

Cherofobia: la paura della felicità.

L'auto-sabotaggio a un passo dal traguardo.



Dopo vari anni di esperienza clinica penso di poter dire che ne soffre una parte consistente di pazienti e non pazienti (solo che i primi, avendo la motivazione a guardarsi dentro e a mettersi in gioco, entrando in contatto con i labirinti del proprio universo emotivo, hanno qualche possibilità in più di venirne a capo.....)

Parola sconosciuta ai più, resa virale qualche giorno fa da una giovane cantante, viene dal greco e possiamo tradurla letteralmente come “avversione alla felicità”.

La cherofobia è un atteggiamento, di natura preconsocia (o totalmente inconscia) che fa sì che la persona si metta nella condizione di evitare esperienze che invocano emozioni positive.

Più comune nell'occidente e tra i giovani, per il resto è una fobia assolutamente democratica e ubiquitaria: non fa distinzione di ceto sociale e ancor meno di sesso.

Uno dei tanti motivi per cui la cherofobia può svilupparsi è la convinzione irrazionale che quando si diventerà felici, si verificheranno quanto prima eventi negativi che contamineranno quella felicità, in modo da pareggiare (come minimo!!!) i conti col fato.

Proviamo a spiegarla da un punto di vista Analitico-Transazionale.

Utilizzerei uno dei concetti-pilastro del modello AT: il copione.

“Il copione è un piano di vita che si basa su una decisione presa durante l’infanzia, rinforzata dai genitori, giustificata dagli eventi successivi e che culmina in una scelta definitiva” (Berne, 1968).

Nel tempo varie critiche sono state mosse a questa definizione, ritenuta troppo rigida e patologizzante.

Fanita English (1988) per esempio considera deterministico l’approccio di Berne e preferisce parlare di copione come di uno schema esistenziale che aiuta (anche) nella comprensione della realtà che ci circonda.

Ne consegue che se per Berne lo scopo della terapia è l’autonomia dal copione, per la maggior parte degli Analisti Transazionali di nuova generazione (me compresa) l’obiettivo della terapia è l’autonomia da parti di copione, quelle che limitano l’espressione e l’auto-realizzazione della persona.

Ma torniamo a Berne e soffermiamoci su un aspetto del copione approfondito (secondo me in maniera magistrale) prima da lui e poi da Taibi Kahler: il processo di copione.

Il processo di copione riguarda il modo di vivere il copione nel tempo. Sebbene i piani di vita, essendo influenzati da tantissime variabili siano potenzialmente infiniti, secondo gli autori esistono solamente 6 tipi di copione, se prendiamo come riferimento il modo che la persona ha di approcciare al tempo.

Trovo che uno di questi, il copione DOPO, è fortemente collegato con il tema di questo articolo: la cherofobia.

Farò una breve disamina dei 6 copioni, ad ognuno dei quali Berne ha associato un mito greco, per poi soffermarmi in maniera più approfondita sul copione DOPO.

COPIONE FINCHE'

Nel copione FINCHE' la convinzione di fondo della persona è "Non potrò essere felice finchè...".

E quindi "Non potrò essere felice finchè... non mi sarò laureato, non avrò incontrato l'anima gemella, non avrò figli, non sarò andato in pensione, mio figlio non si sarà sistemato, etc..."

Si vive proiettati in un futuro ipotetico iper-idealizzato, dimenticando le potenzialità del presente.

Come immagino intuirete, qualora si raggiunga l'obiettivo tanto agognato, lo schema prevede che si sposti il traguardo un po' più in là....

Mi sono laureato? Ok, non potrò essere felice fino a quando non avrò finito il dottorato.... Ho finito il dottorato? Ok, sarò felice quando diventerò ricercatore, etc....

Il mito associato a questo copione è il mito di Ercole, che non sarebbe diventato un semidio fino al compimento delle 12 fatiche.

COPIONE MAI

L'idea sottostante al copione MAI è "Non posso avere proprio quello che più desidero..."

La persona nel copione MAI per esempio potrebbe affermare: "L'unico desiderio che ho è di trovare lavoro", senza rendersi conto tuttavia che non sta attivando nessuna reale risorsa in quella direzione.

Tantalo è l'archetipo di questo tema: rimase in eterno affamato e assetato perché non mosse un passo né nella direzione dell'acqua, né nella direzione del cibo.

COPIONE SEMPRE

La persona in questo copione ha l'impressione di ripetere sempre lo stesso errore, di fare sempre la stessa strada, trovandosi puntualmente al punto di partenza.

Il mito greco di riferimento è quello di Aracne, costretta dalla punizione di Minerva a tessere una tela per l'eternità.

COPIONE QUASI

Chi è in questo copione si attiva molto (potremmo dire anche si sforza o si iper-attiva) per raggiungere i suoi importanti obiettivi, ma fallisce sempre a pochi metri dal traguardo.

Lo schema interno sembra essere: "Non ce l'ho fatta per poco, c'ero quasi riuscito, ma la prossima volta.... "

Associato a questo tema c'è il mito di Sisifo, che spingeva un masso in salita lungo un pendio per vederlo immancabilmente rotolare giù ogni volta che si apprestava a raggiungere la cima.

COPIONE A FINALE APERTO

Questo copione assomiglia al copione FINCHE' per il fatto di avere un particolare punto di cerniera, un momento topico nella percezione del tempo.

Se ne differenzia per il senso di vuoto che la persona sperimenta nel momento in cui si realizza ciò che aveva desiderato. Non c'è, come nel copione FINCHE' un continuo spostamento di obiettivo, ma un senso di angoscia rispetto al proprio sé.

Es. "Adesso che i figli se ne sono andati via di casa, che sarà di me?"

Chi è nel copione A FINALE APERTO guarda al futuro come se fosse un copione teatrale a cui l'autore ha dimenticato di scrivere il finale...”

Il mito greco associato a questo tema è quello di Filemene e Bauci, una coppia di anziani che, diversamente da altri, accoglieva gli déi che si presentavano loro sotto forma di stranieri stanchi del viaggio. In ricompensa della loro gentilezza gli déi allungarono loro la vita trasformandoli in alberi vicini coi rami intrecciati.

COPIONE DOPO

Ho scelto di trattare questo copione per ultimo (anche se nei manuali di AT viene citato dopo il copione FINCHE') perché secondo me è quello più attinente al concetto di cherofofia.

Chi è nel copione DOPO è intrinsecamente convinto (e certo non basteranno argomentazioni razionali a dissuaderlo!?) che pagherà dopo (e con interessi da usuraio!!!) la felicità che sta sperimentando o che vorrebbe sperimentare.

Il mito collegato a questo copione è quello di Damocle.

Finché Damocle era inconsapevole della spada che aveva sospesa sopra la testa mangiava, beveva e si divertiva a più non posso; ma dal momento in cui vide la spada (e realizzò che poteva morire da un momento all'altro) non poté più essere felice.

Da cosa ha origine un copione DOPO?

Impossibile dirlo con certezza. Posso dire dalla mia esperienza clinica che è abbastanza tipico di persone, le cui famiglie di origine avevano un rapporto conflittuale col piacere (e per conflittuale intendo di negazione, di svalutazione, ma anche di iper-investimento).

Anche eventi traumatici possono avere il loro peso nello sviluppo della cherofofia. Se mi è capitato qualcosa di veramente brutto (per esempio un incidente) posso convincermi (e anche questo è un

processo del tutto irrazionale, per certi versi potremmo dire folle) che l'unico modo per evitare un altro evento catastrofico è non sfidare la sorte con la mia "eccessiva" felicità.

E' per questo che il cherofofobico tiene un "basso profilo", mantiene attivo un certo livello di nevrosi, nella convinzione che questo lo salverà da guai peggiori.

Come si interviene su un copione DOPO e quindi sulla cherofofia?

Senza dubbio "picconare" a colpi di logica un pensiero magico radicato nella persona (per i motivi più disparati e disperati) è una strategia assolutamente fallimentare.

Se avete mai provato a convincere qualcuno che ha paura di volare che l'aereo è il mezzo più sicuro del mondo, capirete le mie parole...

L'unica strategia è accogliere la "follia", follia che tutti abbiamo dentro e che per fortuna utilizza un alfabeto (si spera) noto ai terapeuti.

L'obiettivo non è il contro-incantesimo, ma quello di accompagnare la persona nel lungo e tortuoso percorso di svincolo dalle proprie credenze irrazionali.

L'Analisi Transazionale utilizza delle tecniche specifiche per affrontare la cherofofia?

Direi che la "Ridecisione" (Goulding M. & Goulding R.; 1979)

ben si presta a risolvere questo tipo di problema.

La ridecisione, più che una tecnica, è un vero e proprio approccio terapeutico che combina la teoria dell'AT con la prassi della Gestalt.

Si basa sulla convinzione che qualsiasi individuo prende delle decisioni durante l'infanzia o in momenti di forte stress, decisioni che in quel momento sono adattive e, potremmo dire, finalizzate alla stessa sopravvivenza, ma che poi risultano limitanti (pensate a una zaino di 30 kg, con dentro tenda a prova di ghiaccio, sacco a

pelo e viveri per 2 settimane. In montagna è fondamentale, ma lo portereste con voi per andare a fare una passeggiata in centro?!).

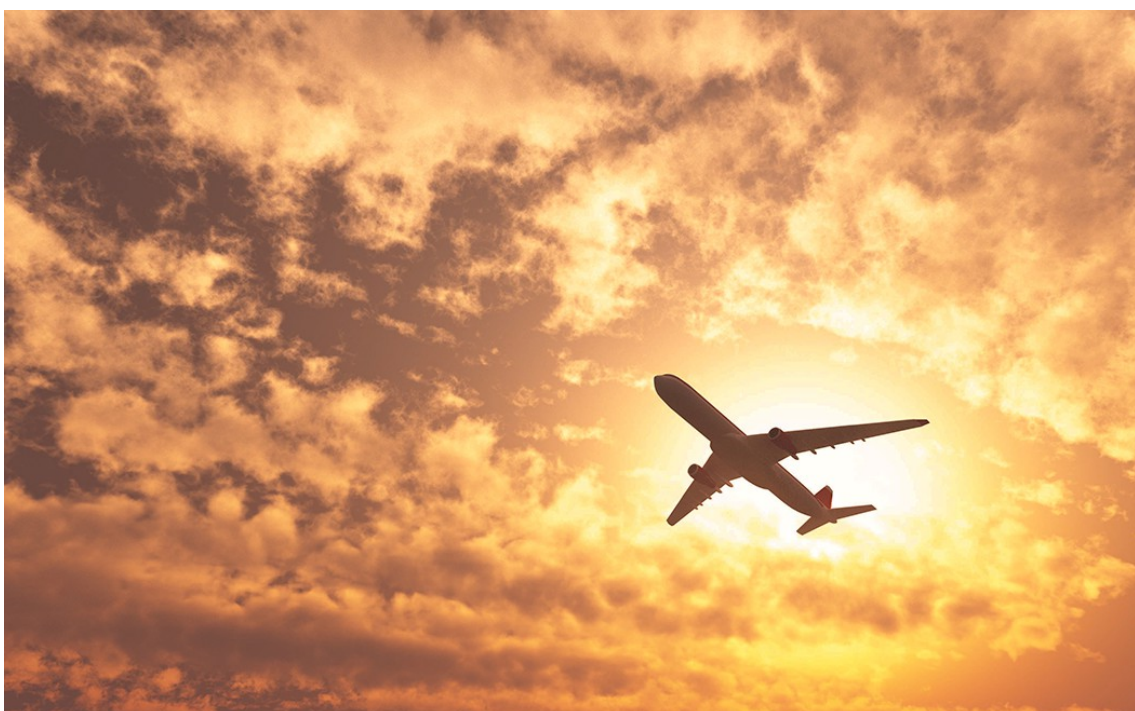
Per uscire da ciò che noi Analisti Transazionali, come avrete capito, chiamiamo Copione la persona deve entrare in contatto con le emozioni autentiche che provò all'epoca della decisione, esprimerle e decidere (visto che quella scelta aveva un senso allora, ma oggi non lo ha più) una nuova strada per sé.

Questo può essere ottenuto rivivendo scene remote, arcaiche o anche fantastiche (es. i sogni) e mettendo in comunicazione con tecniche specifiche (una fra tutte la tecnica Gestaltica delle due sedie) parti di sé in conflitto.

Sembra semplice? Può diventarlo, ma solo in una fase avanzata della terapia.

Giusto per non fuorviare/illudere nessuno, direi che la ridecisione è un processo che può essere facilitato dal terapeuta soltanto dopo un ampio lavoro preliminare.

Per usare una metafora, ancora una volta sul volo (avrete capito che per me questo è stato un tema caldo...) la ridecisione è un po' come il decollo di quell'aereo che ci porterà altrove. Tutti sappiamo che non è stato facile arrivare a prendere quell'aereo...



BIBLIOGRAFIA

Berne, E. (1964), *A che gioco giochiamo*, Bompiani, Milano, 1968

Cornell W.F - De Graaf A. -Thunnissen M. (2016), *Dentro l'AT. Fondamenti e sviluppi dell'Analisi Transazionale*, LAS, Roma, 2018

English F. (1988) *Whiter Scripts?* Trad. it. Scilligo, P. – De Luca ,M. L.- Tosi, M.T. (Edd.) (1997), *Analisi del copione strategie e tecniche di intervento*, in “Teorie e Tecniche in Psicologia Clinica. Clinica Integrata- Unità 4”, Roma, IFREP

Goulding R. and M. (1979), *Il cambiamento di vita nella terapia ridecisionale*, Astrolabio, Roma, 1983

Kahler , T. (1978), *Transactional Analysis Revisited*, Human Development Publication, Little Rock

Pearls F. S. & Hefferline R .F. & Goodman P; (1971).*Teoria e pratica della terapia della Gestalt*. Roma: Astrolabio

Stewart, I., Joines, V. (1990). *L'Analisi Transazionale: guida alla psicologia dei rapporti umani*. Milano: Garzanti