

Diventare migliore: un pericolo a cui resistere

Donatella Forlani

La persona, durante gli anni della sua formazione (qui il riferimento immediato è ai nostri seminari o noviziati) può palesare diversi livelli di collaborazione agli stimoli formativi che le vengono proposti in molteplici forme (dal formatore, dagli insegnanti, dal padre spirituale, dai compagni, dalle esperienze che fa o dagli eventi che capitano...).

Ci sono i «collaboranti», quelli/e che si esprimono piuttosto liberamente e rispondono con pronta apertura agli stimoli formativi. E ci sono anche i «resistenti»: quelli che danno alcune informazioni di sé, ma ne nascondono altre, o perché non se la sentono di condividerle o perché – addirittura – le nascondono anche a se stessi. Eppure, tutti loro si riconoscono nella scelta di vita che stanno facendo e vogliono davvero essere aiutati (escludiamo perciò il caso dei «mentitori reticenti»).

Quando la persona si mostra collaborante, il formatore l'aiuterà ad ampliare la sua comunicazione e ad avere una consapevolezza sempre più profonda delle sue dinamiche, così da migliorare lo stile e le scelte di vita. Nel caso dei resistenti, invece, deve fare un passo indietro: lavorare sulle resistenze stesse per farle emergere, perché non diventino barriere comunicative sempre più rigide, ma rimangano occasione utile per il raggiungimento degli obiettivi formativi (secondo il saggio principio pratico che tutto e il contrario di tutto può servire a crescere purché venga coscientizzato e governato, anziché subito).

Anzi, un'attenta considerazione delle resistenze attualmente insorte nel processo formativo spesso produce più frutti di quanti ne porti l'analisi dei contenuti o delle esperienze rievocate, ma non in atto nel momento in cui vengono riferite. Infatti la resistenza è qualcosa che si sta realizzando qui ed ora, è in relazione a qualcosa che è in atto, può essere direttamente osservata, così come il suo impatto è intensamente sperimentato. Offre, dunque, uno spaccato realistico e credibile dello stile di personalità del candidato ed una vivida opportunità per l'interessato stesso di osservarsi in azione.

Resistenza

Una resistenza è qualunque cosa che interferisce con l'apprendimento e il miglioramento. In termini più precisi, potremmo dire che è una paradossale riluttanza a partecipare al processo formativo sebbene si voglia e si desideri farlo. Infatti, stiamo parlando di resistenza cioè di qualcosa che è attuato

· Docente all'Istituto di Psicologia della Pontificia Università Gregoriana di Roma e all'Istituto Superiore per Formatori.

spontaneamente, ma non pianificato (origine inconscia), il che è diverso dal rifiuto che è attuato volutamente e pianificato (origine conscia). I resistenti diventano temporaneamente incapaci di osservare i termini del contratto formativo non perché lo hanno rinnegato, ma perché viene meno il coraggio necessario per continuare a parlare di sé e rimanere in cammino.

Le resistenze fanno parte del cammino di tutti. In tutti, nonostante il desiderio di crescere e cambiare, c'è anche la tendenza a rimanere ancorati al passato, a ripetere schemi di comportamento già collaudati, quindi non rischiosi, a ripetere l'abituale conosciuto. Grazie alle resistenze, la vita regalerà meno scoperte, ma anche meno inconvenienti. L'abitudinario non scoprirà molte terre nuove, ma ha il vantaggio di soffrire molto meno dell'esploratore. Cambiare significa anche rendersi vulnerabili: andrà bene? Sarò nel giusto? Chi mi assicura? E se poi sbaglio? E gli altri che cosa diranno? Perciò si resiste... perfino anche quando la postazione da difendere fa star male.

Resistenza per proteggere i guadagni secondari del «sintomo»

Un guadagno secondario consiste in una varietà di ricompense, benefici o gratificazioni che le persone acquisiscono come conseguenza del loro star male e che le induce a resistere ad ogni significativo miglioramento della loro condizione.

Sembra strano, ma la resistenza può venire da una certa anticipazione che l'eventuale cambiamento (compresa la risoluzione dei propri problemi) determini il non poter più avere a disposizione, con relativa facilità, i vantaggi che derivano dall'attuale modo di essere, anche se patologico. Per questo, il «sintomo» viene difeso, coccolato, giustificato e guai a chi lo mette in discussione.

Pensiamo, ad esempio, alla persona che si sente incompresa dagli altri: del suo vittimismo certamente si lamenta, ma non per questo è disposta a rinunciarvi. Passando per vittima troverà qualcuno che la compatisce, qualcun altro che la esonera da incarichi pesanti, qualcun altro ancora che la lascia in pace... Lei stessa userà il suo vittimismo per controllare gli altri (con l'arma del farli sentire in colpa), per frenarli dall'essere troppo invadenti (con la scusa della propria debolezza), per riservarsi spazi tutti propri nei quali ritirarsi e ristorarsi (grazie alla propria sofferenza), per scaricare la sua rabbia senza essere rimproverata («perché già si sente così giù...»). Questa persona ha tutti i vantaggi di sentirsi vittima e quando non si sentirà più vittima li perderà tutti. Allora si lamenta del suo vittimismo, ma le sembra meglio tenerselo.

Oppure, a livello di gruppo, ci si lamenta di un problema, ma proprio nel momento in cui la soluzione si avvicina, c'è sempre qualcuno che frappone mille difficoltà perché sente esorbitante il prezzo da pagare per il miglioramento (per altro agognato!). Ecco allora le resistenze: ritrattazione delle chiarificazioni e dei contributi precedentemente portati («ma io non intendevo dire questo...»), atteggiamenti fatalisti per cui si prevedono solo delusioni e impossibilità di rimediare («non crediate che sia così facile...»), scomparsa improvvisa del problema («ma insomma, non siate così drastici...»), divagazioni e interruzioni al fine di far cadere un argomento importante...

Resistenza per conservare l'equilibrio finora raggiunto

La potremmo anche chiamare la resistenza a stare meglio (ovvero la paura della salute mentale). Mentre la resistenza precedente voleva conservare il già noto, questa boicotta la novità futura. Evidentemente, se queste due resistenze

operano insieme ognuna riceve dall'altra un potere aggiuntivo a quello che già possiede.

Dopo aver raggiunto un certo equilibrio non si vuole lasciarlo, perché se lo si rompe per uno migliore, il miglioramento innesca un processo di miglioramento ulteriore. Infatti nella crescita è proprio così: ciascun cambiamento particolare (nei comportamenti esterni) favorisce anche un cambiamento più generale (negli atteggiamenti interni). E proprio qui sta il problema: se miglioro un pezzo del mio equilibrio, anche gli altri pezzi si indeboliscono e prima o poi dovrò migliorare anche quelli; quindi, meglio non farsi concessioni.

Ecco perché un cambiamento particolare (anche se in meglio) fa nascere una minaccia più profonda e, da sollievo e miglior benessere, verrà presto trasformato in una sensazione angosciante e di ripugnante egoismo. Diceva un seminarista un po' fannullone: «Se mi impegno di più nello studio, come in effetti dovrei, rischio di diventare un intellettuale e perdere il senso della pastorale». Un altro che era arrivato alla soglia del potersi liberare dalla sua eccessiva rigidità di carattere, si mise a protestare: «Ma se faccio quello che voglio, potrei diventare completamente egoista». Un altro che poteva diventare più riflessivo si indignò: «Ma allora, vuol dire che prima di agire devo riflettere? Ma io sono un tipo semplice e di certi filosofismi non me ne intendo!». Un altro che finalmente incominciava a sentire rabbia per il suo essere sempre e con tutti gregario e remissivo, ha «preferito» tenersi la rabbia per questo suo bisogno di dipendenza infantile da soddisfare piuttosto che affrontare l'ansia e la paura derivanti dallo sperimentare un po' di libertà.

Ma qualche concessione alla consolante certezza di poter essere migliori si può anche fare! L'importante è non prenderla troppo sul serio. Ed infatti, la resistenza ritorna: ci si tiene a non trasformare una conquista parziale in una regola generale («è capitato, così, per caso...»).

Siamo noi stessi i primi a dubitare che i passi compiuti siano reali e duraturi e le prime inevitabili ricadute non faranno tanta fatica a convincerci che è proprio così. Una volta sperimentato che si può vivere ad un piano superiore, esitiamo a rimanervi per sempre e ad usarlo in modo stabile. Semmai lo usiamo eccezionalmente, quando proprio non se ne può fare a meno.

Resistenza per non perdere gli altri.

Crescere vuol dire darsi il permesso di nuove possibilità e, in chiave relazionale, di non essere più gli stessi neanche agli occhi degli altri. Che bello, finalmente adulto, ma...ma gli altri come reagiranno? Separarsi e differenziarsi viene, allora, avvertito come un rinnegamento della relazione, un rifiutare l'altro significativo. Lo sanno bene i ragazzi che, sposandosi, abbandonano la loro famiglia di origine: loro stessi avvertono la loro partenza da casa come se fosse un rifiutare i loro genitori e verso di loro si sentono in colpa, come se non li avessero amati abbastanza.

Se cambio chi è la persona che più ne è coinvolta? Che dirà di me? Che relazione si viene a modificare? Come reagirà? Dato che tutti si sono abituati ad un precedente equilibrio, modificarlo porta a fronteggiare nuove e inaspettate reazioni da parte degli altri, con la conseguente «preferenza» di rimanere fermi lì dove ci si trova. Anche le resistenze di gruppo spingono a ciò: pur di non squilibrarsi, il gruppo boicotta chi vuole crescere («ma che cosa credi di essere: ti sei messo a fare il santarello?»).

Resistenza all'essere discente

È la resistenza costituita dalla fatica di lasciarsi aiutare da chi ne sa più di noi. L'asimmetria della relazione formativa è meno controllabile della simmetria tipica della relazione amicale: l'amico è pari a me ed è più facile rimmetterlo al suo posto quando incomincia a sfidarmi troppo anziché approvarmi sempre. È più facile farlo mio complice e adattarlo al mio ritmo, mentre il formatore non può rinunciare ad essere (anche) uno stimolatore: è un passo più in avanti e lì mi sprona ad arrivare.

Entra qui la questione della stima personale (e a volte dell'orgoglio); non voler essere discente è come dire: «Sto bene, non ho problemi e quindi non ho bisogno di aiuto e se per caso ne avessi bisogno vado da chi so io». Chiedere ed accettare un aiuto (soprattutto da un formatore che non abbiamo scelto noi) può rappresentare una minaccia alla stima di sé. Altre volte, si resiste al formatore per verificarlo: si vuole mettere a dura prova la sua competenza e soprattutto la sua capacità di tolleranza e di vero amore anche nel momento in cui si toglieranno le maschere.

Resistenza da super-io.

La potremmo anche chiamare la minaccia delle calamità future. È una resistenza che di solito è generata da una coscienza esigente e propensa a coltivare sensi di colpa inconsci. Questa resistenza è una specie di giudice interiore che, in modo disfattista, profetizza un futuro calamitoso nel caso si decida di cambiare, e suggerisce che è meglio tenersi la vergogna delle proprie debolezze che impegnarsi a superarle; che è meglio sentirsi in colpa e soffrire che sentirsi deboli e sperare. E poi, prosegue con la minaccia: «Se ti permetti di fare ciò che vuoi, che cosa ti frenerà dal commettere errori? Chi ti assicura che non ne abuserai? Sei proprio sicuro che il tuo amore sarà sufficiente a guidarti?». A questo punto, non resta che continuare a lamentarsi, senza però un impegno successivo.

Con il tempo, una simile modalità, può portare a vivere la vita nella categoria della sofferenza e del sacrificio, ossia con il motto «troppo bello per essere vero». L'atteggiamento diventa masochistico: «Sarebbe bello se io riuscissi, ma sono fatto così... non ci si può far niente..., purtroppo bisogna accontentarsi». Il progresso è visto con scetticismo. Meglio mettere il vino nuovo in otri vecchi.

Ogni formatore si trova, prima o poi, di fronte ad un fatto scoraggiante. Una cosa è provocare un cambiamento temporaneo (anche se notevole) e un'altra è renderlo stabile e duraturo e su di esso costruire. Il primo obiettivo è facile da raggiungere. Il secondo è faticoso.

La formazione è un cammino pieno di ripetizioni e d'inversioni di marcia. Vediamo un cambiamento nel giovane, anche lui lo vede in se stesso: sente che il suo orizzonte vitale si è allargato, che il suo sentire si è affinato. Anche lui è contento. Eppure, nel giro di qualche mese, ritorna a parlare dello stesso problema o di un altro, ma che è strettamente connesso a quello che aveva superato e ne parla più o meno allo stesso modo di come ne aveva parlato la prima volta, come se la nuova conquista lo avesse abbandonato. Ci si ritrova a dover conquistare e riconquistare sempre lo stesso territorio. Riconoscere «ora posso e ciò mi dà la speranza fondata che anche domani potrò» è bello in teoria, ma nella pratica è un documento che si stenta a sottoscrivere.

È comprensibile che sia così: chi si lascia troppo facilmente formare sarebbe tutto sommato troppo impressionabile e manipolabile e non sarebbe mai capace di resistere alle avversità.

La buona relazione

Anche la relazione formativa buona prevede, prima o poi, delle resistenze. Le resistenze non squalificano la bontà di quella relazione, ma contribuiscono a renderla ancora migliore, qualora vengano esplicitate. Anzi, se queste non ci fossero, se un seminarista fosse immediatamente recettivo, senza repliche o obiezioni... ci sarebbe da dubitare, di lui e della relazione con il suo formatore: una crescita troppo spontanea è sospettabile.

Dobbiamo sospettare se il discepolo non resiste. Se gli tocco il cuore per invitarlo ad essere migliore, gli vado a toccare qualcosa di estremamente vitale, gli sto chiedendo di relativizzare il suo sistema di equilibrio e azzardare la scommessa che ne può trovare uno migliore. Gli chiedo di smuoversi e questo non è carino! Se un figlio resiste ad un genitore è buon segno: vuol dire che lo considera un genitore importante, che lo ama, che quello che lui dice non è irrilevante. Quando si dice che è nella relazione che si cresce bisogna depurare questa grande verità dal suo alone romantico in cui spesso è collocata.

Quando la formazione va a toccare dei nuclei vitali nella vita del formando e costui si lascia interpellare anche affettivamente, cioè si sente capito, ma anche stimolato, seguiranno due tipi di reazioni.

La prima reazione è positiva: quando un giovane si trova davanti alla genuinità, al calore e all'empatia del suo formatore, come risposta, ne saprà gioire, arrivando anche ad ammirare tanto disinteresse e dedizione. Inevitabilmente questa bella scoperta favorirà il suo desiderio di partecipare al lavoro e, con questo, anche il sorgere di una certa idealizzazione del suo formatore con sentimenti di dipendenza ed emulazione.

L'idealizzazione – seppur indispensabile perché in caso contrario la relazione formativa neanche scatterebbe – con il tempo lascia e deve lasciare spazio anche ad altri sentimenti di resistenza. Se un formatore è un bravo formatore, non gratifica prontamente tutti i desideri del discepolo, ma li sottopone a discernimento. È importante infatti che, sebbene lusingato dal discepolo, non cada nella seduzione reciproca, ma sia in grado di usare questo contesto favorevole per incrementare una crescita che non rimanga condizionata dalla relazione stessa, ma proceda oltre. E a tal fine, si troverà molte volte ad aiutare quel ragazzo, ma non come quello si aspetta e pretenderebbe: per amore, a volte si può anche mettere l'altro con le spalle al muro.

È a questo punto che sorgono le resistenze (come parte della relazione e non come minaccia). Il formatore non appare più così amabile e premuroso e i sentimenti negativi verso di lui emergono. Il che non vuol dire che la relazione sta andando in crisi: sta solo perdendo quell'alone romantico che la realtà – prima o poi – avrebbe sconfessato e adesso finalmente si può abbandonare la censura su certi argomenti e aspetti di sé. I sentimenti ostili stanno per aprire un momento propizio di maturazione e crescita che può stimolare anche il discepolo a fare il discernimento – in termini di maturità umana e anche spirituale – dei suoi desideri, delle sue pretese, delle sue aspettative.

A volte si perde questa occasione: il ragazzo evita l'incontro degli occhi, incomincia a ritrattare, minimizza, in seminario non si fa notare più di tanto, «gira alla larga», il formatore da parte sua sorvola, manda allusioni anziché messaggi chiari, corteggia o tiene il muso... La resistenza imbocca la strada sbagliata e si acuisce oltre misura, sotto forma di una certa competizione: il discepolo «vuole» sconfiggere il suo formatore e può arrivare ad accusarlo apertamente, dandogli la colpa di essere troppo disumano e incompetente; è un modo per fargli capire: «Non permetto che tu mi aiuti, perché tu non mi capisci». Questo però lo distrae

dall'entrare in quell'area di crescita verso cui la resistenza iniziale stava puntando, ma che ora, lasciata al deterioramento, irrimediabilmente ricopre di censura.

Segnali di resistenza

✓ *Diminuzione della frequenza degli incontri formativi.*

La persona arriva in ritardo, chiede di anticipare la conclusione per impegni sopraggiunti, salta gli appuntamenti senza avvertire o facendolo dopo (così da non dover contrattare il rimando), adduce argomenti plausibili, ma non molto credibili per dilazionare gli incontri («è il tempo degli esami e adesso devo studiare», «dobbiamo fare le pulizie del seminario»...). Evidentemente, qui c'è da valutare quanto tutto questo dipenda dalla resistenza o da un elemento di realtà.

✓ *Riduzione della qualità o ampiezza della conversazione.*

Arriva trafelato, fra una corsa e l'altra, e fa fatica a fare mente locale. Non riprende temi importanti recentemente affrontati e se glieli si ripropone cade dalle nuvole. Riporta cose «noiose», che non si prestano ad essere mediazione di significati importanti da discernere, si attiene alla cronaca o ad un livello intellettuale senza immettervi il suo sentire. Lascia cadere i discorsi, al momento di approfondirli li cambia. Rimane in un silenzio assente (diverso da quello produttivo che è un silenzio riflessivo di chi sa stare da solo in presenza di un altro).

✓ *Colloqui formativi isolati dalla vita reale.*

Ha capito come il colloquio funziona e si attiene al gioco: «Qui devo parlare di me, vero? Sto cercando di capire di che cosa, allora, *devo* parlare». Tende a parcellizzare la relazione: al formatore dice certe cose, al padre spirituale altre e alla comunità altre ancora, così che alla fine l'arbitro della situazione rimane sempre lui. Introduce argomenti importanti solo verso la fine del colloquio, sperando che vengano poi dimenticati o non ripresi («ne abbiamo già parlato l'altra volta e non c'è niente di nuovo»). Cerca di farsi amico il formatore così da neutralizzargli interventi non graditi.

✓ *Acting out e acting in.*

Letteralmente significa buttar fuori e sta ad indicare la risoluzione immediata di una tensione scaricandola in un comportamento senza prima averla tollerata e saltando il passaggio della sua comprensione e valutazione razionale. Un acting è «out» se è svolto al di fuori del colloquio. È «in» se avviene all'interno del colloquio stesso. In ogni caso, la sua funzione è tacitare la provocazione che emerge dal colloquio stesso e boicottarne il prosieguo o l'approfondimento. Un esempio di acting out è il ragazzo che non sa tenere per sé, in atteggiamento meditativo, quanto si dice nel colloquio, ma subito lo va a «condividere» (= scaricare) con i suoi compagni; oppure non sa custodire lo stato d'animo che il colloquio gli ha suscitato, ma subito lo partecipa (= se ne libera) agli altri, semmai svalutando quanto in colloquio si era detto. Esempi di acting in: mettere alla prova il formatore con sfide («Lei chiede a me che cosa fare? È lei il competente!»), metterlo a confronto con pareri di altri discordanti da quello che il formatore ha espresso, farlo sentire in obbligo di giustificare tutto ciò che dice, mandare sguardi seduttivi che invitano a passare ad un tono di scherzo e giovialità, parlare e parlare, ma non arrivare mai ad una decisione.

✓ *Fuga nel miglioramento*

Come già detto, quando il miglioramento è troppo veloce, va fortemente sospettato, soprattutto quando sembra seguire ad una discussione in cui il formatore ha fatto una confrontazione o ha offerto delle riflessioni non gradite.

Che fare?

- Permettere che la resistenza cresca – rimanendo calmi, con rispetto e pazienza – fino a svilupparsi al punto che la resistenza risulti abbastanza evidente anche all'interessato e possa quindi essere esplorata con fecondità. È importante che il formatore sappia gestire la propria aggressività, che non attacchi né colpevolizzi.

- Quando la resistenza raggiunge un culmine ed è documentabile, cioè è ovvia nelle sue manifestazioni, il formatore commette un errore se rimane passivo. È necessario discuterla e comprenderla. Anche se sembrasse che passa da sola, questo non è vero e prima o poi ritornerà come problema.

- Quando la resistenza viene alla luce, va riconosciuto che l'imbarazzo che ne consegue è tanto, ma va detto anche che si tratta di un momento fortunato che avvicina alla verità di sé.

- Per esplorarla, si può aiutare il soggetto a guardarsi dal di fuori, ad osservare questo suo comportamento insolito e ad incuriosirsi del suo significato.

E per romperla e superarla? Non dipende dal formatore: al desiderio di crescere non si comanda.