

Psiche Sollievo consapevole

Cambiare prospettiva: la rivoluzione esperienziale

di GIANCARLO DIMAGGIO

Avete un tarlo nella mente, un dolore che non vi lascia tregua. Siete preda di comportamenti che vi danneggiano. Il bicchiere di troppo, la cena con le amiche seguita dalla corsa a infilarsi le dita in gola, la rabbia verso la compagna — «Mi umilii!» — seguita dalla mano che si alza. Intuite che non avete lo strumento necessario: il controllo sulla mente e sull'azione. Amici saggi, partner pazienti e tenaci, un articolo ben scritto e capite che la psicoterapia potrebbe aiutarvi. Telefonate, la vostra vita potrebbe cambiare in meglio. Proprio per questo, sappiate che la psicoterapia è cambiata. È nel pieno di quella che chiamo «rivoluzione esperienziale».

Il libro *Diventare consapevoli* di Daniel Siegel, dell'University of California, Los Angeles (Raffaello Cortina), si trova nel mezzo della rivoluzione. Che cosa è cambiato? Prima il nucleo per i cognitivisti era: scopri che le tue idee sono sbagliate, correggile e soffri di meno. Per gli psicoanalisti era (più o meno, dipendeva dalle scuole): diventa cosciente dei problemi inconsci che orientano la tua azione e il vincolo del passato si scioglierà.

Oggi, se entrate nello studio di uno psicoterapeuta e avete la speranza che vi aiuti, sinceratevi che si concentri su quello che scorre nella vostra mente cosciente. E vi mostri, collaborando con voi, che potete condurre l'attenzione altrove e avete la capacità di osservare il mondo da angoli diversi. Non che il vostro punto di osservazione fosse sbagliato. Semplicemente eravate incagliati nello stesso posto. Date le spalle al mare, non vi girate mai: candidamente affermate che il mondo è arido.



Che cosa propone Siegel? Innanzitutto aiutare i pazienti a sviluppare la consapevolezza che il mondo che vedono non è un dato, ma è quello che notano, che distillano dal flusso di informazioni che bombardano i sensi. Aiutarli a passare da: «Sto male perché mi ha umiliato», «Non valgo niente», «Non sono capace di accudire i miei bambini» a: «La mia mente si concentra sul senso di umilia-

zione», «Mi sto fissando col biadesivo sull'idea di non valere niente», «Quando sento che le richieste dei miei figli mi sovrastano, perdo il controllo e mi sento impotente». Non gli facciamo cambiare idea, ma prospettiva. Per Siegel si chiama porsi al centro della ruota della consapevolezza e da lì osservare che cosa accade nel cerchione, invece di piazzarsi sul cerchione e girare come criceti.

Poi aiutiamo i pazienti a sviluppare la funzione regolatoria della mente. A pensare: «Ora che vedo che le mie azioni nascono da una prospettiva, non dalla realtà dei fatti, e mi causano malessere, devo necessariamente continuare a guidare la mia mente contro i muri? Oppure sterzo verso strade panoramiche?». Da lì la loro vista si apre. Scoprono i sensi e i rami dei tigli e il vento e la rete di relazioni in cui sono immersi. Il gesto che li aveva feriti e li tormentava è ora diluito in mille parti di acqua, ha perso il potere infiammatorio.

Niente di magico, funziona anche con Billy, cinque anni. Trasferito in altra scuola dopo avere picchiato un compagno, lo accoglie la maestra Smith che gli illustra la ruota della consapevolezza. Mi immagino un dialogo tipo: «Questo sei tu, queste le tue reazioni. Prima di agire, pensaci un attimo, ti sta succedendo qualcosa che ti turba, come puoi calmarti? È necessario picchiare?». Pochi giorni dopo Billy va dalla maestra e le dice: «Ho bisogno di una pausa. Sto per dare un pugno a Joey perché, quando eravamo in cortile, mi ha preso il cubo delle costruzioni». Quella pausa gli ha permesso di cambiare direzione.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

i



DANIEL J. SIEGEL
Diventare consapevoli.
Una pratica di meditazione
rivoluzionaria
Traduzione
di Carmen Marchetti
RAFFAELLO CORTINA
Pagine 378, € 28

L'autore

Nato nel 1957, Daniel J. Siegel insegna Psichiatria alla University of California School of Medicine di Los Angeles ed è uno dei massimi esperti in fatto di empatia e conoscenza di sé. Tra le sue opere tradotte in italiano dall'editore milanese Raffaello Cortina: *Mappe per la mente* (a cura di Giovanni Tagliavini, traduzione di Carmen Marchetti, 2014); *La mente adolescente* (traduzione di Carmen Marchetti, 2014); *Mindsight* (a cura di Gherardo Amadei, traduzione di Antonio Prunas, 2011); *Mindfulness e cervello* (a cura di Gherardo Amadei, traduzione di Francesco Gazzillo, 2009); *La mente relazionale* (traduzione di Luisa Madeddu, 2001). Da segnalare inoltre il bestseller scritto da Siegel con Tina Payne Bryson *12 strategie rivoluzionarie per favorire lo sviluppo mentale del bambino* (a cura di Gherardo Amadei, traduzione di Carmen Marchetti, 2012) e il saggio *Errori da non ripetere*, pubblicato da Siegel con Mary Hartzell (prefazione di Cristina Riva Crugnola, traduzione di Maria Luisa Madeddu, 2005)

