PENSARE TROPPO O PENSARE TROPPO POCO… QUANDO L'INTELLIGENZA SI METTE AL SERVIZIO DEL VUOTO INTERIORE

Chi ha avuto la fortuna d'intraprendere un percorso terapeutico ha potuto sperimentare sulla propria pelle che esso è il luogo relazionale in cui le difese, quelle che diligentemente abbiamo fabbricato ed indossato per tutta la vita, vengono allo scoperto. All'inizio temiamo che metterle in discussione ci faccia sentire nudi e vulnerabili, ma seduta dopo seduta, in realtà ci sentiamo sempre più comodi e noi stessi decidiamo di abbandonarle o renderle più flessibili con l'aiuto del terapeuta. Per questo si dice che la terapia è un viaggio avventuroso, perché non succede mai quello che temiamo.

Il terapeuta è come un sarto, da uno sguardo al vestito che indossiamo, esaminandolo nei minimi dettagli, apprezzandone la fattura e le caratteristiche e, senza distruggere il laborioso artefatto di una vita, ricompone quella stessa stoffa per creare un nuovo vestito, ancora più calzante e più sfavillante. Si ricompone insieme, e questo lavoro a due mani dà avvio al cambiamento relazionale. La terapia è un dialogo con le nostre difese, è una relazione che cura.

Ed è innegabile che per un terapeuta le difese non sono tutte uguali. Ogni persona entra nella stanza con la sua peculiare armatura difensiva, ognuno si veste delle forme e dei colori che preferisce. C'è chi non ha proprio uno strato difensivo ed è trasparente come un cristallo, ti guarda fisso, inerme scrutatore, perché non sa come gestire quella sua gelida fragilità; e c'è chi al contrario ne è tutto avvolto, tanto che non si vedono neanche gli occhi della persona che roteano impazziti in cerca di una meta.

L'uomo è un geniale nasconditore dei propri stati d'animo. È una mente geniale e creativa nella fabbricazione di auto-inganni, nella costruzione di sofisticate gabbie mentali entro cui rinchiudersi, dimenticando il profumo della libertà. Le tecniche sono talmente ingegnose e molteplici tanto da diventare invisibili.

Due di queste sono a mio avviso le meno "pensabili", ossia l'abitudine a pensare troppo, e quella opposta, il non pensare affatto.

IL PENSARE TROPPO… L'OVERTHINKING

Conosco persone che arrivano a fine giornata estenuate per aver impiegato gran parte del proprio tempo a rimuginare su ciò che è successo durante la giornata, a ripensare a ciò che non è andato secondo i propri piani, a ciò che avrebbero potuto fare di diverso, per poi inseguire i propri pensieri che fuggono ancora più indietro fino al proprio passato, ipotizzando chi sono alla luce di chi erano, che cosa vogliono, che cosa avrebbero dovuto dire, fare, pensare, essere… ma non arrivando puntualmente a nessuna conclusione, ma crollando sul letto sfinite e con un'angoscia incalcolabile.

Queste persone in ostaggio dei propri pensieri riempiono una pentola fino alla sua saturazione, assicurandosi che in realtà essa sia ben piena fino al coperchio tanto da non lasciare spazio per altro.

Talvolta, anziché di pensieri intrusivi, la riempiono di idee brillanti, di decine di lauree e specializzazioni, pubblicazioni scientifiche, vanno alla ricerca archeologica di nozioni che nessuno conosce con cui stupire i propri i commensali a cena.

C'è chi si impiega ad elargire generosamente consigli prestigiosi, talvolta non richiesti, a destra e manca. Tutto ciò rappresenta un nobile pretesto per non spendere quel tempo nella conoscenza autentica di sé. Finché giorno dopo giorno la valanga di conoscenze accumulate seppellisce sotto terra la propria storia ed i suoi dimenticati segreti, il cui rinvenimento sarebbe superfluo.

IL NON PENSARE

Poi c'è il pensare troppo poco o affatto. Quella fittizia semplicità e umiltà d'animo che ci difende da inutili trambusti intellettuali, da sprechi di energie. Il comune buon senso la fa da padrone di fronte a complessità psicologiche, reputate strane e stravaganti.

Ci sono persone che fanno notevoli sforzi quotidiani per evitare di pensare a sé stessi, di farsi delle domande, rispetto a ciò che succede durante la giornata, a ciò che sono, a ciò che sentono, vogliono, a ciò che avrebbero potuto migliorare nelle loro relazioni. E succede oggi, domani e ancora il giorno dopo, finché la vita va in automatico, senza più capacità di sentire, di godere di ciò che accade.

Tenere a tutti i costi lontano da sé questi pensieri protegge queste persone dal rischio, talvolta doloroso, di conoscersi, fare i conti con il proprio modo di essere e mettersi in discussione.

C'è chi non ama a fine giornata vedersi furioso o risentito nei confronti di qualcuno o qualcosa, verso quel qualcuno per cui "dovrebbe" sentire esclusivamente amore o cordialità. C'è chi non ama fare i conti con il proprio senso di colpa o inadeguatezza per i propri errori o malintesi, soprattutto, se ai propri occhi, dovrebbe apparire sempre come una persona giusta, corretta e rispettosa verso tutto e tutti.

Si spendono un sacco di energie per non pensare, perché ciò vorrebbe dire mettere in discussione quella relazione, la propria carriera, fino a sotterrare sotto il tappeto la propria nausea nei confronti di esse, e che cresce ogni giorno di più.

A proprio favore coloro insinuano che chi pensa in maniera sintetica abbia un livello d'intelligenza superiore di fronte al quale il fatto di sollevare il tappeto e dare uno sguardo alla propria vita interiore si rivela un gesto infecondo. Il buon senso fa sembrare aberranti i naturali momenti di inquietudine, svalutando il loro potere intuitivo nella conoscenza di sé stessi. Queste persone all'interrogativo "perché ti comporti così?" amano rispondere con il "sono fatto così… che ci vuoi fare" a giustificare le nuvole di polvere che ogni tanto fuoriescono dal tappeto.

Mettersi in discussione è come far uscire da sotto il letto l'uomo nero, per cui si preferisce tenersi lontano da quelle intimità paurose e riversarsi solo sulla realtà esterna, la via maestra della conoscenza. L'emotività, qualora uscisse, non è che un diavolo tentatore da ignorare e ributtare sotto il tappeto.

Stiamo pagando un prezzo troppo alto per le nostre bugie ed i nostri sordidi inganni. Le nostre false verità ci stanno allontanando da noi stessi e dalla possibilità di evolvere.

E la cosa più grave è che tutto ciò non rappresenta solo una responsabilità verso noi stessi. Questo potere soprannaturale che crediamo di avere nel difenderci spudoratamente ci fa perdere di vista tutti coloro che ci ruotano intorno che subiscono le nostre incongruenze, la nostra isterica allegria o i nostri "pipponi" intellettuali su ogni argomento, ma privi di intima profondità.

Ma questi non sono altro che prodotti della nostra imbarazzante intelligenza messa al servizio delle difese che prima o poi fanno cilecca per fuori uscire sotto forma di incubi, insonnia, balbuzie, sintomi psicosomatici, ansia, depressione... quasi come fossero sottili forme di vendetta emotiva al nostro subdolo tentativo di ignorarci profondamente.

Vi state chiedendo perché lo fate? anche se non vi piace… Credo sia arrivato il momento di scavare un po'… svuotare la pentola ricolma o sollevare quel bellissimo tappeto persiano. Conoscersi non è un lusso, ma un imperativo categorico della nostra salute mentale, un dovere morale verso noi stessi e gli altri.