

Aiutare il cliente ad affrontare la voce critica

di Ercole Boni

La forza e la profondità della voce critica interiore mina le fondamenta dell'autostima, blocca la crescita psicologica, reprime sentimenti, emozioni e bisogni.

In questo articolo vengono presentati i contributi di vari esponenti del Focusing che hanno offerto delle modalità per stare e per affrontare la voce critica.

Per i professionisti della relazione di aiuto orientati al Focusing può tornare utile trovare il proprio modo di accompagnare il cliente nell'esplorazione di questo costrutto centrale della personalità, legato all'autostima, all'autoefficacia e alla consapevolezza di sé.

L'obiettivo è offrire uno spunto di riflessione sentita sulla voce critica interiore, a partire dall'influenza negativa che questa ha nella vita di tante persone, e per aiutare i clienti ad approdare a una maggiore accettazione di sé e a un maggior benessere.

Approcci e punti di vista

Come professionisti orientati al Focusing e come Trainer possiamo offrire a clienti ed allievi alcuni modi per facilitare la loro esplorazione; per aiutarli ad uscire dal vicolo cieco della voce critica, e per accompagnarli nel "vero cambiamento, inteso come un'alterazione del modo di percepire il problema a livello corporeo, e non solo un nuovo modo di pensare" (Gendlin, 2010).

Il Focusing ci offre diversi modi per accogliere e integrare nel processo di focalizzazione la voce critica, tra questi vengono citati in questo articolo quelli di Eugene Gendlin, di Ann Weiser Cornell, e di David Rome.

L'eco della voce critica

L'origine della voce interiore critica è nell'infanzia, è nelle relazioni con i genitori e con gli altri adulti significativi (parenti, amici, insegnanti, vicini di casa) e con i modelli di riferimento da loro presentati o imposti. La voce critica è l'eco lontano degli adulti di riferimento, il genitore interiorizzato nel versante autoritario, morale, *normativo e negativo della disapprovazione, della critica personale, dell'ammonizione, della punizione, del giudizio negativo* (Giusti, 1995). In molti casi all'interno del cliente opera una voce critica pronta ad interrompere ogni tentativo promettente della persona e ogni suo cambiamento.

Se non elaborata, accolta, affrontata all'interno di un processo evolutivo alternativo al modello critico e distruttivo, la voce critica (detta anche Super-io, Critico interno, Voce critica interiore, Genitore giudicante/critico/cattivo, Critica patologica), mantiene tutta la sua forza e il suo potere sull'adulto, influenzandone le scelte e i comportamenti, in tutti gli ambiti di vita, personali, affettivi, relazionali e professionali.

L'obiettivo all'interno della relazione d'aiuto è evidenziare al cliente, ogni qual volta si presenti, il critico interno (interiorizzato), quando si affaccia per bloccare il cliente nei suoi processi di conoscenza, esplorazione, focalizzazione, consapevolezza, cambiamento, per poterlo riconoscere, smascherare e affrontare.

Il lavoro con la voce critica produce ricadute positive per il cliente in termini di sblocco energetico, motivazione, fiducia in sé stesso.

La Critica patologica “è la voce interiore negativa che ci attacca e ci giudica... ci accusa per quello che va storto, ci confronta con gli altri, ai loro conseguimenti e alle loro capacità sminuendo le nostre, stabilisce livelli di perfezione irraggiungibili e ci attacca per il minimo errore, tiene in memoria tutti i fallimenti e non ricorda qualità e successi” (Giusti, 1995).

Gendlin e il Super-io

La voce interna (il critico interiore) tende a delegittimare, a svalutare, a criticare, esprime giudizi negativi e attacchi su ciò che persona è e su ciò che fa: può dire “non vali niente; sbagli sempre; guarda cosa hai combinato”.

Inoltre tende a scoraggiare ogni tentativo, annota errori e limiti, non esprime compassione, comprensione, e tende ad incolpare “è colpa tua, avresti dovuto, potuto, quante volte ti ho detto...”.

Per Gendlin di solito le affermazioni del Super-io sono sbagliate, essere reagiscono a un singolo aspetto di una situazione, e non tengono conto della situazione nel suo complesso: “*sebbene il Super-io abbia a che fare con i nostri genitori, è più interazionale e distruttivo di quando lo siano stati in realtà: contiene i residui delle prediche e delle critiche parentali, ma è molto più di questo...alcune volte non è solo una voce interiore, ma un pugno allo stomaco, una contrazione improvvisa*” (Gendlin, 2010).

L’approccio esperienziale di Gendlin va oltre la confutazione (tipica della terapia cognitivo-comportamentale) dei messaggi superegoici, irrazionali e infondati, “*i messaggi del Super-io sono distruttivi non tanto dal punto di vista del contenuto quanto per la modalità caratteristica con cui vengono espressi e subiti*”.

Estratto dal libro di Gendlin “Il Focusing in psicoterapia”:

C: Mi sento (dice qualcosa su un sentimento)... ma è una sciocchezza... (oppure è assurdo... egoista, etc.) ... perché... T: Qualcosa ti attacca dicendo che è una sciocchezza, ma tu senti... (riflette quanto il cliente ha detto di provare...).

Nel lavoro con il cliente Gendlin utilizza la riflessione per aiutare il cliente a sentire i sentimenti sollecitati ed emersi in relazione all’attacco del Super-io: “*si tratta di riflettere ciò che il cliente sentiva prima dell’interruzione e dell’attacco del Super- io*”.

*Ascoltare con il fine di rispecchiare va oltre il semplice ascolto attivo (Stapert, Verlierfde, 2010)
Tutto il processo - “ripetere” e “verificare” - è ascolto esperienziale (Neil Friedman).*

La “ripetizione” è la risposta d’aiuto per eccellenza nella tradizione terapeutica centrata sul cliente. È stata chiamata in vario modo, “riflessione dei sentimenti”, “chiarimento dei sentimenti” (Snyder, 1947), “ascolto attivo” (Gordon, 1970), e semplicemente “ascolto” (Gendlin, 1981).

L’ascolto esperienziale è figlio dell’unione tra la risposta terapeutica del “riflettere i sentimenti” di Carl Rogers e il “metodo esperienziale” di Eugene Gendlin (Neil Friedman)

Elementi chiave della capacità di ascoltare (Stapert, Verlierfde, 2010)

- praticare un certo numero di passi secondari (postura, guardare l’altro, offrire brevi reazioni, chiedere chiarimenti)
- osservare l’altro con attenzione

- notare i messaggi non verbali
- coltivare un'attitudine di accettazione delle emozioni e dei sentimenti di chi parla (anche se non si accettano i comportamenti)
- evitare un linguaggio che blocchi la comunicazione
- rispecchiare quello che viene comunicato (l'essenza, le emozioni, il comportamento, rispecchiare riassumendo, rispecchiare la qualità emotiva, gli aspetti positivi, i cambiamenti mano a mano che si manifestano).

Nel suo approccio Gendlin evidenzia alcuni indizi, in relazione al Super-io, che, nell'esplorazione del critico interno, vanno riconosciuti e comunicati al cliente.

- Il Super-io è intrinsecamente non me
- È negativo e distruttivo
- Non conosce la realtà
- Utilizza critiche semplicistiche
- È ripetitivo
- Non è morale
- Ha una qualità familiare

E indica una strategia a breve termine per far fronte al Super-io, e alcuni interventi che facciano riferimento ai sentimenti impliciti del Super-io, che si possono utilizzare nel processo di focalizzazione

- Assumere un atteggiamento irriverente verso il Super-io
- Non prenderlo sul serio!
- L'ironia aiuta
- Dove ero prima di subire l'attacco?
- Congedare il Super-io
- E una strategia a lungo termine basata su:

Invertire i ruoli

("dato che l'organismo è uno solo, l'energia del Super-io non è altro che la propria energia ritorta contro di sé": uno degli obiettivi a lungo termine per Gendlin è la riapprovazione di quella energia; "più la persona si rafforza più il Super-io si rimpicciolisce").

Riconoscere la paura e l'isterismo del Super-io

Concetti psicosessuali

(gli attacchi sono castranti nelle modalità e negli effetti e portano senso di colpa, paura, incapacità di agire liberamente, vergogna, umiliazione, evitamento, convinzione di non poter mai ottenere ciò che si vuole)

Il lato oscuro:

appropriarsi del lato oscuro, dei desideri e atti negativi e perversi (che siano tali realmente o solo a giudizio di altri), per diventare "interi", piuttosto che vittime passive (come capita alla persona sotto attacco del Super-io).

La rabbia:

l'espressione cronica della rabbia di per sé non è un'espressione di un movimento in avanti (potrebbe essere un tentativo di difendersi da un'aggressione del Super-io). Tuttavia è importante accettare la propria rabbia verso i messaggi superegoici.

Esplorare la paura e il terrore verso suo padre (cit. Gendlin, 2010)

C: questa è la mia personalità T: no, questo è ciò che blocca la tua personalità

Per affrontare il critico interno: l'approccio di Ann Weiser Cornell

Il critico interno è la voce che con accuse vergognose attacca dicendo "non ci riuscirai mai", oppure "non piacerai", "che modo idiota che hai comportarti"; "non ti sai proprio esprimere" (Weiser Cornell, 1996). L'autrice ci ricorda quanto penoso e sgradevole sia essere attaccato da questa voce interiore, dalle sue accuse inerenti alla inadeguatezza o alla cattiveria.

Questo è il mio critico

Ann Weiser Cornell invita a *"concedersi un istante per capire a cosa assomiglia il vostro critico e come si percepisce"*, partendo dal presupposto - come Gendlin - che tutti noi ci confrontiamo con questa parte, ma molte persone danno molta importanza a questa voce.

Suggerisce di provare a dire *"questo è il mio critico"*, per poi dare il benvenuto al proprio critico interno.

Il suo approccio ci porta a identificare ognuno il proprio critico interno *"come una parte di voi piuttosto che come la voce della verità"*. È verso il riconoscimento della voce critica come parte di sé, da ascoltare, accogliere, integrare.

A differenza di altri approcci che invitano ad allontanare e a cacciare via questa parte, come un qualcosa fuori di sé, da distruggere e non riconoscere come parte di sé, la Weiser Cornell dice che in questo modo il problema non viene risolto.

Questo è un pensiero centrale del suo approccio, ribadito nel testo **"Focusing in a clinical practice (2013): *"alcuni metodi lavorano con il critico interiore del cliente attraverso l'incoraggiamento a non rispettare tale voce, per esempio invitando il cliente a dire "non ti ascolterò più finché parli con quel tono di voce". Sebbene questo tipo di intervento sembra dare, almeno al momento, una forza interiore al cliente, in realtà ne ottiene svantaggi: spingere via un aspetto del sé...non è un'azione che viene dal Sé in presenza"***.

Dal suo punto di vista, incoraggiare un cliente a non rispettare o spingere via il critico interiore, in realtà rinforza l'identificazione con un altro sé parziale, *"e questo non produce un reale progresso, né cambiamenti duraturi"*.

Per aiutare il cliente nel confrontarsi con *"l'istanza più dolorosa del processo del sé parziale nella sua esperienza"*, ovvero la voce critica interiore, la Weiser Cornell (1996) indica altre strade:

Pensate al vostro critico interno come a una parte non cresciuta di voi stessi che è stata tagliata fuori dall'amore e dalla accettazione, che parla duramente perché da tempo ormai non viene amata.

Questa parte di voi ha bisogno di essere integrata e inclusa nella vostra vita, non di esserne tagliata fuori ancora di più. Ciò che ha bisogno di essere integrato è quanto si trova sotto la voce critica, che non è criticismo, ma emozione.

Il critico ha sempre paura di qualcosa: dopo averlo salutato, cercate di dirgli, con gentilezza e compassione: *"c'è forse qualcosa di cui hai paura?"*, e limitatevi ad ascoltare le parole che vi confiderà, senza dare altre risposte che non siano *"io ti ascolto"*. Quindi chiedete: *"e cosa vuoi?"*. Comportandovi in questo modo riceverete i doni del critico e vi liberete dai suoi attacchi.

La posizione della Weiser Cornell è in modalità accogliente, gentile e compassionevole, tipica del Focusing, più uno stare con/insieme, in accoglienza e in ascolto di una parte di sé che ha bisogno di amore e riconoscimento, una parte non da mandare via ma da integrare.

Chiedere alla paura

Ancora rispetto alla paura la Weiser Cornell suggerisce *“a ogni paura si può chiedere cosa desideri... questa domanda vi permetterà di percepire l’energia positiva nascosta nella paura”*. La domanda permette di sentire la differenza tra due affermazioni, una con qualità negativa, l’altra con qualità positiva (questo tipo di affermazione permette di andare avanti nel processo). Per prima cosa va riconosciuta la paura, poi le si chiede cosa vuole; dopo aver sentito la sua risposta, chiedete al vostro corpo di mostrarvi come si sentirebbe se quel desiderio ora o nel futuro potesse essere realizzato. È possibile che continuiate ad aver paura, ma ora potete percepire anche l’energia positiva che deriva dal poter ricevere quello che desiderate.

- Ciao! (alla parte impaurita)
- Ti riconosco (riconoscimento della paura)
- Di cosa hai paura (neutralizzare gli attacchi con gentilezza)
- Cosa vuoi? Cosa desideri? Come ti sentiresti (rivolta al corpo) se fosse soddisfatto quel desiderio?

L’energia positiva della paura

Un esempio

“Ho paura che le persone non amino il mio lavoro”, potrebbe trasformarsi (dopo aver chiesto alla paura cosa desideri/vuoi, di cosa hai bisogno) “Voglio che il mio lavoro venga apprezzato”

Per liberarci dall’autocritica e aumentare l’amore e l’accettazione verso sé stessi, possiamo:

Trasformare il critico interiore in alleato, per far crescere l’amore e l’accettazione per tutte le parti di sé; questo permette un cambiamento più profondo e rapido nelle aree della vita che più ne hanno bisogno

Creare una relazione migliore con il critico interno (il critico è sempre impaurito per qualcosa, e si possono neutralizzare i suoi attacchi chiedendo con gentilezza: “di cosa hai paura?” e a ogni paura si può chiedere cosa desidera

Dare il benvenuto al critico interno, lo accogliamo, e successivamente, con gentilezza: “c’è forse qualcosa di cui hai paura?”

David Rome: coltivare l’autoempatia e disattivare il critico interno

Nel metodo **mindful focusing** proposto da Rome, la strada per affrontare il critico interno, è quella della auto-empatia (self-empathy), inteso come atteggiamento di base per accogliere “qualsiasi cosa emerga nel felt sense”.

Attraverso l’auto-empatia offriamo appoggio e conforto all’io sofferente, e da questa posizione possiamo iniziare ad affrontare i problemi; in questa accezione per Rome *“il critico interno è l’opposto dell’auto-empatia”*, aggiungendo che *“è difficile, forse impossibile, liberarsi dal critico interno”* (Rome, 2016)

L’autore suggerisce che la chiave per rispondere costruttivamente al critico interno è *“iniziare a osservarlo e riconoscerlo quando si presenta, e tenerlo a debita distanza”*, per questo presenta tre strategie per trattare con il critico interno (cit. Rome)

Riconoscere e congedare (il più delle volte è il modo più semplice di fermare i giudizi negativi verso sé stessi).

Riconoscere e reinquadrare (invece di congedare direttamente il critico interno, aspettare per vedere che tipo di informazioni contiene, reinquadrare significa ignorare il messaggero antipatico ma prendere in considerazione la fonte del messaggio)

Riconoscere e fare amicizia (l'opzione più radicale che può trasformare il nemico in un alleato. È come invitare qualcuno con cui siamo in conflitto a fare una tregua e parlare della situazione)

In conclusione ecco un esercizio sul “Fare amicizia con il critico interiore” (adattato da Rome, 2016).

Pensate a un luogo o una voce in voi che è spesso autocritica: “Sono pigro/indisciplinato/grasso/stupido”. Può essere una solfa ricorrente o essere invece scatenato da un evento specifico.

Iniziate riconoscendo che: “Sto osservando una parte di me – una voce, un luogo, qualcosa in me – che dice che sono stupido (brutto, debole, etc.).

Invitate la voce o il luogo a essere presenti.

Mantenendo una distanza che vi permetta di sentirvi a sicuro, guardatela con rispetto e apprezzamento, anche se sembra brutta o minacciosa.

Siate consapevoli del fatto che è il vostro sé più ampio a esercitare il controllo, il quale può decidere di ritirarsi o congedare il punto critico se iniziate provare panico o a sentirvi soffocare.

Mettete a suo agio la voce o il luogo: “Sì ti vedo lì. Non sto cercando di sbarazzarmi di te, voglio davvero ascoltare ciò che hai da dire”.

Fategli compagnia per un po', stategli vicino.

Quando sentite il momento propizio ponetegli dolcemente la domanda: “Di cosa hai paura, cosa vorresti non fosse mai accaduto?”.

Ascoltatelo empaticamente e accogliete ciò che ha da dire (anche se sapete che potrebbe essere esagerato o falso).

Rispondetegli: “Capisco, temi che...”, continuate fino a che questo il critico interno non si senta pienamente ascoltato).

Poi chiedetegli di cosa ha bisogno, cosa vuole, cosa lo farebbe stare più tranquillo o cosa gli farebbe allentare la tensione.

Continuate a ritornare avanti e indietro sulla questione finché non si senta pienamente ascoltato e riconosciuto.

Potete anche chiedergli: “Cosa vorresti per me?”. Ormai riconosciuto e rispettato, il critico potrebbe ora mostrarvi ciò che auspica per voi, aiutandovi a riconoscere e comprendere un bisogno soffocato di amore, riconoscimento, rispetto, forza, desiderio, sicurezza etc.

Ora potete terminare ringraziando il critico interno divenuto amico e qualsiasi nuova intuizione sia arrivata a permeare il vostro essere.

Bibliografia

Gendlin E.T (2010), Il Focusing in psicoterapia. Introduzione al metodo esperienziale, Astrolabio, Roma

Giusti E. (1995), Autostima. Psicologia della sicurezza in sé, Sovera, Roma
Rome I. D. (2016), La risposta è nel corpo, Astrolabio, Roma

Stapert M. e Verlierfde E. (2010), Il Focusing e i bambini, Crisalide, Spigno Saturnia (Latina)

Weiser Cornell A. (1996), Focusing. Il potere della focalizzazione nella vita e nella pratica terapeutica, Crisalide, Spigno Saturnia (Latina)

Weiser Cornell A. (2013), Focusing in a clinical practice. The essence of change, W.W Norton & Company, New York, London

“Non lasciarlo, non sorvolarlo, come se l’avessi già capito, seguilo invece, finché non lo vedrai nel mistero della sua specificità e della sua forza” Annie Dillard (cit. Rome)

Ercole Boni *Focusing Trainer, Counselor formatore supervisore, Facilitatore di gruppo* E-mail: ercoleboni@gmail.com Sito: www.inmovimento.net FB: ercole boni counseling