

I blocchi emozionali principali: traumi, inibizioni, mancato riconoscimento, giudizio, compassione indebita

Come fermano il cambiamento consapevole ed impediscono il comportamento deliberato
e come farvi fronte

Come già spiegato altrove¹, vi sono alcune circostanze che possono limitare o bloccare la risoluzione di stati di origine emozionale che impegnano il soggetto in svariate condizioni più o meno disfunzionali. Per esempio, i traumi possono generare fobie o disturbi compulsivi, oltre a poter sostenere una pletora di sintomi psicologici e fisici. Un complesso di inibizione irrisolto può condizionare gravemente la capacità del soggetto di confidare nel proprio valore e di essere assertivo, e così via. Vediamo ora come riconoscere e trattare con la tecnica FastReset® questi “blocchi” principali.



Traumi



Ogni trauma che si rispetti genera una reazione psicofisica di “blocco” dell’azione (il cosiddetto *freezing*, congelamento) che si esplicita con un vero e proprio momentaneo impedimento muscolare (tipicamente, sia della muscolatura anteriore che di quella posteriore, quindi sia della estensoria che di quella flessoria), oltre che con alcune modifiche respiratorie e della mimica e con variazioni del tono viscerale, tutte quante gestite dal sistema nervoso autonomo. Tale disposizione biologica di **blocco** ha la funzione di impedire, in occasione di un evento potenzialmente devastante per il soggetto in quanto inaspettato, inevitabile e ingestibile, di incorrere nell’azione “sbagliata”

e perciò stesso potenzialmente letale. Non agire per nulla e non muovere letteralmente un muscolo quando non si sa gestire la realtà di quel momento sembra essere considerato, dal nostro organismo, il comportamento biologicamente più saggio, quello che ci fornisce le maggiori possibilità di sopravvivenza. Anche se dura solo una frazione di secondo, non appena la risposta di blocco è avvenuta viene registrata in modo praticamente indelebile dalle componenti del sistema nervoso deputate alla gestione delle reazioni emotive automatiche.

La memoria imperitura del trauma

Una volta che l’evento traumatico sia archiviato come tale, infatti – con tutti i particolari sensoriali che lo racchiudono e lo riguardano – la sua memoria verrà mantenuta nell’archivio degli episodi a cui siamo sopravvissuti proprio bloccandoci ed eventi in qualche modo simili verranno all’istante “bollati” come potenzialmente devastanti, anche se le capacità dell’organismo stesso o le caratteristiche dell’ambiente fossero nel frattempo parzialmente cambiate.

Data la superiore velocità di risposta della componente emozionale rispetto a quella “ragionata”, quasi sempre il corpo, che sarà il primo a reagire, mosso dall’istinto, si comporterà automaticamente

¹ FastReset® - Il metodo rapido di guarigione emotiva, Sperling & Kupfer, Milano 2013 e La soluzione FastReset®, Sperling & Kupfer, Milano 2014.

come se l'evento traumatico originario si stesse ripetendo, e vorrà replicare lo schema di intervento ritenuto salvifico (nel caso specifico, la *reazione di blocco*). La componente istintiva, almeno all'inizio, sarà quasi sempre predominante perché la sua attivazione, oltre che essere rapida, inibisce la componente cognitiva. Da qui, l'incapacità o la difficoltà di modificare, con il semplice ragionamento, il comportamento reattivo di fronte a eventi che assomigliano a traumi vissuti nel passato.

L'estinzione naturale del trauma

Ci sono comunque delle eccezioni al mantenimento imperituro di questo meccanismo difensivo: se a un primo trauma relativo a un certo evento (per esempio, la presenza e l'interazione con un certo animale) seguono a breve distanza altri accadimenti simili, ma svolti con modalità diverse, nelle quali cioè il soggetto sperimenti un'effettiva capacità di gestione della situazione, man mano si assisterà all'estinzione del trauma stesso, perché l'immagine traumatica originaria verrà sovrapposta alle esperienze che la contraddicono.

Per esempio, un noto sistema per cercare di liberare un bambino dalla paura dei cani è di sottoporlo a filmati in cui bambini a lui coetanei giocano e si divertono con un cane; quando sarà in grado di assistervi con tranquillità, gli si farà vedere la stessa cosa dal vivo, eccetera. In questo caso, l'input iniziale (osservare il bambino coetaneo padroneggiare la situazione) è scelto in modo tale da condurre man mano all'identificazione del soggetto fobico con l'altro e con la situazione vissuta da quest'ultimo e a farne così, in modo traslato, anch'egli esperienza. In questo modo, si può rafforzare nel bambino l'ipotesi che, in situazioni analoghe, potrebbe imitare il coetaneo, non avendone alcun danno.

Un meccanismo analogo è all'origine dell'estinzione spontanea delle paure infantili, o del timore delle situazioni che in certi momenti della vita ci hanno messo in grave difficoltà. Naturalmente, più i traumi avvengono in epoche precoci, quando il bambino non ha sufficiente esperienza o mezzi critici da contrapporre al trauma stesso, ovvero non dispone di altre informazioni o altri ipotetici "finali" per quanto sta vivendo, più potente è il meccanismo di salvaguardia e il blocco stesso che ne può derivare.

Lavorare sui traumi con il FastReset®

Quando lavoriamo con il FastReset, non facciamo distinzioni particolari sulla *qualità* dei traumi: in teoria, qualsiasi evento che porti con sé un vissuto di *ingestibilità* può candidarsi alla dignità di evento traumatico. Piuttosto, a parità di disagio percepito (che di solito misuriamo con la classica scala SUD, *Subjective Units of Distress*, scala soggettiva del disagio, da 0 a 10) rievocando la memoria del trauma in questione, è sempre meglio cominciare il trattamento dal trauma che viene riferito come più antico.



È sempre utile sospettare di un trauma in presenza di fobie o reazioni incongrue a cose, luoghi e persone; nelle risposte di inibizione (vedi oltre); nelle dipendenze da sostanze o comportamenti; nelle compulsività; nella maggior parte dei disturbi d'ansia; in presenza di convinzioni auto-limitanti e ovviamente nei post-traumi veri e propri, riconoscibili anche dal soggetto stesso, come certi lutti.

Per contro, non tutti i traumi vissuti dal soggetto, anche se apparentemente catastrofici, necessitano di trattamento. Possono, cioè, essere già intervenuti i meccanismi naturali di estinzione e il soggetto può presentarsi del tutto libero dalla loro influenza. I fattori che intervengono a favore di questa situazione, per fortuna abbastanza comune, sono: l'età, l'esperienza e la maturità del soggetto al momento del trauma; quanto ne abbia "fatto tesoro", intendendo con questo la capacità (resilienza) di tornare in asse o addirittura di essere riuscito a utilizzare la situazione creata dal trauma per un cambiamento evolutivo. Tuttavia, alcuni aspetti minori del trauma potrebbero, anche in questo caso, essere attivi, e può allora essere opportuno soffermarsi e trattarli comunque.

Per esempio, se dopo un licenziamento in tronco sono riuscita a realizzare una svolta lavorativa molto positiva che forse non avrei mai avuto il coraggio di osare senza quell'evento, possiamo dire di "aver fatto tesoro" del trauma. Se, però, passare davanti al vecchio ufficio mi mette di cattivo umore o mi genera ansia, è il caso di lavorare su questo aspetto, "ripulendo" il ricordo del trauma stesso e cercando nella memoria quale sia l'immagine sensoriale (visiva, uditiva eccetera) più attiva, ovvero più disturbante.

Inibizione²



Una variante anch'essa piuttosto comune della reazione di blocco consiste nell'evitare, *congelandola*, un'azione che può essere foriera di... guai con il prossimo. Inibire l'espressione di sé impedendosi di reagire con un'azione, o parlando, può avere il significato di dimostrare un comportamento di sottomissione o comunque di non aggressione per evitare di attivare un conflitto con altre persone e ricavarne delle conseguenze negative. Anche se può essere un comportamento appreso, e anche se alcuni soggetti sembrano più predisposti di altri a utilizzare

questa strategia di risposta emotiva, sicuramente l'origine dell'inibizione è biologica. Si tratta del medesimo comportamento che assumono i primati, animali sociali tanto quanto lo siamo noi, nel formare e mantenere le gerarchie all'interno del gruppo, così importanti per la sua organizzazione e sopravvivenza. D'altra parte noi stessi, a qualunque latitudine e in qualunque epoca, usiamo mezzi educativi che hanno quasi sempre, anche solo nel tentativo di contenere l'esuberante imperizia dei piccoli, qualche spunto inibitorio. La sgridata, l'occhiataccia, lo strattone sono tra gli strumenti, anche bonari e ispirati alla semplice protezione dei nostri cuccioli, con cui esercitiamo la nostra supremazia di adulti e di guide responsabili. Quello che normalmente può servire a proteggere, tuttavia, in alcuni casi può essere mal gestito o interpretato e preludere, attraverso la solita reazione di blocco/ingestibilità, a un comportamento istintivo, quindi non soggetto a critica razionale, analogo a quello conseguente ai traumi.

Un enorme adulto urlante, quasi onnipotente nei nostri confronti, a cui non possiamo contrapporre alcun tipo di forza fisica o dialettica è tranquillamente in grado di generare una reazione di congelamento e di inibizione di ogni iniziativa; l'organismo, ancora una volta, "decide" che in questo caso è meglio non agire, anzi, reagire, per evitare il peggio, cioè il conflitto con quello più grosso, alto e forte. Un aspetto curioso di tutto ciò è che si può mantenere, nel tempo, un atteggiamento inibito non solo in presenza di individui aggressivi (il che sarebbe anche spiegabile), ma in situazioni anche solo vagamente analoghe a quanto abbiamo vissuto nell'infanzia e nell'età scolastica, come quando l'"aggressore" è un ente astratto (lo Stato, per esempio) al quale comunque si attribuisce un potere, tanto più temibile quanto più vago e impalpabile. Oppure, ci si inibisce e ci si blocca di fronte all'idea del giudizio o dello sguardo altrui, per alcuni ancora più potente dello sguardo pietrificante di Medusa, non riuscendo a connettere e a parlare di fronte a un certo tipo di pubblico (una commissione d'esame, per esempio).

La nostra capacità di attribuire un senso "solido" e reale anche a oggetti o situazioni metaforiche passa dunque anche attraverso la ritenzione nella memoria di particolari sensoriali e di reazioni psichiche e fisiche che ci hanno marchiato nel passato. Impariamo, ci addestriamo e ci condizioniamo attribuendo significati agli oggetti e agli eventi in grado di attivare una nostra reazione e poi non riuscendo (quasi) più a cambiarli, almeno quando c'è di mezzo l'istinto di auto-protezione.

² Vedi anche *Dall'inibizione al potenziamento* – Maria Grazia Parisi – www.fastreset.it

Lavorare sull'inibizione con il FastReset®

Per fortuna, il trattamento delle reazioni di inibizione con il FastReset, una volta identificate, è abbastanza semplice. L'integrazione consiste infatti nel chiarire il più possibile da quale tipo di conseguenza nefasta voglia salvaguardarci la reazione stessa. Tra le più comuni, l'essere soverchiati o addirittura picchiati, oppure umiliati, derisi, esiliati, rifiutati, esclusi, scacciati, mal giudicati, ma anche invidiati.

Non di rado, in accompagnamento all'inibizione, ma ovviamente anche a se stanti, compaiono delle istanze di *mancato riconoscimento* dei bisogni.

Mancato riconoscimento dell'identità e dei bisogni

È il “blocco” più complesso e articolato ma che, una volta risolto, libera in modo davvero considerevole la capacità del soggetto di tornare in equilibrio con le sue emozioni.



Nascere in una certa famiglia e appartenervi dovrebbe significare anche godere di una sorta di naturale diritto di essere accolti e accuditi, guidati, istruiti e portati all'autonomia. Questo è ciò che succede nei gruppi di mammiferi, e noi non facciamo eccezione. I ruoli biologici della nostra specie fanno sì che chiediamo maggiormente alla madre l'essere accolti e amati in modo incondizionato, al padre anche di essere protetti e difesi dal mondo esterno e da eventuali pericoli o vessazioni anche all'interno del gruppo allargato di riferimento (il “clan”). A entrambi viene richiesto di comprendere e soddisfare i bisogni della prole (materiali, affettivi, sociali e culturali), di comprendere le inclinazioni e caratteristiche specifiche del figlio e di accompagnarlo alla sua piena realizzazione e autonomia.

Quando sentiamo mancanti alcuni di questi “attrezzi” o non pienamente avvenuto il riconoscimento della nostra identità (personalità, ruolo biologico, genere, caratteristiche individuali, spazi o oggetti privati eccetera), dei nostri bisogni o del nostro valore, possiamo incorrere in una sorta di sindrome che ho chiamato del “mancato riconoscimento”.

Questa si può riconoscere da vari sintomi, ma è probabilmente presente, in vario grado, nella maggior parte delle persone “civilizzate”, cioè nella maggior parte di noi.

Rancori o rabbie esagerate o immotivate; comportamenti di auto-limitazione e auto-boicottaggio inconsapevole; ripetizione di esperienze fallimentari o incapacità di proteggere se stessi da esperienze dolorose in realtà evitabili; timore di non avere o essere “abbastanza”; incapacità di prendere decisioni univoche; difficoltà a trovare la propria strada lavorativa o la propria autonomia economica o personale; disfunzioni sessuali; persino diversi disturbi fisici possono avere tra le proprie cause questo difetto di percezione della soddisfazione di alcuni dei più importanti bisogni biologici.

Ho suddiviso questi ultimi in due categorie, non per mia comodità, quanto per un'implicazione gerarchica che sembrano avere e che si palesa durante il trattamento: parlerò quindi prima del mancato riconoscimento dell'identità e poi del mancato riconoscimento dei bisogni, in quanto è esattamente in quest'ordine che conviene trattarli, se sono presenti.

Il mancato riconoscimento dell'identità

A sua volta, il mancato riconoscimento dell'identità ha almeno quattro diversi gradi o specifiche, che segnalo dal più radicato e profondo a quello che lo è meno:

- **Essere considerato un essere umano, una persona** (per esempio non un giocattolo, un oggetto, un pupazzo, un mostro, una nullità, un cretino totale oppure sfruttato, umiliato,

emarginato, perseguitato eccetera; comprende anche il riconoscimento della dignità e sensibilità di persona ed essere umano). Spesso, questo *primo* bisogno fondamentale appare insoddisfatto nelle persone che hanno subito abusi sessuali o psicologici nell'infanzia, o vissuti in famiglie esageratamente esigenti, anaffettive o variamente patologiche, o allontanati precocemente dalla famiglia, abusati e in soggetti insicuri e dipendenti o particolarmente reattivi e aggressivi.

- **Ruolo biologico.** Nasciamo figli di qualcuno, fratelli di qualcuno, nipoti di qualcun altro, con una rete familiare già confezionata e teoricamente pronta a sostenerci nell'arduo cammino verso la nostra realizzazione. Se non sentiamo di essere stati trattati come membri (bambini) della famiglia ma per esempio ci siamo ritrovati in età troppo precoce a ricoprire ruoli di responsabilità (fare da genitore ai propri fratelli, per esempio, o addirittura agli stessi genitori) funzionali agli interessi di qualche componente della famiglia, ma non della propria crescita armonica, questo mancato riconoscimento è da tenere assolutamente presente. In particolare, se non sentiamo di “essere stati trattati come figli” dai nostri genitori, *qualunque cosa questo voglia dire per noi*, dobbiamo considerare questo riconoscimento come fallito e quindi meritevole di trattamento.
- **Genere.** Può capitare che i genitori avessero l'aspettativa che il soggetto appartenesse al sesso opposto e che quindi abbiano trasmesso, in modo consapevole o meno, un senso di delusione, insofferenza o comunque non piena accoglienza per il soggetto stesso. Anche questo capitolo va assolutamente risanato, se tale sensazione è presente, per permettere il superamento della sensazione ancestrale di “essere sballati” o “non abbastanza”.
- **Individualità.** Fin qui, abbiamo visto per quali caratteristiche il bambino viene accolto e considerato *appartenente* al clan di origine e perciò dotato di uguale dignità rispetto agli altri membri. Ogni nuovo essere umano, però, essendo anche dotato di sue specifiche qualità (genetiche e di personalità) è potenzialmente assai utile al gruppo e alla specie proprio perché rappresenta l'opportunità di apportare nuove capacità e talenti. L'individualità è a sua volta formata da vari aspetti: **personalità, gusti, opinioni, possedimenti, inclinazioni, talenti e limiti.** Ognuna di queste voci deve avere piena dignità di riconoscimento e rispetto da parte dei membri del clan, in primis dai genitori. Se ciò non è accaduto nel vissuto del soggetto, si deve procedere al trattamento. Più precoce è questo disconoscimento, più forte può essere l'influsso inibente o castrante sul soggetto stesso. Anche situazioni di inibizione profonda (vedi sopra) possono infatti avere le proprie radici nel disconoscimento della propria individualità e personalità.

Lavorare sul mancato riconoscimento dell'identità con il FastReset®

È molto semplice, per fortuna, ripianare i danni dovuti a questo mancato riconoscimento di aspetti tanto profondi.

Puntiamo al **riconoscimento** e al **rispetto** di una di queste categorie, rispettando l'ordine di importanza sopra riportato, se sono presenti più d'una.

Normalmente, è efficace usare questa affermazione:

«Voglio che mio padre/ mia madre/ (l'uno dei due o entrambi, a seconda di chi si ritenga maggiormente responsabile di tale mancato riconoscimento)/ XYZ (mi) riconoscano, rispettino e apprezzino/ e facciano rispettare (questo nel caso occorresse un intervento di salvaguardia dell'identità del soggetto anche dalle interferenze di altri componenti della famiglia) come essere umano e persona e mi sostengano nel realizzarmi come un/i genitori devono fare».

Oppure: **(mi) riconoscano, rispettino e apprezzino come figlio... eccetera; riconoscano, rispettino e apprezzino la mia individualità e personalità... eccetera; riconoscano, rispettino, apprezzino/ e facciano rispettare/ la mia privacy/ i miei possedimenti personali... eccetera.**

È necessario, perché il trattamento sia efficace, che il soggetto ammetta e accetti che ciò che gli è mancato era un suo pieno diritto in quanto *bisogno biologico*. Può capitare che persone che hanno dovuto dolorosamente prendere le distanze dalle aspettative di essere sostenuto



dalla famiglia d'origine o si siano sentiti tremendamente trascurati o messi da parte facciano fatica, all'inizio, ad accettare l'idea di tornare indietro e “chiedere”, anzi, riscuotere ciò che non è stato sentito come adempiuto da chi era in dovere di farlo.

Spesso, anche in casi non particolarmente drammatici, la frase va ripetuta più e più volte, ogni volta facendo uno *shift* dell'attenzione per qualche secondo.

Alla fine, quando giunge la sensazione soggettiva che quanto richiesto non sia più necessario, si termina il lavoro con una frase di rilascio, che di solito prende questa forma:

«Lascio andare dalla mia pretesa che i miei genitori mi riconoscano, rispettino e apprezzino/valorizzino come voglio io tutto quello che non mi serve, non mi interessa e non mi appartiene più».



Il mancato riconoscimento dei bisogni

Passando ai bisogni, i primi da risanare sono in genere quelli la cui soddisfazione è specificamente richiesta al singolo genitore: alla madre *l'accoglimento e l'accudimento incondizionato*, al padre la *protezione incondizionata*. Poi intervengono i bisogni generali e infine quelli di autonomia e la possibilità di vivere una sessualità adulta e soddisfacente. Anche il bisogno di ***essere ascoltati*** o di avere conferma del proprio ***valore*** possono meritare uno specifico trattamento, ma di solito *prima* conviene comunque ricercare le istanze percepite come insoddisfatte secondo l'ordine “biologico” qui

discusso e sciogliere innanzi tutto i nodi principali.

Questa volta, chiediamo il riconoscimento e il soddisfacimento dei bisogni rimasti incompresi e insoluti, in questo ordine “gerarchico”:

Bisogni soddisfatti specificamente dai genitori:

- **Essere accolti, amati e accuditi *dalla propria madre*** senza condizioni.
- **Avere accesso alla protezione** senza condizioni ***da parte del padre***, che quindi, per esempio, non deve vissuto come troppo duro, severo o impaurente o troppo distratto, assente, debole, a sua volta bisognoso di protezione. La protezione del padre, tra l'altro, si deve applicare in due diversi ambiti:
 - **dai pericoli esterni;**
 - **da membri del clan dannosi o minacciosi.**

Se ciò è stato soddisfatto, il soggetto sarà in grado di percepire la differenza tra quando si è sentito al sicuro e quando non lo era e, seguendo eventualmente l'esempio degli atteggiamenti di protezione del padre, potrà sviluppare le proprie strategie di auto-protezione, qualunque accezione il soggetto stesso voglia darle.

Se, invece, la protezione paterna è sentita come deficitaria, è possibile dover trattare a parte il mancato soddisfacimento del

- **bisogno di essere istruito** dal proprio padre **a proteggersi anche da solo** [avere da lui informazioni e strumenti adeguati].

Un padre accogliente ma incapace di proteggere, anche se supplito da una madre protettiva, lascia quasi sempre un “vuoto” biologico. In parte, la mancata protezione paterna può essere vicariata da altri membri maschili del clan.

Una madre protettiva ma non accogliente, anche se supplita da un padre accogliente, lascia anch'essa quasi sempre un "vuoto" biologico potenzialmente da trattare. In parte, il mancato amore e accoglimento materno può essere vicariato da altri membri femminili del clan.

Bisogni generali soddisfatti da entrambi i genitori e in generale dal clan:

- Bisogni materiali, emotivi, affettivi, sociali e di istruzione adeguata
- Riconoscimento e rispetto di individualità, personalità e talenti e se possibile essere sostenuti o non impediti in tale realizzazione (vedi anche individualità)
- Essere sostenuti o non impediti nell'emancipazione/ autonomia
- Ricevere informazioni e strumenti adatti a promuovere o consentire la sessualità adulta (specie dal genitore del proprio sesso)
- Essere ascoltati e compresi
- Avere conferme del proprio valore



Lavorare sul mancato riconoscimento dei bisogni con il FastReset

Una delle difficoltà più comuni ad intraprendere questo specifico trattamento si ha quando il soggetto, pur avendo compreso che si tratta di ripianare bisogni/diritti *biologici* disattesi solo in modo soggettivo e non di reali critiche ai propri genitori, si sente *in colpa* di voler richiedere tali virtuali riconoscimenti e soddisfazioni. In genere, il problema è dato dalla sensazione di poter perdere l'appoggio e l'amore dei parenti nel fare questa richiesta, anche se solo dentro se stessi. In genere, ciò si risolve facilmente trattando in prima battuta il timore, il blocco o l'inibizione a voler compensare tale mancata soddisfazione, pena il conflitto con i genitori o il rifiuto da parte loro o la semplice idea di non poter gestire l'arrivo dell'amore incondizionato o della protezione. Poi, si procede normalmente.

Le frasi che si possono utilizzare per l'integrazione possono suonare così:

«Voglio che mio padre/madre/ riconoscano e soddisfino il mio bisogno e il mio diritto di..., come un padre/madre/genitore deve fare»

Come visto prima, spesso la frase di integrazione va ripetuta più volte.

La frase di rilascio si può pronunciare quando il soggetto si sente libero dalla necessità che tali bisogni vengano soddisfatti da altri, quindi accetta il suo potere di adulto e può avere questa forma:

«Lascio andare dalla mia pretesa che mio padre/mia madre riconoscano e soddisfino il mio bisogno di... come voglio io tutto quello che non mi serve, non mi interessa e non mi appartiene più».

Il sollievo e la nuova visione di sé che di solito vengono riferiti da quanti "ripuliscono" il proprio vissuto disfunzionale, dovuto al fatto di non aver potuto o saputo integrare in precedenza l'essere riconosciuti, amati e protetti, è spesso fonte di meraviglia da parte dei soggetti in trattamento. L'integrazione e la risoluzione del mancato riconoscimento è probabilmente una delle tecniche più potenti, mirate e risolutive all'interno del metodo FastReset e andrebbe sempre tenuta in considerazione in presenza di situazioni croniche, difficili e angustianti.





Giudizio

Talvolta, specie durante il trattamento di situazioni complesse, si può giungere ad un punto in cui il soggetto, magari dopo aver parzialmente risolto i motivi della sua sofferenza, dichiara un sentimento di biasimo o un giudizio nei confronti di persone ritenute avere un atteggiamento sbagliato, controproducente o moralmente criticabile. Anche se la motivazione di tale giudizio può apparire oggettiva e lecita, si tratta pur sempre di un ostacolo al pieno raggiungimento della libertà emotiva che è il vero obiettivo del trattamento. Vale sempre la pena di provare a integrare questa reazione, che si configura tra quelle di *rifiuto*.

Il vero obiettivo (difensivo) del giudizio è di far sentire il soggetto che lo esprime *al sicuro*, forte dei valori “giusti”, “sani” e “buoni” da lui espressi o incarnati, e in una posizione di supremazia rispetto a chi viene visto come portatore dei valori “sbagliati” e per questo in qualche modo minacciosi.

Lavorare sul giudizio con il FastReset®

Spesso, il giudizio pretende che “l’altro” si redima, si corregga, impari una lezione, o comunque non interferisca oltre con le intenzioni e le convinzioni del soggetto in trattamento. Questa “pretesa” si può senz’altro usare nell’integrazione.

Una variante è il giudizio verso se stessi. Quando è presente, può essere utile provare prima a cercare l’esistenza di mancati riconoscimenti: se non ha ricevuto sufficiente appoggio o soddisfazione di bisogni profondi, una persona può percepire se stessa come cronicamente indegna o sbagliata, e quindi non perdonarsi di essere ciò che è o che ha compiuto.

Una volta risanato il “blocco” del giudizio, in genere compare o una bonaria indifferenza per l’espressione dei comportamenti o dei punti di vista dell’altro o la consapevolezza che non necessariamente i propri valori sono realmente in conflitto con quelli altrui, ma che c’è posto per tutti e che ciascuno ha pari diritto di esprimersi, nel rispetto reciproco.

Talvolta, esaurito l’atteggiamento difensivo di giudizio (ma anche, ovviamente, qualunque altra emozione disadattiva) si può avvertire un altro sentimento che, benché raramente considerato negativo dalla nostra cultura, merita invece uno specifico trattamento: la compassione (o l’autocommiserazione) indebita.

Compassione “indebita”



La capacità di provare empatia non è solo un fattore di coesione e comprensione tra esseri umani, ma ad essa dobbiamo probabilmente una buona percentuale del nostro successo come specie dominante e la nostra sopravvivenza. Non essendo forniti di armi naturali, come altre specie, l’alleanza costruttiva con i nostri simili con i quali condividiamo interessi e risorse è sicuramente stata (ed è tuttora) un’arma vincente contro le asperità del vivere quotidiano e una magnifica opportunità per ampliare le nostre capacità individuali. Nel nostro caso, insomma,

l’unione fa davvero la forza. La capacità di comprendere al volo lo stato d’animo dei nostri simili e di poterli imitare ha addirittura contribuito in grande misura alla costruzione delle civiltà.

Allora, perché trattiamo la capacità di compatire l’altro (dal latino *compati*, patire insieme) come uno dei blocchi emotivi principali?

Perché quando non si hanno **concrete ed effettive possibilità** di aiutare l'altro (questo è il suo ruolo biologico e la sua integrazione) è un sentimento “vuoto” e impedisce di liberare completamente il soggetto in trattamento da atteggiamenti e comportamenti non funzionali. Come sempre, questo è il punto di vista della biologia, che non va confuso con quello morale o culturale.

Quando si propone al soggetto di lavorare anche su questo sentimento, che spesso compare dopo diverse reazioni “negative” nell'accezione comune (rabbia, risentimento, fastidio...), spesso se ne stupisce ma, come dicevo sopra, è invece necessario per completare il lavoro e risanare davvero la relazione.

Lavorare con il FastReset® sulla compassione indebita

L'integrazione vuole che chi prova compassione verso il proprio simile gli **porti aiuto, se è possibile**. Ciò significa non solo se la persona verso cui si prova tale sentimento sia concretamente accessibile, ma anche se tale aiuto sia fattibile, eticamente corretto (potrebbe essere una invasione della sua libertà o privacy) e richiesto.

Molto spesso, trattandola, ci si accorge che la nostra compassione non è che un residuo del giudizio, connotando il nostro senso di superiorità e servendo, ancora una volta, a far sentire chi la prova al sicuro, indebitamente al di sopra della persona compatita.

Una volta terminato il trattamento su questo item, di solito il soggetto non smette di provare un atteggiamento benevolo verso la persona per cui provava compassione, anzi, spesso quest'ultima si trasforma in un sentimento realmente nobile, aggiungendo l'elemento del rispetto della natura e della libertà dell'altro (naturalmente, se il soggetto trattato ha la maturità per percepirlo e formularlo). In ogni caso, trattare la compassione non la elimina, ma la riconduce al suo giusto ambito o la raffina.

La compassione indebita può essere provata anche verso se stessi. L'**autocommiserazione**, in qualche caso ancor più che la compassione, può anch'essa fungere da blocco al trattamento di ogni altra emozione disadattiva in corso. L'integrazione di questo sentimento consiste nel **voler essere consolati, coccolati, protetti o deresponsabilizzati**. Non c'è ovviamente niente che non vada, in tutto questo, ma affezionarsi troppo a questo sentimento può impedire alla persona di impiegare in soluzioni creative e risolutive le energie disperse a sostenere tale reazione.



Blocchi “minori”: “Non voglio, e basta!” e “Sono euforico!”



Ci sono altre due situazioni che possono fungere anch'esse da blocco alla possibilità di liberarsi stabilmente di reazioni emotive disfunzionali. Esse però sono solitamente consapevoli e quindi meno complesse da individuare e trattare. Inoltre, la loro integrazione di solito coincide con la semplice esplicitazione della loro presenza. Da questi blocchi non sembrano derivarne altri perciò, se si scoprono e si trattano, sanciscono spesso la fine (o, come vedremo tra un attimo, l'inizio) della sessione di trattamento.

La prima l'ho definita **nessuna reale volontà**, e si può riscontrare, talvolta, come veto all'inizio o come residuo alla fine di un trattamento.

Si manifesta quando la persona recalcitra rispetto alla possibilità di liberarsi di una reazione emotiva che l'operatore riconosce come svantaggiosa e limitante ma alla quale il soggetto attribuisce invece un valore oggettivo, inquadrandola cioè come un dato di fatto incontrovertibile e non discutibile.

Il trattamento di questa reazione, che è in sostanza un rifiuto a liberarsi della propria non-volontà di risolvere la questione conflittuale in atto trasformando il proprio vissuto emotivo, è semplicemente

lasciarle lo spazio per essere espressa. L'integrazione (una volta che il soggetto abbia accettato comunque di provare un "round" di FastReset) consiste semplicemente nella dichiarazione di questa non volontà: *"Non voglio fare questo!"* è di solito già sufficiente.

Spesso tale mancata volontà è conseguenza di un mancato riconoscimento: è, insomma, una forma di protesta o di opposizione al fatto che qualcosa o qualcuno non ha lasciato sufficiente libertà di scelta o di espressione; in altre parole, il soggetto non è stato in precedenza in grado di far rispettare le proprie esigenze e la propria volontà sulla questione in atto o su altro. Se è questo il caso, ovviamente sarebbe bene proseguire lavorando sull'origine del blocco, se il soggetto ora lo consente (in genere, aver potuto ammettere e dichiarare, alla presenza dell'altro, che è anche lecito rifiutare paradossalmente toglie energia alla necessità di rifiuto e la fornisce alle istanze più razionali).

L'altra situazione è costituita dai sentimenti di *eccitazione* o di *euforia*, anche conseguenti al trattamento stesso, di cui solitamente la persona non sente affatto la necessità di liberarsi in quanto associati a esperienze e sensazioni positive.

In realtà, anche se gioire è più che lecito e salutare, l'eccesso di attivazione o il suo prolungarsi possono generare reazioni disfunzionali e comportamenti non vantaggiosi per il soggetto. Dal punto di vista biologico, non c'è particolare differenza tra un'attivazione/eccitazione associata all'euforia e quella prodotta dall'aggressività predatoria vittoriosa.

In ogni caso, l'integrazione di queste reazioni è in genere abbastanza semplice, per esempio: *"La mia eccitazione vuole che tutto il mondo sappia del mio successo!"*. Dopo il trattamento, non interviene certo un sentimento negativo, ma l'euforia o l'eccitazione lasciano il posto a un sentimento più equilibrato e stabile, spesso anche più coinvolto e realmente empatico nei confronti degli altri.



L'utilità del trattamento di questi due ultimi "blocchi" qui descritti è indiscutibile; semmai, il problema potrebbe essere come condurre il soggetto al trattamento stesso, nel rispetto della sua volontà da un lato e nell'intento, dall'altro, di farlo giungere a un maggiore benessere e alla massima consapevolezza cui è in grado di arrivare. Aggirare questa difficoltà fa parte dell'"arte", della sensibilità e del bagaglio di esperienza propri a ciascun operatore ed è una sfida comune a qualsiasi relazione d'aiuto, al di là della tecnica preferenziale di trattamento.