



Assenza, Incertezza e Sentirsi Sopraffatto. Tre Estratti del Flusso di Coscienza di Jerome Liss



Giorgio De Chirico, *Solitudine con Impasse*

Scrivo questi appunti come risposta a tre persone che hanno condiviso con me, con molta onestà una serie di pensieri che vengono dal loro “Flusso con Impasse.” Scriverò in modo da mantenere totalmente nascosta la loro identità.

La Ricerca sul Flusso

Perché scrivere a tre persone insieme? Scopro che abbiamo una nuova prospettiva quando possiamo identificare quali elementi del Flusso sono totalmente individuali e quali elementi possono essere trovati quasi “**universalmente.**” Per questa ragione, spero che altre persone interessate alla Ricerca sul Flusso, possono approfittare delle mie riflessioni e, in ritorno, inviarmi una mezza pagina di memoria del Flusso. (So che questa forma di Introspezione e memoria scritta richiede una certa concentrazione. Dato che l’atto da scrivere è già un metodo fondamentale come passo di “auto-aiuto,” potete scrivere la vostra memoria del Flusso con l’Impasse, e decidere **dopo la scrittura** se volete mandarmela in piena fiducia della confidenzialità di identità.)

Alcuni punti generali: **Il Flusso vissuto in solitudine può entrare facilmente nell’Impasse di pensieri ripetitivi e negativi.** Articolo II sul Flusso, che tratta l’impatto dell’isolamento prolungato, prova a rivelare alcuni meccanismi che creano questa tendenza. Allo stesso momento vediamo un paradosso; anche se il Flusso rivela un’esperienza pesante, angosciante o lacerante, abbiamo un desiderio di ritornare. E’ come se “essere a casa” vuol dire ritornare a qualcosa “calda” e “protetta” dentro, anche se vengono simultaneamente pensieri negativi. Infatti, **uno scopo implicito e bello sulla “ricerca sul Flusso” è di creare più gioia e pienezza nella solitudine.** L’altro scopo più evidente è di diminuire la carica negativa per farci sentire meglio nella vita quotidiana, che segue la freccia della “Logica del Giorno,” ma che può essere deformato? della realtà più interna; con questo turbamento la chiarezza mentale è continuamente annebbiata dagli impulsi profondi.

In questo articolo offrirò riflessioni sugli estratti dell’Impasse delle tre persone, nominandole Persona A, Persona B e Persona C. E ripeto: La condivisione di ognuno è preziosa, onesta e profonda.

Persona A: “Ogni sera sento i battiti dell'orologio”

Persona A vive il trauma della separazione. Cinque anni fa c'è stata la separazione dal marito. Con questo avvenimento doloroso **la casa sembrava più grande e un po' vuota**. Un anno fa la figlia grande ha lasciato la casa per studiare a Roma; la casa è divenuta anche più grande e vuota. Alla fine di questo anno, il figlio partirà per l'Università a Padova.

“Questa casa così grande per una persona sola! Quando Davide (marito) è partito, la casa, che ci sembrava piccola, è divenuta subito grande. Si è ingrandita con la partenza di Teresa (la figlia). Ora che Mauro (il figlio) spesso è a Roma, **la casa è ancora più grande**. Mi alzo dal tavolo e giro nelle stanze che mi sembrano vuote e fredde. Io, che vado a scuola dall'età di cinque anni (Lei insegna a l'Università), Io abituata alle voci, alla vivacità, alla vita, dovrò anche andare in pensione...ed allora che cosa farò?”

Riflessioni di Jerome: Il codice genetico è organizzato per la vita in comunità. Per 500.000 anni, fino a 10.000 anni fa, l'uomo ha vissuto in una tribù di circa 30 a 40 persone. Quindi la situazione moderna dell'isolamento di ognuno (o di ogni nucleo familiare), confinato dalle quattro pareti di una camera o dal piccolo appartamento, crea inevitabilmente **uno squilibrio nel cervello**. Conclusione: **Un lavoro particolare per adattarci meglio alla situazione dell'isolamento è necessario, soprattutto per ognuno che viva da sola.**

L'Assenza Sentita nel Suono

Ecco un'esperienza di isolamento: “Il silenzio, mi fa stare male. **Ho paura di sentire, come ogni sera i battiti dell'orologio sul camino della cucina: è tremendo il tic tac che segna i secondi**. Cerco con l'orecchio teso le voci dei miei bambini (Jerome: non sono più lì); mi sembra quasi di sentirli: è passato tanto tempo ed ora questa casa, così grande è vuota. Accendo un pò di luci, forse per farmi compagnia: **mi vergogno quasi di prepararmi qualcosa da mangiare**. Di chi mi vergogno? **Dei mobili, dei quadri che mi guardano pieni di colori.**” (Nereto da Jerome)

Questo sentimento di vergogna viene frequentemente quando una persona fa qualcosa per se stessa in solitudine.

Notiamo che **Persona A dà un'attenzione particolare al suono**. Mi sembra che molte persone nella Scuola Biosistemica hanno una sensibilità particolare per suoni e ritmi. Inoltre, la memoria dolorosa durante un ascolto teso verso i bambini assenti si ingrandisce con la mancanza del suono.

Un altro esempio: Più tardi nella notte, nel silenzio, Persona A è disturbata dal suono dell'orologio. Pensa, “Posso scambiarlo per un altro più silenzioso.” Ma viene il contro-pensiero. L'orologio era il regalo dei figli per il suo compleanno.

Anche davanti alla televisione nella notte, un libro nelle mani, il silenzio dietro il suono della televisione fa ritornare al senso di vuoto.

Riflessioni di Jerome: Immaginiamo un struttura profonda e sottocorticale della relazione Se-Altro. (Vedi il libro di Louis Cozolino, **Il Cervello Sociale**.) Quando questa relazione è spezzata (marito, figlia e, nel futuro, figlio), è come **qualcosa dentro è rotto**. Nel cervello profondo, la relazione Se-Altro è una struttura, una forma primordiale; l'avvenimento della separazione rompe questa struttura e risulta in una fuoriuscita di energia, ma un'energia della spaccatura. Ciò nonostante, anche se questa energia della rottura è vissuta come **angosciante**, la sorgente è **la**

vitalità. MA se le spirali continuano troppo lungo (mi sembra che ciò, felicemente, non è arrivata ancora per Persona A), può venire una certa depressione.?

Interessante è la sensibilità al suono (l'orologio) e **l'angoscia con il silenzio.** Come comprenderla? **Il talamo** riceve, normalmente, alcuni sorgenti di input e la totalità deve avere un'intensità "ottimale." L'input sensoriale (il suono) viene dal SRA (Sistema Reticolare Ascendente); l'input della presenza del Se-Altro viene del Sistema Limbico. Quando i due input sono assenti, il talama va in "tilt" con disgregazione e la comparsa dell'angoscia.

Uscite?

Cosa fare? 1. Per ognuno, il passo più efficace è di **condividere l'esperienza con un Altro** che offre l'Ascolto Profondo. (vedi sotto) 2. E che cosa fare da solo? La questione del miglioramento del Flusso di Coscienza con le forze personali sarà trattato nel futuro nella Ricerca sul Flusso di Coscienza. (vedi un commento sotto)

Voglio fare una riflessione su un'altra frase, che forse è meno importante per il Protagonista A, ma che riguarda l' Io come importante?. Lei dice, come un passaggio, "Forse è meglio che legga qualcosa." Ho notato che **il valore potenziale del libro non è spesso riconosciuto.** Da mia parte, il libro può rappresentare "una seconda vita." Possiamo sceglierlo con grande attenzione e riflessione; pensiamo prima di leggerlo, ogni volta, "Che cosa può succedere?," e dopo la lettura, "Che cosa ho letto?" Se non, la lettura, come le ore passate davanti alla televisione, diventa "consumistica," cioè, "prendo e getto." Questi modi di riflessione attiva sulla lettura (cioè, anticipare, e ricordare dopo gli avvenimenti letti) avvengono non solamente con una decisione mentale ma con una pratica.

Persona B: "MA TE SEI VISTA?!?! FAI SCHIFO."

Persona B condivide uno stato di turbolenza legato, nel momento della scrittura, ad un dilemma **di incertezza verso un uomo.** Lui abita ad una distanza. Il loro contatto nel passato è stato breve, ma hanno fatto l'amore. Alcuni mesi dopo, Lei entra nell' Impasse. Tante domande di incertezza girano e si raggirano nella mente, per esempio, domandandosi se si vedranno quando lui ritorna per una settimana per i suoi affari.

Lei soffre. Sono molto forti le voci interne che gridano una serie di insulti e frasi squalificanti a se stessa. Scrive, "Una parte di me dice, "QUANTO SEI STUPIDA... ma chiama per sapere se è venuto, se gli va una pizza o una birra insieme! Mica gli stai a chiede niente di compromettente, manco gl'avessi chiesto de sposate!!..l'altra di rimando risponde..."NON ESSE RIDICOLA!!!!!! A UMILITTE A STA MANIERA??? NON T'AZZARDA!!!!!! PENSA SE TE DICE NO?!?! MA TE SEI VISTA?!?! FAI SCHIFO. Sei grande, goffa, grassa, brutta, coi piccoli seni, col nasone, na pelle eh non se po' accarezza per quando fa schifo,, sei stupida, insulsa non sai NE' parla NE' statte zitta, A LETTO fai pena..e QUELLO dovrebbe veni con UNA COME TE??? HAHAHAHAHAH ME FAI RIDE!!!! MA ALLORA SEI SCHEMA??? SE PROPRIO RIDICOLA!!!!!!" (Tutte le citazioni in maiuscola erano scritte in maiuscola dal Protagonista.)

Questo esempio è importante! Le voci interne gridano! Io credo che **molte persone possono trovare dentro di Se le voci che gridano,** talvolta con parole, come in questo esempio, altri momenti solamente con suoni di disperazione. (Steven Porges mostra che l'origine di questi suoni non è il centro motorio della corteccia, come per il linguaggio verbale, ma **i centri profondi del**

circuiti viscerali situati nella parte più bassa del cervello. Quindi questi impulsi hanno una forza impressionante che non vogliamo reprimere e rinunciare, ma che vogliamo far emergere per recanalizzare? con altri significati. Vedi sotto, “Gridare alle voci che gridano.”)

Riflessioni sulla Dinamica

I temi mostrati di questo esempio: **1. Il concetto di Se disprezzato.** Persona B si domanda se è una donna piacevole e digna? oppure una donna senza valore? La conclusione dipende dall’esperienza Se-Altro con un uomo, cioè, la stima della donna può dipendere dall’interesse, dall’attenzione e dal contatto con un uomo. Un uomo può sentire la stessa perplessità.

2. La memoria del passato diventa sopraffacente: L’incontro con l’uomo era breve, non completamente soddisfacente, ma qualcosa è successo. Allo stesso momento l’angoscia è legata, come frequentemente, con **l’incertezza del futuro.** “Devo telefonargli? O sarà un’altra umiliazione?” Ciò è classico. Un fattore che aumenta universalmente l’ossessione e la paura nel Flusso di Coscienza riguarda l’incertezza, come se **il cervello sta cercando la certezza per sentire la completezza e la chiusura del dubbio.** Quando la confusione riguardo un’azione che possiamo effettuare, l’incertezza – “Devo farlo o non farlo?” – diventa anche più turbante e tenace. (le Ganglia di Base) Altri esempi frequenti: “Devo parlare con il mio capo o no?” “Devo dire alla mia amica la verità o non?” “Devo insistere con mio marito per parlare di questo problema, o è meglio di no?” Più drammatico: “Devo continuare con il mio amante? o con mio marito?”

Il Tema Uomo-Donna

Persona B sente un dilemma costante, cioè, avrà un giorno una relazione stabile con un uomo o no?, e la faccenda gira e rigira dentro la mente. Viene spesso per Lei un pensiero auto-spezzante, ed auto-sprezzante, al momento che la mente raggiunge la sua Impasse “uomo-donna,” un nodo che non leaveva dato pace da anni: “Ho fatto tanti passi e non ho più paura della solitudine. Ma non perché sto accettando l’idea come POTREBBE non esserci un uomo nella mia vita...ma perché visto che E’ CERTO che non ci sarà...tanto vale accettare il fatto e smetterla di guardarsi intorno...E’ COME AVERE UN CANCRO...meglio accettare l’idea che c’è e che non si può curare...” Quindi la ripetizione inutile del Flusso crea un senso di rassegnazione senza senso di uscita.

Il Flusso Catturato ed Universale

Questo esempio include anche una descrizione approfondita dall’**esperienza corporea** durante l’Impasse. Lei scrive, “sbarrati come a cercare di individuare la sagoma del nemico nel buio, e i muscoli del corpo tutti rigidi e tesi, pronti a rispondere all’attacco di un nemico non meglio identificato che non si sa dove è nascosto...e in questa lotta...non faccio che essere in ATTESA di vivere invece che VIVERE! La vergogna e la paura fanno da padroni.”

Ma, scusate, “pronti a rispondere all’attacco di un nemico non meglio identificato che non si sa dove è nascosto...” non è come Franza Kafka nel racconto, **La Tana?** Vuol dire, queste sono le **esperienze universali** di “inibizione davanti allo stress,” come è stato presentato da Henri Laborit. Tutto il corpo si mobilita per un’azione vigorosa! Il sistema di “allarme” e di preparazione per un’azione include i circuiti dell’amigdala (emozione) e delle Ganglia della Base (azione); contemporaneamente, i neuromodulatori “attivanti” nella profondità del cervello (dopamina e

noradrenalina), ed anche gli ormoni di stress che circolano dentro il corpo (corticosteroidi e adrenalina), aumentano.

Se pensiamo a cambiare questa forza di cavallo, che abbiamo tutti, con un pensiero semplice, anche se è positivo, possiamo (*potremo) ritrovarci (*imbottigliati) in un strada anche più stretta di frustrazione e di sconfitta.

Una Mappa Allargata e Sistemica

Voglio approfittare di questo esempio, comunicato in modo che catturi bene l'attenzione del lettore -- almeno, la mia attenzione -- per elaborare altri principi che emergono nello studio del Flusso di Coscienza e dell'Impasse.

Primo punto: Non è possibile, in verità, riprodurre il Flusso, con la memoria. Questo limite è sviluppato negli articoli sul Flusso e l'Impasse. William James, l'originatore del concetto del Flusso di Coscienza, 110 anni fa, ha suggerito che **il Fiume del Flusso non può essere catturato**. James dice che **l'ambizione di afferrarlo è come immaginare di catturare il movimento di un fiume con un secchio**. Quindi sappiamo che ogni racconto del Flusso è deformato. Ma ciò non deve impedirlo di cercare ed elaborare, soprattutto con l'aiuto di un Altro, la memoria precisa del Flusso. Il nostro Ascoltatore, paziente e rispettoso, può permetterci di entrare nello stato parasimpatico, "dentro," per aiutare l'occhio di attenzione a pescare nella memoria dolorosa? (sì, doloroso, ma energetico.)

Secondo punto: Possiamo ipotizzare (solamente un'ipotesi, perché **non eravamo lì al momento del Flusso reale**), che il Flusso reale era più frammentato di quello raccontato. Anche l'atto di scrivere crea una catena di pensieri più continua della realtà interna che scorre quando non scriviamo. Insomma, possiamo accettare questi limiti quando lavoriamo sulle memorie del Flusso. Riconosciamo che **questa continuità di pensieri scritti messi linearmente tramite le parole, anche se siano deformati, ci avvicinano al Flusso sotterraneo dell'Impasse**.

Terzo punto: L'ipotesi sul Flusso e lo studio della biologia suggerisce che **le esperienze di paura e di delusione possono creare un'elaborazione mentale più complesse che il ben essere**. E questi pensieri inducono più all'allarme che al comfort. Quindi è facile per ognuno essere imprigionato nel suo Impasse. Come Persona B ha detto, "La vergogna e la paura fanno da padroni." Allo stesso momento, abbiamo una sorgente di creatività, l'elaborazione. L'impasse non elaborato crea una barriera e una tensione dentro. Un blocco. Una psicofarmacia può reprimere l'attivazione del blocco (che è infatti un complesso circuito neuronale, corticale e sottocorticale, accompagnato dai neuromodulatori), ma così abbiamo perduto anche la spinta verso la creatività.

Quarto punto: Anche se c'è una deformazione necessaria, la descrizione di questo Flusso suggerisce "una verità" universale: che c'è un movimento di "retroazione" nell'Impasse. **"Retroazione" vuole dire un ritorno di attenzione al pensiero precedente**. Forse nella meditazione questa dinamica è canalizzata per trovare "Dio dentro." Ma la persona che soffre nel Flusso mostra questa "retroazione" come forza **contro** se stesso. Ecco, Persona B sente dentro i gridi di insulto, "Mi fai schifo, sei stupida!" Ripetitivamente, i suoi pensieri fanno una retroazione contro se stessi. Quindi, i pensieri non sono "feedforward," come comandano le Ganglia della Base?, il direttore dell'azione che lancia la freccia in aria e guida il suo avanzamento, ma sono pensieri di "feedback," come succede nella dinamica del Sistema Limbico, che organizza le nostre emozioni e stati psicofisici come una rete di interazione.

Questa analisi “sistemica” (siamo nella Scuola Biosistemica) permette **una molteplicità di prospettive**, anche riguardo alla barriera dell’Impasse, e quindi possiamo creare **“mappe allargate”** per vedere diverse dimensioni dell’esperienza, apprezzare i vantaggi e gli svantaggi del vissuto, ed anche le forze ed i suoi limiti. Insomma, vedendo le forze interne sistemiche, e non valutando l’esperienza solamente in termini di “dolore” o di “benessere,” o di “tranquillità,” troveremo una forza energetica in queste frasi scritte (ed altre che non ho citato) che vengono dei frammenti del Flusso reale. Quindi il dilemma per Persona B è “come posso ricanalizzare queste forze per finire bene dopo la tempesta?”

Il Serpente Che Mangia la (propria) Coda:

Presentiamo ora la situazione di Persona C. La sua situazione è molta diversa dalle Persone A e B. Ecco la totality of her contribution.

“Ho bisogno di tempo per studiare e per finire i lavori scritti che devo consegnare..ho bisogno anche di mettere a posto tutti i materiali di scuola e del progetto ...fogli che mi invadono e che caos che c’è...solo il pensiero mi si chiude lo stomaco e la gola e mi gira la testa...ma è possibile che faccio tante cose e poi non mi fermo mai a riordinare..ammucchio fogli e roba da tutte le parti...invece dovrei essere più ordinata..classificare le cose, dividerle e mi troverei meglio, perderei meno tempo a cercare..ma diamine, anche per questo ci vuole tempo e io ho appena appena il tempo di respirare..ho poco tempo anche perché ho due bambine piccole e la casa a cui pensare....se stiro come faccio a pretendere di mettere a posto? ..è già molto che io studi e consegno le relazioni per tempo....e quest’estate devo studiare..almeno Terapia Biosistemica...poi devo prepararmi bene per settembre...e poi....ah...che paura che ho....dovrei impegnarmi di più per concepire e scrivere la mia missione e farmi conoscere, organizzare qualcosa che mi faccia aumentare i clienti nello studio...e poi dove lo trovo il coraggio di alzare i prezzi....ah come va veloce la vita e io ho paura sono terrorizzata perché ho paura di non farcela, di non fare mai il salto...ho lavorato bene, lo so ma non è abbastanza, non sono abbastanza preparata, a volte mi sento un’impostore...ho paura, paura che non ce la farò...che dovrò rinunciare a tutto...**non sono abbastanza brava e ho paura di non farcela,,,ma io non posso lasciare tutto..ma che paura...**”

Riflessioni: Il problema centrale in questo esempio è che si gira intorno della disregolazione delle Ganglia della Base, la regione sottocorticale che gestisce la nostra strategia di azione, mentre l’Impasse, per le persone precedenti, girava intorno del Sistemica Limbico, una regione più vasta e ugualmente sottocorticale, che gestisce le nostre emozioni ed esperienze di Se-Altro (relazioni). Ogni strategia che viene alla sua mente – studiare, mettere a posto, fare tante cose, prepararsi, scrivere – conclude con un ostacolo. E’ come correre continuamente e continuamente battersi contro un muro! Per Person C, la dinamica normale di auto-reflessione si manifesta, ma, infelicitamete, **gira contro se stessa: “Dovrei essere più ordinata..classificare le cose, dividerle e mi troverei meglio, perderei meno tempo a cercare..ma diamine, anche per questo ci vuole tempo e io ho appena appena il tempo di respirare...”** Possiamo notare che l’umore di Chekhov nei Racconti ha spesso la stessa forma di retroflessione, come un serpente che sta mangiando la propria coda. E tutte questi spirali e labirinti, come per gli altri, creano sintomi di stress nel corpo: “Solo al pensiero mi si chiude lo stomaco e la gola e mi gira la testa...”

Le Isole di Pensiero

In questa sequenza, osserviamo una qualità particolare. Ogni frase o sequenza di due o tre frasi crea un “pensiero totale.” Il testo offre una serie di “pensieri totali” che sono come una serie di

isole in un fiume. Come William James precisa, questi pensieri-isole sono connessi, l'uno con l'altro, dalla corrente implicita ma potente del fiume. Quindi mentre sorvoliamo da isola a isola siamo trascinati dalla corrente. Ecco le isole di pensiero nel esempio di Persona C: ***studiare, mettere a posto, stomaco chiuso, ordinare l'ammucchio di fogli, avere tempo, dare attenzione al bambino, prepararsi, aumentare i clienti, sentirsi non abbastanza preparato, sentire la paura.*** Il punto è che ogni pensiero può avere una forma individuale; i pensieri si seguono l'uno dopo l'altro; il fiume di William James non è omogeneo e liscio, ma è parzialmente parcellato? come vagoni di un treno (metafora di Chekhov).

Talvolta i pensieri vanno "in eccesso," -- forse meno drammaticamente che per Persona B -- ma, ciò nonostante, con un'intensità toccante: "fogli che mi invadono," "mi sento un'impostura," "che dovrò rinunciare a tutto." Per me rappresenta un buon esempio di come **i nostri "problemi" nel Flusso sono legati alle capacità creative.** Quale scrittore può creare un'opera importante senza questa tendenza al "pensiero eccessivo"?

Insomma, mentre apprezziamo la sofferenza dietro ogni esempio di Impasse, dobbiamo apprezzare, simultaneamente, la forza creativa che ha contribuito alla costruzione del nodo ripetitivo.

Riflessioni su Che Cosa Fare: La Pratica dell'Ascolto Profondo, Forse un'Obbligo

E' troppo presto nella Ricerca sul Flusso per indicare "strade di uscita" dell'Impasse. Avremo bisogno di altri contributi per esaminare empiricamente "che cosa aiuta". Ma una cosa è certa: **Condividere la sequenza di un'Impasse con il suo senso di profondità con un Partner di fiducia è il metodo più efficace per calmarsi, sente la vicinanza dell'Ascoltatore, e prende distanza delle frecce di interazione, senza reprimere la sua forza.** La condivisione profonda insegnata dalla Scuola Biosistemica -- chiamato "la Collaborazione Reciproca" -- rimane, nell'opinione di molti di noi, il metodo più efficace e trasformativo.

Con questa conclusione pratica è talmente chiara e convincente, voglio offrire una prospettiva ai nostri studenti e Diplomiati: **Continuate la pratica della Collaborazione Reciproca dopo aver ricevuto il Diploma!** Forse con lo stesso partner, forse con un altro ma, prego, continuate! Ho visto alcune resistenze, compreso un reale dilemma sul tempo (per il quale abbiamo creato la Rete Telefonica.) La riflessione su una scelta per un Partner si formula come una domanda interna, precisamente, "A chi posso offrire la mia fiducia?" Nella Biosistemica, riconosciamo la validità di questa domanda. Ed accanto, dobbiamo contemporaneamente porci la domanda, "**Chi** può avere fiducia in me?"

Tutto ciò non è per mettere un bastone fra le ruote ma, a contrario, spingerci in avanti con il progetto della condivisione profonda praticata regolarmente.

Propongo che non siamo al livello "Voglio o non voglio?", ma siamo ad un livello più profondo ed essenziale: "Devo!" Se non, sarò inevitabilmente intrappolato nei labirinti e blocchi interni. Qualcuno ha detto, "La Collaborazione Reciproca è come una medicina, ma una medicina totalmente naturale. Quando prendo la medicina per la mia salute ed equilibrio, **non** domando a me stesso in ogni momento, "La Voglio?" Talvolta, una semplice "Devo" o "Farò" è sufficiente per metterci sulla strada."

E Da Solo?

E' naturale domandarsi, "E che cosa posso fare da solo per uscire dell'Incubo di un Impasse?" Incoraggio tutti che partecipano in questa Ricerca di continuare a sviluppare i due livelli di osservazione fondamentali, "Che cosa succede nel mio Flusso?" (*attenzione*) e "Come posso affrontare meglio questa forza di sofferenza interna per ammortizzarlo e forse anche uscire?" (*lavoro emotivo*)

Evito la tentazione di proporvi altre idee. Preferisco ricevere prima da diverse persone, fra voi, la loro riproduzione dalla memoria dei momenti di sollevamento dentro il labirinto. Quindi la mia ricerca può basarsi sull'evidenza, come è mostrato in questo articolo.

Ciò nonostante, voglio dare un'idea "scatenante." Impressionato dalla vitalità in certi passaggi offerti da Persona B, avevo un pensiero: Dato che ci sono dentro di noi, e non credo solamente in Persona B, ma in molti noi, coscienti o inconsci, "le voci che ci gridano," **perché non cominciamo a gridare a queste voci?**



Giorgio De Chirico, *La Condivisione Attraverso la Collaborazione Reciproca*