

Disequilibrio, cambiamento e crescita personale

La caratteristica peculiare di tutti gli organismi viventi, è l'istinto di autoconservazione. A livello biologico le nostre cellule mantengono costante un certo equilibrio al fine di rimanere in vita. Qualcosa di simile avviene per la temperatura e l'energia. Tale processo omeostatico è rivolto sia a riequilibrare le variazioni "interne" sia quelle dell'ambiente "esterno" con il quale siamo inevitabilmente in relazione. Il sistema autocorrettivo opera attraverso una circolarità causale. L'effetto, anziché procedere linearmente per diventare causa di un nuovo effetto, ritorna sulla sua causa iniziale, operando su di essa attraverso un meccanismo di retroazione o feedback.



Quando osserviamo questi fenomeni da un punto di vista simbolico ciò che ci colpisce e ci rassicura è questa capacità, fondamentale, di mantenere l'equilibrio. Dal punto di vista personale, complice la visione separata, facciamo riferimento a questi concetti attraverso la zona di comfort, lo status quo e l'idea di un'identità costante nel tempo e

nello spazio. Il super-io o giudice interiore è l'istanza psichica deputata al ruolo conservatore di garante dello status quo ovvero del mantenimento della realtà delle cose così com'è.

La sopravvivenza è chiaramente una premessa fondamentale anche per l'evoluzione stessa. Così come lo è un certo grado di stabilità. Vi è però un'altra fase del processo circolare che sebbene attivi spesso un'associazione mentale negativa è in realtà fondamentale dal punto di vista evolutivo, della crescita, della trasformazione personale. Il disequilibrio. L'equilibrio dei sistemi viventi è dinamico e non statico e pertanto il disequilibrio è inevitabile... per fortuna. La vita si perpetua attraverso l'interazione, lo scambio, la relazione di parti diverse tra loro, "interne" ed "esterne".

La crescita personale inizia, il più delle volte, quando nella vita di una persona si è generato un forte disequilibrio che scuote l'illusione del controllo e dell'equilibrio statico. L'inizio di un percorso è il primo contributo positivo che il disequilibrio ci porta. L'inizio del viaggio dell'eroe o del ciclo del contatto gestaltico, un passaggio di vita. Quando il disequilibrio è molto significativo e scarsa è la fiducia nelle risorse di gestione, la paura è la prima risposta. Anche durante il percorso la paura si affaccerà. A volte a tal punto da attivare le resistenze della persona generando un blocco. Il processo di crescita è una danza, una dialettica continua tra la disorganizzazione e l'organizzazione. Entrambe sono però fondamentali. Nessuna prosperità o vita piena può nascere nella rigida autarchia e nella chiusura in se stessi. Significherebbe completa stasi, immobilità. In ambito personale, significa assenza di stimoli, nuove prospettive e punti di vista, idee limitanti su se stessi ed il mondo. Per uscire da quello stato ed iniziare a camminare dobbiamo staccare il piede da terra e come sappiamo perdere l'equilibrio per un istante. Tale visione può aprirci all'idea che nella vita possiamo creativamente scegliere una certa dose di disequilibrio ovvero di cambiamento, nella fiducia di poterlo successivamente integrare nella totalità del nostro sistema.

Considero importante che ogni counselor abbia chiara in sé sia la consapevolezza del ruolo evolutivo del disequilibrio così come l'importanza della sua sostenibilità. Se il disequilibrio diventa eccessivo nello spazio e nel tempo i sistemi di allarme arresteranno il processo. Occorre dunque stimolare una dose soggettivamente sostenibile di destabilizzazione così che possa poi essere inclusa ed integrata nel sistema per poi ritornare al punto zero trasformati. Nel punto zero il sistema è tornato in equilibrio e ciò significa anche che, quando arriverà il disequilibrio successivo, avremo una sufficiente percezione di stabilità e dunque di sostenibilità del disequilibrio stesso, che potrà essere percepito non più come un pericolo ma come un'opportunità.

Fabrizio Rossi

Filosofo, Counselor, Formatore e Supervisore riconosciuto CNCP, Direttore della Scuola di Counseling Lasu di Parma (www.lasu.it). Autore del saggio "Tutto è Relazione, la visione olistica del counseling" edito da Crisalide (2019).