E se imparassimo a punteggiare... Discrepiamo le discrepanze

Dunque: stavamo parlando di “punteggiatura” della comunicazione... Ci sono volte in cui i disaccordi sulla punteggiatura diventano insopportabili, scatenando conflitti e tensioni che vanno avanti per anni e anni. Io stesso ricordo di una coppia di genitori che non riuscivano ad emergere dalla strana relazione che si era creata con il loro figlio diciottenne, perché questi li accusava di non aver fatto abbastanza per lui, mentre loro lo accusavano di non essersi mai dato da fare per realizzarsi nella vita. Il ragazzo aveva smesso ogni attività di studio e ogni relazione con l'esterno, mettendo i genitori in forte senso di frustrazione. Ogni volta che la tensione diventava più palpabile, tutti si arroccavano sulla propria posizione, accusandosi a vicenda di essere responsabili della crisi familiare che si perpetuava da ormai diversi anni.

Nello scorso numero avevo fatto riferimento al mondo dello sport, come esempio di uso strategico ed efficace della punteggiatura. Vorrei riprendere quell'esempio perché ritengo che sia il modo migliore di uscire da situazioni di questo tipo. Uscire da una “Punteggiatura discrepante”, come la definisce lo stesso Vatzlawick già citato, è possibile soltanto decidendo insieme una nuova punteggiatura.

La famiglia in crisi di cui parlavo prima, poteva risolvere i suoi problemi soltanto decidendo che, da un certo momento in poi, non avevano più alcuna importanza gli errori fatti in precedenza, e che, per il bene di tutti, bisognava guardare al presente per costruire un futuro più felice.

Ora, tutta la forza di questa mia ultima affermazione si può comprendere soltanto dando il giusto rilievo alla prima parte: non hanno più importanza gli errori fatti in precedenza. Partire dal presupposto che ci possono essere degli errori precedenti, pur senza cercare le colpe o stabilire chi ne ha commessi di più, è l'unico modo per interrompere la discrepanza. Proprio come, nello sport, si comincia la partita perfettamente ad armi pari e con le stesse possibilità, senza tener conto dei precedenti da cui le due squadre, o i due sfidanti, provengono.

Il fatto che non si riesca a decidere chi tra i due litiganti abbia generato per primo la reazione dell'altro, come abbiamo visto, è un problema senza soluzione. Perciò l'unica soluzione sta nel dire "Stop", e ripartire con atteggiamenti nuovi, un nuovo desiderio di uscire dalla crisi.

Molto spesso, però, è difficile per chi vive un conflitto riuscire a mettersi d'accordo su una interruzione come questa. E' proprio a questo che serve un intervento terapeutico, perché una terza persona, fuori dai giochi e dai conflitti, decida come e quando la punteggiatura deve ripartire, esattamente come un arbitro fischia l'inizio di una partita, ne controlla il corretto svolgimento, e, alla fine, ne fischia il termine.

La storia della psicologia clinica è piena di casi del genere, nei quali il terapeuta ha lavorato per ricostruire la punteggiatura all'interno di una famiglia, o tra una persona ed il contesto sociale in cui vive. Quando questa ricostruzione non funziona, si arriva frequentemente alla follia di uno dei componenti del sistema, qualche volta è lo stesso psicologo che impazzisce, ma questa è un'altra storia...