

Lo sgabuzzino

"Noi pensiamo molto meno di quanto sappiamo.
Sappiamo molto meno di quanto amiamo.
Amiamo molto meno di quanto si possa amare.
E così siamo molto meno di ciò che siamo" (R:Laing, *La politica dell'esperienza*)

Noi siamo un po' come uno sgabuzzino all'interno del quale abbiamo messo negli anni tanti oggetti (nel nostro caso emozioni, vissuti, ricordi e progetti) della cui esistenza nemmeno ci ricordiamo. E in quello sgabuzzino, spesso, permettiamo che si creino tante ragnatele che ci spingono inconsapevolmente a vedere solo il buio e la polvere che le hanno formate e ci portano a credere che gli unici strumenti che abbiamo a nostra disposizione sono quelli che solitamente usiamo, che non ci soddisfano ma che poi ci facciamo bastare o facciamo finta che ci siano sufficienti.

Ci sono molte cose che abbiamo imparato e riposto nel nostro "sgabuzzino", nella nostra "mente inconscia". Erickson le chiama "immagini mentali". Se siamo stati felici, se ci siamo sentiti sicuri di noi, se ci siamo sentiti padroni di una data situazione, abbiamo l'"immagine mentale" di come farlo immagazzinata nella nostra mente inconscia. Tutto ciò rappresenta le risorse psicologiche inconsapevoli che ognuno di noi ha, a cui dovremmo imparare ad attingere per riconoscere le tante sfaccettature di noi e raggiungere al meglio i nostri obiettivi e soddisfazioni. La vera difficoltà è riconoscere queste "competenze" e andare a ripulire quello sgabuzzino come si faceva un tempo con le vecchie soffitte delle nonne, con quella curiosità che cresce e all'inizio crea sì uno scompiglio ma che, dopo poco, da l'emozione di ritrovarsi in qualcosa che ci appartiene profondamente, qualcosa radicato in noi. I significati che diamo alle nostre esigenze, bisogni, emozioni e vissuti possono essere "ridescritti" e letti in maniera differente da quella, molto spesso a senso unico, che noi utilizziamo. Con una esagerazione ovviamente, si può affermare che la nostra stessa vita può essere raccontata in tanti modi simili ma spesso anche molto differenti e, a seconda del taglio che si vuole dare (o si pensa di poter dare), vengono organizzati i dati, le idee, le emozioni, i ricordi e anche ciò che poi si va ad apprendere.

Si danno dei "titoli" diversi ai propri vissuti.

Un esempio che può aiutare a meglio comprendere il senso di quanto si sta affermando è quello che Lorenz, l'illustre etologo, ci ha rimandato con il diverso modo di "leggere" il comportamento del cane e della lepre. Egli ha pensato in maniera non più lineare (il cane insegue la lepre) ma circolare (il cane insegue la lepre perché lei scappa e la lepre scappa perché il cane la insegue) e in tal modo ha aperto un mondo nuovo nell'ambito della psicologia del sé che è strettamente connesso alla psicologia dell'altro, quindi agli aspetti di interscambio relazionale.

E qui si apre un mondo ancora più interessante che è quello della comunicazione interpersonale. Charles Horton Cooley diceva che "ciascuno è specchio dell'altro e riflette chi passa".

Ma di questo si dirà in un'altra occasione.

Luglio 2009

Dott.sa Stefania Martina