



Olivier Nunge e Simonne Mortera

# VIVERE BENE QUI E ORA

La forza dell'attimo presente

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Olivier Nunge  
Simonne Mortera

# VIVERE BENE QUI E ORA

La forza dell'attimo presente

# Indice

Prefazione di Paule Salomon	7
Prologo	11
Introduzione	13
<b>1. Accettare la responsabilità della propria vita</b>	<b>25</b>
Esercizio 1: ritrovate tutto il vostro potere	30
<b>2. Tenere adeguatamente in considerazione i propri bisogni psicologici</b>	<b>33</b>
Esercizio 2: imparate a nutrire i vostri bisogni psicologici in maniera soddisfacente	46
<b>3. Vivere relazioni sane</b>	<b>49</b>
Esercizio 3: fate il punto sulle vostre relazioni e miglioratele	60
<b>4. Essere in contatto con le proprie sensazioni</b>	<b>63</b>
Esercizio 4: apritevi ai vostri sensi	72
<b>5. Prendere in considerazione i propri sentimenti</b>	<b>75</b>
Esercizio 5: tenete in considerazione le vostre emozioni	84

<b>6. Creare delle risorse</b>	87
Esercizio 6: ottimizzate le vostre risorse	99
<b>7. Realizzare se stessi quali esseri di spirito</b>	103
Esercizio 7: armonizzate il vostro intero essere	109
Conclusione	111
Bibliografia	113
Cenni sugli autori	116

## Introduzione

Tutti abbiamo potuto fare esperienza di imprese che si sono concluse in un successo e di altre finite con un fallimento. A volte riusciamo, a volte falliamo.

La domanda che sorge è la seguente:

Perché quando desideriamo profondamente riuscire, non conseguiamo gli obiettivi prefissi e i risultati sperati?

Questo avviene:

- nelle relazioni, che si guastano nonostante la buona volontà;
- nelle comunicazioni, che danno adito a malintesi, divergenze e conflitti;
- nei progetti professionali, familiari, affettivi, che si realizzano male o non si concretizzano affatto.

Inoltre, la consapevolezza di queste difficoltà spesso è accompagnata da vari sentimenti: senso di colpa, frustrazione, ingiustizia, impotenza, paura, angoscia. Davanti a questa constatazione, sono possibili due reazioni:

- rimanersene fermi e accettare il tutto come un fatto, una realtà ineluttabile, pensando con fatalismo e pessimismo che “così va la vita”;
- prendere in considerazione il proprio potere di cambiare e di influenzare le realtà che non ci stanno bene, aprendosi così a una prospettiva ottimista, a degli orizzonti di vita nel cammino di crescita.

Sapere che questo è possibile rappresenta, a nostro avviso, una buona notizia. Però, chiaramente, la domanda che nasce subito dopo è: come fare? Per far luce su questa domanda vi proponiamo, mediante un esempio, un piccolo sguardo al passato, così da comprendere come arriviamo a bloccarci nella vita presente.

Jacqueline, trentotto anni, infermiera, progetta di riprendere durante il tempo libero l'attività di fo-

tografa. È un'attività che ha praticato qualche anno addietro, prima di sposarsi e di avere dei figli. Le dava molta soddisfazione, perché se la cavava bene.

Aveva iniziato a coltivare il desiderio di fare qualcosa per se stessa, qualcosa che le piacesse, ma non era ancora passata all'azione. Finalmente, spinta dalla frustrazione, decide di lanciarsi e investe in materiali e nella sistemazione di un piccolo laboratorio nell'abitazione. È una tappa difficile, perché in quei momenti Jacqueline viene spesso disturbata dai figli e dal marito, i quali, con il pretesto che lei è presente, le chiedono attenzione.

Cionondimeno, Jacqueline riesce a passare alla tappa successiva, nella quale si concede qualche uscita in campagna con la sua macchina fotografica. Cattura contenta scene di natura di cui immagina con soddisfazione il risultato. Tuttavia, questo piacere è in parte rovinato dall'atteggiamento dei suoi cari, che ogni tanto fanno commenti come: "Che tu lavori o che tu sia in ferie fa lo stesso, non ti si vede più...".

Jacqueline porta avanti il progetto per qualche mese. Con il passare del tempo, però, il piacere che ne deriva è guastato dai commenti di chi le sta accanto, dal senso di colpa per non essere mag-

giornamente presente in famiglia, come invece dovrebbe. Arriva persino a pensare di aver fatto spese inutili.

A questo stadio, Jacqueline vede la sua attività più come un fallimento che come un successo fonte di gratificazione e valorizzazione. Continua tuttora a classificare l'esperienza come un fiasco, perché quando ci racconta la sua storia conclude in tono nostalgico:

“Sì, è davvero un peccato, perché sono sicura che le foto in questo rullino sono splendide. Sono quelle che ho scattato in giardino, sotto la neve. Le ho fatte almeno tre mesi fa, non le ho sviluppate e non so quando lo farò”.

Quando analizziamo con Jacqueline che cosa sta succedendo e in che modo si è arrivati a questo stato di cose, lei prende coscienza dei messaggi che le si impongono. Quali sono questi messaggi, queste credenze?

- La famiglia è sacra.
- Bisogna sacrificarsi per i figli.
- Gli altri sono più importanti di me.
- Per essere stimati, bisogna compiacere gli altri.



Sono convinzioni che Jacqueline aveva appreso nel corso della vita, in particolare durante l'infanzia. Maggiore di quattro figli, Jacqueline aveva ben presto associato i complimenti che le venivano rivolti al suo modo di comportarsi con i fratelli e con le sorelle minori.

- Sii gentile, tesoro, loro sono piccoli.
- Da brava, prestagli il tuo giocattolo.
- Bene, sei una bambina buona.

Per di più, aveva avuto come modello una madre che aveva smesso di lavorare per accudire i figli. Quando aveva voluto riprendere il lavoro, si era trovata sfasata nel contesto lavorativo. D'altro canto, non sarebbe durata comunque, perché qualche tempo dopo la suocera, la nonna paterna di Jacqueline, gravemente ammalata, era venuta ad abitare da loro. “Ha consacrato la vita alla famiglia”, dice Jacqueline. Provate a indovinare che lavoro svolgeva la madre? Era assistente sociale.

In questo esempio possiamo vedere quanto siano attive le credenze di Jacqueline e quanto limitino le sue azioni di oggi. Di fatto, tutto avviene come se a decidere non sia lei come persona adulta, ben-

sì la bambina che era un tempo.

Che cosa frena le nostre scelte nella vita? Spesso è perché ci aggrappiamo a credenze acquisite in passato che sorgono le difficoltà del presente.

L'analisi transazionale, con il suo concetto di copione, ci permette di capire come ci siamo incanalati lungo dei solchi esistenziali e perché ci è tanto difficile uscirne. Il copione psicologico assomiglia in maniera impressionante a una rappresentazione teatrale. La particolarità sta nel fatto che, nella storia della nostra vita, noi siamo al tempo stesso autori, attori, interpreti e scenografi.

Secondo Eric Berne, fondatore dell'analisi transazionale, il copione è “un piano di vita avviato nella prima infanzia (prima dei sei anni) sotto l'influsso parentale; questo piano detta il comportamento dell'individuo negli aspetti più importanti della vita”.

Considerando lo stato d'immaturità e di fragilità con cui facciamo il nostro ingresso nella vita, noi dipendiamo dai genitori e da chi ci sta accanto; di conseguenza, sottostiamo a numerose influenze educative.

**Il bimbo appena nato soggiace da principio alle influenze non verbali.** Non capisce ciò che gli si dice, ma è sensibile all'atmosfera che regna attorno a lui. Si sente bene e sorride se si trova tra le braccia di una madre calma e serena. Si sente a disagio e talvolta piange quando è tra le braccia di una madre inquieta, stressata, afflitta. Capta le tensioni e rischia di viverle come messaggi negativi contro di lui, poiché non è in grado di distinguere tra:

- la mamma è stressata e afflitta e farebbe volentieri a meno di lui
- e
- la mamma è stressata e afflitta perché nella sua azienda le hanno paventato il licenziamento.

**Crescendo, il bambino diventa capace di capire ciò che gli viene detto** e riceve quindi dei messaggi verbali intesi a educarlo, farlo crescere, insegnargli a socializzare. Per la maggior parte, queste regole sono stabilite dai genitori e dagli educatori, con il miglior stato d'animo e le intenzioni più encomiabili. Tuttavia, il bambino non è ancora in grado di comprenderle. Ecco qualche esempio di messaggio da copione.

Con l'intento di incoraggiare il figlio, un genitore può dire: "Su, avanti, provaci ancora. Devi continuare, non li hai ancora impilati tutti, i cubi. Bene, almeno ci hai provato". Il bambino crederà che, per essere riconosciuto da questo genitore, dovrà fare degli sforzi. In questo caso assimila il messaggio vincolante FA' UNO SFORZO. In seguito, si accontenterà di provarci, avvierà un'attività o un progetto, ma non li porterà mai a termine.

Con l'intento di far socializzare il bambino, i genitori possono dire: "Bravo, hai fatto felice la mamma, hai riordinato la stanza", o: "Quando fai il bravo papà ti vuole bene". Il bambino rischia allora di capire che, per essere amato dagli altri, bisogna farli felici. In questo caso assimila il messaggio vincolante COMPIACILI. Divenuta adulta, allorché il coniuge rincaserà dall'ufficio demoralizzato e triste, la persona farà di tutto per compiacerlo, ma questo non basterà a mettere il partner di buonumore.

Con l'intento di far crescere il bambino, il genitore può dire: "Smetti di piangere, solo i bambini piccoli piangono. Non diventerai mai un uomo se pian-

gi come una femminuccia”. Il messaggio vincolante che assimila è SII FORTE. Divenuto adulto, quest’uomo apparirà insensibile. Sarà scisso dalle proprie emozioni e, nella peggiore delle prove, non verserà nemmeno una lacrima.

Con l’intento di farlo diventare vincente, quando il bambino rincasa con una sufficienza nel compito il genitore può dire: “Sì, non c’è male, ma sono sicuro che avresti potuto fare di meglio”. Oppure: “Sei arrivato primo! Sì, però non era una gara impegnativa, il livello della tua classe è molto basso”. Il bambino può credere che per valere qualcosa bisogna essere perfetti. In questo caso assimila il messaggio vincolante SII PERFETTO. Divenuta adulta, la persona sarà sempre insoddisfatta di ciò che fa e si giudicherà troppo severamente; vedrà solo quello che non va e avrà paura del giudizio altrui.

Con l’intento di insegnare a ottimizzare il tempo, il genitore può dire al bambino: “Sbrigati, il tempo perso non si recupera più. Pensa a tutto quello che devi fare. Non finirai mai in tempo”. Il bambino rischia di credere che, per essere apprezzati, biso-

gna sbrigarsi, fare in fretta. In questo caso assimila il messaggio vincolante SBRIGATI. Da adulto corre il rischio di continuare a correre senza sosta e, nonostante tutto, di essere sempre in ritardo.

La medesima personcina viene sottoposta alle influenze di varie figure parentali e dunque riceve da più parti questi messaggi vincolanti. Come una spugna che, immersa in un liquido, assume il colore del liquido, il bambino nel suo ambiente familiare s'impregna dei modelli circostanti. Assimila un programma di atteggiamenti senza tuttavia avere voce in capitolo, senza volerlo e senza esserne davvero consapevole.

Tutte queste influenze verbali e non verbali, più o meno volute, più o meno consapevoli, costituiscono dei “materiali” che il bambino ha a disposizione per costruire la storia del proprio avvenire. Metterà un po' d'ordine nella quantità d'informazioni, di stimoli e, a volte, nelle contraddizioni che sorgono, costruendo a grandi linee, con la limitata comprensione di un bambino di cinque anni, un copione incentrato sulle credenze e sulle decisioni che prende nella vita.

Ecco come Liliane ha scritto la storia della sua vita.

La madre ripeteva spesso:

“Da quando è nata la piccola, sono sempre malata. Prima ero in buona salute”.

Liliane ha un fratellino, più piccolo di due anni. Da bambino è sempre stato molto irrequieto.

La madre le diceva anche:

“Almeno tu, fa’ la brava. Sei grande, dagliela vinta. Se gli presti i tuoi giocattoli, non piangerà più”.

La messa in atto di queste situazioni e la ripetizione delle regole educative hanno indotto Liliane a ritenere che gli altri siano più importanti di lei, che bisogna assumersene la responsabilità, che occorre farli felici (“compiacili”).

Il padre le diceva:

“Non sopporto la gente che ha sempre male da qualche parte, non mi piacciono quelli che si lagnano in continuazione. I frignoni non li tengo in considerazione”.

Il padre, con i suoi commenti, dà a Liliane delle informazioni che lei interpreta come un invito a essere forte (“sii forte”). Liliane è diventata infermiera. Si ricorda di averlo deciso prima ancora di iniziare la scuola. Oggi capisce che era il suo modo

fanciullesco di obbedire al padre e alla madre.

L'analisi del copione permette di rispondere alle seguenti domande:

- Perché agisco e come lo faccio?
- Come sono diventato la persona che sono?

Le nostre difficoltà derivano da decisioni di vita prese assai presto durante l'infanzia e che continuano a dirigere la nostra vita adulta senza che ci venga l'idea di rimetterle in discussione. Non capiamo che queste decisioni, dettate dalla sopravvivenza e adattate al contesto della prima infanzia, hanno perso la loro ragion d'essere nella realtà del nostro mondo attuale.

Cionondimeno, c'è una buona notizia: essendo noi gli autori del nostro copione, oggi possiamo prendere, con una consapevolezza adulta, nuove decisioni e seguire credenze positive. Siamo dunque liberi di rimanere alienati, aggrappati alle vecchie decisioni, o di elaborarne di nuove per modificare ciò che non funziona. E per vivere la vita con soddisfazione possiamo farci aiutare da sette principi di base.