

La sofferenza come momento di crescita

4 novembre 2019 Categorie: Processi cognitivi Tag: dolore, emozioni, sofferenza, vittima



“Non si cresce senza passare dalla sofferenza”, questa frase potrebbe risultare una frase blasfema a molti perché va in senso del tutto opposto a una trappola cognitiva che oggi tante persone condividono. Per “trappola cognitiva” intendo una distorsione sistematica della realtà, che induce a comportamenti inefficaci. Parecchie trappole cognitive hanno origine sia dalla propria storia personale sia dalla cultura da dove veniamo. Una delle cose più diffuse nella nostra società è l’aspettativa che sia possibile e doveroso sfuggire all’incontro con ogni forma di disagio. Partendo dalla quotidianità anche i semplici dolori quotidiani ad esempio mal di testa, i piccoli fastidi diventano cose di cui sbarazzarsi subito con prodotti farmaceutici la cui forza commerciale non sta nelle possibilità terapeutiche ma dal fungere come pronto soccorso emotivo e mettere a tacere i sensi di angoscia. Ma la lotta per evitare qualsiasi forma di disagio non si limita ai fastidi fisici si sposta anche soprattutto nella parte emotiva. Le emozioni che nella nostra cultura occidentale definiamo “negative” non possono essere tollerate neanche occasionalmente. Più si va avanti e più si ha l’aspettativa/pretesa che sia possibile cambiare all’istante lo stato d’animo con la stessa facilità con cui si cambia canale in tv. In questa società del consumismo dove siamo sempre più abituati alla velocità, ad avere tutto e subito vogliamo gestire a comando anche le nostre emozioni. Ecco che si va dallo psicologo con l’attesa che tutto si risolva in poche sedute, che il professionista mi dia “la direzione da prendere” o “consigli” che mi facciano stare bene a breve. L’illusione dello zapping emotivo ci deruba di un aspetto che spesso trascuriamo: l’importanza del processo per arrivare alla felicità. Tristezza, delusione, rabbia, paura sono segnali importanti che ci comunicano che qualcosa nella nostra vita sta andando in una direzione poco favorevole a noi. Ci forniscono la motivazione e spesso anche la spinta fisica a muoverci per uscire da una qualcosa di tossico; è proprio quando loro sono presenti che è il momento che noi non possiamo “far finta”.

E’ necessario passare per quel baratro buio di quelle emozioni, non vanno evitate o sostituite immediatamente anzi se eviteremo costantemente di farlo, le faremo diventare una modalità di segnale che si ripropone in maniera cronica. Nella vita è importante riconoscere e accettare anche disagi e sofferenze che ci si presentano, solo così avremo modo di risolverli o almeno di farcene

una ragione, anziché perdere tempo ed energie a maledirli. Nel mondo sportivo questa conflittualità è bene chiara. Esiste un evidente conflitto tra ricerca di performance e il proteggersi da ogni irrisorio disagio poiché avere una prestazione alta spesso passa anche dal riuscire a dimenticare se stessi, passa dall'essere capaci di non ascoltarsi in maniera eccessiva. Il "dolore atletico", infatti, è una compagnia costante di chi ricerca la prestazione, esso è un correlato dall'impegno prestativo stesso e ne rappresenta in molti casi un limite. Gran parte delle tecniche popolari in questo settore infatti nasce sotto il segno di questa illusione: ad esempio allenarsi a visualizzare se stessi mentre si taglia freschi e sorridenti il traguardo e questo può essere rischioso visto che distorce la realtà. Tutte le tecniche che utilizziamo per sopprimere i nostri stati emotivi poco piacevoli (es. ripetersi "sono forte", "va bene così, io ce la faccio", "non fa niente") sono illusorie se pretendiamo che ci difendano dal contatto con la sofferenza. Anzi è proprio il fatto di credere questo a rappresentare una trappola cognitiva che ci rende più deboli poiché ci fa distaccare da questa nostra parte. Dunque quando arriva la sofferenza molti cadono nella trappola cognitiva del "non è giusto" perché culturalmente ci siamo abituati a coltivare l'aspettativa che "ciò non deve capitare". Pensieri di questo genere sono auto-sabotatori: aspettative destinate ad essere costantemente a delusioni e quindi a generare frustrazione. Questo approccio comporta il fatto che alla sofferenza causata dagli eventi reali si sommi quella derivante dalla non accettazione della situazione. "Accettare" può significare evitare il vittimismo davanti a situazioni difficili. Nella nostra cultura la parola "accettazione" ha spesso una connotazione negativa, di debolezza, cedimento. "Accettare" in questo caso non significa che la tua situazione di piaccia, ma sicuramente porta a toglierti dalla posizione di vittima e la situazione aggiuntiva che essa comporta. Semplicemente vuol dire che hai compreso che arrabbiarti, prendertela con l'intero universo non può servirti a niente e che quindi non ti resta che conservare tutta l'energia possibile per rimboccarti le maniche e stare nella posizione di quello che "agisce" per cambiare la propria posizione. Come dice una canzone di Niccolò Fabi *"hai dentro la tua malattia, hai dentro la tua cura"*.