomi nuovi, persistenti o preoccupanti meritano una valutazione medica, non soltanto una lettura emotiva.

L'integrazione corpo-mente proposta dall'orientamento biosistemico invita a mantenere insieme le dimensioni dell'esperienza (Liss and Stupiggia, 1994). Non ci autorizza a considerare ogni sintomo una metafora o ogni sensazione una verità nascosta.

Riconoscere e regolare sono cose diverse

Paolo potrebbe accorgersi di essere preoccupato e non sentirsi subito meglio. Non significa che l'osservazione sia inutile. Ora sa qualcosa di più: l'incertezza sul progetto pesa più di quanto avesse ammesso.

Può cercare informazioni, chiedere chiarimenti sui compiti, parlare con qualcuno. Se invece comincia a osservare ogni sensazione per controllare che la paura sia sparita, la ricerca di consapevolezza può trasformarsi in monitoraggio continuo.

Anche esprimere un'emozione non è sempre il passo immediato. A volte occorre aspettare, proteggere la riservatezza, trovare parole o scegliere un contesto più sicuro. Sopprimere abitualmente l'espressione e rimandarla intenzionalmente non sono necessariamente la stessa cosa. Le rassegne sulle strategie di regolazione mostrano relazioni complesse con il disagio psicologico; non forniscono una tecnica migliore per ogni persona e ogni situazione (Aldao et al., 2010).

In questo volume ci interessa soprattutto il primo passaggio: poter riconoscere qualcosa senza cancellarlo appena compare. Le modalità di autoregolazione saranno approfondite in *Abitare*.

Due modi per avvicinarsi a ciò che senti

Partire da un'immagine

Se il nome dell'emozione non arriva, puoi soffermarti su un'immagine non personale che hai a disposizione. Che cosa attira lo sguardo? Una distanza, un colore, una presenza? Puoi dire «Questa parte mi ricorda come sto», oppure accorgerti che non ti corrisponde. Non ci sono simboli da tradurre: un colore non identifica un'emozione e la scelta non rivela una diagnosi. Se l'immagine apre un disagio intenso, lasciala e torna a qualcosa di familiare.

Partire da una situazione

Scegli un episodio circoscritto e di intensità contenuta. Non devi analizzare tutta la giornata. Prova a distinguere:

Situazione. Che cosa è accaduto, in termini osservabili?

Pensieri. Quali interpretazioni, immagini o previsioni sono comparse?

Emozioni. Quali parole sembrano avvicinarsi all'esperienza? Puoi indicarne più di una, oppure scrivere «Non so».

Sensazioni e impulsi. Se utile, che cosa hai notato nel corpo e che cosa avresti voluto fare? Puoi lasciare questa riga vuota.

Una possibile descrizione di Paolo sarebbe: «Mi hanno assegnato un compito nuovo. Ho pensato di non avere abbastanza esperienza. Provo interesse e preoccupazione. Mi viene voglia di rimandare la prima riunione».

Alla fine chiediti se una delle interpretazioni richieda una verifica. Non per dimostrare che l'emozione è sbagliata, ma per distinguere ciò che sai da ciò che temi.

Più tardi Paolo racconta alla compagna un pezzo della prima riunione prevista per il progetto. Si interrompe due volte per dire che non è niente di particolare. Lei gli domanda quale parte dovrà seguire da solo.

«È questo. Non ho capito bene che cosa si aspettano.»

Per ora non trova un nome che comprenda tutto. C'è la stanchezza, e c'è una domanda da fare al lavoro. La compagna resta accanto a lui senza riprendere la domanda iniziale: non serve decidere se sia più triste, preoccupato o arrabbiato per continuare a parlare.

Riferimenti del capitolo

- James J. Gross. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3):271–299, 1998. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271
- Amelia Aldao, Susan Nolen-Hoeksema, and Susanne Schweizer. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2):217–237, 2010. doi: 10.1016/j.cpr.2009.11.004
- Sahib S. Khalsa, Ralph Adolphs, Oliver G. Cameron, Hugo D. Critchley, Paul W. Davenport, Justin S. Feinstein, et al. Interoception and mental health: A roadmap. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, 3(6):501–513, 2018. doi: 10.1016/j.bpsc.2017.12.004
- Jerome Liss and Maurizio Stupiggia, editors. *La terapia biosistemica. Un approccio originale al trattamento psico-corporeo della sofferenza emotiva*. FrancoAngeli, Milano, 1994



5 Bisogni che fatica a riconoscere

La richiesta è piccola: «Sai dove sono le chiavi?».

Marta risponde più bruscamente di quanto avrebbe voluto. La persona davanti a lei si ferma: «Ti ho solo chiesto una cosa».

La domanda, presa da sola, è semplice. Ma Marta non la riceve da sola: arriva dopo una giornata passata a ricordare, organizzare e anticipare. Il piatto da lavare, il documento ancora aperto e la spesa da sistemare sembrano essersi riuniti in quella domanda. «Possibile che debba sapere tutto io?».

Non è ancora chiaro come quel carico si sia distribuito: quali compiti siano stati concordati, quali lasciati a lei, quali abbia assunto senza verificarne il costo. Marta, intanto, si rimprovera per il tono. Una parte di lei è soddisfatta di essere utile. Un'altra non ha più energie.

Da ore non si domanda che cosa le servirebbe. Se qualcuno glielo chiedesse, forse direbbe: «Che tutti mi lascino in pace». È una risposta comprensibile, ma non racconta ancora tutto. Potrebbe avere bisogno di riposo, di una diversa distribuzione dei compiti, di sentirsi riconosciuta o semplicemente di finire una cosa alla volta.

Avere bisogno non è una colpa . 31

Il bisogno non coincide con una richiesta 32

Gli indizi che arrivano tardi . . 32

Mettersi sempre per ultimi 33

Bisogni in tensione 33

Riflessione guidata — Dal malessere a una domanda 34

Riferimenti del capitolo 35

Avere bisogno non è una colpa

Il bisogno può sembrarci una mancanza di autonomia: se fossimo più capaci, non dovremmo chiedere. Eppure dipendere in parte da risorse, cure e relazioni non è un difetto individuale. Le possibilità di ciascuno si costruiscono dentro condizioni concrete.

Possiamo aver bisogno di sicurezza, nutrimento, riposo, vicinanza, autonomia, comprensione o opportunità di apprendere. Non esiste una lista che permetta di spiegare ogni persona. Alcuni modelli hanno un significato più preciso: la teoria dell'autodeterminazione, per esempio, propone autonomia, competenza e relazione come bisogni psicologici

fondamentali (Ryan and Deci, 2000; Deci and Ryan, 2000). Qui autonomia non significa fare tutto da soli, ma avere una partecipazione riconoscibile alle proprie azioni.

Questa cornice può aiutarci a porre domande. Non è un test per stabilire che cosa manchi al lettore. Marta potrebbe aver bisogno di maggiore autonomia nell'organizzare il tempo, ma anche di sostegno e di contatto. Questi aspetti possono convivere.

Riconoscere un bisogno non garantisce di poterlo soddisfare subito. Consente però di smettere, almeno per un momento, di discutere se sia legittimo averlo.

Il bisogno non coincide con una richiesta

«Ho bisogno che mi risponda immediatamente.»

La frase unisce un'esperienza e una soluzione. Potremmo cercare rassicurazione o vicinanza e desiderare di ottenerle attraverso una risposta rapida. Ma il bisogno di vicinanza non obbliga l'altro a essere sempre disponibile.

Distinguere questi piani amplia le possibilità. Una richiesta è un modo concreto di cercare qualcosa: «Possiamo sentirci stasera?». Una strategia è la strada che immaginiamo per arrivarci: telefonare, incontrarsi, condividere un'attività. Il bisogno può restare comprensibile anche quando quella strada non è praticabile.

Per Marta, «Lasciatemi tutti in pace» potrebbe essere la prima strategia che emerge quando è satura. La distanza può aiutarla, ma forse non basta. Se il sovraccarico si ripete, potrebbe servirle una distribuzione diversa delle responsabilità, non soltanto una sera senza domande.

Non dobbiamo trovare un bisogno profondo dietro ogni gesto. Talvolta desideriamo una cosa semplice e circoscritta. La distinzione diventa utile quando continuiamo a chiedere la stessa soluzione e restiamo insoddisfatti, oppure quando riteniamo che solo una persona possa darci ciò che cerchiamo.

Gli indizi che arrivano tardi

Ci accorgiamo di una necessità quando compare l'irritazione, quando non riusciamo a concentrarci, quando qualcosa prima piacevole diventa un peso. Sono indizi, non equivalenze automatiche.

La stanchezza può dipendere da carichi e sonno, ma anche da condizioni di salute. Il risentimento può segnalare uno squilibrio o una richiesta

mai espressa; può avere anche altre ragioni. Non è utile trasformare ciascun segnale in una diagnosi del bisogno.

Marta potrebbe osservare che risponde bruscamente soprattutto alla sera, dopo giorni in cui non si è fermata. Questo dato merita attenzione. Può chiedersi quanto riposa, quali compiti svolge e quali potrebbero essere condivisi. Se la fatica è persistente o insolita, una valutazione sanitaria può essere necessaria.

L'ascolto del corpo si colloca qui: riconoscere condizioni e variazioni, senza considerarle sentenze (Khalsa et al., 2018). Non occorre aspettare un segnale intenso per concedersi una pausa. Le esigenze quotidiane non devono essere dimostrate attraverso il malessere.

Mettersi sempre per ultimi

Ci sono periodi in cui le necessità di un figlio, di una persona malata o di un lavoro urgente occupano gran parte del tempo. La cura non è simmetrica in ogni momento, e non tutti dispongono di risorse sufficienti.

La difficoltà non va ridotta a «Devi imparare a volerti bene». Può esserci una mancanza reale di servizi, denaro, aiuti o possibilità di riposo. Riconoscere questi vincoli impedisce di attribuire tutto a un errore personale.

Dentro quei vincoli possiamo però osservare una differenza: sto rinviando un bisogno perché oggi non esiste un'alternativa praticabile, oppure non lo considero mai degno di entrare nella decisione? In entrambi i casi può servire sostegno, ma la domanda aiuta a distinguere una condizione esterna da una regola interiorizzata.

Marta non potrà necessariamente avere ogni sera libera. Può comunque includere la propria fatica nella conversazione sui compiti. Non è necessario essere arrivati al limite per dire: «Così non riesco a continuare».

Bisogni in tensione

Possiamo desiderare compagnia e aver bisogno di silenzio. Cercare sicurezza e volere una novità. Avere bisogno di lavorare per sostenerci e anche di ridurre un carico che sta diventando eccessivo.

Non sempre c'è una scelta che soddisfa ogni dimensione. Una soluzione concreta può lasciare un residuo di dispiacere: trascorrere la serata da soli può offrire riposo e far sentire la mancanza di un incontro.

Il compromesso non smentisce il bisogno. Significa che stiamo scegliendo tra possibilità limitate. Possiamo domandarci quale esigenza abbia priorità oggi, quale possa attendere e quando rivalutare la decisione.

Marta si siede prima di aver sistemato tutta la spesa. Il compagno trova le chiavi e torna a chiederle a che ora voglia cenare. «Non lo so. Vorrei non dover decidere anche questo.»

Lui le propone di ordinare qualcosa. Marta sta per rispondere che spendono troppo, poi si ferma: il denaro è un vincolo reale, ma non è l'unico punto. «Stasera possiamo fare una cosa semplice. Però non vorrei ricominciare uguale domani.»

La pausa le serve e non le basta. Desidera anche che qualcuno conosca quello che c'è da fare senza riceverne ogni volta l'elenco. Sarà un tema relazionale, che riprenderemo in *Incontrare*; qui comincia a distinguerlo dal solo desiderio di essere lasciata in pace.

Riflessione guidata — Dal malessere a una domanda

Pensa a una situazione ricorrente di intensità contenuta. Prova a raccontarla senza partire dalla colpa: «Alla sera mi irrita quando arrivano richieste», invece di «Sono intrattabile».

Domandati che cosa potresti cercare in quel momento. Riposo? Aiuto? Prevedibilità? Vicinanza? Uno spazio personale? Scrivi due ipotesi, non una verità. Per ciascuna, individua una piccola modifica che permetterebbe di verificarla.

Se ipotizzi riposo, la modifica potrebbe essere ridurre un impegno. Se ipotizzi bisogno di riconoscimento, potrebbe essere raccontare quanto lavoro invisibile stai svolgendo. Considera anche che cosa dipende da te e che cosa richiede disponibilità o risorse esterne.

Dopo una prova, chiediti se la situazione sia cambiata davvero oppure se tu abbia soltanto trovato il modo di reggere ancora tutto da solo.

Marta torna sulla risposta delle chiavi: «Prima ti ho risposto male». Non aggiunge che era soltanto nervosa. Quello che ha cominciato a riconoscere richiederà una conversazione, non soltanto delle scuse.

Assumersi la responsabilità del modo in cui parla non richiede di dichiarare irrilevante il proprio bisogno. Le scuse possono aprire quella conversazione, anziché chiuderla.

Riferimenti del capitolo

- Richard M. Ryan and Edward L. Deci. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1):68–78, 2000. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68
- Edward L. Deci and Richard M. Ryan. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4):227–268, 2000. doi: 10.1207/S15327965PLI1104_01
- Sahib S. Khalsa, Ralph Adolphs, Oliver G. Cameron, Hugo D. Critchley, Paul W. Davenport, Justin S. Feinstein, et al. Interoception and mental health: A roadmap. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, 3(6):501–513, 2018. doi: 10.1016/j.bpsc.2017.12.004



6 Desiderare senza chiedere permesso

Chiara sta scegliendo un corso per il tempo libero. Ha aperto tre pagine: lingua straniera, fotografia, gestione delle finanze personali. La fotografia è quella su cui continua a tornare. Le piacerebbe uscire con una macchina in mano e imparare a guardare meglio.

Ma una lingua sarebbe più utile. La gestione delle finanze le farebbe bene, dice sua sorella. E spendere per fotografie che potrebbe fare anche con il telefono le sembra poco giustificabile.

Quando chiude il computer, non si è iscritta a niente.

La mattina dopo, andando a fare la spesa, si ferma davanti a una vetrina ancora chiusa. Il vetro riflette un albero e lascia vedere alcune sedie all'interno. Sposta il telefono cercando un punto in cui le due immagini si incontrino. Per qualche minuto non pensa al corso. Guarda, si muove, prova un'inquadratura. Poi vede l'ora e riparte.

La fotografia non è particolarmente riuscita. Chiara, però, torna a guardarla mentre aspetta alla cassa. Le è piaciuto fermarsi a cercarla.

Non tutte le esitazioni raccontano una rinuncia a sé. Ci sono soldi da considerare, tempo e impegni. In questo caso, però, Chiara si accorge di non aver mai chiesto che cosa desideri: ha cercato soltanto quale scelta avrebbe superato meglio il giudizio degli altri.

Il desiderio e la sua giustificazione 37

«Lo voglio» oppure «dovrei volerlo» 38

Non sapere ancora 38

Desiderare e temere insieme . 39

Non ogni desiderio diventa un diritto sugli altri 39

Il diritto di cambiare idea 40

Esperimento — Una preferenza senza curriculum 40

Riferimenti del capitolo 41

Il desiderio e la sua giustificazione

Possiamo avere la sensazione che un desiderio debba essere utile, produttivo o condiviso per poter entrare nelle nostre decisioni. Un interesse senza risultato misurabile sembra frivolo; un piacere personale sembra egoista.

Eppure conoscere ciò che ci attrae non equivale a sottrarci alle responsabilità. Possiamo desiderare un'attività e decidere che oggi non possiamo sostenerne il costo. La rinuncia sarà più comprensibile se non richiede di convincerci che quell'attività non ci importasse.

Un desiderio può restare tale anche quando non diventa un progetto. Non dobbiamo realizzarlo per dimostrare che fosse autentico. Chiara può amare la fotografia, iscriversi più avanti, provare con strumenti già disponibili o scoprire che le interessa meno di quanto pensasse.

Il punto è concedersi di prenderlo in considerazione.

«Lo voglio» oppure «dovrei volerlo»

Le due frasi possono assomigliarsi molto. Desideriamo ciò che conosciamo, e ciò che conosciamo arriva anche dalle persone intorno a noi. Non esiste un procedimento capace di separare perfettamente un desiderio “puro” da tutte le influenze.

La teoria dell'autodeterminazione distingue diverse forme di motivazione e considera il grado in cui le azioni vengono vissute come proprie, anziché soltanto imposte o guidate dalla pressione (Ryan and Deci, 2000). Un impegno inizialmente suggerito dall'esterno può essere fatto proprio; un'attività apparentemente libera può essere vissuta come obbligo.

Non basta quindi chiedersi chi abbia proposto una cosa. Possiamo domandarci che significato abbia per noi. Quale parte mi incuriosisce? Quale svolgo soprattutto per evitare disapprovazione? Nel caso di Chiara, quei pochi minuti davanti alla vetrina aggiungono qualcosa che il confronto fra i programmi dei corsi non le aveva detto.

Le risposte possono essere miste. Potrei frequentare un corso perché mi interessa, perché migliora il lavoro e perché mi piace essere apprezzato. Non occorre eliminare ogni motivazione sociale. È utile riconoscere quanto spazio abbiano le diverse ragioni.

Non sapere ancora

Chi ha messo a lungo da parte le preferenze può incontrare un vuoto quando prova a cercarle. «Non so che cosa mi piace» non significa necessariamente che non esista nulla. Può voler dire che la domanda è nuova, che le alternative sono troppe o che la fatica non lascia energia per esplorare.

La conoscenza di sé non avviene soltanto pensando. Possiamo provare una cosa circoscritta e vedere come la viviamo: camminare in un luogo diverso, leggere qualche pagina, partecipare a un incontro introduttivo. Un'esperienza piccola offre informazioni senza chiedere una definizione definitiva.

Può emergere curiosità, noia, piacere, disagio o una combinazione. Non sono voti da assegnare alla scelta. A volte un'attività importante è faticosa all'inizio; altre volte qualcosa di piacevole non è sostenibile nel tempo. Per comprenderlo servono contesto, ripetizione e libertà di rivedere l'ipotesi.

Se la perdita di interesse coinvolge quasi tutto, dura nel tempo o si accompagna ad altri segnali di sofferenza, non è necessario considerarla soltanto un problema di preferenze: può essere utile una valutazione professionale.

Desiderare e temere insieme

Chiara potrebbe iscriversi al corso e sentirsi subito in ansia. Non perché il desiderio fosse falso, ma perché dovrà incontrare persone nuove, mostrare immagini imperfette e ritagliare tempo per qualcosa che non è abituata a considerare importante.

Non sempre il corpo risponde con distensione a ciò che desideriamo. Una novità può suscitare attivazione; una scelta familiare può dare sollievo anche quando non ci corrisponde più. Cercare la sensazione giusta come autorizzazione rischia di trasformare l'ascolto in una nuova dipendenza.

Possiamo riconoscere: «Mi interessa e mi spaventa». Poi valutare di che paura si tratti. Ci sono rischi concreti? Una spesa che non posso permettermi? Oppure temo soprattutto di non riuscire bene e di essere osservato? Non è tutto uguale, e non tutto richiede la stessa risposta.

Non ogni desiderio diventa un diritto sugli altri

Riconoscere ciò che vogliamo non ci esonera dal considerare le conseguenze. Possiamo desiderare una relazione che l'altra persona non vuole, un cambiamento che coinvolge una famiglia, un bene fuori dalle nostre possibilità.

Il desiderio merita comprensione; la decisione richiede anche rispetto, consenso, impegni e realtà. Ammettere «Vorrei questo» non implica «Mi deve essere dato». È una distinzione che ci permette di non censurare l'esperienza e, nello stesso tempo, di non usare l'autenticità come giustificazione per qualsiasi comportamento.

Quando la sorella le chiede quale corso abbia scelto, Chiara le mostra la fotografia della vetrina. «Però è storta», dice lei.

Chiara guarda lo schermo. Lo aveva notato. Stava per raccontarle l'albero riflesso e si ritrova a spiegare che era una prova. Poi le domanda se le interessi vedere il programma del corso. La sorella preferisce quello di lingua; stavolta Chiara non chiude la pagina di fotografia.

Mostrare un interesse espone anche a questo: l'altro può vedere un difetto dove noi stavamo cercando di condividere un piacere. Chiara può scegliere a chi raccontarlo ancora. Se frequentare il corso incide su impegni condivisi, servirà inoltre parlarne sul piano pratico: desiderio e organizzazione sono due aspetti della stessa scelta.

Il diritto di cambiare idea

Una preferenza espressa può sembrare vincolante: se l'ho detta, dovrò mantenerla per non apparire incoerente. Ma esplorare comporta anche revisioni.

Cambiare idea non significa che ogni impegno possa essere abbandonato senza conseguenze. Posso riconoscere che un'attività non mi interessa più e, allo stesso tempo, rispettare un accordo o cercare un modo responsabile per modificarlo.

La domanda è se mi sia consentito apprendere dall'esperienza. Una scelta serve anche a verificare ciò che immaginavamo. Se il corso non corrisponde alle aspettative, Chiara può domandarsi se sia il tema a non interessarle, il metodo a non funzionare per lei o il periodo a essere troppo carico. Non deve trasformare una delusione nella prova che non sappia desiderare.

Esperimento — Una preferenza senza curriculum

Scegli una preferenza piccola e reversibile che non metta a rischio salute, sicurezza, risorse indispensabili o accordi importanti. Può riguardare un'attività, una lettura o come trascorrere un breve momento libero.

Prima di agire, completa queste frasi: «Mi interessa perché...», «Mi sembra di doverla giustificare dicendo...», «Le condizioni reali da considerare sono...». La distinzione evita di confondere il vincolo concreto con il bisogno di ottenere approvazione.

Se ti sembra praticabile, prova. Dopo, chiediti che cosa ti abbia incuriosito, che cosa non ti sia piaciuto e se desideri ripetere l'esperienza. Puoi osservare anche come ti sei sentito nel corpo, senza usare una singola sensazione come verdetto.

Chiara, per ora, potrebbe non iscriversi. Può ripartire da quei minuti davanti alla vetrina e uscire un'altra mattina con il telefono, dando un po' di tempo a ciò che le piace guardare. Non è un ripiego che smentisce il desiderio: è un modo di cominciare a conoscerlo, dentro le possibilità che ha.

La parte importante non è tornare con belle immagini. È poter dire, almeno a se stessa: «Questa cosa mi interessava, e le ho dato un piccolo spazio».

Riferimenti del capitolo

- Richard M. Ryan and Edward L. Deci. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1):68–78, 2000. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68
- Edward L. Deci and Richard M. Ryan. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4):227–268, 2000. doi: 10.1207/S15327965PLI1104_01
- Jennifer D. Campbell, Paul D. Trapnell, Steven J. Heine, Ilana M. Katz, Loraine F. Lavallee, and Darrin R. Lehman. Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1):141–156, 1996. doi: 10.1037/0022-3514.70.1.141

Parte III

DAL GIUDIZIO AL RISPETTO DI SÉ



7 La paura di essere visti

Durante un incontro del gruppo di lettura, Davide vorrebbe parlare di una pagina che lo ha colpito. Gli altri discutono del finale; a lui è rimasto un dialogo a metà del libro. Aspetta un momento per intervenire. Intanto prepara la frase, poi si domanda se il suo commento sia abbastanza interessante.

Quando qualcuno gli chiede «Tu che ne pensi?», dice: «Sono d'accordo con quello che avete detto».

Il turno passa. Davide sente sollievo. Nessuno ha contestato il suo commento, perché nessuno l'ha ascoltato. Poco dopo un'altra persona apre proprio quella pagina. Il gruppo comincia a parlarne.

Davide segue con interesse, ma rimane deluso. «Avrei potuto dirlo io.» Il sollievo di qualche minuto prima adesso ha un altro lato: era venuto anche per condividere il piacere di leggere, non soltanto per ascoltare gli altri.

Essere visti non significa soltanto apparire. Può voler dire rendere riconoscibile una preferenza, un'idea, una difficoltà. A volte desideriamo proprio questo, e nello stesso tempo temiamo ciò che potrebbe accadere.

**Che cosa temo
che si veda? 45**

**Ipotesi sulla
mente degli altri 46**

Il sollievo dell'evitamento 46

**Quando proteggersi
è necessario . . . 47**

**La voce non deve
essere perfetta . . 47**

**Esperimento
— Un gesto sufficientemente
piccolo 48**

**Riferimenti del
capitolo 48**

Che cosa temo che si veda?

Possiamo temere che emerga un errore, una fragilità, un'esigenza che consideriamo eccessiva. Oppure che la nostra presenza occupi troppo spazio. Alcuni temono il rifiuto esplicito; altri una smorfia, un silenzio, il pensiero di aver annoiato qualcuno.

Il timore può riguardare una situazione circoscritta o accompagnare molti incontri. Non ogni esitazione è un disturbo, e non ogni paura richiede un'etichetta. È utile osservare quanto restringa la vita: rinunciare soltanto a un intervento, oppure evito sistematicamente situazioni che per me contano?

Davide non teme soltanto che gli altri leggano diversamente il dialogo. Immagina che un commento poco brillante riveli quanto abbia poco da offrire. La posta in gioco diventa così molto più grande della discussione concreta.

Per questo dirsi «Non è niente» può non bastare. Prima occorre riconoscere che cosa significhi, per lui, quel piccolo turno di parola.

Ipotesi sulla mente degli altri

«Penseranno che voglio mettermi in mostra.» «Si annoieranno.» «Capiranno che sono insicuro.»

Sono previsioni, non informazioni direttamente disponibili. A volte si basano su esperienze precedenti; altre volte sul modo in cui noi stessi ci stiamo giudicando. Possiamo cercare dati senza pretendere una certezza totale.

Una persona del gruppo che guarda il telefono potrebbe essere disinteressata, avere un'urgenza o cercare il passaggio di cui si sta parlando. Non occorre scegliere l'interpretazione più positiva; basta riconoscere che ne esistono diverse. Il sorriso di qualcuno non garantisce approvazione, come il silenzio non dimostra disprezzo.

Quando cerchiamo continuamente indizi, possiamo perdere il contenuto dello scambio. Davide, concentrato su come potrebbe apparire, fatica a ricordare ciò che lo aveva colpito nella pagina. L'attenzione diventa un controllo della propria immagine invece di una partecipazione all'incontro.

Può essere utile tornare a una domanda concreta: che cosa vorrei portare qui, e quali informazioni mi servono per valutarlo?

Il sollievo dell'evitamento

Tacere può ridurre immediatamente l'ansia. È comprensibile che una risposta seguita da sollievo si ripeta. Nel tempo, però, l'evitamento può lasciare intatta la previsione temuta: non scopriamo che cosa sarebbe accaduto parlando, e il silenzio continua a sembrarci necessario.

La ricerca clinica sull'esposizione studia come affrontare in modo organizzato situazioni temute possa favorire nuovi apprendimenti (Craske et al., 2014). Non implica che ci si debba gettare nelle situazioni più difficili, né che tutti possano farlo da soli. Gli esercizi di questo libro non sono una terapia di esposizione e non sostituiscono una valutazione quando la paura è intensa o invalidante.

Nella vita quotidiana possiamo cominciare da un gesto molto più piccolo e sicuro: fare una domanda, esprimere una preferenza a una persona rispettosa, chiedere tempo per rispondere. Lo scopo non è riuscire a non provare ansia. È verificare se esista una possibilità diversa dal nascondersi sempre.

Anche una prova non riuscita offre informazioni. Se la voce trema, il contenuto non diventa automaticamente irrilevante. Se qualcuno non è d'accordo, non segue che la relazione sia perduta.

Quando proteggersi è necessario

Non tutte le situazioni sono sicure. Ci sono ambienti in cui il dissenso viene ridicolizzato, persone che usano le confidenze contro chi le ha fatte, contesti in cui discriminazione o gerarchie rendono l'espressione costosa.

Riconoscere questi elementi non significa che ogni timore sia un pericolo reale. Significa valutarli invece di imporre l'idea che la paura vada sempre superata.

Possiamo chiederci che cosa accada concretamente a chi esprime una posizione diversa, se esistano persone affidabili e quali conseguenze possano seguire. Quando c'è coercizione, violenza o rischio di ritorsioni, la priorità è la protezione e l'accesso a sostegni adeguati. Non occorre dimostrare autenticità esponendosi a un danno.

Davide può osservare che, nel gruppo, le letture diverse suscitano domande e non derisione. Se non fosse così, il problema non sarebbe soltanto il coraggio che gli manca.

La voce non deve essere perfetta

Possiamo immaginare che parlare richieda una voce ferma, uno sguardo sicuro e un corpo rilassato. Ma se questi diventano prerequisiti, rinviemo l'espressione fino a una condizione che potrebbe non arrivare.

L'attenzione corporea può aiutarci a riconoscere la fretta, la tensione o il desiderio di sottrarci; non deve trasformarsi nell'obbligo di correggere postura e respiro. Concentrarsi eccessivamente su come appariamo può rendere più difficile essere presenti alla conversazione.

Davide può sentire il cuore accelerare e aprire il libro: «Io mi sono fermato qui. Non so ancora spiegare bene perché». Oppure può parlarne con una persona dopo l'incontro. Una modalità più accessibile può essere un primo modo di partecipare, senza dover diventare la regola che gli impedisce di prendere parola nel gruppo.

La libertà non coincide con essere visibili ovunque e allo stesso modo. Comprende la scelta di quanto mostrare, a chi e con quali strumenti.

Esperimento — Un gesto sufficientemente piccolo

Scegli un contesto nel quale non ci siano segnali di pericolo o di svalutazione abituale. Individua un gesto che vorresti fare e che ti sembri affrontabile: porre una domanda, offrire un'opinione breve o comunicare una preferenza.

Prima, scrivi una previsione precisa: «Temo che l'altro faccia questa cosa». Evita «Andrà malissimo», perché non permette di verificare nulla. Poi indica che cosa vuoi comunicare, in una frase semplice.

Se decidi di provare, osserva dopo tre elementi: che cosa è accaduto davvero, che cosa hai interpretato, che cosa hai scoperto della tua possibilità di stare lì. Il livello di ansia non è l'unico criterio del risultato. Puoi esserti sentito a disagio ed essere riuscito a partecipare.

Se la prova è troppo intensa, ridimensionala o fermati. Se la paura limita molti aspetti della tua vita, valuta un percorso professionale, senza trasformare ogni giornata in una serie di esercizi da superare.

All'incontro successivo Davide apre il libro sulla frase segnata a matita. Quando comincia a leggerla, perde il punto e ricomincia. Una persona dice che quel dialogo l'aveva infastidita. Davide sente la tentazione di concordare subito, poi chiede che cosa l'abbia infastidita.

La conversazione prende una direzione che non aveva preparato. Non ha pronunciato il commento come lo aveva immaginato; ha però parlato di quella pagina con qualcuno. Tornando a casa ripensa all'esitazione iniziale, ma ricorda anche la risposta che non si aspettava.

Riferimenti del capitolo

- Michelle G. Craske, Michael Treanor, Christopher C. Conway, Tomislav Zbozinek, and Bram Vervliet. Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58:10–23, 2014. doi: 10.1016/j.brat.2014.04.006
- Jennifer Crocker and Connie T. Wolfe. Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3):593–623, 2001. doi: 10.1037/0033-295X.108.3.593
- Roy F. Baumeister and Mark R. Leary. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3):497–529, 1995. doi: 10.1037/0033-2909.117.3.497

8 Autostima senza una pagella permanente

Ritroviamo Sara, dopo la presentazione del capitolo sulle voci interiori. Ha cominciato a distinguere un errore da un giudizio su tutta se stessa. Oggi, però, non c'è un errore preciso: ha terminato poche cose di quelle programmate. Ha risposto a messaggi urgenti, accompagnato suo padre a un controllo e cercato di risolvere un problema con una fattura. Il lavoro principale è ancora aperto.

Quando si siede a cena, fa il conto di ciò che manca. Non di ciò che è accaduto: di ciò che avrebbe dovuto riuscire a fare. Cerca una frase meno dura, come aveva provato dopo la presentazione, ma il disagio resta. Non trova un risultato che le permetta di considerare conclusa la giornata.

«Oggi non ho combinato niente.»

Il compagno le ricorda la visita e il resto. Sara annuisce, ma non li considera veri risultati. Non sono le cose per cui viene valutata. In una giornata meno produttiva si sente meno capace e, quasi senza accorgersene, meno degna di rispetto.

È questo passaggio che ci interessa. La valutazione di un lavoro può essere necessaria. La pagella quotidiana dell'intera persona è un'altra cosa.

Valore, capacità e reputazione

Nel linguaggio comune "autostima" può significare sentirsi capaci, piacersi, avere fiducia o riconoscere il proprio valore. Sono aspetti collegati, ma non identici.

Posso sapere di non avere una competenza e continuare a rispettarli. Posso essere molto preparato e sentirmi comunque insufficiente. Posso ricevere approvazione e temere che basti un errore a perderla.

La competenza riguarda ciò che sappiamo fare in un ambito e nelle condizioni in cui agiamo. La reputazione riguarda anche lo sguardo

Valore, capacità e reputazione 49

Le condizioni del sentirsi abbastanza 50

Perfezionismo e compiti senza fine 50

Riconoscere risorse senza costruire un personaggio . 51

Quando non c'è un risultato da esibire 51

Una sicurezza che ammette l'incertezza 52

Riflessione guidata — Una giornata senza voto 52

Riferimenti del capitolo 53

degli altri, che non controlliamo interamente. Il valore personale non ha bisogno di coincidere con nessuna delle due misure.

Dire questo non significa negare le conseguenze concrete dei risultati. Un lavoro perso, un esame o una valutazione possono modificare possibilità, reddito e opportunità. Il dolore per quelle conseguenze è comprensibile. Possiamo occuparcene senza dedurre che la persona nel suo insieme valga meno.

Le condizioni del sentirsi abbastanza

«Mi rispetto se riesco.» «Posso stare tranquilla se nessuno è deluso.» «Valgo se sono utile.»

La ricerca sulle *contingenze del valore di sé* descrive il legame che alcune persone stabiliscono tra la propria autovalutazione e il successo in determinati ambiti (Crocker and Wolfe, 2001). La domanda non è soltanto quanto sia alta l'autostima, ma da che cosa dipenda e quanto debba essere continuamente riconquistata.

Se Sara sente di valere soltanto quando produce, ogni interruzione diventa sospetta. Persino una responsabilità di cura può sembrarle una distrazione da ciò che “conta davvero”. Una giornata riuscita la rassicura per poco, perché quella successiva riapre il conto.

Non possiamo eliminare per decreto l'importanza dei risultati. Possiamo però notare quali condizioni imponiamo al rispetto di noi stessi e se lascino spazio alla vita reale: malattia, fatica, apprendimento, lavoro invisibile, imprevisti.

Un criterio che funziona soltanto quando tutto va bene non offre molta sicurezza.

Perfezionismo e compiti senza fine

Curare un lavoro non equivale a pretendere che sia inattaccabile. La cura considera lo scopo, le risorse, il tempo e i rischi dell'errore. La ricerca di una perfezione impossibile può perdere di vista proprio questi elementi.

Se una mail ordinaria viene riscritta venti volte per evitare qualunque fraintendimento, il costo può superare l'utilità. Se una procedura riguarda la sicurezza delle persone, servono invece controlli adeguati e responsabilità professionali. Ridurre il perfezionismo non significa abbassare indiscriminatamente gli standard.

Possiamo chiederci: quale qualità è necessaria qui? Chi stabilisce il criterio? Che cosa renderebbe il lavoro sufficiente per il suo scopo? Quando potrò considerarlo terminato?

Sara potrebbe riconoscere che il documento richiede una revisione accurata, ma non una serata intera di controlli dopo ogni giornata interrotta. Può ridefinire il tempo o negoziare una scadenza. Non tutte le difficoltà sono risolvibili da sola, soprattutto quando le richieste lavorative sono irrealistiche.

Riconoscere risorse senza costruire un personaggio

Quando ci sentiamo inadeguati, può venirci proposto di elencare soltanto qualità. È un esercizio che per qualcuno aiuta, ma può diventare poco credibile se lascia fuori ciò che fa soffrire.

Una descrizione più completa potrebbe essere: «So organizzare un lavoro, faccio fatica a interromperlo e ultimamente ho un carico superiore alle mie risorse». Contiene una capacità, una difficoltà e un contesto. Nessuno di questi elementi deve cancellare gli altri.

Anche il riconoscimento ricevuto può essere accolto senza trasformarlo in un debito. Se qualcuno apprezza una tua qualità, non significa che tu debba esprimerla sempre. Una persona precisa può dimenticare qualcosa; una persona accogliente può non avere spazio per ascoltare in ogni momento.

La fiducia nelle proprie capacità si nutre anche di esperienze concrete, apprendimento e sostegno. Non richiede una biografia in cui tutto sia riuscito. Sapere dove ci serve aiuto può essere una forma di accuratezza, non una confessione di inferiorità.

Quando non c'è un risultato da esibire

«Sei qui, adesso», le dice il compagno. «Possiamo cenare senza finire il lavoro?»

Sara ha voglia di controllare ancora una mail. Non pensa che lui voglia ostacolarla: le sembra soltanto difficile sedersi senza aver prima chiuso il conto. Resta a tavola e per un po' parla della visita. Poi ascolta qualcosa della giornata di lui. Il documento è ancora aperto nello studio.

Dopo cena Sara torna nello studio e apre la posta. Per un momento si dice che allora non è servito a niente restare a tavola. Poi riconosce che quelle due cose sono successe entrambe: ha passato un po' di tempo con il compagno e adesso cerca di nuovo una conferma nel lavoro.

La cena non era una tecnica che doveva impedirle di controllare. Era una parte della vita a cui ha partecipato senza presentare una riuscita. Potrà occuparsi anche della posta, senza usare il ritorno di un'abitudine per cancellare quel tempo.

L'autocompassione comprende il riconoscimento della difficoltà come parte dell'esperienza umana (Neff, 2003; Leary et al., 2007). Qui il rispetto non prende soltanto la forma di una frase più accurata. Può diventare il permesso concreto di mangiare, riposare o ricevere compagnia prima che tutto sia a posto.

Una sicurezza che ammette l'incertezza

Possiamo desiderare una sicurezza interiore che ci renda indifferenti al giudizio. Ma tenere alle relazioni e al proprio lavoro significa anche poter essere toccati da una critica o da una delusione.

La sicurezza non deve coincidere con l'immunità. Può consistere nella possibilità di ascoltare una valutazione, chiedere chiarimenti, distinguere ciò che è utile da ciò che è svalutante e cercare sostegno quando serve.

Sara può comunicare il ritardo e restare dispiaciuta. Il rispetto di sé non dipenderà dall'essere diventata impermeabile alla delusione.

Riflessione guidata — Una giornata senza voto

Scegli una giornata che hai giudicato negativamente. Dividi un foglio in tre parti: «Ciò che ho fatto», «Ciò che non è riuscito o manca», «Le condizioni in cui mi trovavo».

Includi la cura, gli spostamenti, le interruzioni e il recupero, senza trasformare tutto in produttività. La colonna delle condizioni non serve a scusare ogni cosa, ma a renderne comprensibile la misura.

Poi cerca il passaggio in cui una valutazione concreta diventa un giudizio globale: «Non ho terminato il lavoro, quindi sono...». Puoi lasciare l'ultima parola scritta e domandarti quali informazioni non contenga.

Scegli infine un'azione proporzionata, se necessaria: chiarire una scadenza, correggere un errore, chiedere un aiuto. Non progettare una riparazione dell'intera persona.

Sara potrà ancora essere delusa. Ma la giornata non sarà più vuota solo perché non coincide con il piano. E lei potrà avere responsabilità da affrontare senza dover prima riguadagnare il diritto di essere trattata con rispetto.

Riferimenti del capitolo

- Jennifer Crocker and Connie T. Wolfe. Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3):593–623, 2001. doi: 10.1037/0033-295X.108.3.593
- Kristin Neff. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2):85–101, 2003. doi: 10.1080/15298860309032
- Mark R. Leary, Eleanor B. Tate, Claire E. Adams, Ashley Batts Allen, and Jessica Hancock. Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5):887–904, 2007. doi: 10.1037/0022-3514.92.5.887

9 Fare spazio alle parti che non mi piacciono

Un'amica racconta a Irene di aver ottenuto il lavoro che desiderava. Irene le vuole bene. Sa quanto abbia studiato e quante attese abbia attraversato. Le dice: «Sono contenta per te».

È vero. Ma non è tutto.

Da mesi Irene cerca un cambiamento professionale senza riuscirci. Mentre l'amica parla, immagina la propria vita ancora ferma. Le passa per la mente una frase sgradevole: «Perché a lei sì?».

Subito arriva il giudizio: «Che persona meschina. Non riesco neanche a essere felice per qualcuno».

Non ha fatto nulla per danneggiare l'amica. Ha provato un sentimento che non corrisponde all'immagine che desidera avere di sé. E ora, invece di capire che cosa stia accadendo, sta discutendo se abbia il diritto di sentirlo.

Non siamo una sola reazione

Possiamo provare affetto e invidia, gratitudine e risentimento, desiderio di vicinanza e bisogno di distanza. Queste combinazioni non richiedono necessariamente una spiegazione patologica. Raccontano la presenza di più significati nella stessa situazione.

La gioia dell'amica incontra una parte dolorosa della storia di Irene: il desiderio non realizzato. L'invidia non cancella l'affetto, come l'affetto non impedisce il confronto.

L'amica le mostra una fotografia dell'ufficio vuoto. Irene guarda la finestra e immagina come sarebbe avere una scrivania lì. Poi nota la borsa appoggiata per terra e riconosce quella dell'amica, che portava anche ai colloqui andati male. Sente tenerezza e, ancora, dispiacere per sé. L'immagine non le ha dato un'interpretazione: le ha lasciato vedere più di una cosa alla volta.

**Non siamo una
sola reazione . . . 55**

**Emozioni, impulsi
e comportamenti 56**

**Che cosa rende
questa reazione
così difficile? . . . 56**

**Accogliere senza
nutrire all'infinito 57**

**Responsabilità
senza punizione . 57**

**Quando serve
compagnia per
capire 58**

**Una domanda da
lasciare aperta . . 58**

**Riferimenti del
capitolo 59**

Parlare di “parti” può essere un modo utile di descrivere impulsi e bisogni differenti. Non significa postulare persone separate dentro di noi né assegnare a ciascuna un’origine certa. Possiamo usare la metafora soltanto se ci aiuta: una parte vorrebbe festeggiare, un’altra sente la propria delusione.

La comprensione comincia quando entrambe possono essere riconosciute. Non richiede che ricevano lo stesso spazio nell’azione.

Emozioni, impulsi e comportamenti

Irene può riconoscere l’invidia e scegliere di non svalutare l’amica. Può provare rabbia senza insultare, desiderare di allontanarsi senza sparire automaticamente da ogni rapporto.

È importante distinguere tre piani: ciò che compare nell’esperienza, ciò che ci viene voglia di fare, ciò che decidiamo o riusciamo a fare. L’impulso non è ancora un comportamento; il riconoscimento non è un’approvazione morale.

Anche un pensiero può comparire senza esprimere un’intenzione. Alcuni pensieri sono involontari, indesiderati e molto angoscianti. Non devono essere letti automaticamente come desideri nascosti. Se diventano persistenti, spingono a controlli continui o rendono difficile la vita quotidiana, è utile una valutazione professionale invece di una ricerca solitaria del loro significato.

La regolazione emotiva riguarda anche il modo in cui rispondiamo a ciò che sentiamo, non soltanto quanto intensamente lo proviamo (Gross, 1998). In queste pagine l’obiettivo non è scaricare ogni emozione, ma riconoscerla e recuperare, quando possibile, una risposta responsabile.

Che cosa rende questa reazione così difficile?

Alcune emozioni ci sembrano incompatibili con il tipo di persona che dobbiamo essere. Se il nostro valore dipende dall’essere generosi, l’invidia può apparire inammissibile. Se dipende dall’essere indipendenti, il bisogno di rassicurazione può suscitare vergogna (Crocker and Wolfe, 2001).

Possiamo domandarci quale regola sia stata toccata: «Una buona amica non prova mai invidia»? «Una persona adulta non cerca conforto»? «Se sono arrabbiato, vuol dire che non amo»?

La regola contiene spesso un ideale comprensibile, ma lo estende oltre l’esperienza umana. Essere una buona amica può significare trattare l’altra persona con rispetto anche quando il suo successo incontra un

nostro dolore. Non significa poter decidere quali emozioni compariranno.

Irene può anche accorgersi che il confronto non riguarda soltanto il lavoro. Forse teme di essere rimasta indietro in una vita che immaginava diversa. Questa ipotesi va esplorata, non trasformata in una spiegazione universale dell'invidia.

Accogliere senza nutrire all'infinito

Fare spazio a un sentimento non richiede di ripensarlo continuamente. Possiamo riconoscere «Questa notizia mi ha toccato anche nella mia delusione» e tornare alla conversazione. Non occorre misurare ogni variazione interna per verificare di essere finalmente contenti.

Osservare e rimuginare non sono la stessa cosa. L'osservazione può rendere più chiara una domanda o una possibilità. Il rimuginio può ripetere lo stesso giudizio senza aggiungere informazioni. Le ricerche sulle strategie di regolazione collegano alcune modalità ripetitive di risposta al disagio psicologico, pur senza consentire una diagnosi dal singolo episodio (Aldao et al., 2010).

Se Irene continua a confrontare stipendi, età e tempi di carriera, potrebbe perdere di vista ciò che può fare oggi per la propria situazione. Può concedersi un momento per riconoscere la tristezza e poi decidere se le servano riposo, informazioni o un aiuto concreto.

Responsabilità senza punizione

Supponiamo che Irene faccia una battuta svalutante: «Speriamo che almeno questa volta il posto sia buono». L'amica si irrigidisce. Adesso non c'è soltanto un'emozione da comprendere; c'è un comportamento che ha avuto un impatto.

Riconoscere la propria sofferenza non elimina quell'impatto. Può aiutare a non ripeterlo, ma non è una giustificazione sufficiente.

«Era una battuta stupida», dice Irene. L'amica non sorride: «Mi sembra che stessi cercando un motivo per cui potrebbe andare male».

Irene vorrebbe spiegare subito la propria ricerca di lavoro, ma prima riconosce quello che ha fatto: «Sì, suonava così. Mi dispiace». L'amica riprende il racconto con meno entusiasmo. Le scuse non hanno riportato la conversazione al punto di prima, e Irene non può chiederle di rassicurarla sulla propria bontà. Può ascoltarla adesso, senza aggiungere un'altra battuta.

La punizione di sé, invece, potrebbe portarla a dire: «Sono orribile, non merito la tua amicizia». Sembra un'assunzione di responsabilità, ma spostata la conversazione sull'identità di Irene e può chiedere all'altra di consolarla.

Una risposta più utile distingue: ho fatto questa cosa, ha avuto questo effetto, posso provare a riparare. Il cambiamento va verificato nei comportamenti, non nella durezza delle parole rivolte a se stessi.

Quando serve compagnia per capire

Alcuni vissuti sono troppo intensi per essere esplorati attraverso un esercizio. Vergogna profonda, esperienze traumatiche o impulsi difficili da gestire possono richiedere un contesto di cura. Non è necessario raccontare tutto a una persona qualsiasi né forzarsi a ricordare.

Anche parlare con qualcuno di fidato può essere utile, se la relazione è rispettosa e se scegliamo quanto condividere. «Una notizia bella mi ha fatto sentire anche quanto sono delusa per me» è una frase diversa da una confessione che chiede una sentenza morale.

L'autocompassione offre una cornice per stare accanto a esperienze difficili senza equipararle alla nostra intera identità (Neff, 2003). Non dobbiamo riuscirci da soli, né considerare il bisogno di sostegno una nuova parte da rifiutare.

Una domanda da lasciare aperta

Scegli un episodio lieve. Scrivi prima il fatto e poi la reazione che non ti è piaciuta. Distingui un'emozione o un pensiero da un comportamento effettivo.

Chiediti: che cosa rende questa reazione inaccettabile ai miei occhi? Quale desiderio, difficoltà o confronto potrebbe aver incontrato? Usa «Forse», non «Sicuramente».

Puoi fermarti qui. Se emergono due risposte contrastanti, scrivile su due righe senza scegliere quale debba vincere. «Le voglio bene» e «Questa notizia mi fa male» possono restare vicine. Se preferisci un'immagine non personale, puoi notare due dettagli che richiamino aspetti diversi del tuo momento: non devono rappresentare parti fisse della tua personalità né svelare qualcosa di nascosto.

Individua poi una risposta rispettosa. Se non hai ferito nessuno, potrebbe bastare riconoscere la delusione senza agire contro l'altro. Se un comportamento ha prodotto danno, considera una riparazione concreta, senza pretendere perdono immediato.

Non scegliere per questo esercizio impulsi che ti facciano temere di perdere il controllo o pensieri che ti spingano a interrogarti compulsivamente: in quel caso è preferibile chiedere aiuto.

Irene può ascoltare l'amica e, in un altro momento, occuparsi della propria ricerca di lavoro. La gioia dell'una e la fatica dell'altra non devono diventare una competizione. Riconoscere entrambe le permette di non usare il rapporto per punire se stessa o per svalutare l'altra.

Riferimenti del capitolo

- James J. Gross. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3):271–299, 1998. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271
- Amelia Aldao, Susan Nolen-Hoeksema, and Susanne Schweizer. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2):217–237, 2010. doi: 10.1016/j.cpr.2009.11.004
- Jennifer Crocker and Connie T. Wolfe. Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3):593–623, 2001. doi: 10.1037/0033-295X.108.3.593
- Kristin Neff. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2):85–101, 2003. doi: 10.1080/15298860309032

Parte IV

COMINCIARE A MANIFESTARSI



10 Dire qualcosa di vero su di me

«Io, in realtà, la penso diversamente.»

Anna ha provato la frase mentre tornava a casa. A cena la famiglia discute di una decisione che riguarda anche lei: organizzare un viaggio tutti insieme. Gli altri sono entusiasti. Anna vorrebbe partecipare solo per alcuni giorni.

Appena prende la parola, aggiunge: «Magari è una stupidaggine, non voglio fare problemi, naturalmente fate come volete».

Nessuno riesce a capire bene che cosa stia chiedendo. La conversazione prosegue come se avesse acconsentito. Anna resta in silenzio, delusa che la sua posizione non sia stata ascoltata. Ma la posizione è arrivata avvolta in tante rinunce da diventare difficile da riconoscere.

Manifestarsi non richiede una dichiarazione perfetta. Può richiedere una frase abbastanza chiara da non cancellare subito ciò che tenta di dire.

Dare forma a un'esperienza

Nei capitoli precedenti abbiamo cercato parole per emozioni, bisogni e preferenze. Portarle fuori non significa ripetere ogni pensiero. Significa scegliere che cosa rendere comunicabile in una situazione concreta.

Anna potrebbe aver bisogno di tempo da sola, di contenere la spesa o di mantenere altri impegni. Non è obbligata a spiegare ogni ragione intima. Per organizzare il viaggio basta, forse, dire: «Io vorrei venire da venerdì a domenica. Più giorni, questa volta, no».

Una frase espressiva può contenere un'opinione, un'emozione, una richiesta o una decisione. Non sono la stessa cosa. «Sono preoccupata» racconta un'esperienza; «Possiamo rivedere il programma?» propone un'azione; «Io parteciperò per tre giorni» comunica una scelta nei limiti delle responsabilità di Anna.

Dare forma a un'esperienza . . . 63
Autenticità e riservatezza . . . 64
Parlare di sé senza dichiarare la mente dell'altro . 64
Il momento e il mezzo 65
Una frase con il corpo che abbiamo 65
Il disaccordo non cancella ciò che abbiamo detto . . 66
Esercizio — Una frase abbastanza chiara 66
Riferimenti del capitolo 67

La chiarezza non elimina tutte le incomprensioni. Riduce però la necessità che l'altro indovini.

Autenticità e riservatezza

Essere autentici non significa essere totalmente trasparenti. Abbiamo il diritto di scegliere a chi raccontarci e quanto. La riservatezza può proteggere una parte delicata della nostra vita senza renderla falsa.

Possiamo dire a un collega che non siamo disponibili senza raccontare dettagli sanitari. Possiamo comunicare a un amico che siamo in difficoltà senza descrivere una vicenda familiare. Anche «Non me la sento di parlarne» è un'informazione su di noi.

Talvolta confondiamo il riconoscimento di un'esperienza con l'obbligo di consegnarla agli altri. Ma chi ascolta non ha automaticamente diritto a ogni spiegazione. Il criterio non è quanto abbiamo rivelato: è se abbiamo scelto, oppure se ci sentiamo costretti a nasconderci sempre o a raccontare più di quanto desideriamo.

Questa libertà dipende anche dal contesto. Se una confidenza può essere usata contro di noi, proteggersi è sensato. Il lavoro sull'espressione non richiede di ignorare le differenze di potere.

Parlare di sé senza dichiarare la mente dell'altro

«Non ti importa niente di me» contiene un'interpretazione dell'altro. «Quando il mio messaggio resta senza risposta per giorni, mi dispiace e non so come organizzarmi» descrive più precisamente un'esperienza e un fatto da chiarire.

La seconda frase non è una formula magica. Può essere detta con tono accusatorio e incontrare comunque un rifiuto. Non basta cominciare con «io» per rendere uno scambio rispettoso: «Io penso che tu sia egoista» resta un giudizio sull'altro.

Può essere utile separare ciò che è accaduto da ciò che proviamo e da ciò che chiediamo. I modelli clinici dell'ascolto e della comunicazione, come quelli proposti da Liss, offrono strumenti per questa attenzione (Liss, 2004). Li usiamo come orientamento, non come garanzia di una risposta accogliente.

Anna può riprendere: «Aspettate, prima mi sono spiegata male. Vorrei venire, ma per tre giorni. Possiamo guardare anche questa possibilità?». Se poi sceglie di esserci solo alcuni giorni, deve renderlo esplicito: l'emozione non sostituisce la decisione.

Il momento e il mezzo

Un'esperienza importante può essere comunicata male perché scegliamo un momento in cui nessuno ha spazio. Può essere utile chiedere: «Possiamo parlarne per qualche minuto?». Non per dover meritare ascolto, ma per rendere lo scambio praticabile.

Scrivere può aiutare a chiarire il contenuto; parlare può permettere verifiche immediate. Alcune persone preferiscono strumenti di comunicazione alternativi o tempi più lunghi. Non esiste un mezzo moralmente superiore.

Prima di inviare un messaggio, possiamo rileggere se contenga il punto essenziale o una lunga difesa contro tutte le possibili obiezioni. A volte aggiungere spiegazioni aumenta la confusione. Altre volte una questione condivisa richiede davvero dettagli, soprattutto se la scelta incide sugli impegni degli altri.

Il criterio è la pertinenza, non la brevità a ogni costo. Anna deve chiarire per quali giorni ci sarà e gli eventuali costi già concordati; non deve dimostrare che nessuna persona al mondo potrebbe disapprovarla.

Una frase con il corpo che abbiamo

Durante la conversazione, Anna può avere la voce meno ferma di come l'aveva immaginata. Può arrossire, fare una pausa o cercare una parola. Non sono prove che la sua posizione non sia valida.

L'integrazione corporea non consiste nel costruire una postura di sicurezza. Può significare riconoscere l'impulso ad aggiungere una scusa, accorgersi della fretta e concedersi il tempo necessario. Se guardare continuamente le proprie reazioni distrae, possiamo tornare al contenuto e alla persona con cui stiamo parlando.

Una frase incompleta può essere ripresa: «Aspetta, mi sono espressa male. Vorrei dire che...». È una possibilità semplice, spesso dimenticata quando crediamo di avere un solo tentativo per mostrarci.

«Ma allora non ti va di stare con noi?», le domanda il fratello.

Anna sente tornare tutte le spiegazioni preparate. «Mi va. Non per tutta la settimana.» Fa una pausa. «Lo so che voi volevate stare via di più. Io questa volta farei tre giorni.»

La frase contiene ancora esitazione. È però abbastanza chiara da permettere una risposta. Non deve somigliare a una frase letta in un libro per poter essere sua.

Il disaccordo non cancella ciò che abbiamo detto

Il fratello rimane deluso e domanda come divideranno il costo della casa. Anna non ci aveva ancora pensato. Dovranno guardare le condizioni della prenotazione: aver detto quanti giorni desidera esserci non risponde automaticamente alla questione dei costi.

La sua posizione è diventata riconoscibile, non inattaccabile. Può ascoltare una conseguenza pratica senza dover dimostrare che la propria preferenza non crea nessuna difficoltà.

Comprendere la delusione dell'altro non obbliga a ritirare la propria scelta. Allo stesso tempo, esprimersi non ci dà il diritto di ignorare accordi o conseguenze. Potremmo dover negoziare un'organizzazione, assumere un costo o riconoscere che avevamo comunicato tardi.

Le dinamiche del conflitto e dei confini saranno approfondite in *Incontrare*. Qui ci interessa non trasformare ogni disaccordo in una smentita di sé. Il bisogno di relazione è reale (Baumeister and Leary, 1995); non richiede che tutti desiderino la stessa cosa.

Se l'altro reagisce con minacce, controllo o umiliazioni ripetute, non dobbiamo cercare indefinitamente una frase migliore. Il problema può richiedere protezione e sostegno, non maggiore abilità comunicativa.

Esercizio — Una frase abbastanza chiara

Scegli una situazione sicura e poco impegnativa. Scrivi ciò che vorresti comunicare distinguendo il contenuto principale dalle spiegazioni aggiuntive.

Puoi usare, se ti aiutano, questi inizi: «La mia preferenza è...», «Quando succede questo, provo...», «Vorrei chiederti...», «Su questo punto non sono d'accordo». Non devi completarli tutti.

Rileggi e chiediti se l'altro possa capire che cosa stai dicendo. Ci sono scuse che annullano la posizione? Stai facendo una richiesta o comunicando una decisione? Ci sono responsabilità condivise di cui tenere conto?

Se ti va, pronuncia la frase da solo. Nota come la vivi senza giudicare voce e postura. Poi decidi se, quando e a chi dirla: il passaggio dall'esercizio alla relazione resta una scelta.

Anna non deve diventare più dura. Può imparare a dire «Vorrei esserci per questi giorni» e lasciare alla frase il tempo di essere ascoltata. Non per mettere se stessa al centro di tutto, ma per non sparire proprio da una decisione che la riguarda.

Riferimenti del capitolo

- Jerome Liss. *L'ascolto profondo. Manuale per le relazioni d'aiuto*. Edizioni la meridiana, Molfetta, 2004
- Roy F. Baumeister and Mark R. Leary. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3):497–529, 1995. doi: 10.1037/0033-2909.117.3.497
- Richard M. Ryan and Edward L. Deci. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1):68–78, 2000. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68



11 Cominciare da una preferenza

Andrea, che all’inizio del libro aveva lasciato fuori la montagna, deve scegliere un ristorante per una cena. Non è un’occasione solenne. Gli amici gli hanno detto: «Decidi tu, per noi va bene». Questa volta riconosce subito un posto dove gli piacerebbe andare.

Guarda il menu, verifica costi ed esigenze del gruppo e propone il locale. Prenota. Poco dopo arriva un messaggio: «Non ne ho sentito parlare benissimo». Andrea riapre le recensioni. Il desiderio è ancora chiaro, ma adesso vorrebbe essere sicuro di non aver scelto male.

Scrive: «Cambio?». Poi cancella. Apre la chat con un altro amico per chiedere un parere. La scelta è già stata fatta; la ricerca di approvazione sta ricominciando dopo.

Non tutte le decisioni richiedono un lavoro psicologico. Qui osserviamo un passaggio successivo al riconoscere e al dire una preferenza: lasciarla esistere anche quando non incontra un’approvazione unanime.

Una preferenza non è una certezza

Potrei preferire un ristorante e scoprire che la cena non è buona. La scelta non sarebbe per questo illegittima. Avrei deciso sulla base di informazioni limitate, come accade in molte situazioni ordinarie.

Quando aspettiamo la certezza, possiamo finire per non scegliere. Oppure lasciare che l’opzione residua venga decisa da una scadenza, dalla fatica o da qualcun altro. Anche non decidere produce conseguenze, ma non sempre le riconosciamo come tali.

Nel caso di una piccola scelta reversibile, possiamo cercare informazioni sufficienti invece di informazioni complete. Che cosa è necessario sapere? Quali vincoli vanno rispettati? Quanto pesa un eventuale errore?

Per una cena servono disponibilità, costo, accessibilità e necessità alimentari. Non serve garantire che tutti abbiano la migliore serata della

Una preferenza non è una certezza 69
Consultare oppure farsi autorizzare 70
Un dubbio che informa e un dubbio che ricomincia . . 70
Piccoli esperimenti, non esami di identità 71
La scelta e ciò che sentiamo dopo . . 71
Rivedere non significa cancellare 72
Esperimento — Una piccola decisione con una verifica 72
Riferimenti del capitolo 73

propria vita. In ambiti sanitari, legali o finanziari, invece, possono servire competenze professionali e verifiche specifiche: la distinzione tra scelta leggera e decisione ad alto rischio è essenziale.

Consultare oppure farsi autorizzare

Un consiglio può ampliare la comprensione. Una assicurazione può offrire sostegno. La difficoltà emerge quando nessun parere sembra sufficiente e la domanda si ripete senza aggiungere informazioni.

Andrea potrebbe chiedere a un amico se il locale sia accessibile. È una verifica pertinente. Chiedere a cinque persone «Sei sicuro che non ti dispiaccia?» dopo che hanno già risposto può essere un modo di tentare di eliminare l'incertezza.

Possiamo domandarci che cosa cerchiamo: un dato che ci manca, una prospettiva diversa, aiuto a sostenere la scelta oppure qualcuno che si assuma la responsabilità al nostro posto? Non c'è bisogno di giudicare la risposta. È utile conoscerla.

Il sostegno non rende meno autonoma una decisione. Nella teoria dell'autodeterminazione, autonomia e relazione non sono opposti (Ryan and Deci, 2000). Posso chiedere aiuto e conservare una partecipazione alla scelta; posso decidere da solo e sentirmi guidato interamente da aspettative esterne.

Un dubbio che informa e un dubbio che ricomincia

Alcuni dubbi indicano un elemento trascurato. «Abbiamo verificato che il posto abbia un accesso senza scale?» apre una ricerca precisa. Altri riaprono continuamente la stessa domanda: «E se non fosse la scelta migliore?».

Non possiamo distinguerli soltanto dall'intensità. Una domanda importante può essere tranquilla, una domanda poco utile può essere molto urgente. Possiamo guardare se abbia un oggetto verificabile, se siano emerse nuove informazioni e che cosa cambierebbe cercando ancora.

Andrea può chiedere che cosa abbia sentito l'amico: un problema pertinente alle esigenze della serata oppure un gusto diverso? Può correggere una scelta sulla base di una nuova informazione, senza considerare ogni obiezione un ordine di ricominciare.

Se l'indecisione e i controlli diventano persistenti, coinvolgono molti ambiti e consumano molto tempo, è opportuno parlarne con un professionista. L'obiettivo non è obbligarci a decidere in fretta per dimostrare di essere capaci.

Piccoli esperimenti, non esami di identità

Una preferenza quotidiana può essere una prova circoscritta: scegliere una lettura, proporre un'attività, decidere come utilizzare una breve pausa. Non serve trasformarla nella risposta a «Chi sono davvero?».

L'esperimento contiene una domanda e una possibilità di revisione. «Se mi concedo un momento per scegliere, riconosco meglio ciò che preferisco?» è diverso da «D'ora in poi devo essere sempre deciso».

Per ora Andrea può conservare una domanda: «Quale informazione mi manca?». Non deve rispondere a ogni dubbio prima di incontrare gli amici. In *Abitare* approfondiremo come dare a un'intenzione una forma concreta nella giornata, anche attraverso piccoli piani (Gollwitzer, 1999). Qui ci interessa soprattutto non scambiare l'incertezza per la prova di non saper scegliere.

La scelta e ciò che sentiamo dopo

Decidere può essere seguito da sollievo, dubbio, paura o rimpianto. Nessuna di queste reazioni, da sola, certifica il risultato.

Andrea potrebbe continuare a sentirsi in ansia anche dopo aver chiarito l'obiezione. L'ansia può riguardare il fatto di assumere una posizione, non necessariamente la qualità del locale. Potrebbe invece sentirsi sollevato disdicendo, e restare dispiaciuto per aver rinunciato. Per capire servono più elementi.

Lo stesso vale per le sensazioni corporee. Possono essere informazioni sull'esperienza, non un sistema di votazione delle decisioni. Non occorre controllarle continuamente per scoprire se abbiamo scelto bene.

Una verifica successiva può concentrarsi su ciò che è avvenuto: la scelta era compatibile con i vincoli? Che cosa abbiamo appreso? Una critica contiene un'informazione utile o una richiesta irrealistica? Quale modifica sarebbe sensata la prossima volta?

Rivedere non significa cancellare

Se la cena delude, Andrea potrà riconoscerlo. Non deve difendere il locale soltanto perché lo ha scelto, né chiedere perdono per aver fallito come persona.

Le decisioni hanno una storia: informazioni disponibili, risorse, tempi, imprevisti. Il risultato può dirci qualcosa senza dimostrare che fosse possibile prevedere tutto.

Anche tornare a chiedere molte conferme dopo un periodo migliore non annulla le esperienze precedenti. Potremmo essere più stanchi, trovarci con persone diverse o affrontare una scelta più impegnativa. Prima di parlare di ricaduta come fallimento, possiamo osservare che cosa è cambiato.

Esperimento — Una piccola decisione con una verifica

Individua una scelta sicura, reversibile e di costo contenuto. Scrivi la tua preferenza, anche provvisoria, e due condizioni reali da rispettare. Se non esiste una preferenza chiara, puoi riconoscerlo senza inventarla.

Decidi quale informazione ti manca e dove cercarla. Stabilisci poi un punto ragionevole in cui interrompere la ricerca, senza applicare questa regola a decisioni che richiedono valutazioni specialistiche.

Se scegli, annota dopo ciò che hai fatto e ciò che hai imparato. Non limitarti a chiedere se gli altri abbiano approvato. Considera anche se la decisione abbia incluso la tua esperienza e se abbia rispettato i vincoli condivisi.

Puoi chiedere a qualcuno di accompagnarti nella riflessione, non di dichiararti incapace o di scegliere automaticamente al tuo posto. Se il margine non c'è, la domanda può diventare: quale sostegno renderebbe questa scelta più praticabile?

Alla cena il servizio è lento. L'amico che aveva espresso il dubbio guarda l'orologio: dovrà uscire presto. Andrea si scusa per l'attesa, poi si accorge che sta per farlo una seconda volta.

Chiedono al cameriere quanto manchi e scelgono se modificare l'ordine. Non tutti sono contenti della serata. Più tardi Andrea riesce anche a seguire il racconto di un'amica senza cercare sul suo viso un voto al ristorante. Decideranno probabilmente di non tornarci; lui non dovrà per questo rinunciare a proporre un posto la volta successiva.

Riferimenti del capitolo

- Peter M. Gollwitzer. Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7):493–503, 1999. doi: 10.1037/0003-066X.54.7.493
- Richard M. Ryan and Edward L. Deci. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1):68–78, 2000. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68
- Edward L. Deci and Richard M. Ryan. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4):227–268, 2000. doi: 10.1207/S15327965PLI1104_01



12 Essere me stesso non significa essere solo

«Non so nemmeno da dove cominciare.»

Federica lo dice a un'amica dopo settimane in cui ha risposto soltanto: «Tutto normale». Ha cercato di trovare una spiegazione convincente prima di raccontare che qualcosa non va. Ora è stanca di aspettarla.

L'amica non chiede subito che cosa abbia fatto per risolvere. Le dice: «Puoi cominciare da quello che sai».

Federica racconta di sentirsi spesso fuori posto, di accettare impegni e poi desiderare di sottrarsi. Le sembra di non avere una ragione abbastanza seria per chiedere aiuto. Nessuno l'ha abbandonata, il lavoro c'è, le giornate continuano.

Eppure qualcosa le costa molto.

L'amica può ascoltarla, ma non deve diventare la persona incaricata di capire e sistemare tutto. In quello scambio offre una possibilità più semplice: Federica non deve arrivare già chiara e già risolta per poter essere incontrata.

Autonomia non è autosufficienza

Possiamo desiderare di scegliere senza dipendere continuamente dall'approvazione e continuare ad aver bisogno di vicinanza. Le due cose non si contraddicono.

L'autonomia, nella prospettiva dell'autodeterminazione, riguarda il grado in cui partecipiamo alle nostre azioni e le sentiamo coerenti con ciò che riconosciamo come nostro (Ryan and Deci, 2000). Non richiede di eliminare sostegno, consiglio o collaborazione. Il bisogno di appartenenza resta una dimensione importante della vita umana (Baumeister and Leary, 1995).

Federica può chiedere a qualcuno di aiutarla a riflettere senza consegnargli il compito di decidere tutta la sua vita. Può accogliere un parere, non condividerlo e continuare a tenere al rapporto.

Autonomia non è autosufficienza . 75

Riconoscere dove posso mostrarmi 76

Quando il libro non basta 76

Che cosa può offrire un percorso psicologico 77

Portare il libro senza doverlo avere capito 77

Una rete, non una sola persona 78

Riflessione conclusiva — Ciò che porto nell'incontro 78

Riferimenti del capitolo 79

L'autosufficienza assoluta, invece, impone spesso un criterio impossibile: dovrei essere abbastanza forte da non avere mai bisogno. Può lasciare sole proprio le parti di noi che richiedono compagnia.

Riconoscere dove posso mostrarmi

Non tutte le persone sono disponibili allo stesso tipo di incontro. Un amico può essere affidabile nelle cose pratiche e faticare ad ascoltare una sofferenza. Un familiare può volere bene e rispondere sempre con consigli che non ci aiutano.

Possiamo valutare una relazione attraverso esperienze concrete: la persona rispetta ciò che non voglio raccontare? Mantiene la riservatezza? Accoglie un disaccordo? Posso chiedere di essere ascoltato senza ricevere umiliazioni?

Non servono interlocutori perfetti. Servono condizioni sufficientemente rispettose, e la possibilità di riconoscere un limite anche dall'altra parte. «Oggi non riesco a parlare a lungo» non è necessariamente un rifiuto della persona. Potrebbe essere una disponibilità da concordare in un altro momento.

Per cominciare possiamo chiedere qualcosa di circoscritto: «Hai un po' di tempo? Vorrei raccontarti una difficoltà; per ora mi aiuterebbe soprattutto che tu mi ascoltassi». La richiesta non garantisce la risposta, ma rende più chiaro ciò che cerchiamo.

Quando il libro non basta

Può essere utile cercare un professionista quando il disagio persiste, limita relazioni, lavoro, sonno o attività quotidiane, oppure quando gli stessi tentativi di soluzione non offrono più margine. Non occorre aspettare di stare malissimo.

Un altro motivo può essere il desiderio di esplorare una storia o una difficoltà che da soli non riusciamo a comprendere. L'accesso alla cura non richiede una sofferenza abbastanza grave da vincere il confronto con quella degli altri.

Un esercizio che diventa fonte di controllo continuo, confusione o disagio intenso può essere lasciato da parte e discusso con un professionista. Anche la reazione alla lettura può essere un punto di partenza.

Se compaiono sintomi fisici nuovi o preoccupanti, serve anche una valutazione medica appropriata. Se c'è rischio immediato per la propria sicurezza o quella di altri, o il timore di farsi del male, la priorità è ricevere assistenza urgente, non proseguire il libro. Nell'appendice sono indicati riferimenti per il territorio italiano.

Che cosa può offrire un percorso psicologico

Federica apre un messaggio e scrive qualche riga, poi la cancella: le sembra di dover spiegare perché chiedi un colloquio. Alla fine lascia il proprio nome e una richiesta di informazioni. La sua storia potrà trovare posto nell'incontro, senza essere consegnata in anticipo a un canale digitale.

Un primo colloquio può aiutare a descrivere ciò che accade, comprendere la richiesta e valutare quale intervento sia appropriato. Non tutte le richieste portano allo stesso percorso, e non ogni incontro comporta l'inizio di una psicoterapia.

Nella cura contano metodi, competenze e relazione. La letteratura sui fattori comuni richiama l'importanza di elementi come l'alleanza e le aspettative, senza dimostrare che qualsiasi tecnica o qualsiasi professionista sia equivalente (Wampold, 2015).

Puoi chiedere come si svolgono gli incontri, quali obiettivi sia possibile concordare, quali siano costi, frequenza, modalità e limiti della riservatezza. In Italia è utile verificare l'iscrizione all'Albo e, quando si cerca psicoterapia, la relativa abilitazione professionale.

Un orientamento corporeo non dovrebbe imporre il contatto fisico, la chiusura degli occhi o una pratica che non desideri. Puoi fare domande, esprimere disagio e chiedere alternative. Gli interventi vanno spiegati e adattati, non usati come prove del tuo impegno a cambiare.

Se non ti senti compreso, può essere utile parlarne. A volte lo scambio chiarisce una difficoltà; altre volte serve rivedere il percorso o cercare un altro professionista. Non devi attribuire automaticamente ogni problema della relazione terapeutica a una tua resistenza.

Portare il libro senza doverlo avere capito

Federica potrebbe arrivare a un colloquio con una frase sottolineata: «Mi sembra di dover essere sempre facile da gestire». Potrebbe anche dire che un esercizio le ha fatto arrabbiare o che non si riconosce nelle scene.

Potrebbe portare un'immagine non personale scelta durante la lettura. «Mi colpisce questa persona di spalle, ma non so perché.» Chi ascolta può chiederle che cosa noti, senza decidere che quella figura dimostri isolamento o racconti la sua famiglia. Federica può rispondere: «Non mi sembra sola. Mi sembra che possa fermarsi». Oppure può non voler continuare. L'immagine offre un inizio, non una risposta già pronta su di lei.

Non è necessario usare il libro correttamente per poterlo portare. La reazione al testo è un'esperienza da comprendere, non un risultato da valutare. Un professionista può aiutare a distinguere ciò che risuona, ciò che non si adatta e ciò che richiede un altro linguaggio.

Le proposte di queste pagine non sono protocolli terapeutici validati. Possono diventare materiali di conversazione. Se nel tuo percorso ricevi indicazioni diverse, discutine con chi ti segue invece di affidare al libro il ruolo di arbitro.

Una rete, non una sola persona

Il sostegno può avere forme differenti: una relazione affettiva, un aiuto organizzativo, servizi sanitari o sociali, gruppi adeguatamente condotti. Una persona non può necessariamente offrire tutto.

Federica può parlare con l'amica, chiedere un confronto professionale e rivedere un carico concreto. Non deve scegliere tra occuparsi del proprio mondo interiore e cambiare una condizione esterna. Le due strade possono intrecciarsi.

Anche la mancanza di una rete è una difficoltà reale. Se non hai qualcuno con cui parlare, questo non dimostra che tu abbia sbagliato a vivere. Puoi cercare un primo contatto attraverso il medico, i servizi territoriali o un professionista. Tempi d'attesa, costi e accessibilità meritano attenzione: non tutto dipende dalla disponibilità personale a chiedere.

Riflessione conclusiva — Ciò che porto nell'incontro

Riprendi una pagina o una frase del libro che ti abbia riguardato. Prova a distinguere tre elementi: «Quello che riconosco», «Quello che non so ancora», «Il sostegno che potrebbe essermi utile».

Per il sostegno, formula una richiesta concreta. Non «Ho bisogno che qualcuno mi sistemi», ma «Vorrei capire perché mi è così difficile dissentire» oppure «Mi serve un aiuto per rendere sostenibile questo carico». Individua, se possibile, una persona o un servizio a cui rivolgerti e una prima domanda da fare.

Non è una prova finale. Puoi aver letto il libro e sentirti ancora incerto. Puoi aver riconosciuto qualcosa senza essere pronto a raccontarlo. Puoi aver trovato parole nuove per una difficoltà che conoscevi già.

Federica comincia da quello che sa. Non è tutto, ma è abbastanza per non restare completamente sola con ciò che vive. Da qui il percorso può

passare all'incontro: capire come restare presenti a sé mentre l'altro risponde, desidera, si avvicina o si allontana.

Riferimenti del capitolo

- Richard M. Ryan and Edward L. Deci. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1):68–78, 2000. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68
- Roy F. Baumeister and Mark R. Leary. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3):497–529, 1995. doi: 10.1037/0033-2909.117.3.497
- Bruce E. Wampold. How important are the common factors in psychotherapy? an update. *World Psychiatry*, 14(3):270–277, 2015. doi: 10.1002/wps.20238
- Jerome Liss. *L'ascolto profondo. Manuale per le relazioni d'aiuto*. Edizioni la meridiana, Molfetta, 2004

Non devo diventare un altro per poter esistere

All'inizio Andrea rispondeva «Per me è uguale». Più avanti ha scelto un ristorante e ha scoperto che esprimere una preferenza non mette al riparo dal dubbio. Sara ha trovato parole meno dure dopo un errore, poi ha incontrato una giornata in cui non c'era nessun risultato da esibire. Elena ha offerto un aiuto limitato invece di accettare l'intero lavoro.

Non sono arrivi definitivi. Sono modi diversi di accorgersi che la risposta abituale non contiene tutta l'esperienza.

In quel piccolo intervallo possono comparire una preferenza, un bisogno, una paura o una responsabilità che richiede attenzione. A volte arrivano mentre qualcuno ascolta; altre volte attraverso un'immagine o un gesto ordinario. Non necessariamente una soluzione. Talvolta una domanda più precisa, oppure il desiderio di non restare soli a cercarla.

Ciò che possiamo riconoscere

Forse, leggendo, hai notato una regola che ti accompagna: non disturbare, non sbagliare, essere sempre disponibile. Forse hai trovato una distinzione utile tra emozione e giudizio, bisogno e richiesta, responsabilità e punizione di sé.

Potresti anche aver scoperto quanto siano reali alcuni vincoli. Un ambiente svalutante, un carico di cura senza aiuti o una condizione di salute non si trasformano semplicemente cambiando le parole che usiamo dentro di noi.

La comprensione serve anche a questo: non attribuire a una mancanza personale tutto ciò che limita la vita. Può aiutare a capire dove c'è un margine individuale e dove occorrono relazioni, risorse o cambiamenti esterni.

Non è necessario decidere che la tua storia sia stata tutta sbagliata per desiderare un modo diverso di stare nel presente. Gli adattamenti possono aver avuto un senso e oggi richiedere più flessibilità. Anche questo passaggio può essere graduale.

Una maggiore libertà, non un nuovo ideale

Potremmo chiudere il libro e costruire subito un'altra richiesta: d'ora in poi dovrò conoscere tutti i miei bisogni, dire sempre la verità, non cercare approvazione e scegliere senza esitazioni.

Sarebbe un modo nuovo di dover meritare il proprio posto.

La libertà che abbiamo cercato è meno assoluta. Comprende il diritto di non sapere, di cambiare idea, di proteggere la riservatezza e di chiedere sostegno. Comprende anche la possibilità di riconoscere un errore senza attribuirgli tutta l'identità.

Non ogni silenzio è una rinuncia e non ogni sì è compiacenza. Non ogni dubbio va superato, né ogni desiderio realizzato. Ci interessa poter distinguere, con maggiore accuratezza, ciò che stiamo vivendo e il modo in cui scegliamo di rispondervi.

Una cosa da portare con sé

Prima di lasciare queste pagine, puoi scegliere un solo passaggio da conservare. Una domanda, non necessariamente una regola. «Che cosa sto cercando di proteggere?» «Sto descrivendo un fatto o giudicando tutta la persona?» «Questa risposta include anche me?».

Puoi scriverla e riprenderla quando serve. Non devi applicarla a ogni momento della giornata. L'attenzione a sé non dovrebbe diventare sorveglianza.

Se vuoi fare un passo, scegline uno compatibile con le condizioni reali. Potrebbe essere prendere tempo prima di accettare un impegno, chiedere una conversazione o informarti su un percorso di cura. Può essere anche smettere di svolgere un esercizio che non ti aiuta.

Elena non torna a casa con la certezza che la collega l'abbia capita. Ha detto che cosa poteva offrire e che cosa no. Il desiderio della libreria resta accanto al lavoro, senza diventare un premio da concedersi soltanto quando nessuno chiede più niente. Può essere questo, per ora, il cambiamento da riconoscere.

Dall'esistere all'incontrare

Riconoscersi non avviene fuori dalle relazioni. Le parole che troviamo incontrano ascolto, differenze, disponibilità e limiti. A volte ci sentiamo accolti, altre volte no. Restare presenti a sé mentre questo accade è il tema di *Incontrare*, il secondo volume della trilogia.

Non occorre aver terminato il lavoro su di sé prima di affrontare quello che succede tra noi e gli altri. La progressione dei libri è un aiuto alla lettura, non una graduatoria di maturità.

La domanda che ci ha accompagnato può allora aprirsi: non soltanto «Posso essere me stesso?», ma «Posso essere vicino a te senza allontanarmi da me?».

Potremo continuare a cercare la risposta senza prometterci una vita immune da paura o conflitto. Il punto non è diventare persone a cui non manca nulla. È avere più possibilità di riconoscere la propria esperienza, rispettarla e portarla, quando possibile, nell'incontro.

Riferimenti del capitolo

- Richard M. Ryan and Edward L. Deci. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1):68–78, 2000. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68
- Kristin Neff. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2):85–101, 2003. doi: 10.1080/15298860309032

Appendici

Glossario essenziale

Le definizioni che seguono sono orientative e riferite all'uso dei termini nel libro. Non sono criteri diagnostici.

Adattamento. Modo di rispondere a condizioni, richieste e relazioni. Può essere utile e protettivo; può diventare rigido o costoso quando si ripete senza alternative.

Appartenenza. Esperienza di avere un posto nei legami e nei contesti sociali. Non coincide con l'essere sempre d'accordo o continuamente approvati.

Attaccamento. Ambito teorico che studia i legami di cura e la ricerca di sicurezza e vicinanza. Non è un'etichetta capace di spiegare una persona da pochi comportamenti.

Autocompassione. Atteggiamento di riconoscimento e rispetto verso la propria sofferenza, che non esclude responsabilità e cambiamento. Non richiede di sentirsi speciali o di giustificare ogni azione.

Autonomia. Partecipazione alle proprie scelte e azioni. Non equivale ad autosufficienza o assenza di bisogno degli altri.

Autostima. Valutazione di sé. Nel libro viene distinta da competenze specifiche, reputazione e dignità personale.

Bisogno. Esigenza da comprendere dentro condizioni concrete. Non coincide con una richiesta particolare e non obbliga gli altri a soddisfarla nel modo che immaginiamo.

Confine. Limite che riguarda disponibilità, corpo, tempo, riservatezza o responsabilità. Può rendere più chiara una relazione senza implicare isolamento.

Desiderio. Ciò che vorremmo, ci attrae o ci interessa. Riconoscerlo non comporta automaticamente realizzarlo.

Emozione. Esperienza che comprende componenti soggettive, corporee, cognitive e tendenze all'azione. Un'emozione non è un ordine né una prova definitiva dei fatti.

Evitamento. Allontanamento da situazioni o esperienze difficili. Può proteggere da un rischio reale o, in altri casi, ridurre il disagio immediato restringendo le possibilità nel tempo.

Identità. Insieme aperto di modi di riconoscersi, descriversi e partecipare alla vita. Non è esaurita da un ruolo o da una singola reazione.

Interocezione. Percezione ed elaborazione dei segnali corporei interni. Attenzione e accuratezza non coincidono necessariamente.

Regolazione emotiva. Processi attraverso cui influenziamo il sorgere, l'intensità, la durata o l'espressione delle emozioni. Non significa eliminare ogni disagio.

Rimuginio. Pensiero ripetitivo che può restare centrato su preoccupazioni e giudizi senza aggiungere comprensione o azioni utili. Non ogni riflessione ripetuta è rimuginio.

Vergogna. Esperienza che può coinvolgere il sentirsi esposti, inadeguati o desiderosi di nascondersi. Non dimostra, da sola, di aver fatto qualcosa di sbagliato.

Prima di utilizzare le schede

Le pagine successive riprendono alcune domande dei capitoli. Sono strumenti facoltativi di riflessione, non questionari validati. Non hanno punteggi, risposte corrette o una frequenza obbligatoria.

Scegli un episodio circoscritto e non troppo intenso. Puoi lasciare campi vuoti, scrivere «Non so», rispondere su un quaderno o non usare la scheda. L'attenzione corporea è sempre facoltativa: non cercare sensazioni che non emergono e non forzare il respiro o i ricordi.

Fermati se la proposta aumenta molto disagio, confusione, disorientamento o controlli ripetitivi. Puoi riprendere ciò che è emerso con un professionista. Gli esperimenti di espressione vanno considerati soltanto in condizioni sicure: non usarli per metterti alla prova in relazioni coercitive o violente.

Proteggi la riservatezza delle note. Non è necessario inserire nomi o dettagli identificativi. Se la conservazione stessa delle schede può esporti a controllo o ritorsioni, valuta di non compilarle e cerca un sostegno sicuro.

Scheda 1 — Ciò che riconosco di me

Per accompagnare i capitoli 1–3.

Un ruolo o una descrizione con cui mi identifico spesso:

Un aspetto che quella descrizione lascia fuori:

Una situazione in cui sento di dover meritare accettazione:

Che cosa mi sembra di dover fare e che cosa temo se non lo faccio:

Che cosa so delle conseguenze e che cosa sto soltanto ipotizzando:

Una frase che descriva la difficoltà senza condannare tutta la persona:

Scheda 2 — Una situazione, più dimensioni

Per accompagnare i capitoli 4–6.

Il fatto che desidero osservare, descritto senza attribuire intenzioni:

I pensieri o le immagini comparsi:

Le emozioni che riesco a riconoscere, anche in modo incerto:

Se utile, sensazioni corporee e impulsi ad agire:

Un bisogno o un desiderio che potrebbe essere presente:

La strategia che immagino e un'alternativa possibile:

Le condizioni reali da considerare:

Scheda 3 — Un errore non è tutta la persona

Per accompagnare i capitoli 7–9.

Che cosa è successo e quale parte è sotto la mia responsabilità:

Il giudizio globale che mi sono rivolto:

Quali fatti sostiene e quali informazioni lascia fuori:

Un'emozione o un pensiero che posso riconoscere senza agirlo:

Se qualcuno è stato danneggiato, una riparazione concreta possibile:

Una risposta a me stesso realistica e non punitiva:

Scheda 4 — Un piccolo gesto di espressione

Per accompagnare i capitoli 10–11.

La situazione scelta e gli elementi che la rendono sufficientemente sicura:

La preferenza, richiesta o opinione che desidero comunicare:

Le condizioni e gli accordi da rispettare:

La conseguenza precisa che temo:

Una frase semplice che contenga il punto essenziale:

Se provo: che cosa accade davvero, distinto dalle interpretazioni:

Che cosa imparo e che cosa desidero rivedere:

Scheda 5 — Portare una domanda nell'incontro

Per accompagnare il capitolo 12 e la conclusione.

Un passaggio del libro in cui mi riconosco, oppure che non mi corrisponde:

Ciò che so della mia esperienza:

Ciò che non so ancora:

Il sostegno pratico, relazionale o professionale che potrebbe servirmi:

Una persona o un servizio a cui potrei rivolgermi:

La prima domanda che vorrei fare:

Un aspetto delle condizioni esterne che non posso modificare da solo:

Nota metodologica – Come leggere i riferimenti

Il volume mette in dialogo tre livelli, che non vanno confusi.

Ricerca psicologica. Gli studi e le rassegne citati offrono concetti e risultati su appartenenza, motivazione, regolazione emotiva, autovalutazione e altri processi. I risultati descrivono campioni, metodi e contesti; non dimostrano quale sia la storia di una singola persona. Le associazioni statistiche non equivalgono automaticamente a relazioni causali.

Modelli clinici. La prospettiva biosistemica propone di esplorare insieme esperienza emotiva, corporea e relazionale. I testi clinici presentano una cornice di comprensione e di lavoro; non sono, per questo solo fatto, prove sperimentali dell'efficacia di ogni pratica che descrivono. Non viene sostenuta l'equivalenza empirica di tutti i modelli.

Narrazione e proposte pratiche. Le scene sono inventate a scopo illustrativo. Non costituiscono dati clinici, testimonianze degli autori o prove di una spiegazione. Le riflessioni e le schede sono strumenti di esplorazione personale, non programmi di trattamento validati.

La bibliografia locale seleziona fonti pertinenti al tema del capitolo, comprese letture di approfondimento. Le citazioni nel testo segnalano il collegamento con un concetto o un ambito di ricerca, non un sostegno indistinto a ogni frase vicina. La bibliografia finale riunisce le fonti senza richiederne la lettura per utilizzare il libro.

I riferimenti comprendono lavori fondativi e alcune sintesi successive; non rappresentano una rassegna sistematica o esaustiva di tutta la letteratura. Una teoria utile può avere limiti, sviluppi e discussioni. Nessuna delle fonti permette di diagnosticare se stessi o gli altri sulla base delle scene.

Il linguaggio delle “voci” e delle “parti” è usato in senso descrittivo e metaforico, non per postulare strutture cliniche specifiche. Il corpo non viene considerato un codice universale da decifrare, né la sofferenza fisica viene ricondotta automaticamente a conflitti psicologici.

Gli inviti a scegliere immagini sono spunti di esplorazione, non protocolli di fototerapia. Non prevedono interpretazioni simboliche, ricostruzioni di ricordi o condivisione di fotografie private. Le associazioni appartengono a chi guarda e possono restare incerte. Se un'immagine suscita un disagio intenso, la proposta va interrotta; non occorre approfondirla da soli. Tutte le scene del volume sono costruite per il libro e non documentano interventi degli autori.

Lecture per continuare

Per conoscere la cornice biosistemica, *La terapia biosistemica* introduce il modello; *L'ascolto profondo* propone una prospettiva clinica sulla qualità dell'ascolto. Sono letture diverse da un manuale di autoterapia.

Per approfondire alcuni concetti di ricerca, gli articoli di Ryan e Deci riguardano motivazione e bisogni psicologici; quello di Crocker e Wolfe le condizioni a cui può essere legato il valore di sé; quello di Neff l'autocompassione. Le rassegne di Gross e Aldao e colleghi affrontano

la regolazione emotiva. Sono testi specialistici, spesso in inglese: possono essere letti con l'aiuto di un professionista o lasciati come riferimenti.

La trilogia prosegue con *Incontrare*, dedicato alle dinamiche tra le persone, e *Abitare*, dedicato all'integrazione corporea e alle scelte sostenibili. La lettura di questo volume non è un requisito da superare per affrontare gli altri.

Risorse di sostegno — Italia

Questi riferimenti riguardano l'Italia. Verifica accesso e disponibilità sui siti ufficiali; se leggi altrove, utilizza i servizi locali.

Emergenza: 112. In una situazione di pericolo immediato, se temi di farti del male o non riesci a mantenerti al sicuro, chiama il 112 o raggiungi il pronto soccorso. Se possibile, coinvolgi subito una persona fidata e non affrontare da solo il momento di rischio. Il 112 è il numero europeo di emergenza; non è un servizio ordinario di consulenza psicologica.

Violenza e stalking: 1522. Servizio pubblico gratuito, attivo 24 ore su 24, rivolto alle donne vittime di violenza e stalking. Il sito <https://www.1522.eu> offre anche accesso alla chat e informazioni sui centri antiviolenza. Non sostituisce il 112 in un pericolo immediato. Se temi controllo sui dispositivi, valuta come contattare il servizio da un mezzo sicuro.

Servizi sanitari territoriali. Il medico di medicina generale, i consultori e i servizi di salute mentale possono orientare sui percorsi disponibili. Verifica accesso, requisiti e tempi presso la tua ASL o AUSL.

Verifica dei professionisti. Il sito del Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi, <https://www.psy.it>, rimanda all'Albo nazionale e agli Ordini territoriali. Verifica iscrizione e abilitazione pertinenti al servizio richiesto. Per medici e psichiatri, il riferimento è l'Ordine dei Medici competente.

Non occorre terminare il libro o una scheda prima di chiedere aiuto: la lettura non deve ritardare il contatto con un servizio.

Fonti istituzionali dei recapiti. Sito ufficiale del 1522; portale *Your Europe* dell'Unione europea per il numero 112; sito del CNOP per l'Albo. Consultati il 10 ottobre 2026.

Bibliografia

- Amelia Aldao, Susan Nolen-Hoeksema, and Susanne Schweizer. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2): 217–237, 2010. doi: 10.1016/j.cpr.2009.11.004.
- Roy F. Baumeister and Mark R. Leary. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3):497–529, 1995. doi: 10.1037/0033-2909.117.3.497.
- John Bowlby. *Attachment and Loss. Volume 1: Attachment*. Basic Books, 2 edition, 1982. Prima edizione 1969.
- Jennifer D. Campbell, Paul D. Trapnell, Steven J. Heine, Ilana M. Katz, Loraine F. Lavalley, and Darrin R. Lehman. Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1):141–156, 1996. doi: 10.1037/0022-3514.70.1.141.
- Michelle G. Craske, Michael Treanor, Christopher C. Conway, Tomislav Zbozinek, and Bram Vervliet. Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58:10–23, 2014. doi: 10.1016/j.brat.2014.04.006.
- Jennifer Crocker and Connie T. Wolfe. Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3):593–623, 2001. doi: 10.1037/0033-295X.108.3.593.
- Edward L. Deci and Richard M. Ryan. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4):227–268, 2000. doi: 10.1207/S15327965PLI1104_01.
- Peter M. Gollwitzer. Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7):493–503, 1999. doi: 10.1037/0003-066X.54.7.493.
- James J. Gross. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3):271–299, 1998. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271.
- Sahib S. Khalsa, Ralph Adolphs, Oliver G. Cameron, Hugo D. Critchley, Paul W. Davenport, Justin S. Feinstein, et al. Interoception and mental health: A roadmap. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, 3(6):501–513, 2018. doi: 10.1016/j.bpsc.2017.12.004.
- Mark R. Leary, Eleanor B. Tate, Claire E. Adams, Ashley Batts Allen, and Jessica Hancock. Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5):887–904, 2007. doi: 10.1037/0022-3514.92.5.887.
- Jerome Liss. *L’ascolto profondo. Manuale per le relazioni d’aiuto*. Edizioni la meridiana, Molfetta, 2004.
- Jerome Liss and Maurizio Stupiggia, editors. *La terapia biosistemica. Un approccio originale al trattamento psico-corporeo della sofferenza emotiva*. FrancoAngeli, Milano, 1994.

Kristin Neff. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2):85–101, 2003. doi: 10.1080/15298860309032.

Richard M. Ryan and Edward L. Deci. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1): 68–78, 2000. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68.

Bruce E. Wampold. How important are the common factors in psychotherapy? an update. *World Psychiatry*, 14(3):270–277, 2015. doi: 10.1002/wps.20238.

Gli autori

Marzia Risi

Marzia Risi è psicologa e psicoterapeuta a orientamento biosistemico, iscritta all'Ordine degli Psicologi dell'Emilia-Romagna. Il suo percorso formativo comprende una laurea triennale in Scienze biologiche a indirizzo fisiopatologico, una laurea magistrale in Scienze psicologiche e la specializzazione presso la Scuola Italiana di Psicoterapia Biosistemica. Ha inoltre approfondito l'impiego delle immagini nella relazione terapeutica presso l'Istituto di Fototerapia Psicocorporea.

Nicola Bicocchi

Nicola Bicocchi è professore associato di Sistemi di elaborazione delle informazioni presso il Dipartimento di Ingegneria Enzo Ferrari dell'Università di Modena e Reggio Emilia. La sua formazione comprende una laurea in Ingegneria informatica, un dottorato di ricerca in Ingegneria dell'informazione e una laurea magistrale in Psicologia delle organizzazioni.