

Comprendere e sostenere le relazioni: il contributo della *mindfulness* interpersonale

Maria Beatrice Toro¹, Stefano Serafinelli²

¹ Psicologa, Psicoterapeuta, Docente di Psicologia di comunità, LUMSA, Roma, Direttore didattico SCINT (aut Miur 2008)

² Laureato in Psicologia, Istruttore di *mindfulness*, AIM Milano

Riassunto

Sono infiniti i modi con cui le persone si rapportano agli altri: siamo esseri sociali in natura e, pertanto, non possiamo prescindere dallo stare in una qualche forma di relazione in ogni contesto di vita (affettivo, familiare, amicale, sociale, lavorativo). I pattern emotivo-cognitivi che entrano in gioco, in maniera più o meno consapevole, nello stare al mondo

insieme agli altri vengono attivati da nuclei tematici differenti a partire dalla storia di vita di ciascuno: è possibile, pertanto, individuare alcuni schemi di risposta tipici che tendono a ripetersi in modo automatico, sui quali la mindfulness interpersonale può aiutare a far luce.

Parole chiave: *mindfulness interpersonale, consapevolezza, relazioni interpersonali, teoria cognitivo-interpersonale.*

La *mindfulness* è un processo semplice ma incisivo, che genera e sostiene la capacità di essere presenti a se stessi e diventare consapevoli della propria attività mentale; si tratta di un particolare modo di portare attenzione: intenzionalmente, al momento presente, in maniera non giudicante (Kabat Zinn, 1999). Un processo in cui l'individuo conosce se stesso attraverso la visione dei meccanismi della propria mente. I meccanismi mentali possono essere portati a conoscenza attraverso un addestramento progressivo, che coinvolge la conoscenza dei propri contenuti interni, ma anche delle proprie reazioni comportamentali e di ciò che accade quando ci relazioniamo agli altri. Come vedremo, spesso accade di vivere degli automatismi nella relazione, profondamente radicati in noi, e di assumere atteggiamenti reattivi che possono impedirci di essere sufficientemente liberi nei rapporti e che finiscono per generare dinamiche interpersonali disfunzionali, specialmente quando siamo sotto stress (Stahl-Goldstein, 2013). La capacità di stabilire relazioni e la gratificazione che viene vissuta nei rapporti ne risultano diminuite.

Attraverso la consapevolezza si può fare un passo indietro rispetto alla propria reattività e dare spazio, accettare e cambiare la qualità del rapporto con "l'altro da noi" qualunque sia il rapporto che ci lega a questo "altro" e qualunque sia la natura di questo "altro".

Modelli della mente: intrapsichico *versus* relazionale

Il modello originario della teoria psicopatologica ha valorizzato molto l'aspetto della dinamica intrapsichica, in quanto componente determinante del disagio e del suo possibile attenuarsi. Un differente approccio

è quello che promuove lo studio della storia di vita, valorizzando, accanto agli schemi interni, l'importanza delle relazioni interpersonali, come base del benessere mentale. Nell'ultimo ventennio, poi, la stessa concettualizzazione della mente è passata dall'essere descritta in termini di strutture individuali ad essere compresa come un prodotto di processi interattivi e interpersonali. L'idea che gli individui siano mossi verso la relazione da una motivazione primaria, ovvero che tendano istintivamente e prioritariamente al contatto umano, è da ricondurre all'opera di Ferenczi e Balint ed è stata successivamente sviluppata da teorici quali Fairbairn e Sullivan. Le opere di questi studiosi sono accumulate da una tematica centrale: la continuità con cui gli individui percepiscono e danno forma alle relazioni nell'arco della loro vita.

Nell'ambito della *mindfulness*, secondo Siegel, Autore di *Mindfulness e cervello* (Siegel, 2009), quando genitore e bambino sono in sintonia tra loro, si instaura uno stato di risonanza che consente al bambino di "sentirsi percepito". Tale stato aiuta la costruzione di circuiti cerebrali regolativi, che sostengono la costruzione di uno stato di resilienza nel bambino, prima, e la capacità di creare e rimanere connesso a rapporti empatici e significativi nella vita, poi.

Se si guarda indietro, a partire dall'analisi proposta da Sullivan e poi approfondita da Benjamin (1996, 2003), nonché attraverso il contributo fondamentale di Bowlby, grazie ai suoi studi sull'attaccamento (Bowlby, 1969, 1972), il concetto di *comportamento interpersonale* è stato progressivamente investito della funzione di elemento basilare per tutta la lettura della personalità, privilegiando gli aspetti relazionali rispetto alla tradizionale modalità psichiatrica di classificazione. Il pri-

mo contatto relazionale dell'essere umano, secondo la teoria dell'attaccamento, avviene con il *caregiver*, che fornisce al bambino sostegno e protezione nella soddisfazione dei suoi bisogni vitali nonché per la sua esplorazione del mondo. La relazione rappresenta, così, la prima tappa essenziale nell'esplorazione infantile della vita.

Si può dire che la psicologia abbia compreso sempre più, lungo la sua storia, il ruolo fondamentale dell'altro come elemento portante dell'integrità psichica, sia nel periodo della sua costituzione che per tutto il ciclo di vita, laddove la qualità dei rapporti rappresenta uno dei più importanti *marker* di salute e soddisfazione personale.

Anche per il cognitivismo interpersonale (Cantelmi, 2009; Cantelmi, Toro & Lambiase, 2009; Cantelmi & Lambiase, 2010; Cantelmi, Toro & Lambiase, 2010; Toro, 2013), nostro orizzonte teorico privilegiato per la comprensione della mente, la relazione è il terreno di base, il luogo germinale del sé psichico, nel quale si costituisce il rapporto con se stessi. La costruzione della propria identità, del proprio peculiare, unico e irripetibile modo di stare nel mondo, si sviluppa proprio a partire dalla rivelazione e dalla comprensione che avvengono sul terreno della relazione. Lungo il percorso dello sviluppo, infatti, le esperienze interpersonali significative costituiscono un'esperienza emotiva che struttura e tende a mantenere nell'arco della vita un modello autoreferenziale del sé, capace di assicurare coerenza, continuità e unicità al significato personale. Attraverso la relazione e le dinamiche intersoggettive si co-costruiscono spazi, tempi e modalità delle esperienze immediate e si condividono significati che esercitano una sensibile influenza nella costruzione delle strutture dell'auto-conoscenza.

Le teorie relazionali

Le teorie relazionali considerano la mente, con la sua organizzazione, come un prodotto dell'interazione con altre menti. Secondo Murray la conoscenza dell'individuo coincide con la conoscenza dei diversi bisogni che incidono sullo sviluppo della personalità. Tali bisogni hanno una "carica" psichica positiva o negativa. Una personalità si rivela, dunque, negli oggetti su cui investe una carica psichica.

Murray presentò una lista di venti bisogni suddividendoli in bisogni "viscerogeni" (o primari) e "psicogeni" (o secondari). I bisogni viscerogeni corrispondono a esigenze fisiche dell'organismo (aria, acqua, cibo, sesso, evitamento del caldo, allattamento, urinazione, defecazione, evitamento dei pericoli, evitamento degli stimoli dolorosi, coscienza, evitamento del freddo); i bisogni psicogeni corrispondono, invece, alle esigenze psichiche specifiche dell'individuo in relazione col mondo: successo, riconoscimento, esibizione, acquisizione, conservazione, ordine, ritenzione, costruzione, incolumità, evitamento dell'inferiorità, difesa, ritorsione, dominio, deferenza, somiglianza, autonomia, controdipendenza, aggressione, resa, evitamento del biasimo, affiliazione, rifiuto, protezione, soccorso, giuoco, curiosità, esposizione (Caprara & Gennaro, 1994). Le categorie di bisogni di Murray hanno offerto le basi per costruire il Circolo In-

terpersonale (IPC), uno sviluppo iniziato con Freedman, Leary, Ossario e Coffey e completato da una monografia di Leary (1957), nella quale si impiegò l'IPC per proporre un sistema diagnostico completo ed esclusivamente interpersonale (Benjamin, 1996c/1999). Vari Autori descrivono questi schemi. Tra essi ricordiamo Horowitz (Horowitz et al., 1999/2001) che parla di Modelli di relazione di ruolo, Bowlby (1969/1972, 1973/1975, 1980/1983, 1988/1989) li chiama Modelli Operativi Interni, Safran e Segal (1990/1993) utilizzano il termine di Schemi Interpersonali, mentre Benjamin (1996c/1999, 2003/2004) parla di Persone Importanti e loro Rappresentazioni Interiorizzate (IPIR) e Young (1999, Young et al., 2003/2007), focalizzandosi solo sugli schemi problematici, di Schemi Disadattivi Precoci.

Gli stili interpersonali sono il modo in cui gli schemi interpersonali vengono istanzati nella realtà: le esperienze relazionali dei primi anni di vita costituiscono la base su cui poggiano non solo le modalità relazionali che caratterizzeranno le interazioni interpersonali, ma anche i vissuti soggettivi in base ai quali l'individuo dà senso al proprio modo di essere. L'ipotesi di Benjamin, in particolare, è che i processi evolutivi di socializzazione attraverso i quali il bambino costruisce il proprio mondo interiore (i processi di copia) siano mantenuti dal desiderio che le rappresentazioni interiorizzate delle prime figure di attaccamento rendano in qualche modo possibile un loro riavvicinamento e un amore incondizionato. In altre parole, la persona in difficoltà, manifestando i comportamenti, i sentimenti e i pensieri problematici, si basa sull'assunzione che la chiave per la riconciliazione consista nel vivere per testimoniare le regole e i valori percepiti delle figure interiorizzate. Queste figure chiave prendono il nome di Persone Importanti e loro Rappresentazioni Interiorizzate (*Important Persons and their Internalized Representations*, IPIR). La motivazione per cui i comportamenti problematici persistono è che il paziente continuerà ad agire in questo modo finché il messaggio non sarà "ascoltato" dalle IPIR e non ci sarà un riavvicinamento. La relazione terapeutica, e anche il gruppo di *mindfulness*, nello specifico, diventano scenario dei processi e funzioni sottostanti della propria modalità interattiva. Lo stesso rapporto terapeutico riflette schemi di comportamento impliciti del soggetto dando a questi la possibilità di riformularsi e ridefinirsi in un nuovo contesto di interazioni. In quest'ottica la terapia può divenire il palcoscenico sul quale rappresentare le proprie modalità di relazione, anche disfunzionali; soprattutto quelle disfunzionali portatrici di disagio e dolore. Qui il paziente può imparare schemi di comportamento che rendano queste relazioni funzionali o che portino al sorgere di nuove relazioni, abbandonando gli schemi patologici pregressi. Il terapeuta infatti, scegliendo di mettere in atto un tipo di comportamento sa, in base ai principi predittivi, che stimolerà nel paziente un particolare tipo di comportamento, diverso e più funzionale. All'interno di questo modello, ovviamente, assumono una rilevanza fondamentale non solo le strategie e le tecniche terapeutiche, ma anche le azioni e le relazioni terapeutiche, poiché rappresentano la possibilità di un nuovo apprendimento interpersonale. L'approccio teorizzato dalla Benjamin è stato strutturato attraverso la creazione di strumenti metodologici che consenta-

no uno studio sistematico delle varie componenti prese in esame. L'Analisi Strutturale del Comportamento Interpersonale è stata concepita nel 1968 e pubblicata nel 1974 (Benjamin, 1974). Il modello comprende un questionario, un sistema di codifica effettuabile da uno o più valutatori e un *software* che permettono di tradurre in termini operativi le relazioni interpersonali e intrapsichiche, con sé e con gli altri. Gli schemi interpersonali configurano le modalità secondo le quali gli individui si pongono in relazione sia con il loro mondo interno sia con quello esterno su un piano in continua evoluzione. Essi rappresentano la base per modelli intrapsichici e interpersonali che vengono ripetutamente messi in scena. Secondo questo modello inoltre sono previsti dei "principi predittivi", i quali specificano le relazioni probabili tra le posizioni intrapsichiche e interpersonali. Consentono una valutazione della possibile risposta interpersonale o intrapsichica conseguente ad una determinata interazione.

Qualsiasi principio predittivo non sempre si realizza. Non è possibile accertarsi di quale principio predittivo manifesterà un individuo se non si conoscono le sue abitudini interpersonali. Del resto, non è neanche possibile prevedere quale dei principi predittivi potrà permettere di prevedere le abitudini di un bambino in età adulta. Di conseguenza, è corretto pensare ai principi predittivi come a indicatori di probabilità.

Il contatto umano riguarda e coinvolge sempre l'individuo; infatti come precedentemente evidenziato la relazionalità ha un ruolo cruciale nella strutturazione del proprio sé. Per divenire un certo individuo, il soggetto nel corso del suo sviluppo necessita di una qualche immagine dell'altro, che lo aiuti a definire la propria identità. In questa prospettiva l'individuo viene concepito come un polo relazionale che incontra gli altri e i significati di cui si fanno portatori; nell'interazione con loro, amplia e riorganizza il suo sistema di rappresentazioni cercando la coerenza fra i diversi mondi che di volta in volta lo coinvolgono. Questo continuo processo di incontro e comunicazione con i propri simili, trasforma la persona e si costituisce come il fondamento della sua identità e del suo sviluppo (Toro, Tamburrini, 2009, in Cantelmi, 2009).

La teoria cognitivo interpersonale

Nel modello cognitivo interpersonale (Cantelmi, 2009; Cantelmi, Toro & Lambiase, 2009; Cantelmi & Lambiase, 2010; Cantelmi, Toro & Lambiase, 2010; Toro, 2013) la storia degli attaccamenti che si instaurano a partire dall'infanzia ci aiuta nella comprensione del come la persona tenda a dare significato attivamente alla realtà, a partire dalle proprie esperienze passate. Tale teoria si situa all'interno del paradigma della complessità, per cui l'organizzazione del sistema del sé avviene entro una progressione, che procede secondo livelli crescenti di complessità. Il soggetto è visto come "costruttore di significati"; non si ammette che esistano informazioni disponibili al di fuori della mente: esistono, piuttosto, perturbazioni che diventano informazioni nel momento in cui la mente le elabora. L'informazione è, dunque, un prodotto della mente, ovvero un prodotto di elaborazione. In particolare, le

informazioni collegate alla dinamica dell'attaccamento-accudimento assumono un ruolo centrale per la spiegazione dell'evoluzione del Significato Personale di un individuo (Guidano, 1999).

Guidano ha individuato quattro principali organizzazioni di significato personale (OSP), derivandole dalla tendenza ad articolare il proprio stare al mondo sulla base di una peculiare combinazione delle emozioni basilari (tristezza, rabbia, gioia, paura, disgusto e sorpresa) e di uno specifico stile di attaccamento.

Organizzazioni individuate, loro immagine di sé e dell'altro e automatismi relazionali principali:

Organizzazione di significato personale depressiva: può essere definita come uno stile personologico in cui l'oscillazione emotiva principale ruota attorno a sentimenti di tristezza e rabbia. L'individuo tende, in automatico, a rispondere agli eventi interpersonali di vita generalmente con scetticismo o sfiducia, come conseguenza della costruzione di significato di questi eventi in termini di perdita, disillusione o insuccesso. Il significato personale, ovvero il modo di concettualizzare il proprio sé, è centrato sul senso di solitudine e inamabilità personale. Il circuito ricorrente di schemi emozionali si configura, a livello esplicito di autodescrizione, in un'immagine negativa di sé e in un'attribuzione di responsabilità interna, globale e stabile. Gli automatismi relazionali che ne derivano sono incentrati su comportamenti volti ad allontanare l'altro, pur desiderandone profondamente la presenza.

L'affettività di tipo depressivo ruota, spesso, intorno alla sensazione di dover faticare, spesso vanamente, nella vita per essere amati ed apprezzati dagli altri, vivendo tale condizione con emozioni che vanno dalla rabbia alla disperazione. L'altro è visto come il possibile garante della propria amabilità, ma anche come il "cattivo altro", che abbandona. Nella storia d'attaccamento ritroviamo genitori freddi o evitanti, inaccessibili, che mal hanno provveduto al soddisfacimento dei bisogni del bambino. Venendo a mancare, così, quel supporto emotivo, il bambino è cresciuto con l'idea che per andare avanti occorre contare su se stessi, sulle proprie forze che li rende abili e sicuri nelle proprie capacità cognitive. Spesso già dall'infanzia hanno dovuto avere a che fare con responsabilità oltre la loro portata dovendosi magari prendere cura del proprio genitore in una dinamica di inversione di ruoli, sacrificando i loro bisogni a favore di una prossimità con l'Altro. Nel corso di una relazione reagiscono ad ogni minimo segnale di insoddisfazione come il capolinea della fine del rapporto pertanto, la paura della perdita innesca, inconsapevolmente, esplosioni di rabbia e la fine di un relazione affettiva viene vissuta come la conferma della non amabilità e solitudine a cui si sentono destinati.

Organizzazione di significato personale fobica: può essere definita come la tendenza di un individuo a rispondere agli eventi di vita oscillando tra emozioni di curiosità e paura. Tutto ciò che è nuovo è attraente, ma può essere visto come pericoloso, e ciò porta l'individuo a valorizzare una percezione di sé secondo caratteristiche di forza/debolezza, a seconda della propria capacità di affrontare i pericoli della vita; ove prevalga una percezione di se stesso come adeguato e

sicuro in questo mondo, il soggetto tende ad allontanarsi dalle figure di riferimento, in un'ottica di autonomia e libertà. Ove prevalga una percezione di sé debole, il soggetto si sentirà incapace di affrontare il mondo senza una figura protettiva "a portata di mano". Gli automatismi relazionali che ne derivano sono incentrati su comportamenti volti ad avvicinare l'altro quando ci si sente in difficoltà, per poi sentirsi soffocati se la sua presenza si fa vicina e intima.

Così, ad esempio, un individuo che possiamo descrivere come "fobico" ruota, relazionalmente, intorno a temi legati alla protezione, e alla perdita di protezione, da parte di figure di riferimento, accompagnata da un'attivazione a livello neurovegetativo (sudorazione, tachicardia, ecc.). La storia evolutiva e degli attaccamenti di un fobico è segnata dalla visione del rapporto come luogo di rifugio: si ritrovano ragionamenti e dinamiche di richiesta di aiuto e protezione nell'Altro, *la base sicura*, per dominare le sensazioni di paura e ansia da cui si può essere travolti. Non sfugge, però, che questa ricerca di protezione dell'Altro, se estremizzata, venga, poi, vissuta come una limitazione al proprio senso di libertà nel muoversi al mondo, ovvero come un senso di costrizione. Nella storia d'attaccamento ritroviamo, sovente, genitori iperprotettivi, che hanno limitato e soffocato la spinta verso l'esplorazione, l'autonomia, alimentando un senso di fragilità "*non ce la posso fare da solo*". Questa dinamica di significato personale si riflette anche nelle relazioni affettive da adulti, che il soggetto con organizzazione fobica vive tra due bisogni opposti che si alternano: *protezione e libertà*. L'altro viene visto come fonte di rifugio, ma anche come limite alla propria libertà. Inconsapevolmente, allora, si strutturano dinamiche relazionali in cui il soggetto è attratto da un partner che gli trasmette sicurezza, affidabilità e protezione da cui si dovrà, allo stesso tempo, "tutelare" per non sentirsi limitato e privato dei suoi spazi di libertà e autonomie. L'altro è visto come: figura protettiva, figura forte, persona che costringe, persona da cui fuggire.

Organizzazione personale di significato personale ossessiva: è caratterizzata fondamentalmente da emozioni secondarie, di orgoglio e colpa, con l'elaborazione di un senso di sé ambivalente e dicotomico, nel quale l'esperienza immediata è vissuta in due dimensioni simultanee orientate in senso antitetico: un'immagine positiva di sé (orgoglio, sé buono) e una negativa. Ciò porta l'emergere di pensieri, condotte e immagini intrusive e persistenti vissute come estranee da sé e che sono controllate ricercando la certezza attraverso il dubbio sistematico. Gli automatismi relazionali che ne derivano sono incentrati su comportamenti di controllo sulla relazione, volti a evitare le emozioni forti che l'altro procura. Emergono, dunque, atteggiamenti razionalizzanti e difensivi, seguiti da sensi di colpa e tentativi di ri-avvicinamento.

La vita interiore si costruisce intorno a temi di ricerca di certezze e perfezione rispetto ad un codice etico esterno e a criteri che sono percepiti come giusti o sbagliati, veri o falsi, buoni o cattivi. Nella storia personale si evidenzia un attaccamento di tipo ambivalente, caratterizzato da uno stile di accudimento con una bassa prevedibilità e disponibilità emotiva. Sono

cresciuti in un ambiente molto esigente tanto da renderli iper-responsabilizzati fin da piccoli. Sono i classici bambini adultizzati, "piccoli ometti" che, solo così facendo, possono guadagnarsi l'amabilità degli altri. Ogni cosa si guadagna con sacrificio, nulla è concesso senza sforzo e per solo piacere. Vivono le relazioni affettive nel continuo dubbio, senza concedersi alle emozioni totalmente per non perdere il controllo. L'individuo con organizzazione ossessiva vorrebbe essere perfetto, basandosi su criteri connessi a una legge che si è interiorizzata. Nelle relazioni sentimentali ricercano, sin da subito, certezze ai loro dubbi, per evitare di incorrere in errori. La fine di una relazione significativa viene vissuta come incontrollabile, uno scompiglio emozionale a cui non sono abituati: solo se essa è vagliata dalla razionalità, ad esempio individuando colpevoli e responsabilità, può essere elaborata, compresa e superata.

Organizzazione di significato personale tipo disturbi alimentari psicogeni: è caratterizzata da emozioni di orgoglio e vergogna, con un senso di sé vago, carente, oscillante e indefinito, che si definisce soltanto quando si ha la sensazione di corrispondere alle aspettative degli altri. L'individuo con questa organizzazione ha un'esperienza immediata diffusa di sé, che può stabilizzare solo attraverso criteri esterni che sono il giudizio e le aspettative degli altri. Gli automatismi relazionali che ne derivano sono incentrati su comportamenti compulsivamente compiacenti, volti a ottenere riscontri positivi, dunque anassertività, difficoltà a dire di no esplicitamente, esibizione di stati d'animo non autentici. Tali comportamenti si alternano ad atteggiamenti di rabbiosa oppositività e momenti di delusione e distacco. L'affettività si caratterizza per una certa sensibilità al tema del giudizio, del confronto con gli altri e dei risultati ottenuti. Pertanto si potrà osservare un'assidua ricerca di persone e situazioni che procurino conferme e, di conseguenza, una buona immagine di sé. Si può dire che l'identità venga costruita sempre provvisoriamente e *step by step*, basandosi molto sui segnali che provengono dall'esterno, in termini di approvazione o disapprovazione, conferma o disconferma, successo o fallimento. Tale processo comporta il rischio di sentirsi come degli attori di una vita non pienamente autentica, "invasi" dall'Altro, da cui devono demarcarsi per non sentirsi annullati e raggiungere un senso di sé stabile e definito. Sin da piccoli, spesso, tali personalità sono state forgiate con un'implicita indicazione genitoriale a mettere da parte, a tacere i loro bisogni, i loro pensieri, le loro emozioni per conformarsi all'ambiente familiare: sono un po' i classici bravi bambini, che hanno dato pochi problemi ai genitori da piccoli, poco assertivi e molto compiacenti per garantirsi il senso di amabilità. La storia d'attaccamento si caratterizza per la presenza di un accudimento ambiguo e imprevedibile, controllante e dominante; una scarsa manifestazione di gesti affettuosi, una scarsa comunicazione chiara e colorata da tonalità emotive, bensì contraddittoria e insoddisfacente anche se ben camuffata agli occhi sociali. Ciò che conta per queste famiglie è che il bambino raggiunga certi risultati o *standard* di perfezione a scuola, nel lavoro, ovunque. Questo suo bisogno di conferme

traspare anche nelle relazioni affettive, dove vengono ricercate continue conferme dal partner, con un atteggiamento di “messa alla prova” che cela un’insicurezza di fondo. Assaliti dal dubbio di non essere corrisposti tali soggetti possono anche ricorrere ad un’alta seduttività, attraverso cui appagare questo bisogno primario di “essere visti”.

Da questa descrizione, si può evincere quali siano i principali “punti ciechi” delle diverse organizzazioni personologiche riguardo alla sfera relazionale e i principali comportamenti reattivi dei quali possono essere inconsapevoli portatori; la tendenza ad agire, reagire e percepire in modo automatico riproduce e rinforza i vecchi schemi nelle interazioni attuali, in particolare con gli “altri significativi”.

Sostenere le relazioni con la *mindfulness*

La terapia cognitiva individua diversi metodi per sostenere le capacità relazionali, aiutando il paziente a sviluppare una maggiore sicurezza di sé e una giusta fiducia negli altri. Oggi, accanto ai tradizionali programmi di promozione dell’assertività, di *training* per le abilità sociali (*social skills training*), di acquisizione di competenze quali il saper dire di no, il saper gestire la rabbia, il contrastare pensieri ansiogeni, possiamo rivolgerci anche alla pratica della *mindfulness* per trovare nuove modalità e strumenti per sostenere le persone nella ricerca di un equilibrio interpersonale. Tale equilibrio può essere visto come un segno fondamentale che identifica la presenza di una determinata vivacità affettiva e curiosità della vita. Al contrario, la diminuzione della capacità di stare bene con gli altri può indicare una sofferenza, che si ripercuote sulla salute mentale, in prima istanza, e sulla salute fisica, in seconda istanza. In alcuni casi il dialogo e il coinvolgimento interumano si affievoliscono sino quasi a scomparire, prendendo le sembianze di una coartazione emotiva dagli esiti nefasti. Momenti di relativo “ritiro sociale” possono essere funzionali ad alcuni periodi di vita, la perdita di una persona cara, di un lavoro, la fine di una relazione, ma un ritiro prolungato porta a una profonda involuzione che prefigura scompensi e sofferenza. A seconda dello stile personologico, il ritiro viene innescato prevalentemente da: senso di inamabilità e inaiutabilità (organizzazione depressiva), paura di essere controllati dagli altri (organizzazione fobica), timore della sfera emotiva (organizzazione ossessiva), ansia di non essere all’altezza (organizzazione tipo disturbi alimentari). La reattività rabbiosa viene elicitata, rispettivamente da: abbandono, costrizione, bisogno di controllo, umiliazione. La dipendenza dagli altri viene innescata, invece, da bisogni totalizzanti di condivisione, vicinanza, sicurezza assoluta della bontà del legame, conferma.

Consapevolezza nella relazione con se stessi

Secondo il modello della “Teoria generale dei sistemi” di Von Bertalanffy, ogni organismo è un sistema di parti in relazione tra loro e ogni cambiamento di una di queste parti crea una modifica delle altre. Un sistema,

come quello dell’organismo umano ad esempio, è definito come un sistema di unità interagenti, in relazione tra loro. Dunque è all’interno di noi stessi che avviene la prima interrelazione di base.

Abbiamo menzionato periodi di vita in cui è importante diminuire i nostri scambi interpersonali, il motivo è dato dal fatto che in questi casi la relazione primaria da coltivare diventa una: quella con se stessi. Primariamente, ci relazioniamo con i *contenuti* della nostra mente, come avviene nella terapia cognitiva, laddove ancora non possiamo parlare di *mindfulness*, ma potremmo definirlo una forma di “*insight*”.

Soltanto quando questo spazio conoscitivo si allarga e si stabilizza diventa *mindfulness* ed è possibile accedere alle chiavi della relazione con noi stessi: i meccanismi della mente. Ogni volta che, attraverso la pratica di consapevolezza diminuiamo il rumore di fondo dei nostri pensieri e alleggeriamo la mente discorsiva entriamo in contatto con l’essenza della relazione con noi stessi. Si passa dalla *modalità del fare* alla *modalità dell’essere* (Segal, Williams, Teasdale, 2006). Questa attitudine può essere coltivata quotidianamente, in quanto l’essere umano è un sistema in evoluzione continua e, ogni giorno, si troveranno piccole differenze nell’esperienza vissuta, che possono essere comprese, accettate, accolte. La pratica di consapevolezza è un mezzo per avere una “chiara visione”. Secondo Corrado Pensa, tale genere di processo verso la consapevolezza può essere tradotto anche come “modalità investigativa”.

Questa modalità può essere praticata in maniera *formale*:

- seduti su una sedia o a terra, portando attenzione al nostro respiro o alle sensazioni del corpo;
- camminando lentamente, portando attenzione alle sensazioni delle piante dei piedi mentre si sollevano e abbassano.

Oppure in maniera *informale*:

- portando attenzione e consapevolezza durante un momento della giornata, un’azione che ripeto ogni giorno, solitamente senza quasi rendermi conto di cosa succede mentre la eseguo.

Ricordiamo che in entrambi i casi va tenuto conto della definizione di *mindfulness*:

“*Portare attenzione in maniera particolare: con intenzione, al momento presente e in modo non giudicante*” (J. Kabat Zinn, 1990).

Attraverso la pratica accediamo ad un dialogo interiore, a volte molto animato. Ci rendiamo conto di quanto la nostra mente viva in realtà di vita propria, che la nostra capacità di controllo dei pensieri è, il più delle volte, effimera. Attraverso la pratica di consapevolezza si può coltivare quel giusto distacco che permette di essere coscienti di tutto questo e ci metta nelle condizioni di operare al meglio delle possibilità del momento. Portare consapevolezza alla relazione con se stessi darà, poi, modo di migliorare le relazioni interpersonali.

Il metodo d’elezione per fare esperienza di *mindfulness* su se stessi è il *Mindfulness Based Stress Reduction*, protocollo messo a punto da John Kabat Zinn attraverso un lavoro iniziato alla fine degli anni settanta. Il programma si sviluppa in otto settimane, attra-

verso un incontro settimanale di 2 ore e mezzo circa. Il protocollo prevede le pratiche formali e informali che abbiamo citato, la pratica sul corpo sdraiato denominata *body scan*, lo yoga e il compito di tenere dei diari settimanali in cui annotare le proprie esperienze di consapevolezza. Semplificando molto, possiamo arrivare a dire che tutti gli elementi presenti nell'MBSR hanno un solo scopo: accrescere il livello di consapevolezza nella nostra vita. Se potessimo applicare questo sistema alle nostre relazioni personali avremmo risolto gran parte delle questioni che queste pongono: chi di noi, infatti, non si è mai trovato nella condizione di dire: "Come mai le persone con me si comportano sempre in un determinato modo?".

Tornando alle organizzazioni di significato, non a caso, queste condizioni assumeranno una forma tipica: l'altro che abbandona, o sfugge, o è ambiguo, o, ancora, umilia.

Inquiry

Inquiry può essere tradotto in italiano, con il termine indagine, esplorazione, investigazione. Nessuna di queste parole in realtà restituisce il senso profondo di questa pratica e dunque il termine viene lasciato nella sua lingua originale. La pratica dell'*inquiry* corrisponde al momento in cui il gruppo MBSR condivide le esperienze della pratica di consapevolezza fatta assieme. L'istruttore applica, al contenuto che i partecipanti del gruppo riportano, un ascolto attento, aperto e ricettivo. È importante che sia consapevole delle proprie reazioni emotive a quello che viene detto (e non detto), dei propri pensieri, dei propri giudizi e che dia il tempo, magari anche a sensazioni spiacevoli come disagio o incapacità di interpretazione, di manifestarsi.

Il punto da cui far partire l'esplorazione è che in realtà la persona che sta parlando abbia in se stessa le risorse e le risposte di ciò che sta chiedendo o, semplicemente, ha bisogno soltanto di condividere il momento vissuto per validarlo a se stessa.

La tentazione a definire da parte del conduttore, di dare una spiegazione, di confinare quanto il partecipante dice in una cornice di "plausibilità" è fuori luogo in questo momento e rischia di restituire una conoscenza parziale, se non addirittura fuorviante, della realtà. Lo scopo è invece quello di spingere la persona ancora più profondamente, qualora ci siano i requisiti emotivi in quel momento, nella propria esperienza; fornendogli strumenti adatti a sostenerlo in questa occasione di consapevolezza.

Esercitarsi all'*inquiry* significa istituire uno spazio di ascolto libero da etichette e giudizi precostituiti che possono rassicurarci nell'esperienza con l'altro, ma spesso tolgono ampiezza, spessore e piacere alla relazione.

Consapevolezza nella relazione con gli altri

Nella nostra vita incontriamo persone con spiccata propensione alle relazioni interpersonali, altre meno... e poi ci siamo noi: con la nostra particolare, complessa e unica caratteristica di personalità.

Lo spazio in cui avviene la relazione interpersonale può essere descritto dalla *favola di Schopenhauer* che riportiamo qui sotto:

In una notte buia e fredda alcuni porcospini scoprono che avvicinandosi hanno meno freddo. Si avvicinano sempre di più, ma, ahimè, sono porcospini e finisce che si pungono reciprocamente. Spaventati si ritraggono. Quando sono lontani rimpiangono però il calore perduto e nel contempo temono di pungersi. Dopo un po', vinta la paura, si riavvicinano, ma si ripungono. Vanno avanti in questo modo per un bel po', sino a quando non scoprono una distanza che consente loro di scambiarsi reciprocamente il calore senza pungersi.

La distanza, indicata dal racconto, non può essere considerata un valore assoluto, ma piuttosto relativo. Dipende dalle caratteristiche di personalità di ognuno e dalla stagione della vita che stiamo attraversando. Una cosa possiamo darla per certa: è possibile esplorare questo spazio, sentirlo, anche fisicamente. La *mindfulness* ci sostiene in questa esplorazione, vediamo come.

MBSR interpersonale (AIKIDO)

Il programma per la riduzione dello stress attraverso la consapevolezza (MBSR) prevede, all'interno del percorso, la pratica dell'arte marziale giapponese dell'Aikido. Si tratta di eseguire movimenti semplici, il cui scopo è quello di far entrare due persone in contatto e farle relazionare in base ad un compito assegnato.

In uno degli esercizi di coppia si richiede, al partecipante A, di spostare (spingendogli con le mani il braccio) il partecipante B, suo partner dell'esercizio. Questo in quanto B sta, ipoteticamente, usurpando, con la sua presenza, un territorio spettante ad A. Ovviamente B dovrà resistere a questa espropriazione, ed è qui che la relazione entra nel vivo, verificando le nostre reazioni (sia nel ruolo di chi sposta, sia in quella di chi resiste) durante l'esecuzione.

Una traccia orientativa, su dove focalizzare l'esperienza di consapevolezza, è la suddivisione in sei fasi della pratica dell'Aikido. In queste fasi è fondamentale praticare la *mindfulness*:

Prima di ingaggiare il confronto

È utile chiudere gli occhi, portare l'attenzione sulle sensazioni del respiro o del corpo e notare se arrivano emozioni particolari e da che tipo di pensieri sono accompagnate.

Contatto con il partner

Comincia nel momento in cui incrociamo lo sguardo con il partner dell'esercizio e prosegue con il primo contatto. Le sensazioni a cui portare attenzione non sono più soltanto le proprie, ma anche quelle che l'altro trasmette – e quelle della relazione in se stessa.

Durante il confronto

Sentire come cambia tutto ciò che ho sentito sinora durante l'azione, se ci sono nuove emozioni e nuovi pensieri che affiorano. Il confronto fisico dura alcuni minuti, è importante sentire come cambia l'attitudine interiore durante lo svolgersi di tutta l'azione, momento per momento.

Fine del confronto

Si torna nella posizione di partenza; ora l'attenzione è diretta all'intero spettro delle sensazioni, emozioni, pensieri emersi dal confronto. È un momento in cui tutta l'esperienza può "decantare". È importante, in

questa circostanza, rafforzare l'aspetto *non giudicante* della *mindfulness*, qualora affiorino pensieri di "successo-fallimento" del compito assegnato o anche "mi sento bene-mi sento male".

Riapro gli occhi e ringrazio il partner

Riprendo il contatto con il partner e con l'ambiente attorno a me, pratico un sincero ringraziamento a chi, con la sua presenza, mi ha permesso di vedere alcuni meccanismi del modo di relazionarmi. Senza di lui non ci sarebbe stata consapevolezza di questo.

Invertire i ruoli

Si ricomincia a ruoli invertiti, ma l'attitudine alla consapevolezza che devo portare alla relazione è la stessa. L'Aikido è stato scelto, per essere inserito nel protocollo, in quanto, nelle intenzioni del suo fondatore, il giapponese Ueshiba Morihei, si tratta di un'arte marziale che prevede il disarmo dell'avversario (e di se stessi) più che l'annientamento. Nel protocollo MBSR è un momento di profonda coscienza del modo in cui ci comportiamo negli eventi che ci costringono a relazioni interpersonali non sempre piacevoli e pacifiche. Esiste un *me* con le sue ragioni, motivazioni e temperamento, l'*altro da me* con le sue condizioni e poi esiste *la relazione*: un'alchimia dei due aspetti precedenti. Nell'esercizio è possibile mantenere un livello di consapevolezza di tutte e tre le componenti.

Pratica di gentilezza amorevole

Anche questa pratica è inserita nel percorso MBSR, ma è presente anche come pratica a se stante e viene inserita in numerosi programmi di *mindfulness*. Deriva dalla pratica di *metta* (gentilezza amorevole non condizionata) e rappresenta un cambio di visione della relazione interpersonale basata sul dare-avere: nei nostri rapporti, intimi e non, sovente passiamo il tempo ad annotare se i nostri cari, o il nostro prossimo, ci abbiano dato altrettanto di quanto noi abbiamo dato loro, in termini di amore e attenzioni. Sebbene sia una domanda legittima, tale rimuginazione rappresenta l'inizio della semina del risentimento e del senso di separazione (Stahl, Goldstein 2013).

La pratica di gentilezza amorevole è associata al concetto di guarigione delle relazioni:

"...La guarigione è una trasformazione del tuo modo di vedere, piuttosto che cura di certi sintomi. Comporta il riconoscimento della tua interezza e nello stesso tempo, del tuo essere connesso ad ogni altra cosa. Soprattutto, comporta il sentirti in pace con te stesso... questo può dar luogo anche a un radicale miglioramento nei sintomi e ad una nuova capacità di generare salute e benessere" (Kabat Zinn, 1993).

La pratica della gentilezza amorevole viene rivolta in ordine:

verso se stessi;

verso un'altra persona cara-amica;

verso una persona con cui abbiamo una relazione difficile;

verso tutti quelli che necessitano di gentilezza amorevole.

Una frase utilizzata durante la pratica è:

"Che io possa prendermi cura di me, con amorevole gentilezza"

Questa frase viene, poi, indirizzata, progressivamente, verso le persone care, verso le persone con cui abbiamo una relazione difficile, verso tutti.

È interessante notare come cambiano le nostre reazioni, quando cambia il soggetto della pratica, donandoci spesso inaspettate sorprese. È questo il cuore della forza della consapevolezza: a volte rivela verità diverse, se non opposte, alle nostre convinzioni.

Il programma dell'Arizona

È un programma messo a punto da Shapiro e Schwartz (1999), analogo all'MBSR, salvo per l'enfasi e l'inclusione di esercizi specifici per generare sentimenti di bontà e perdono e lo sviluppo di abilità empatiche durante la discussione in piccoli gruppi (Mace, 2010).

Ai sette atteggiamenti di base della presenza mentale di Kabat Zinn (1990):

Assenza di giudizio (non valutare né categorizzare)

Pazienza (lasciare che le cose si svelino con il loro tempo)

Mentalità da principiante (essere disposti a vedere tutto con occhi vergini)

Fiducia (in sé stessi, nella propria esperienza e nella vita)

Assenza di sforzo (non cercare di giungere a uno scopo o risultato)

Accettazione (vedere le cose come sono davvero nel momento attuale)

Lasciar andare (permettere che se ne vadano i pensieri, le sensazioni, eccetera)

Shapiro e Schwartz aggiungono altri cinque atteggiamenti:

Gentilezza (essere cortesi, teneri e rispettosi)

Generosità (dare senza pensare di essere contraccambiati)

Empatia (comprendere gli altri nel presente e nutrire sentimenti per loro)

Gratitudine (stima e apprezzamento per ciò che è presente)

Bontà (benevolenza e amore incondizionati per gli altri).

Il corso serve non solo a migliorare le proprie capacità personali di resistenza allo stress, ma anche per sviluppare valori essenziali nella relazione con l'altro, anche quando sia fonte di stress.

MBRE (Mindfulness-Based Relationship Enhancement)

L'MBRE è un intervento, messo a punto da Carson et al. (2004), focalizzato alle difficoltà nelle relazioni di coppia. Le coppie lavorano assieme durante tutta la durata del programma. Gli esercizi fisici, come lo yoga, sono esercizi di coppia e la meditazione di bontà (gentilezza amorevole) assume una rilevanza maggiore che non nell'MBSR.

Oltre ai protocolli, esistono molteplici esercizi che si possono utilizzare, prevalentemente in un *setting* di gruppo, per favorire la consapevolezza della propria affettività. John Welwood, ad esempio, ha individuato alcune domande-chiave, che richiedono capacità di introspezione. È utile, prima di iniziare, sedere in maniera comoda e prendersi qualche minuto di silenzio e fare dei respiri profondi, in modo da rendersi presenti alle sensazioni del corpo. La finalità è "esplorare l'amore come esperienza interiore", spostando il focus dall'esterno (la persona che amo) all'interno (come faccio esperienza dell'amore), "in modo che non siate completamente dipendenti da una relazione esterna per ciò di cui avete più bisogno interiormente" (Welwood, 2014).

M.B. Toro et al.

Uno di fronte all'altro, uno dei due fa una domanda e l'altro si guarda dentro, poi risponde con una o due frasi. Poi chi fa la domanda la ripete e l'interrogato risponde di nuovo. Non c'è altro dialogo durante l'esercizio. Il processo continua per cinque-dieci minuti. Lo schema di ripetizione della domanda è finalizzato ad aiutarvi a indagare ulteriormente il tema in questione. Ogni volta che viene posta la domanda, potete guardare più in profondità dentro di voi. In questo particolare esercizio ci sono due domande che vengono poste una di seguito all'altra:

A che tipo di amore aspiri sopra ogni cosa?

E questo che cosa ti darebbe veramente?

La prima domanda vi invita a rapportarvi al modo in cui più di tutto vorreste essere amati. Concedetevi la libertà totale nella risposta così da dire ciò che volete veramente.

La seconda domanda vi chiede di considerare che cosa vi darebbe interiormente avere ciò. In altre parole, qual è l'esperienza interiore che più desiderate dal sentirvi amati?

Insight dialogue

Secondo Gregory Kramer, le relazioni sono un terreno particolarmente adatto per praticare la consapevolezza in quanto uno degli ambiti in cui, in quanto essere umani, sperimentiamo la sofferenza.

“... *l'insight dialogue* è una pratica di meditazione di consapevolezza (Vipassana) pienamente interpersonale che si realizza nella relazione e consiste nello sviluppare presenza, adattabilità e comprensione nel momento presente, mentre si è coinvolti con gli altri. Un modo per portare la comprensione intuitiva e la tranquillità serena della meditazione silenziosa direttamente nell'esperienza vissuta in relazione con un partner”¹ (Giommi, Comellato, 2012).

La pratica si basa su 6 passi fondamentali: pausa, relax, apertura, fiducia, ascolto profondo, dire la verità. La sequenza prevede momenti in cui parlare, altri in cui ascoltare e momenti di silenzio condiviso. Le capacità esercitate risultano essere fondanti per tutti quelli che svolgono attività e professioni in cui l'ascolto dell'altro è alla base.

Riportiamo di seguito un esercizio di *insight dialogue*: L'esercizio va fatto in coppia:

Ci si siede accanto ma con il corpo e la faccia in direzione opposta (uno guarda retro, l'altro di fronte), in modo da poter sentire l'altro ma non poterlo guardare. Inizia a parlare A (uno dei due partner) per 6 minuti; mentre B (l'altro partner) ascolta in silenzio. Poi per 3 minuti B ha il tempo di replicare (stavolta è A ad ascoltare in silenzio) e infine A ha un ultimo minuto per replicare. Si invertono i ruoli, con le stesse modalità e tempistiche (in tutto 10 minuti ciascuno).

Il tema della discussione è da decidere, così come l'assegnazione dei ruoli (possiamo pensare di parlare ad un amico, parente, partner...). Ad esempio potre-

ste dover spiegare ad un amico o al vostro partner l'esperienza del corso di *mindfulness* che avete fatto, assegnandovi i ruoli di amico o partner a vicenda. Durante la pratica dovrete essere rilassati, aperti alle sensazioni del corpo e considerare dei momenti di silenzio o di “non saper che dire” come una risorsa, più che un impedimento alla comunicazione. Il fine è quello di comunicare in modo consapevole, che significa anche ascoltare in modo consapevole l'altro, applicando il non giudizio, l'interesse e la fiducia nella relazione in se stessa. È importante dire soltanto ciò che si sente di dire in quel momento, ma è altrettanto importante che ciò che si dice sia la verità.

La pratica di consapevolezza, dunque, trae forza e radici da pratiche di silenzio, come strumento di intima connessione con se stessi, per poi aprirsi alla comunicazione. È nel silenzio che possiamo incontrare un lamento o un bagliore di gioia, altrimenti celati dal rumore assordante dato dagli *input* in cui siamo immersi quotidianamente. Può essere relativamente facile creare uno stato di silenzio con noi stessi, se non altro inducendo un'assenza di rumori, e ascoltare cosa succede in quello spazio. La *mindfulness* interpersonale invita a concedercele nella relazione con un'altra persona, permettendo un silenzio attivo che comprenda l'altro e non l'escluda: partiamo dall'ascolto, dalla visione, dalla pausa, dal momento sospeso. Partiamo dal momento presente, prima di effettuare l'azione-comunicazione, che, spesso, è già dimentica di ciò che l'ha generata.

Bibliografia

- Bolwby J. Una base sicura, Cortina 1998, Milano.
 Cantelmi T. Manuale di psicoterapia cognitivo interpersonale. Alpes 2009, Roma.
 Giommi F, Comellato A. Anatta, l'esperienza del non-sé nella relazione (estratto della conferenza medesima) 2012, Milano.
 Horowitz MJ. (a cura di) (1991). Schemi-persona e modalità di relazione disfunzionali. Roma: LAS, 2001.
 Kramer G. Insightmeditation: the interpersonalpath to freedom. Shambhala Publications inc. 2007.
 Mace C. Mindfulness e salute mentale. Astrolabio 2010, Roma.
 Kabat Zinn. Dovunque tu vada ci sei già. Tea 1999, Milano.
 Kabat Zinn. Vivere momento per momento. Tea 2010, Milano.
 Pensa C. Il silenzio tra due onde. Mondadori 2008, Milano.
 Pensa C. La tranquilla passione. Astrolabio 1994, Roma.
 Pollo M. Comunicazione educativa. Elledici 2004, Torino.
 Safran J, Segal J. (1990). Il processo interpersonale in psicoterapia cognitiva. Milano: Feltrinelli, 1993.
 Segal-Williams-Teasdale. Mindfulness, al di là del pensiero, attraverso il pensiero. Bollati Boringhieri 2006, Torino.
 Siegel D. Mindfulness e cervello. Cortina 2009, Torino
 Solomon J, Gorge C. Manuale dell'attaccamento: teoria, ricerca e applicazioni cliniche. Fioriti 2002, Roma.
 Stahl B, Goldstein E. Il programma mindfulness. Essere Felici. 2013, Cesena.
 Toro MB. La cura psicologica del bambino. Alpes 2013, Roma.
 Von Bertalanffy L. Teoria generale dei sistemi. Ili-Isedi 1971, Milano.
 Welwood J. Amore perfetto, relazioni imperfette. Feltrinelli 2014, Milano.