



Associazione di volontariato Chicercatrova onlus

Corso Peschiera 192/A - Torino

www.chicercatrovaonline.it

info@chicercatrovaonline.it

Gli amici della gioia: stare vicino a chi è in crisi

(testo non rivisto dai relatori)

Relatori

Prof. Don Ezio Risatti

psicoterapeuta e preside di IUS -TO Rebaudengo

Dottor Michele Abbruscato

Psicologo di IUS-TO Rebaudengo

(16 gennaio 2019)

*Ringraziamo chi ci segnala
eventuali errori di scrittura*

Don Ezio Risatti

Abbiamo fatto “I nemici della gioia”, adesso facciamo “Gli amici della gioia” e cominciamo col tema dello stare vicino a chi è in crisi e poi un po’ alla volta vedremo come sostenere la gioia dell’altro, come essere amico della gioia dell’altro, e come questo sosterrà anche la mia gioia e anche un crescere della mia gioia.

Partiamo dalla crisi, che cos’è una crisi?

Una crisi è un momento in cui qualcosa non va come dovrebbe andare, è un momento di sofferenza in cui bisogna darsi da fare per venirne fuori.

Bisogna che “*la fase crisi*” sia un periodo determinato perché se è un periodo che va avanti anni e anni, allora non è una crisi ma è una situazione stabile; uno può avere **una crisi di depressione**, ma poi da qualche parte deve venirne fuori altrimenti è **un depresso** ed è un’altra storia. La condizione di crisi è proprio un periodo in cui uno si dà da fare, si impegna, ed ecco che riesce a venirne fuori.

Può essere un problema che è cresciuto un po’ alla volta nel tempo e a un certo momento è scoppiato e quindi ecco la crisi, ma può essere anche un fenomeno capitato improvvisamente, non atteso.

Parlando di crisi non si può parlare di cose allegre, quindi o è una disgrazia, o è qualcosa che non è andata come doveva andare, e uno se la trova lì. E allora che cosa capita? La prima cosa da vedere è se **la crisi è accettata**, oppure **non è accettata**, approfondiamo dopo che cosa vuol dire “accettare una crisi”.

Negare una crisi.

Uno può **negare una crisi**, dire che non c'è, che non è vero, che va tutto bene: «Stai bene? Tutto a posto?» - «Bene, tutto a posto!», uno *nega* la crisi perché ne ha paura, e noi siamo capaci a manipolare la nostra realtà interiore fino al punto di far credere a noi stessi quello che vogliamo.

Il rapporto con noi stessi non è così facile, scontato, elementare; il rapporto con noi stessi è complesso; il rapporto con noi stessi può essere valido, buono, positivo, ma può anche essere critico, problematico.

Uno può **mentirsi** in maniera anche determinata, il guaio è che “*non è che il problema non c'è se io lo nego*”. Faccio un esempio banale ma che dà l'idea: non ho la benzina per andare fin dove voglio andare, ma se io nego il problema poi le conseguenze sono pesanti, perché non è che nel momento in cui io nego il problema il problema non c'è! No, no! Il problema continua a esserci! Quindi, la negazione del problema non è una buona gestione della crisi.

Non è nemmeno una buona gestione quella di considerarla una cosa totale: «Ho perso la mia vita! Non ho più possibilità di essere un uomo sereno, tranquillo, realizzato. Ormai la mia vita è distrutta!». Ecco, anche questa è una gestione che non è opportuna.

Vedremo certi aspetti della crisi e vedremo che **qualcosa si può sempre fare** e la persona si trova nella situazione di dire: «Che cosa facciamo?».

Vediamo diversi tipi di crisi: a livello esterno, a livello interno.

È possibile che la crisi sia a livello materiale, *a livello esterno*, ad esempio una crisi di salute fisica, e dico “a livello esterno” perché le crisi *a livello interno* sono quelle della psiche, una cosa profonda.

La crisi esterna è un problema di casa, di abitazione, è un problema di crisi familiare, di relazioni, un problema di rapporti, di crisi economica, di queste realtà che sono esterne alla persona.

Dov'è l'elemento che dice che una crisi è esterna? È che **io non posso agire più di tanto**; sì posso fare qualcosa, ma non è tutto in mano mia, per cui la crisi va gestita in un altro modo.

Come aiutare una persona che ha un tipo di crisi di questo genere?

Crisi a livello esterno alla persona

Le tecniche si chiamano **coaching**. Il *coacher* può essere uno psicologo, può anche non essere uno psicologo, ma deve essere una persona competente sull'argomento. Se voi conoscete una persona che va in crisi per qualche motivo (come vi dicevo **esterno** alla persona) se avete **competenze reali** nel campo potete aiutarla. Ma non basta la buona volontà, ci vogliono competenze reali perché l'aiuto che si dà è quello di dare dei consigli.

Facciamo un caso di coaching: quando uno diventa responsabile di un'attività, di un'azienda, e così via, gli mettono vicino un **coacher**, e questo cosa fa? Quando ti trovi davanti a una certa situazione lui dice: «Fai attenzione che è meglio fare così», quando sei in quell'altra situazione dice: «È meglio fare così. Adesso è scoppiata questa crisi, ed è bene gestirla così». Il *coacher* deve essere una persona che ha molta esperienza per riuscire a dire queste cose e soprattutto per non far diventare la crisi più grave di prima.

I consigli si possono dare solo se c'è una competenza vera nel campo, non basta dire: «**Secondo me**, si fa così...». Faccio un esempio: una persona dice che sta male: «Ho mal di fegato, ho mal di stomaco», magari ha qualcosa di più pesante, gli date dei consigli se avete una competenza in merito; se siete un medico certo che potete dare dei consigli, ma se non avete queste competenze

come si fa a dire alla persona: «Curati così, curati così»? Non è possibile! Ci vuole competenza, dovete fare attenzione: se avete le competenze potete aiutare in questo modo.

Crisi a livello interno alla persona.

C'è un tipo di crisi in cui potete, invece, sempre fare qualcosa: quando la crisi è **interiore**, la crisi è dentro la psiche della persona.

Non c'è bisogno di essere psicologi per dare aiuto! Una certa preparazione, sì, ci vuole sempre, ma non si richiede tutto un percorso, tenendo conto di alcuni principi. Faccio un esempio banale: se siete lì che piangete e arriva uno che vi conosce e vi mette un braccio attorno alle spalle, questo vi dà già un sostegno, vi dà già un aiuto.

Quando si fanno i gruppi di terapia è abbastanza comune che ci sia qualcuno che si mette a piangere e allora si dice al vicino «Mettigli una mano sulla spalla, fagli sentire una vicinanza, un rapporto umano, un calore umano», questo già aiuta e quindi vi rendete conto di come si può fare qualcosa. Non è l'unico modo per farlo: se trovate qualcuno per strada che piange e andate ad abbracciarlo non è opportuno! È una cosa che si può fare all'interno di una cerchia di parenti, di conoscenti.

Quel tipo di crisi è una realtà interiore della persona, è qualcosa che è la persona sente dentro, e questo crea il problema.

Una caratteristica della persona che “**va in crisi dentro**” è quello di sentire che c'è un'infelicità grande che può essere causata da qualcosa di esterno, ma il problema è interiore. Facciamo un esempio (gli esempi questa sera sono tristi perché parliamo di aiutare persone che sono nella sofferenza): una persona ha perso il lavoro, allora distinguiamo:

- a) c'è una crisi lavorativa, una **crisi economica**, e io posso aiutare una persona se so che cosa posso fare in quei casi: «Puoi andare qui, puoi andare là, puoi presentare un curriculum», se ho delle competenze lo posso aiutare.
- b) C'è poi un **dolore interno della persona**, la persona che “dentro” sente un peso, una fatica, un dispiacere, sente veramente qualcosa che “pesa”, e qui è il campo in cui potete sempre intervenire perché **in questo campo si può sempre fare qualcosa**. Mentre *in campo esterno* magari non si può più fare niente e bisogna trovare il modo di rattoppare, di trovare un'altra strada, un'altra soluzione, *a livello interno* si può sempre fare qualcosa. Questa è una delle cose più belle del lavoro dello psicologo, perché lo psicologo non si trova mai nella situazione di dire: «Non possiamo più farci niente. Non è più possibile fare un cammino una strada, no! È sempre possibile!»,

Immaginate una persona che vive ad un certo livello e a un certo punto va a sbattere contro la crisi: non può più vivere a quel livello o va su o va giù. Mentre nella crisi esterna uno ha un problema di lavoro, trova un altro lavoro e vai, quando c'è una **crisi interiore** la realtà di prima non può più essere ricostruita e la persona o va su o va giù.

Che cosa vuol dire? Che o una persona passa ad un livello di vita interiore migliore, più forte, più deciso, più coraggioso, oppure la persona passa ad un livello di vita meno soddisfacente, più deluso, più grigio, più piatto, più faticoso. Vi rendete conto, allora, di come è importante che la persona che si trova nella situazione di crisi possa passare ad un livello migliore di vita rispetto a quella prima.

Come si può aiutare la persona in crisi.

Le indicazioni che vi do sono facilmente comprensibili ed accessibili perché poi si va nello specialistico e allora lì ci vuole tutta una preparazione psicologica.

La cosa che si può fare è **aiutare la persona a distinguere se stessa dalla crisi**, dal problema. Se la persona si identifica con la sofferenza, con la crisi, è brutta la situazione e la persona va giù! Invece, bisogna aiutarla a distinguere se stessa dalla crisi, dal problema.

Faccio un esempio: «C'è una persona che mi fa sempre arrabbiare, la mia crisi è la rabbia che quella persona mi fa venire», allora non devi dire: «Sono arrabbiato», ma devi dire: «*La rabbia sta cercando di impadronirsi di me*».

Guardate che non sono solo parole diverse, è proprio *l'atteggiamento mentale* che è diverso, è proprio il modo di comportarsi interiormente che è diverso: «La rabbia sta cercando di impadronirsi di me», ma anche un'altra cosa: «*La depressione sta cercando di impadronirsi di me*», «*La violenza sta cercando di impadronirsi di me*», se invece è la gioia, lasciatela pure venire, la gioia non fa problema! Ma gli elementi che mi schiacciano, che mi pesano: se io mi identifico con l'elemento non posso più gestirlo: “*sono io*”; se io invece distingo l'elemento da me, io posso ricavare uno spazio mio di gestione e posso superare la crisi.

Facciamo degli esempi: mi spiace parlare sempre di crisi, però bisogna che l'altro stia male se io voglio farlo star meglio! Immaginate una persona che ha perso qualcuno cui voleva bene, ed ecco che ha una crisi di tristezza, di sofferenza, rischia una depressione: bisogna insegnare a questa persona a **percepire questa sofferenza, questo problema, questo lutto che è capitato, come qualcosa che viene avanti e vuole impadronirsi di me**: «*È un nemico che avanza e che vuole conquistarmi*», allora la gestione diventa più corretta: “*Non lasciarti conquistare! Non lasciarti invadere da questo nemico che viene avanti*”.

Può essere sofferenza, tristezza, delusione, depressione, ansia, qualunque cosa che io so che non mi fa bene, so che mi crea solo problemi, so che è un disastro per me: **devi distinguerlo da te**. Come si fa a distinguerlo? **Bisogna renderlo un elemento visibile, visualizzarlo**: «**A che cosa ti può sembrare?**», è interessante: può sembrare a un'onda di acqua amara, può sembrare a una valanga di materiale nero, untuoso, che magari fa ribrezzo, può sembrare un animale feroce che viene contro di me, può sembrare un fuoco, possono sembrare delle spade, delle lance..., non c'è la risposta giusta o la risposta sbagliata. La risposta giusta è «Mi sembra proprio questa realtà che viene avanti», e allora io devo rendermi conto che **è importante che io non mi lasci conquistare**.

E qui avviene un fenomeno interessante:

questa forza negativa che viene avanti fa sempre la stessa strada, gioca sempre lo stesso gioco.

I primi tempi dei computer giocavo a scacchi con il computer, all'inizio vinceva lui e dopo un po' vincevo io perché la programmazione del computer era ridotta e quindi ripeteva sempre gli stessi schemi; una volta che avevo capito che schema giocava il computer non c'era nemmeno più interesse a giocare. Lo stesso nei giochi di carte, di poker, eccetera: il gioco mio era *capire il gioco del computer*, una volta capito questo il computer era fregato perché lui ripeteva sempre lo stesso gioco: trovandosi nella stessa situazione ripeteva la stessa soluzione; siccome io avevo imparato quello, il computer non aveva più possibilità di vincere, all'inizio era forte, poi dopo perdeva la sua abilità.

Queste realtà negative che vengono avanti si comportano nello stesso modo, **fanno sempre lo stesso gioco**, e allora è importante aiutare la persona a rendersi conto di qual è il gioco che fa questa realtà negativa che opprime, che mette in crisi.

- ✓ Che gioco fa?
- ✓ Come si comporta?
- ✓ Quali sono i passaggi dell'evoluzione dentro di me di questo sentimento spiacevole che io non voglio subire?

Allora uno si rende conto che prima fa così, e poi si sposta così, e io ho sbagliato e mi ha invaso! Ok, ma la prossima volta che arriva: prima è così, poi si sposta così, ma io mi comporto in maniera diversa ed ecco che supero quel momento; poi l'altro va avanti e fa la mossa dopo e di nuovo vince, ok, ho imparato la mossa dopo, la prossima volta, **una mossa dopo l'altra, io arrivo alla destinazione** cui voglio arrivare.

C'era un film, un po' di anni fa, “*Ricomincio da capo*” (lo hanno poi rifatto in modi diversi perché era uno spunto buono e originale): un personaggio tutte le mattine si svegliava all'inizio dello stesso giorno. Una delle cose che voleva fare questo personaggio era conquistare una collega: vedi che si

avvicina a lei, le offre un fiore e lei dice: «Non mi piacciono i fiori», allora il giorno dopo lui si avvicina e le porta un cioccolatino, l'altra lo gradisce ma dice: «Mi piacciono di più quelli di un altro tipo», e allora lui il giorno dopo arriva con un cioccolatino dell'altro tipo e quella lo gradisce, e avanti così. Un giorno le fa un complimento, quel complimento non va bene, allora il giorno dopo ne fa un altro, e ogni giorno prova un complimento diverso fino a quando trova quello che lei gradisce, e avanti così.

Il bello era che ogni volta che sbagliava gli arrivava una sberla e allora vedi che per decine di giorni lui prendeva la sberla e capiva che aveva sbagliato qualcosa: è interessante che poi non arriva a nessuna conclusione da quella strada.

Hanno poi rifatto il film come banalmente comico, ma invece era proprio un cammino della persona per trovare la risposta al fatto che era imprigionato nella stessa giornata. La risposta che trova è che **l'unico investimento valido era su di sé**, l'unico investimento valido un giorno dopo l'altro, era su di sé. Notate che lui tutti i giorni poteva spendere tutti i soldi che aveva in banca tanto il giorno dopo era daccapo; tutti i giorni poteva combinarne quante voleva perché anche se lo mettevano in galera, il giorno dopo era di nuovo libero: aveva una sorta di libertà totale, assoluta, però non era contento. Allora investe su di sé, fa un cammino lui, prima un cammino di tipo artistico: impara a suonare, impara a scolpire, poi a un certo punto fa **un cammino di crescita affettiva** nei confronti delle altre persone; il film termina quando lui, che aveva rinunciato a conquistare questa collega, si comporta in un modo tale che quell'altra lo trova valido, interessante, amabile, e lui stesso si stupisce di aver raggiunto il risultato che voleva raggiungere mentre non ci pensava più, mentre pensava ad altro, sì, ma pensava alla sua crescita.

Dunque, **questa crescita della persona è la soluzione migliore della crisi.**

Trasformare il problema in un vantaggio, si può!

Si può! Perché quando c'è la crisi vai a sbatterle contro e non puoi più essere come prima, ma non è detto che devi andare giù, puoi anche andare su! E l'andare su consiste proprio nel **trovare dentro di sé delle risorse che permettono di andare su**, di superare la crisi.

Il vantaggio del **superare la crisi andando su** è molto interessante perché io vivo ad un livello di vita più soddisfacente, ad un livello di vita che mi dà più serenità, e così via. Se poi trovo, dopo, un altro ostacolo della stessa altezza, io ci passo sopra. Qualcuno penserebbe: «La cosa migliore è togliere l'ostacolo», ma non sempre si può togliere l'ostacolo, e se poi trovi un altro ostacolo alto uguale ci sbatti di nuovo contro.

Invece, se una persona cresce, e trova un altro ostacolo alto uguale, la persona ci passa sopra, e se trova un altro ostacolo ancora più alto ha già imparato e ha già capito che *“conviene salire ancora”*, ha già imparato il meccanismo del salire ancora.

Ad esempio, viene da me una persona e mi dice: «Sono **di nuovo** in questa situazione, mi è **di nuovo** capitato di...», io non chiedo che cosa ha provocato di nuovo questa situazione, ma siccome mi ha detto “di nuovo in questa situazione”, **vuol dire che ci è già stato e che c'è già uscito**, e allora la mia domanda è: «Come ha fatto ad uscire la volta precedente?»:

- «Sono di nuovo depresso» - *«Come ha fatto ad uscire dalla depressione la volta precedente?»*,
- «Sono di nuovo arrabbiato» - *«Come ha fatto ad uscire dalla rabbia la volta precedente?»*,
- «Sono di nuovo...» - *«Come ha fatto ad uscirne la volta precedente?»*,

è questo il meccanismo se è andato più su, e se ora incontra un ostacolo più grande, può dirsi: «Dai, ripeti il movimento e sali ancora», quindi è proprio il trasformare una crisi in un'opportunità di salita.

Che cosa vuol dire “accettare”

- Accettare non vuol dire: «Resto così, accetto di essere in crisi», no! Tutt'altro!

- Accettare non vuol dire: «Va bene così», no! Non va bene!
- Accettare non vuol dire: «Sono contento», assolutamente!

Accettare vuol dire: «**Questa è la situazione, io sono in una situazione in cui non mi piace essere**», quindi dall'accettazione viene il darci un giro per uscirne fuori, questo è il vantaggio dell'accettazione, che **la persona si muove per uscire da quello stato**: se, invece, uno non la accetta resta lì e non si muove!

Allora, il lavoro che avrete da fare con questa persona è aiutare la persona ad accettare: è veramente un problema? Si tratta di darsi fiducia in maniera da affrontare il problema.

Darsi fiducia

Vi sembrerà strano, ma è più facile da una persona esterna dare fiducia ad un altro che uno dare fiducia a se stesso: sono più le persone disposte a dare fiducia agli altri, di quelle che danno fiducia a se stessi, e allora proprio il fatto che voi dall'esterno gli date "fiducia che può...", questo aiuta la persona a fare un cammino, a darsi fiducia, a dirsi che può veramente superare questo problema, uscire da questa crisi a livello interiore.

Vi dicevo che sono **crisi a livello interiore**, perché se la crisi è una **crisi a livello esterno** per una malattia, una crisi economica, io spero che possa venirne fuori, ma non posso dirgli: «Guarda, fidati di me: tu ne verrai fuori!», però questo io lo posso dire quando una crisi è dentro la persona, allora lì sì che **la persona può venirne fuori perché la crisi è in mano sua**: può venirne fuori e **darsi fiducia** è fondamentale perché la persona possa fare questo.

Nella fede

La persona che ha una scelta di fede ha una risorsa in più, quella del suo rapporto con Dio.

Dio è un Padre, noi ci siamo allontanati da Lui, ci siamo messi nei guai; Lui non viene a risolverci tutti i guai, no! Avete presente la parabola del figliol prodigo? Il figlio prende la sua parte di eredità, va lontano, spende tutto, si trova a far la fame; il padre sa dov'è, sa che fa la fame, ma non manda un servo a portargli dei soldi, a portargli da mangiare: se il figlio vuole tornare a casa può tornare quando vuole e sarà una festa meravigliosa, una festa così grande che l'altro fratello si stupisce e dice: «Ma come? Ma come, una festa stupenda!».

Dio è un padre che non ha rinunciato ad essere **educatore**, quindi Lui lascia la libertà ai suoi figli di andarsene e lascia loro la libertà anche di tornare; e qui sta il bello: abbiamo la libertà di tornare da Lui.

Concretamente, nella fede noi non abbiamo garanzie di superare la crisi economica o di malattia, non è quella la crisi che Lui ti garantisce di poter superare, ma **quella tua crisi interiore "dentro"**, **quella Lui ti dà sempre la possibilità di superarla**, è lì che è il campo della sua paternità: dentro di te, nella profondità del cuore di quell'amico, di quel parente che è in crisi, il Signore mette sempre la possibilità di venirne fuori, di crescere, di migliorare.

In altri termini, io non ho garanzie che non vi capitino disgrazie (confido che non avvengano), non ho garanzie che non mi capitino disgrazie, non ho garanzie di non sbagliare, non ho garanzie di avere tutto che va bene, tutto che funziona bene, non ho queste garanzie! Quali sono le garanzie che io ho, sulle quali mi posso appoggiare? Che Dio in qualunque situazione, mi darà la possibilità di trovare la pace dentro di me e la strada di crescita, in qualunque situazione posso appoggiarmi su quello.

La situazione potrebbe essere anche molto brutta, problematica, faticosa, ma anche in quella situazione la possibilità di trovare la pace, di trovare la possibilità di crescita: quella è la garanzia che dà il Signore.

Vorrei toccare un altro elemento:

Che pericoli ha una persona che aiuta un altro?

Voi volete aiutare un'altra persona, che pericoli correte? Se questo aiuto è una cosa occasionale correte pochi pericoli, al massimo correte il pericolo di essere delusi perché vi rendete conto che non ne siete capaci e allora siete voi in crisi e avete bisogno di qualcuno che aiuti voi a superare la crisi.

Il pericolo, invece, del **burnout**, “bruciato fuori”, è il pericolo che corre chi aiuta gli altri senza saper utilizzare bene le sue risorse: se uno non utilizza bene le sue risorse nell'aiutare gli altri, va in crisi lui.

Pensate, corrono questo pericolo anche i professionisti: gli insegnanti, i medici, gli psicologi, gli educatori, gli infermieri. Tutte le persone che per professione aiutano gli altri in qualche campo corrono il rischio del *burnout*, perché se io do agli altri qualcosa di mio prendendolo da livelli superficiali, a un certo punto mi svuoto, vado veramente in crisi, ma il *burnout* è una crisi bruttissima, ci vogliono anni per venirne fuori!

Se voi non fate questo lavoro di professione, non correte un rischio di un burnout così terribile, ma qualcosa di questo genere sì. È importante che voi sappiate appoggiarvi dentro di voi sulle realtà più grandi, più profonde che trovate dentro di voi e più sono realtà profonde, più avete la possibilità di aiutare l'altro senza andare in crisi voi.

L'altro elemento, invece, è che

Ci potete guadagnare parecchio dall'aiutare gli altri.

Ci potete guadagnare parecchio, pensate, perché a furia di spiegare agli altri certe cose: come appoggiarsi, come *distinguere dal sé la crisi*, eccetera, rischiate di impararlo voi! E quindi nel momento in cui voi vi trovate il problema, dite: «Ah, adesso so, mi ricordo...!», e vi resta più facile fare voi un cammino di superamento della crisi, quando avete aiutato gli altri.

Ma non solo, c'è anche un guadagno più profondo, **la persona cresce in base a quello che tira fuori da dentro di sé**, non è ciò che entra che fa crescere la persona, ma è ciò che esce dalla persona che la fa crescere; allora, dal momento in cui fate uscire da voi fiducia, coraggio, determinazione, capacità di superare una difficoltà, capacità di superare una crisi, voi crescete, voi ci guadagnate.

La bellezza di aiutare l'altro, la bellezza di appoggiare chi è in crisi, di farlo passare a uno stato migliore di serenità e di pace, la bellezza di fargli trovare la gioia, la bellezza di aiutare l'altro, di essere un amico della sua gioia, fa crescere voi: voi ci guadagnate!

Ci guadagnate dal punto di vista psicologico proprio della crescita della persona e ci guadagnate anche nel vostro rapporto con Dio, se avete un rapporto con Dio, perché Dio ama chi aiuta il fratello.

Dio tende a comportarsi con una persona, come la persona si comporta verso gli altri; questo è un principio interessante, ***il comportamento di Dio verso ogni persona dipende molto dal comportamento della persona verso gli altri***, e nel Vangelo è detto molto chiaramente!

Gesù dice: «Con la misura con cui voi misurate agli altri sarà misurato a voi; date e vi sarà dato; perdonate e vi sarà perdonato», cioè quello che tu fai agli altri è la base del comportamento di Dio verso di te, e allora è un mestiere molto bello che voi potete fare, quello di aiutare le persone attorno a voi a venire fuori dalle crisi.

Domanda: *che cosa intende per “identificarsi con la rabbia”, “identificarsi con la depressione”?*

R: Identificarsi con la rabbia, identificarsi con la depressione, identificarsi con tutto ciò che è brutto dentro di sé, con tutto ciò che porta ad abbassare il tenore di vita, il livello di soddisfazione della persona, vuol dire ***sentire questa realtà come più grande e più potente di sé: arrendersi!***

«È arrivata la depressione mi ha preso, mi arrendo! Me la lascio vivere perché sono depresso! È questa realtà più grande e più forte di me che si impadronisce di me e io sono quella cosa: sono depresso, sono arrabbiato, sono deluso, sono schiacciato, sono...», ecco, questo è **identificarsi** con quelle realtà.

Invece: «Sento la delusione che viene avanti, sento la depressione che viene avanti, sento che vuole impossessarsi di me; sento, ma non mi arrendo: gioco le mie carte, e se lei vince una mano la mano dopo la voglio vincere io; e se lei vince una partita, la partita dopo la voglio vincere io! Voglio la rivincita», questo è distinguere se stessi dalla quella brutta bestia che viene avanti, dalla crisi che vuole impossessarsi di me, che vuole dominarmi.

Domanda: *la crisi causata da mancanza di lavoro, da mancanza di soldi, deriva dal fatto che non si ha più la situazione precedente, e si crea uno squilibrio; si dovrebbe poter sostituire questa mancanza con altre cose. A volte la crisi deriva dal fatto che io mi sono posto obiettivi troppo elevati e allora bisogna accettare di abbassare le aspettative, e non voler raggiungere cose che non si possono raggiungere...*

Riguardo alla prima parte della domanda, noi abbiamo delle “**abitudini**” che in psicologia si chiamano “**script**”, cose che ripetiamo regolarmente: certi modi di reagire, certi modi di fare, certi modi di dire che noi facciamo abitualmente tante volte nella stessa giornata, per cui sono dei piccoli moduli che ripetiamo.

A volte, invece, è una realtà più lunga e allora si chiama “**copione**”; il copione è quando si sa che quando capita una cosa io mi comporto così, poi così e poi così e faccio sempre quel giro lì. Ad esempio, è possibile che si inneschi un litigio in casa sempre allo stesso modo:

- si comincia così,
- e poi si va avanti così,
- e poi capita così e
- e poi va a finire così,
- e poi la ricuciamo così.

Si ripete lo stesso copione, e se uno se ne rende conto interviene subito. È il gioco che vi dicevo prima: **la crisi fa sempre lo stesso gioco**; se io prendo coscienza cambio il gioco e non vado più a finire allo stesso posto. C'è una battuta che dice “*se percorri sempre la stessa strada, finirai sempre nello stesso posto*”, ed è evidente che è così.

Dunque, questa possibilità di fare attenzione e di rendersi conto che: «Sto di nuovo ripetendo quel copione! Sto di nuovo facendo quei passi che alla fine mi porteranno là», magari non solo me, magari appunto tutta la famiglia, o altre realtà.

Riguardo al fatto di avere **attese troppo alte** e quindi incorrere nella delusione, questo è sicuramente vero. Io devo rendermi conto: «Il problema da dove viene? Chi è la causa del problema? La causa del mio problema sono io?», ve lo ricordate il proverbio “*chi è causa del suo mal pianga se stesso*”?

Allora, renditi conto che tu stai pretendendo da te qualcosa cui non arriverai mai, è una cosa esterna: «È una cosa che cerco di fare, che cerco di raggiungere, ma è una cosa che non è adatta a me. È una cosa di cui io non sono capace, e allora devo imparare a ri-regolarmi! È una cosa esterna che io devo imparare a gestire in maniera da non andare inutilmente in crisi».

Domanda: *Una persona che manifesta un disagio psichico, un disturbo di schizofrenia: qual è il suo grado di lucidità in quel momento? Come gestire la cosa?*

R: Davanti a certe crisi psichiche non basta neppure essere psicologi, quindi non è solo questione di sapere come fare, perché c'è una problematica che è notevole.

A volte ci sono anche delle componenti fisiologiche per cui bisogna consigliare la persona di andare da uno psichiatra perché si faccia aiutare con delle medicine, quindi la cosa è complessa. Una volta ritenevano addirittura che le psicosi non si potessero manco affrontare, manco provarci, ma adesso un po' ci proviamo e qualche cosa, magari, si riesce a fare.

Che cosa fare se vi trovate vicino a una persona in questa situazione? Incoraggiarla a seguire un cammino valido, un cammino che funziona, un cammino che ha la possibilità di raggiungere un risultato. Il vostro lavoro è quello di mandarlo da qualcuno che faccia un lavoro adatto che può essere uno psicologo, può essere uno psichiatra, che può essere qualcun altro, dipende! Ma non

potete risolvere voi tutte queste problematiche. Sono problematiche esterne in un certo senso, e in un altro senso sono interne e quindi sono complesse.

La possibilità del diventare “**solutore di crisi**” non c’è! Nemmeno davanti alla constatazione che voi non siete perfetti. Ecco, c’è una battuta molto bella ma non si usa nella preparazione degli psicologi, si usa nella preparazione dei preti (ho lavorato parecchi anni in quel campo), quella del **guaritore ferito**. Cioè, si dice al prete: «Guarda che tu non sei la persona completamente sana che aiuta gli altri a diventare sani: sei ferito anche tu. Anche tu sei malato nel cuore, ma anche se sei malato tu nel tuo cuore, puoi aiutare gli altri a fare un cammino di crescita, a cicatrizzare le ferite nel loro cuore».

Questo vale perfettamente anche per gli psicologi: se uno deve aspettare di essere una persona perfetta per cominciare ad aiutare gli altri, non cambierà mai, e questo vale per tutti. Quindi non fatevi fermare dalla coscienza dei vostri limiti, che spero bene che abbiate, non fatevi fermare da quello! Potete ugualmente aiutare l’altro: “il guaritore ferito”.

Bene, ora tocca a te Michele!

Dottor Michele Abbruscato

Buona sera, ben ritrovati!

La parte che farò con voi in questo incontro, e che poi sarà il “modus operandi” dei futuri incontri, è quello di essere molto specifico su un argomento al fine non tanto di aprire delle riflessioni (come si faceva negli altri incontri in cui si parlava di temi enormi, dove non c’era ovviamente la possibilità di venirci a capo né in un’ora né in due giorni di incontri) ma di andare in maniera specifica su un argomento e di fornirvi due o tre soluzioni pratiche e facili che si possono già fare questa sera quando ritornate a casa o domani mattina.

L’argomento di questa sera è “gli amici della gioia: stare vicino a chi è in crisi”, su quale argomento ho deciso di focalizzarmi? Mi focalizzo sull’ascolto.

Perché proprio l’ascolto?

A qualcuno di voi che ha già partecipato al corso di “ascolto attivo” queste cose suoneranno familiari e a questi dico che “repetita iuvant”, le cose ripetute aiutano; per chi non ha partecipato a quel corso dirò due o tre cose che possono essere applicate fin da subito, e credetemi, per quanto possano essere semplici e a volte addirittura banali, il ripeterle e dirle ha un effetto molto positivo, e per l’altro che vi ascolta, e soprattutto per voi.

Noi non possiamo trarre gioia dalla crisi di un altro, a meno che non siamo sadici, no, mai! Ma possiamo trarre gioia dalla crisi dell’altro nel momento in cui, in quella situazione lì facciamo un percorso di crescita con l’altro, quindi ci guadagniamo anche noi.

Solitamente, chi vi parla della sua crisi è una persona che conoscete, è un parente o un amico, quindi quel momento lì rappresenta un momento fortemente coinvolgente perché l’amico vi rivela la sua problematica, vi rivela che sta male, e voi sentite che vi fa male. È giusto che sia così, d’altronde la formula dell’amore è *sentire la gioia per la gioia dell’altro e sentire il dolore per il dolore dell’altro*.

Allora qual è l’elemento, se volete, positivo di questa cosa?

L’elemento positivo è una cosa che dico ai miei amici quando hanno un momento di sconforto e mi rivelano qualcosa: «**Non c’è cosa più intima del cercare qualcuno quando si sta male**», e non lo dico ai clienti che vengono dallo psicologo, ma proprio agli amici che mi rivelano una loro difficoltà.

Pensateci: se noi siamo sereni, tranquilli, se stiamo bene, se siamo allegri, possiamo stare con chiunque; se invece abbiamo un peso, qualcosa che ci fa male, o stiamo zitti e ce lo teniamo per noi oppure abbiamo due o tre persone (o di più se si è davvero fortunati) con cui uno si sente libero di poter condividere quel peso.

Il fatto voi siete la persona con cui viene condiviso quel peso, a cui viene fatta quella confidenza, è uno dei più grandi segni di riconoscimento e di stima, di fiducia, di rispetto, che una persona che è in crisi può farvi, quindi sappiate apprezzarlo.

Perché l'ascolto?

La prima cosa che ti viene richiesta da chi ti parla è essere ascoltato, la persona non vuole neanche che tu gli risolva il problema, e quindi l'ascolto è fondamentale nella vita ed è fondamentale quando l'altro è in crisi.

Quando preparo le conferenze mi piace rievocare l'etimologia greca o latina delle parole, perché l'etimologia nasconde sempre una grande saggezza; è come se quando un tempo hanno deciso di chiamare una cosa in un determinato modo, avessero racchiuso tutto il significato nella parola. Parole come psicologia, comunicazione, hanno significati etimologici fantastici. In questo caso, mi ha colpito la definizione di "ascoltare" che ho trovato su Wikipedia: *ascoltare è l'arte del sentire attentamente qualcuno*, (sembra quasi un aforisma, o l'incipit di una poesia) e poi dice che è *un atto non superficiale*, ergo: quello dell'ascoltare è un atto profondo che mette in connessione i nostri neuroni, il nostro sistema psicofisico con le nostre emozioni, col il nostro intelletto, con le nostre cognizioni.

Uno dice: «Caspita! Ascoltare è semplicemente sentire qualcuno che parla», invece no! L'ascolto è una cosa che ci sembra semplice, facile, naturale, ma è un atto profondo perché *mette in comunicazione noi stessi e l'altro*, quindi nell'ascolto non solo stiamo accogliendo l'altro, ma stiamo in qualche modo mettendoci in connessione con noi stessi.

Perché l'ascolto viene sottovalutato? Qual è l'inghippo per cui una cosa che non è né facile, né semplice, né naturale, viene sottovalutata nonostante la sua importanza? Si fanno corsi per imparare l'italiano, per leggere e scrivere, ma avete mai sentito corsi per l'ascolto, a parte quello che è stato fatto qui? Diamo per scontato l'ascolto, e tra l'altro è uno dei sensi più facili da gestire, perché a meno che io non mi tappi le orecchie, io sento

Qui c'è l'altro inghippo:

confondere l'azione dell'ascoltare con il sentire.

Nel linguaggio comune questi due verbi li usiamo come sinonimi: «**Hai sentito** quel che ti ho detto?» - «Sì, ho sentito!», oppure: «**Hai ascoltato** davvero?» - «Sì, sì!», il significato che vogliamo veicolare è nel senso "comunicativo".

Qual è la differenza **semantica**? Sentire è il semplice esercizio dell'udito, quindi voi state sentendo me, ma se state anche **recependo** quello che sto dicendo mi state anche ascoltando.

Ascoltare non è soltanto un esercizio di udito, a meno che se la persona non vi parli al telefono vi è anche un esercizio della vista, sapete che la comunicazione è divisa in verbale e non verbale. In più, è in atto l'esercizio della nostra emotività: una persona che ascolta effettivamente l'altro è in grado di dirvi che cosa provava l'altro e non è semplice empatia; noi abbiamo neuroni che ci permettono di essere empatici rispetto agli altri, ma è proprio perché la comunicazione ci arriva in tutti i cinque sensi, a livello di udito, a livello di vista, che noi siamo in grado davvero di sapere l'altro che cosa sta vivendo, che cosa sta provando.

Allora, perché una cosa così importante viene data per scontata? Perché l'ascolto molto spesso lo ci può portare a fraintendimenti? Perché lo sottovalutiamo, perché non siamo abituati a dare importanza all'ascolto, forse perché riconoscerne l'importanza equivale a compiere una fatica.

Qual è la fatica che comporta ascoltare l'altro? Pare facile e automatico ascoltare l'altro, ma allora perché fare un corso di ascolto attivo?

L'ascolto attivo è concedere uno spazio all'altro, uno spazio che sia lontano dai nostri pensieri, lontano dalle nostre preoccupazioni, lontano dai nostri dubbi. Noi troviamo difficoltà perché siamo naturalmente ego-centrati, ed è giusto che sia così: naturalmente noi abbiamo i nostri obiettivi:

- quello che ci è successo durante la giornata,

- i nostri pensieri,
- quello che vogliamo,
- quello ci dispiace,
- quello che ci emoziona,
- quello che ci dà gioia,

quindi **concedere uno spazio all'altro** è tosto, eh, signori! Se poi l'ascolto è l'ascolto di un bisticcio, se l'altro ci dice qualcosa che ci fa male, è dura riuscire a sentire! Vorremmo fare proprio orecchi da mercante e assolutamente non sentire quel che ci sta dicendo.

Ma anche nel caso in cui l'altro dica qualcosa di positivo, quello che dice si va a mettere, a installare, all'interno dei nostri concetti, dei nostri preconcetti, del nostro modo di vedere le cose; quindi, concedere uno spazio all'altro è qualcosa di faticoso, è qualcosa per cui noi psicologi ci alleniamo anche per evitare il burnout. Bisogna sempre capire che bisogna avere uno spazio per l'altro, uno spazio sufficiente che non sia oltre il nostro, perché "oltre" poi ci sovrasta. Qual è, però il vantaggio di questa fatica?

Anche qui vale il discorso che faccio sempre con voi: vi illustro la fatica di una cosa, ma anche il vantaggio.

Che cosa ci guadagniamo se impariamo ad ascoltare l'altro

Qual è il premio alla fine dell'ascolto attivo?

- ✓ Ci sono **meno bisticci e meno fraintendimenti** perché io ascolto davvero quello che mi ha detto e, come effetto secondario, l'altro si sente ascoltato e compreso
- ✓ Ha l'effetto di **instaurare delle relazioni più profonde**: non significa avere più amici, significa che con quell'amico lì la relazione diventa più intima, più profonda e quindi arricchente. Pensate alla vostra esperienza di vita: se vi chiedessi di pensare al vostro miglior amico, alla persona con cui veramente vi trovate bene, alla persona con cui vi confidate, sono certo che è la stessa persona che vi sa ascoltare e che vi sa capire; quindi, se voi diventate per gli altri quella persona lì, è ovvio che create delle relazioni più profonde, più durature e più arricchenti per voi stessi.
- ✓ **Migliora il proprio senso di autoefficacia**, questo è un argomento che abbiamo trattato negli scorsi incontri: sentirsi auto-efficaci è sentirsi capaci di ascoltare, di avere relazioni profonde, e questo ha un effetto anche sul nostro senso di valore.
- ✓ **Miglior successo relazionale**, e anche **miglior successo lavorativo**: un buon ascolto con i propri colleghi, con il proprio datore di lavoro o con i propri clienti, ha un successo lavorativo maggiore; in famiglia con i partner o con i figli ha ancora un successo maggiore; con gli amici ha relazioni più profonde, e in più accresce la propria autostima e capite che la "piccola fatica" di concedere uno spazio all'altro viene pagata quattro volte.

Come ascoltiamo attivamente l'altro

Il passaggio dall'ascolto passivo all'ascolto attivo:

- **dall'ascolto passivo**, quello più comune, quello che ci annoia, quello in cui le parole che entrano da un orecchio ed escono dall'altro, quello in cui stiamo ascoltando ma stiamo solo "sentendo" prima di addormentarci,
- **a un ascolto filtrato**, un ascolto ancora diverso che è tipico del bisticcio: in realtà io non sto sentendo quello che l'altro vuole dire, quello che mi sta comunicando, sto solo aspettando quelle tre o quattro parole per poi ribattere: «Ecco, hai detto quella cosa lì!»,
- **all'ascolto attivo** le cui caratteristiche sono: **seno** quello che mi dice e **seguo** anche con lo sguardo, **seguo** il non verbale, quindi sono certo dell'emotività del suo livello perché "*lo sento nella pancia*" (dico "pancia" per dire la parte più emotiva, la parte più istintiva di noi).

I presupposti per avere un buon ascolto attivo

Per poter essere dei buoni ascoltatori quali caratteristiche non devono mancare?

- ✓ La prima caratteristica può sembrare una banalità ma è quella nella quale tutti quanti inciampano, è che **l'altro abbia bisogno di parlarci**.

Capita che vedete un amico o un parente un po' triste e lo andate a punzecchiare chiedendogli: «Come stai? Ti vedo un po' giù! Me ne vuoi parlare?», domande legittime che dimostrano che ci tenete che lui stia bene e che lui sia in qualche modo libero da un peso.

Attenzione! Il piccolo errore è che, se andate a punzecchiarlo, la persona non si sente rispettata, va ancora più sulla difensiva e non sente che ha uno spazio per sé. La prima caratteristica per essere un buon ascoltatore è lasciare che sia l'altro a scegliere di parlarvi. Ponete pure la domanda, se vedete un vostro amico o un parente un po' giù: «Che cosa succede?», ma se l'altro non vi parla non insistete: voi avete già fatto il passo per cui avete dimostrato interesse.

- ✓ La seconda caratteristica **riconoscete i vostri limiti**. L'ascolto attivo è un ascolto emotivo e quindi vi è una partecipazione vera e, dato che sono amici e parenti quelli che vi richiedono uno sfogo e, quindi, sarete ancora più coinvolti, *fermatevi prima che la cosa vi travolga*.

È una regola valida anche per gli psicologi: se io sto affrontando un divorzio e mi arriva un cliente che sta male perché sta divorziando, io che sono psicologo rinvio perché va a toccarmi su sfere che in qualche modo già mi stanno dando dolore. Se avete un amico, un parente, che vi sta dicendo cose per voi molto dolorose ascoltatelo, però ditelo, manifestate che anche voi avete questa difficoltà.

Queste cose possono sembrare ovvie, però è meglio ribadirle: nell'incontro sugli attacchi di panico mi avevate domandato: «Che cosa facciamo se un nostro amico ha un attacco di panico?», ricordo che don Ezio vi ha detto: «**Mi raccomando, non andate in panico anche voi!**», quindi è importante! Immaginate che la nostra emotività sia come saper nuotare bene: se voi siete abituati a nuotare facendo magari piccoli tuffi e il vostro amico vi chiede di andare più in profondità, annegate! E allora dite: «No, io fino qui ci arrivo e oltre no!». E se non sapete nuotare, rimanete sulla riva, vi bagnate i piedi, e piano piano prendete confidenza con l'acqua, così piano piano prendete confidenza con l'ascolto però con cautela, non solo per l'altro, ma anche per voi stessi.

- ✓ Altra caratteristica di base per essere buoni ascoltatori è **volere il bene dell'altro**. Volere il bene dell'altro non è semplicemente l'aspetto tipo “figli dei fiori”: «Siamo tutti fratelli, siamo tutti amici», no! Volere il bene dell'altro ha la caratteristica dell'immagine del **buon genitore**:

nostro figlio che frequenta le scuole elementari è arrivato da scuola molto stanco e avrebbe piacere di vedere la tv e di mangiarsi una merendina, però deve fare anche i compiti perché domani mattina ha una verifica,

- il cattivo genitore dice: «Ok, guardati tutta la tv, mangiati tutte le merendine che vuoi, basta che non mi disturbi»,

- il cattivo genitore dice: «No! C'è la verifica domani! Fino a che non hai imparato tutto, non fai nulla»,

- il buon genitore sa soppesare e dare un buon equilibrio tra un buon **principio di realtà** (in termini freudiani) tra quello che si deve fare, quello che si vuole fare e quello che fa piacere fare. Sa raggiungere un buon equilibrio, raggiunge un compromesso.

Se un vostro amico vi dice che è in crisi per una cosa, fare il suo bene (e con questo si intende volere bene a una persona) è saperlo portare e accompagnare tra quello che gli potrebbe far piacere, quello che non gli comporta una fatica e, invece, quello che gli comporta una fatica che per lui è utile e che gli porterà un guadagno.

Facevamo l'esempio dell'amico che ha perso il lavoro e, scoraggiato, vi dice: «Non ho più voglia di far nulla, non ho più voglia di vedere nessuno; mi voglio chiudere in casa», che cosa invece potrebbe essere utile per lui? Fare la fatica utile a rimettersi in gioco o far qualcosa che potrebbe fargli piacere? Qual è il possibile consiglio? Fare entrambe le cose! Nel senso di non forzare il vostro amico dicendo: «No! Come puoi arrenderti? Alzati subito le maniche e vai a piena carica, manda 100 curriculum ...», oppure dire: «Beh, se non te la senti, ti porto io le coperte e stai due anni chiuso in casa», si tratta di trovare un buon equilibrio tra quello che è giusto fare e quello che, invece, la persona si sente di fare in quel momento.

Tre cose per un buon ascolto attivo

Sembrano le cose più banali e ovvie, ma io vi invito a provarle già domani mattina con le persone che vi stanno attorno: coniuge, amici, parenti.

Credetemi non è così facile come sembrerebbe, provate e nell'incontro successivo vi chiederò: «Avete sperimentate queste tre cose? Come è andata?», e se qualcuno vuole portare la sua esperienza, lo ascolto volentieri. Provate! Sono cose facili da ricordare e un pochino più difficili da applicare perché richiedono un certo impegno e consapevolezza, però voi provate! Abbiamo detto i **presupposti** di come si ascolta attivamente:

- ✓ aspettare che sia l'altro a sceglierci per parlare; non dobbiamo forzarlo,
- ✓ avere un buon contatto con l'emotività, non troppo perché non dovete andare in crisi voi,
- ✓ volere il bene della persona.

Se un amico ci ha chiesto di ascoltarlo, se sceglie di parlare che cosa facciamo?

Tre cose per un buon ascolto attivo:

- 1) **Non lo interrompiamo, lo ascoltiamo.** È facile da dire, ma quante volte vi capita quando uno vi parla di interromperlo, di dire come la pensate voi, di non ascoltarlo pienamente? E pensate quante volte voi parlate e un altro vi interrompe!

La prima volta che la persona vi parla del problema che lo sovrasta, è facile (soprattutto se diventate dei buoni ascoltatori) che per un'ora parli solo del problema e parli solo di questo. Voi vorreste dire: «No, basta!», è giusto che voi sentiate il bisogno di farlo allontanare dal problema, ed è quello che don Ezio diceva prima: “*distinguere sé dalla crisi*”, perché può avvenire?

L'analogia è questa: la persona, quando c'è qualcosa che le fa male, che la opprime, quando è triste, è come se tenesse davanti agli occhi un foglietto che impedisce la visione di tutto quello che c'è oltre il foglio. Vi dice: «Guarda ho davanti agli occhi questo foglietto (questo problema), ed ho in mente solo più questo foglietto (il problema)», ed è vero! Non sta esagerando, questo è il problema suo!

Quindi se per un'ora vi descrive esattamente il problema, vi descrive quanto sta male, eccetera, che cosa ha fatto tutto il tempo? Ha letto questo foglietto (il problema) davanti agli occhi; se continua a farlo (quindi è noioso per voi e dannoso per lui) continua a tenere questo foglietto davanti agli occhi.

Prima don Ezio diceva “*distinguere il sé dalla crisi*”, come si fa? Si allontana il foglietto dagli occhi, cioè si allontana il problema da sé, per un discorso anche semplicemente di prospettiva: allontanando il foglio si allontana il problema, e il problema si riduce perché ora vedo oltre il foglio, **vedo oltre il problema**, ora vedo tutto quello che c'è intorno: «Caspita, quante cose ci sono attorno: ci sono più colori, ci sono altre situazioni, più profondità», e più allontano il foglietto (il problema) più vedo! Più il foglietto (il problema) diventa piccolo e più vedo quello che c'è intorno.

Quindi, primo esercizio: anche se l'altro non è in crisi lasciatelo parlare non interrompetelo. Lo so che la spinta naturale sarebbe: «Io vorrei che parlasse di questo. La penso così! Ma perché non parliamo di quest'altro?», lasciate che la persona parli! Il piccolo inghippo è che la persona più si sente ascoltata più continua a parlare, magari diventa anche piacevole, ma più lo si asseconda più continua.

- 2) Seconda cosa da fare quando si ascolta attivamente una persona, anche qui facile da dire ma difficile da fare: **non giudicare la persona**. È difficile non giudicare perché la nostra mente “etichetta”, è una semplificazione mentale, noi siamo abituati a semplificare.

Ad esempio, se io vedo uno schienale, una seduta, e quattro gambe, dico: «È una sedia!», non mi interessa il materiale con cui è fatta o che stile ha: è una sedia. Eppure, quante sedie non hanno lo schienale! Perché il nostro cervello fa così? Perché è sciocco? No, perché ci semplifica una realtà che è complessissima; noi abbiamo bisogno di pensare per categorie, per etichette e per stereotipi. Tra l'altro c'è una cosa in Occidente molto disprezzata come **il conformismo**, cioè il conformarsi rispetto a una realtà, cioè semplificare sempre qualcosa di complesso, mentre se noi andiamo in Oriente è una delle caratteristiche più ricercate perché noi sappiamo esattamente che cosa aspettarci dall'altro perché *l'altro si deve conformare a un modello*.

In sintesi, **perché è difficile non giudicare?** Perché il nostro cervello incasella, mette i blocchi, dà un nome, dà un suo parere! Perché è importante sospendere il giudizio? Ad esempio, un amico vi rivela di avere un senso di colpa enorme perché magari ha tradito il partner e voi gli dite: «Sei un traditore! Sei una persona spregevole», già questo amico ha dei sensi di colpa, già è triste, se gli date pure addosso è finita.

È importante non giudicare perché **il giudizio sulla persona non porta mai nulla di positivo**, neanche quello che la persona vorrebbe avere come **intento positivo**: se il genitore viene a sapere che il figlio ha avuto un brutto voto a scuola e gli dice: «Sei proprio stupido. Sei un asino», non solo il figlio la volta dopo non ottiene un voto migliore (perché si sente un po' spaventato di quello che potrebbe dire il padre o la mamma di lui), ma in più se il genitore insiste a dire al figlio: «Sei stupido, sei un asino!», a un certo punto il bambino arriva a credere alle parole del genitore.

Noi tendenzialmente tutti i giorni vediamo confermare la nostra identità, quindi, se noi diciamo al bambino: «Sei stupido», il bambino prima o poi ci crede, e agirà poi anche da stupido! Quindi **giudicare la persona è sempre sbagliato** e sempre inutile e controproducente; piuttosto possiamo permetterci **dire la nostra sul comportamento** perché quello sì, quello è modificabile e allora noi possiamo definire come la pensiamo.

Nell'esempio di prima, se sappiamo che il nostro miglior amico è in crisi, ha un senso di colpa perché ha tradito la propria partner, io direi: «Piuttosto che tradire il partner è preferibile affrontare le problematiche, parlarne con il partner, trovare quello che mi manca, piuttosto che trovare ristoro, rifugio, soddisfazione per qualcosa che mi manca, da un'altra parte, perché poi gli effetti sono peggiori che non averlo fatto».

- 3) Quindi, lasciar parlare la persona, non giudicarla, e terzo e ultimo punto **porre delle domande**. Che caratteristiche devono avere queste domande? È difficile porre la domanda giusta, la prima caratteristica è che non deve soddisfare una vostra curiosità. Domanda curiosa all'amico che ha tradito la compagna: «Ma ne è valsa la pena?», questa domanda non serve a nulla né per voi né per lui; «Lo rifarai di nuovo sì o no?», domanda che potrebbe andare bene ma lascia poco spazio alla risposta: quindi domanda chiusa.

La domanda giusta che serve a lui e informa lui (perché lui vede uno spazio di zona d'ombra): «Che cos'è che ti ha spinto a cercare un'altra persona?», questa è una domanda valida, questo è far capire all'amico che cos'era, qual era la sensazione, qual era la mancanza che lui ha cercato da un'altra parte.

Questo serve alla persona: **mettere luce nelle zone d'ombra**.

Non siete psicologi quindi non vi avventurate troppo! Però il senso è questo: quando l'amico sta vivendo una crisi noi lo accogliamo, lo ascoltiamo pienamente, non lo giudichiamo e se abbiamo voglia di porgli una domanda deve essere una domanda che è utile per lui.

Visto che ho detto: “**non solo ascoltare**”, **che cos'è che possiamo dire?**

Questo è un esercizio molto valido per noi perché ci fa crescere un sacco, quindi se vi sperimentate un po', se volete provare a esercitarvi su questo aspetto, fatelo perché interessante: **trovate l'aspetto positivo delle cose.**

Trovate l'aspetto positivo delle cose, ma non banalizzate il vissuto dell'altro! Una delle cose che io più odio, anche in amicizia, è dire a uno racconta un problema: «E vabbè c'è di peggio!», mi raccomando, anche se lo pensate non ditelo mai! Cioè non banalizzate mai quello che l'altro ci porta, ma provate a vedere l'aspetto positivo.

Qual è l'aspetto positivo della crisi?

Nell'ultimo incontro avevo accennato un esempio che è un po' una metafora fenomenale per far capire il problema: **“il problema è presente nel momento in cui la persona ha una risorsa bloccata”**. Se una persona ti dice che è in crisi perché *non riesce a trovare l'amore*, qual è la risorsa bloccata? Che è *in grado di amare*, perché se una persona è un lupo solitario e proprio di amare non gli passa nemmeno idea, non mi dirà mai: «È un problema che sono single, che sono solo», perché non gliene importa! È importante farlo notare a una persona che è in crisi.

Prima facevo l'esempio del marito che tradisce: «Guarda, tu raccontandomi che hai sensi di colpa, che stai male, vuoi dire che tu sei una persona che ci tieni alla famiglia, sennò non lo sentiresti un problema, non lo sentiresti come un senso di colpa, quindi **vedi l'aspetto positivo** delle cose», vuol dire che **anche nel problema c'è una risorsa**, c'è un valore, c'è un obiettivo che sta venendo bloccato.

Questo è l'esercizio da fare, e se anche voi avete delle difficoltà durante le giornate, fatelo! Andate sempre a vedere qual è l'aspetto positivo, il particolare per non impazzire: «Ho perso il lavoro! Qual è l'aspetto positivo?», il consiglio è proprio usare questa strategia: «Se per me è un problema aver perso il lavoro, se è un problema aver tradito, vuol dire che allora io ci tengo al lavoro, ci tengo alla famiglia; vuol dire che io ho dei valori dentro di me».

Ultima cosa, per ricordare l'importanza dell'ascolto, è una frase che io adoro: “il fatto che noi abbiamo due orecchie e una sola bocca, significa che bisogna saper ascoltare molto di più di quanto parliamo”, e purtroppo avviene spesso il contrario: spesso parliamo molto di più di quanto sappiamo ascoltare.

In conclusione, grazie per essere stati così bravi ad ascoltarmi, spero di non avervi annoiato e do spazio alle domande.

Domanda: *ho confidato una cosa una persona, la risposta che ho avuto mi ha fatto passare la voglia di confidarmi con gli altri. Questa sera ho cambiato punto di prospettiva e la domanda è: che cosa bisogna fare se una persona ci dice qualcosa che ci fa sentire umiliati?*

Come si cura la ferita per una risposta che ci ha fatto male? Come capisco se il problema è mio perché non voglio ascoltare quello l'altro mi ha detto o se invece è un problema suo perché non è una persona adatta all'ascolto?

A: Dato che il mio intervento era mirato all'ascolto non vi ho dato le precauzioni nel caso in cui **siete voi la persona che comunica i suoi problemi**. Visto che si parla di crisi scegliete molto bene le persone con cui vi confidate! Dev'essere una persona che anzitutto sa mantenere un segreto e che mi sa ascoltare.

Tu ti sei confidata e ti sei sentita umiliata perché l'altro ti ho detto qualche cosa di brutto; come se ne esce fuori? Io penso che ogni esperienza brutta, ogni crisi, sia sempre insegnamento di qualcosa. Può essere banalmente: «Ok, ho capito che con te non posso parlare di queste cose: ho compreso questo!»,

Tu dici: «Come faccio a guarire questa ferita?», non posso andare nel particolare, però ti dico una cosa generale che interessa tutti: quando una persona si comporta male e ti umilia: «Sei brutta, cattiva e non capisci nulla», se una persona dice così non sta dicendo nulla di te stessa, ma **sta dicendo qualcosa di se stessa.**

Quindi vedi questo aspetto: se la persona si comporta male non è perché noi non siamo di valore, eccetera, ma è perché lui (o lei) si comporta così! L'argomento è molto delicato e ampio questo in generale è la cosa che io mi sento di dirti.

Domanda: *quando racconti un tuo problema, succede che l'altra parte per far sentire inferiore il tuo problema ti racconta un suo problema più grave. C'è una gara a chi supera l'altro nel problema.*

La seconda domanda è la riservatezza, le persone spesso non si raccontano perché hanno la preoccupazione di creare nell'altro un disagio, quindi tendono a tenersi i loro problemi.

Terzo: identificarsi col problema! Uno si autoaccusa di essere lui ad avere il problema perché è fragile, non è in grado di affrontare il problema da solo.

A: E' uscito due volte il discorso "fiducia", e visto che stasera si parlava di "ascolto nella crisi", non è un invito, è un dovere che avete: se voi ascoltate un amico o un parente che è in crisi (anche se non avete l'obbligo deontologico come ha uno psicologo) mi raccomando, siate delle "tombe"! È un problema di fiducia! Voi andate a toccare **la fiducia** di una persona che è la cosa più delicata soprattutto se è un problema di crisi.

L'altra domanda è una cosa mi fa sorridere perché conosco una persona che si comporta così: io dico: «Sto male, ho sbattuto un piede», e l'altro: «Ah, tu stai male per un piede? Io ne ho sbattuti quattro o cinque!», è un discorso un po' psicologico ma lo dico lo stesso: lì capita che quella persona abbia un po' "**il ruolo di vittima**", don Ezio prima diceva "*il copione*", cioè una persona è abituata ad avere una sorta di rullo, di nastro preregistrato, per cui succede una cosa e lui va in automatico, come quando guidate la macchina e non state a pensare: «Ora metto la prima ora la seconda...» eccetera, viene talmente automatico che lo fate ad occhi chiusi.

A volte le persone, per tanti motivi che non affrontiamo questa sera, hanno bisogno di essere compatite, **hanno bisogno di essere loro le vittime**, quelle che stanno male, e capita la situazione che diceva lei, per cui se lei dice a una persona che ha quel tipo di *ruolo*: «Sono stato male, mi è successo questo», l'altro dice: «Tu sei stato male? A me, sapessi...»,

Una volta, con una persona di cui non faccio il nome, ma a cui voglio estremamente bene, ho cominciato a inventare che avevo questi disturbi e queste malattie, dicendomi: «Non avrò tutte queste cose!», e invece mi sentii rispondere: «Anche a me è successo...», fantastico!

Anche in questo caso qui scegliete bene le persone con cui parlare.

Grazie