

Riconoscimento e risarcimento

Maria Grazia Parisi



Tra le evenienze che possono rallentare o impedire la piena e completa trasformazione delle emozioni disadattive, agendo alla stregua di un *blocco*, vi è la presenza, più e meno consapevole, della *volontà di essere risarciti* da danni subiti e/o di *ricevere un riconoscimento* da particolari persone o ambienti sociali.

In effetti, come avrà già notato chi abbia un po' di pratica di FastReset, questi sentimenti non sono quasi mai riferiti a un *unico* ambito o a un'*unica* persona, ma spesso invadono, come una sorta di subdola marea, molti aspetti della vita psichica e pratica del soggetto, comportando innumerevoli e talvolta insospettati disagi.

Quando sospettare la presenza di queste reazioni “bloccanti” e cosa fare è l'argomento di questo articolo.

Può essere difficile credere che un sentimento considerato tanto legittimo e innocente quanto il volere ricevere il giusto apprezzamento o riconoscimento dal prossimo, o un apparentemente ancor più lecito risarcimento “morale” se abbiamo risentito di azioni o scelte altrui, possa comportare altri problemi che non siano semplicemente quelli derivanti dalla loro mancanza.



Eppure, è piuttosto palese e frequente, applicando il FastReset, riscontrare che la presenza di uno di questi sentimenti è non solo di per sé assai “ingombrante” per il soggetto, ma addirittura inquina e condiziona molti ambiti diversi.

Non sono, infatti, solo le reazioni di blocco vere e proprie (per esempio, lo *sconcerto* derivante da una situazione ingestibile o l'*inibizione* ad agire, a parlare o ad esporsi per evitare conflitti) a impedire la piena risoluzione delle tematiche che si stanno trattando.

In alcuni casi, la resistenza a liberarsi di reazioni che agli occhi di un osservatore esterno possono apparire come inutili forme di sofferenza è determinata anche dal persistere di uno di questi atteggiamenti di ricerca o pretesa di riconoscimento o risarcimento.

Se vengono rilevati, perciò, è utile trattarli, alla stregua degli altri tipi di blocchi, *per primi* rispetto alle altre emozioni eventualmente presenti.

Il riconoscimento

Perché vogliamo essere riconosciuti

In quanto esseri sociali, tutti noi abbiamo l'innato bisogno di ricevere garanzie di supporto dai nostri simili, in particolare da coloro con i quali abbiamo i più stretti legami affettivi. Essere visti e notati, ricevere la loro attenzione, sentire la loro presenza e partecipazione, essere certi che le nostre esigenze più evidenti siano a loro note e comprensibili: sono requisiti che la biologia stessa ritiene basilari per il successo della specie. Fanno parte, infatti, del bagaglio di risposte istintive che altrove

abbiamo catalogato come *emozioni di sostegno/appartenenza*, rette dalla reciproca capacità di empatia. Essendo dei bisogni, la loro soddisfazione comporta un certo piacere, e la loro insoddisfazione frustrazione e sofferenza.

Naturalmente, cose fondamentali e anzi vitali per un bambino o un essere incapace di gestirsi – quali l'attenzione e il supporto delle persone di riferimento – diventano teoricamente meno importanti per un adulto sano e indipendente dal punto di vista fisico ed economico, ma non perdono mai del tutto il loro potere gratificante o, nel caso ne sentiamo la mancanza, quello di farci sentire avviliti e svalutati.

Mi vedi, dunque sono

L'essere "visti" e considerati ha dunque un impatto assai profondo sulla nostra psiche. Un bambino inerme necessita di una quasi costante attenzione per ogni sua esigenza, non avendo altri strumenti per supplire a se stesso. È esperienza comune osservare quanto, di solito, un bimbo piccolo non ami essere lasciato per troppo tempo a fare qualcosa da solo; ogni tanto, vorrà verificare la presenza e la disponibilità di un adulto. È, del resto, un potente meccanismo di salvaguardia del singolo e della specie. Se questo contatto viene a mancare, come dicevo, può scatenare un disagio profondo, che va ben oltre l'aspetto razionale.



«Mi ha tolto il saluto», «In ufficio neanche mi vedono», «Sono sempre l'ultimo della fila» sono espressioni del linguaggio comune che ben definiscono la sofferenza del sentirsi esclusi dalla "vista" altrui.

C'è anche un aspetto più sottile e pertanto ancora più spiazzante nella mancanza, vera o presunta, dell'ottenimento di un riconoscimento o della predilezione da parte degli altri, e riguarda la propria identità. Appartenere a una famiglia, a un particolare luogo, a una cerchia di persone convalida, infatti, chi siamo e quanto valiamo agli occhi degli altri. Quindi, racconta anche qual è il nostro posto nel gruppo e quanto ci possiamo contare. Se improvvisamente non veniamo più riconosciuti nelle nostre caratteristiche e nelle nostre esigenze,

se veniamo ignorati, rischiamo di contro, almeno in teoria, di subire un grave danno, non essendo più protetti dalla rete sociale che ci sorregge. Tutto questo può essere retaggio di epoche in cui il gruppo garantiva letteralmente la sopravvivenza, ma è senz'altro molto presente e attivo anche in noi esseri umani "civilizzati". Il sentimento di auto-conservazione, in altre parole, può essere strettamente connesso all'esigenza di sentirsi "riconosciuti".

Infatti, sentimenti di rabbia e di odio e l'incapacità di perdonare, se ben analizzati, rivelano spesso che il soggetto che li prova ha vissuto una mancanza di riconoscimento da parte di particolari persone o ambienti (famiglia, scuola, lavoro). Non di rado, il trattamento in prima battuta della volontà di ricevere la compensazione del mancato riconoscimento è sufficiente a risanare situazioni anche antiche o croniche di risentimento, odio, giudizio negativo, biasimo e persino disprezzo.

Vediamo un esempio concreto di come una "antica" mancanza di riconoscimento possa generare propaggini assai lontane dalla sua vera origine e interferire negativamente su aspetti in apparenza di tutt'altra natura.

"Loro" sono contro di "noi"

Carla mi racconta di avere in corso una situazione assai negativa in ufficio. È giunta lì dopo che la sua vecchia divisione è stata smembrata e accorpata a un'altra. I colleghi della divisione che ha assorbito lei e altre tre persone sembrano molto coesi tra loro e formano un gruppo che, a detta di Carla, si arroga molti privilegi e molti "diritti di fatto", cui lei e le altre nuove arrivate non hanno quasi mai



speranza di accedere. Permessi, uscite, scelta delle ferie e delle mansioni più ambite sembrano sempre appalto dei vecchi membri dello staff dell'ufficio che, tra l'altro, fanno il minimo indispensabile per mandarlo avanti, mentre "le nuove" si sobbarcano la maggior parte degli oneri, senza poter accedere agli onori. Insomma, si è formata una vera "casta"; ed è proprio così che Carla e le sue amiche hanno soprannominato l'altro gruppo. Le emozioni che questa situazione suscita in Carla sono varie e piuttosto embricate tra loro: rabbia, impotenza, insofferenza, giudizio negativo, biasimo. Chiedo a Carla se e quali tentativi abbia fatto per entrare in sintonia con le persone della "casta", prima che questa si costituisse come tale ai suoi occhi. «All'inizio di tentativi ne ho fatti tanti, però poi sono arrivata al punto di pensare che, se mi vuoi capire, lo fai subito, altrimenti, se mi devo spiegare, vuol dire che mi vuoi escludere e ti vuoi fare i fatti tuoi». Chiedo a Carla se e chi altro le ricordi, questo atteggiamento di chiusura ed esclusione che lei attribuisce ai colleghi. Non è difficile: la famiglia di origine della ragazza non favoriva certo il dialogo, la comunicazione e lo scambio, e lei trovava assai difficile il confronto. Come si sentiva, all'epoca? Bloccata e inibita! O, in alternativa, rabbiosa e impotente. Procediamo quindi con la nostra frase di integrazione, mentre Carla si sintonizza sulle stesse sensazioni che provava quando non riusciva a sostenere il suo punto di vista in rapporto all'ostinata supponenza dei suoi genitori: *«La mia inibizione a esternare il mio modo diverso di essere e di vivere vuole evitarmi un conflitto con i miei e di soffocare!»*.



Dopo un "round" di FastReset (frase di integrazione, *shift* dell'attenzione, frase di rilascio e nuovo *shift* dell'attenzione), Carla ha modificato la sua visione del problema: adesso, infatti, sente di avere un atteggiamento giudicante verso i genitori, che esplicita così: *«Il mio giudizio verso i miei genitori vuole che si ridimensionino e la smettano di giudicarmi!»*. Dopo quest'altro "giro", Carla si sente più leggera, ed è in grado



di provare nuovamente l'affetto che la lega alla sua famiglia, anche se sono così diversi da lei ed esprimono valori molto distanti. Però mi racconta che, ancora oggi, ripensando a certi suoi sforzi mai riconosciuti o anzi svalutati, sente crescere l'astio e la voglia di tenerli lontani.

Le propongo allora di puntare l'attenzione sulla mancanza di questo riconoscimento e sulle sensazioni che le suscita, poi le chiedo di proclamare: *«Voglio essere riconosciuta e apprezzata da parte dei miei!»*, *shift* dell'attenzione, ripetizione sempre seguita dallo *shift*, dopodiché: *«Lascio andare dalla mia pretesa di ottenere il riconoscimento e l'apprezzamento che voglio io tutto quello che non mi serve, non mi interessa e non mi appartiene più»*.

Carla appare subito completamente rasserenata e sembra avere fatto pace anche con l'atteggiamento dei suoi genitori che, capisce ora, era a sua volta una difesa dalle loro insanate debolezze. Le chiedo, adesso, come le sembrano i colleghi della "casta". Carla mi guarda un po' stupita: le appaiono lontanissimi e innocui... «È come se mi rendessi conto che hanno una visione diversa dalla mia, ma non per questo mi appare minacciosa. Certo, alcune cose devono cambiare, ma possiamo fare delle proposte anche noi, anziché arroccarci a nostra volta e chiuderci nella nostra idea che solo "noi" siamo quelle giuste e aspettare che "loro" ci vengano incontro e ci riconoscano. Mi sembra di aver cambiato prospettiva, e ora ci lavorerò su. Non pensavo che quello che mi succede in ufficio fosse una specie di seguito di quello che mi accadeva in famiglia!».

Il risarcimento

Perché vogliamo essere risarciti

La volontà di ricevere un risarcimento è conseguenza della percezione di un danno, di solito permanente, e/o di un trattamento ingiusto, che comunque abbia leso l'individuo o il gruppo nella sua dignità o capacità. Nella maggior parte dei casi, tale volontà è accompagnata da **sentimenti** che definiamo **di contrasto**, ovvero che implicano una reazione contraria a quella di qualcun altro, a scopo difensivo o di reintegrazione di ciò che è andato perso. Collera, odio e risentimento sono le più comuni facce delle reazioni di contrasto, e del frustrato bisogno di ottenere da chi ci ha danneggiato la giusta controparte.

Anche il desiderio di risarcimento, partendo da istanze così profonde e in certo modo arcaiche, si può a buon diritto definire un *bisogno*, in quanto rappresenta una modalità universale e assai efficace per mantenere in equilibrio o risanare i rapporti tra esseri umani, per i quali la solidarietà è ben più di una virtù, essendo nata come istanza di sopravvivenza. Lo scambio di favori e la riparazione di errori e torti ha una importanza tanto più fondamentale quanto più il gruppo umano in cui si svolge è alle prese con la sussistenza o la spartizione di risorse scarse o precarie, o è in una situazione di momentanea e acuta crisi. Nella maggior parte delle culture tale scambio è altamente ritualizzato e valorizzato. Non si può far finta di non avere debiti morali o materiali con chi ci ha aiutato o con chi è stato innocente vittima dei nostri errori, se vogliamo mantenere dei rapporti decenti con i nostri simili, continuare ad appartenere al novero sociale e avere accesso al vantaggio di protezione che esso fornisce.

Apparentemente, questo “bisogno” di restituire o riequilibrare può parzialmente venire meno con lo sganciamento del singolo dal sostegno diretto delle persone attorno a lui. Nelle grandi e moderne città, nella maggior parte dei casi non ci conosciamo direttamente, e possiamo illuderci di essere indipendenti gli uni dagli altri e di non avere quindi bisogno di nessuno, né di legami particolari. Ma ovviamente non è così, e la nostra componente profonda lo sa benissimo.

Il desiderio di ricevere un risarcimento, per gli stessi motivi visti sopra, raramente si basa su istanze puramente razionali.



Se così fosse, la maggior parte delle liti che sfociano in processi giudiziari non avrebbe probabilmente alcuna ragione d'essere! In realtà, spesso ravvisiamo anche nel *mancato risarcimento* una complessa implicazione e un disconoscimento del nostro valore e della nostra identità e, in un certo modo, entra di nuovo in gioco il mancato riconoscimento da parte di chi ci ha leso.

Anche altre *reazioni di contrasto* eventualmente compresenti (rabbia, odio, risentimento, incapacità di perdonare), benché intense, possono recedere persino con un solo passaggio di FastReset sul mancato riconoscimento/risarcimento, se si percepisce la presenza di questa istanza nel soggetto in trattamento.

Quell'impossibile restituzione

Quando aveva circa dieci anni, i genitori di Gina decisero di trasferirsi nel Nord Italia, emigrando dalla loro bellissima isola, dove il padre non trovava sbocchi lavorativi soddisfacenti. Lei ricorda ancora oggi quel periodo come uno dei più infelici della sua vita: “Avevo appena terminato le elementari, e mi trovai di botto ad affrontare un nuovo ciclo scolastico in una città che mi sembrava cupa, fredda e piena di persone indifferenti, quando non ostili, dove non conoscevo nessuno, dove si parlava in modo strano. Mi sentivo davvero un pesce fuor d'acqua, e anche il mio rendimento scolastico, prima piuttosto brillante, crollò miseramente”.

Ci vollero alcuni anni prima che Gina, che nel frattempo era riuscita a stringere amicizia con un paio di compagne di scuola, iniziasse a sentirsi accettata da quell'ambiente tanto diverso dall'isola fatata dei suoi ricordi infantili e ad avere buoni risultati a scuola. “Sono convinta che molti lati negativi del mio carattere – l'introversione, l'insicurezza, l'indecisione, la scarsa stima di me, la fatica a fidarmi degli altri e quindi le difficoltà nelle relazioni – dipendano da quel distacco forzato. E non è che questo mio sacrificio abbia prodotto chissà quale felicità nei miei genitori: tutt'altro! Mio padre lavorava molto duramente, specie i primi anni, e stava via tutto il giorno. Anche mia madre si dovette impiegare, perché uno stipendio solo non bastava, quindi io mi sentivo ancora più sola, triste e ingannata. Mi avevano descritto questa città come una specie di Eldorado, dove avrei trovato scuole eccellenti e molte più opportunità, ma io mi sentivo derubata. Ecco, direi che questa è la parola giusta”.

Nel coacervo di sentimenti che abitano dentro Gina (rabbia, dolore, tristezza, amarezza, senso di ingiustizia, biasimo), cerchiamo di isolare quello che li racchiude un po' tutti. Propongo a Gina di pensare a che

sensazione le darebbe la possibilità di ricevere il giusto *risarcimento*. Quasi si indigna: impossibile! Niente e nessuno le potrà mai restituire quello che la scelta dei genitori l'ha costretta a subire. D'accordo, però non è necessario che ciò avvenga realmente, ma si può provare a lasciare che ciò accada almeno in senso morale o metaforico.

Gina si convince infine a provare a dare coscientemente spazio a questo suo **bisogno di essere risarcita** e formula lei stessa una frase per l'integrazione: *"Voglio essere risarcita dai miei genitori della mia infanzia, del mio mare, del mio destino e della mia mancata felicità"*, *shift* dell'attenzione, ripetizione, altro *shift*, poi: *"Lascio andare dalla mia pretesa di essere risarcita dai miei genitori per ogni cosa che non ho vissuto tutto quello che non mi serve, non mi interessa e non mi appartiene più"*, seguita da un ultimo *shift*.

Quando riemerge da questo "giro", la vedo pensosa. "Ora ho l'impressione di vedere le cose sotto un'altra angolatura", mi dice. "In realtà, i miei genitori hanno fatto quella scelta per senso di responsabilità e hanno accettato anch'essi un enorme sacrificio, lasciando entrambi i propri affetti più cari nella terra d'origine. E credo lo abbiano fatto soprattutto nella speranza di dare un futuro a me. Quello che sento ora è dolore misto a tenerezza per loro, una forma di dolorosa gratitudine, insomma. Non provo più astio, né rabbia, né mi sento di incolparli".

Lavoriamo quindi sul **dolore**, che vuole che Gina accetti ciò che è successo nella sua vita e ne faccia tesoro, senza lottare inutilmente contro la realtà.

Decisamente risollervata e rasserenata dopo questo nuovo "round" di FastReset, Gina mi propone di lavorare, nelle prossime sessioni, a migliorare la sua capacità di rapportarsi con le persone e ad aprirsi con più fiducia nei confronti della vita.



Quando pensare a un "blocco" da mancato riconoscimento/risarcimento

Dobbiamo considerare di trovarci di fronte a una *richiesta* (più o meno consapevole) di *soddisfazione di un mancato riconoscimento o risarcimento*:

- in presenza di **reazioni di collera o risentimento per eventi anche molto lontani**, che *resistono* al consueto trattamento (cioè al fatto di trattare direttamente l'emozione o l'episodio in questione), ma anche in presenza di **pretese irrazionali** (e talvolta con una decisa impronta infantile) riguardanti riparazioni impossibili.
- La persona che è preda di questo sentimento può anche mettere in atto numerosi comportamenti, in prevalenza inconsapevoli, con cui cerca di dichiarare al mondo il suo **essere vittima** e insieme la sua aspettativa di ottenere dagli altri ciò che vuole, anche se la sua richiesta non è chiara, non è affatto esplicita o è semplicemente assurda.
- Anche in età adulta può cercare di **far sentire le altre persone in colpa** con lamentele e reprimende esagerate, o richiedere attenzione e affetto non direttamente, esponendosi quindi al rischio di un rifiuto, ma con **atteggiamenti di chiusura** e di "broncio" che richiedono che sia l'interlocutore o la persona da cui ci si aspetta il riconoscimento ad accogliere l'istanza implicita e a rimediare. Il tutto, magari, senza volere (o riuscire) minimamente a spiegare il perché di tale atteggiamento ostile o giudicante.



- Questo sentimento si può manifestare anche **esprimendo aggressività**, sia diretta, con atteggiamenti di collera esagerati per questioni a ben vedere irrisorie o facilmente risolvibili, sia boicottando inconsapevolmente impegni presi con altri, per cui la persona in questione si

“dimentica” o non completa proprio ciò che gli altri le hanno richiesto. Anche un’eccessiva freddezza o diffidenza rispetto alle vere intenzioni altrui può essere un comune corollario a questo sentimento.

- Non è finita qui: spesso si riscontra un problema irrisolto all’essere riconosciuti o risarciti anche in presenza di **convizioni auto-sabotanti** che riguardano il successo personale o professionale. La mancanza di riconoscimento, cioè, espone queste persone proprio ad atteggiamenti e comportamenti tali per cui sarà difficile ritenersi totalmente soddisfatti del proprio ruolo lavorativo, economico o della loro vita sentimentale. Spesso si riterranno “sprecati” o non abbastanza valorizzati, oppure costantemente incompresi dalla famiglia o dal partner. Potrebbero, cioè, percepire se stessi come da un lato mai del tutto adeguati alle aspettative del proprio ambiente, ma nello stesso tempo anche giustificati delle proprie vere o presunte mancanze o incapacità da sfortune, destini o volontà avverse.
- Un più o meno sottile senso di **superiorità psicologica** (chiaramente, utile a compensare il senso di frustrazione e impotenza) può infine risiedere nell’idea che: *“Nessuno può capire quanto ho sofferto io!”*. Questo toglie argomenti all’interlocutore e insieme alleggerisce il soggetto in “deficit di riconoscimento” dalla responsabilità di dover accettare un vero cambiamento, oltre a dargli virtualmente tutto lo spazio possibile sul “palcoscenico” del diritto a essere riconosciuto e risarcito.



È pensabile che, con le dovute modifiche, si potrebbero estendere le linee-guida fin qui esposte anche in caso di trattamenti dedicati a comportamenti ben più lesivi delle altre persone, e addirittura a tematiche di gruppo, per esempio in caso di conflitti famigliari, aziendali, e perché no, sociali in senso più largo.