

Cambiamento lento - Prima parte

Melody Gavinan è una donna di 39 anni che vive e lavora a Long Beach (Stati Uniti) occupandosi di informatica. Nel 1993, il 29 Novembre, sul settimanale Time viene pubblicata la sua storia.

Melody si era rivolta all'Ospedale Psichiatrico della sua città per affrontare le sue persistenti e prolungate crisi depressive. Durante cinque settimane di trattamento venne invitata a focalizzare l'attenzione sulla sua infanzia e su episodi che avevano potuto traumatizzarla. Lei non ricordava niente del genere, ma dietro l'insistenza dei terapeuti e sottoposta a massicce dosi di antidepressivi, le sembrò ad un certo punto di ricordare che in effetti quando era molto piccola aveva subito ripetutamente abusi da parte di suo padre, anzi giunse persino a dire che rivedeva la scena dell'uomo che la sodomizzava nel bagno di casa!

Inutile dire quanto la scoperta si rivelò sconvolgente per lei, tanto che, quando fu certa dei suoi "Ricordi ritrovati", andò da suo padre a rinfacciargli tutto, rompendo definitivamente i rapporti con lui ed iscrivendosi ad un'associazione, come ne esistono tante in America, di donne vittime dell'incesto. Niente l'uomo poté fare per convincerla che non c'era stato nessun abuso nella sua infanzia,

Le crisi depressive però non passavano, anzi si aggravavano sotto il peso di questa ulteriore scoperta.

La storia di Melody è un esempio, anche se negativo, di come noi siamo malleabili e adattabili.

Abbiamo già parlato della comunicazione di massa e di quanto essa sfrutti questa capacità adattativa, soprattutto a scopi commerciali ed ideologici, la stessa adattabilità si ritrova però anche nei rapporti interpersonali. Se io ho un rapporto problematico con qualcuno, sarà molto difficile che mi metta in un'ottica diversa, penserò anzi a quella persona sempre come qualcuno di antipatico o, se voglio essere buono, poco compatibile con me. Questo succede anche all'interno della famiglia e della

coppia: spesso si assiste a coppie che vanno in crisi perché si fossilizzano in un certo atteggiamento reciproco, che li porta ad allontanarsi sempre di più. La capacità di adattamento è stata utilizzata nella storia dell'uomo per sopravvivere e per evitare di rimanere esclusi dall'evoluzione, però talvolta può diventare controproducente. Melody aveva finito per adattarsi alle pressioni che le venivano dai medici cui si era affidata, anche perché vedeva in loro i suoi salvatori, e questo senza che le fosse possibile guardare il problema da altri punti di vista.

L'adattamento è un processo lento, e proprio per questo è difficile notarlo. Avviene come qualcosa di spontaneo e naturale, tanto che alla fine risulta impossibile rendersene conto.

Ho parlato prima dell'antipatia, ma pensiamo anche ad una situazione opposta come l'innamoramento: quando sono innamorato di qualcuno o mi piace una certa cosa, è poi molto difficile cambiare idea, perché in un certo senso mi abituo all'attrazione che sento verso quella persona o quella cosa.

In questa rubrica, qualche anno fa, ci siamo già occupati del tema, accennando a come l'adattamento ci può portare a risultati molto positivi o molto negativi. Avevamo parlato in quel caso di vizi e virtù, entrambi coltivabili attraverso l'esercizio e l'allenamento. Ora, anche una psicoterapia può essere un allenamento, portandoci a risultati che non speravamo di poter raggiungere.

Bisogna a questo punto sottolineare la frase che avevo già utilizzato in quella occasione: l'uomo "è un animale d'abitudine", a tutto ci si può abituare. Lo sanno molto bene gli appassionati di sport agonistico ed estremo, i quali utilizzano proprio questa capacità per arrivare a compiere imprese eccezionali e battere record sempre più alti.

Nel caso della psicoterapia, è convinzione comune che solo sfruttando lenti e lunghi processi di cambiamento si possa risolvere i problemi, modificare comportamenti o punto di vista, dovendo perciò passare necessariamente attraverso lunghi e lenti trattamenti terapeutici.

Ma è veramente così? Tutti abbiamo vissuto prima o poi un processo di cambiamento, più o meno spontaneo, cambiamenti nel modo di affrontare gli ostacoli, paure che non avevamo e oggi abbiamo,

cose che riuscivamo a fare senza problemi e oggi ci sono impossibili, persone che ci stavano antipatiche e poi sono diventate amiche, persone che amavamo e oggi disprezziamo ... Propongo allora ai lettori di farsi la seguente domanda:

I cambiamenti della mia vita sono sempre avvenuti mediante processi di adattamento lunghi e gradualmente, oppure sono stati scatenati da episodi critici che mi hanno fatto “voltare pagina”?