

Scena muta

Cos'è e come risolverla



Stop.
Vuoto.

Questa situazione è comune, conosciuta e temuta dai tanti che si apprestino a sostenere una prova. Un'interrogazione, esame, colloquio o presentazione.

Spesso non conta quanto si è preparati. Ad una domanda o a un momento particolare dell'esposizione, si scatena **il nulla**. Quando ci accorgiamo che il nulla avanza inesorabile si cerca con tutte le forze

di richiamare alla mente le nozioni richieste e questo procedimento sembra quasi accelerare l'avanzata del vuoto. Come un naufrago che finito sott'acqua mancandogli l'aria prova a respirare, accelerando inesorabilmente il suo annegamento. Una conseguente frustrazione ci comunica che tutto è inutile, che non serve nemmeno provarci. Ci si arrende al black out in attesa che il supplizio abbia fine, e rassegnati si resta impietriti davanti all'Altro che, dismessi i panni dell'esaminatore di turno e assunte le sembianze di un boia, porrà fine alle nostre sofferenze.

E c'è di peggio. Sì, una volta finito il dramma, ecco che i ricordi affiorano di nuovo, le nozioni sono cristalline nel nostro sapere, e il senso di fallimento urla ancora più forte.

Lasciandoci i melodrammi al capoverso sopra, vediamo cosa succede quando ci capita un fenomeno del genere e soprattutto, come uscirne.

La scena muta è solo uno dei più evidenti fenomeni di assenza della ragione, che trovano analogie in confusione, esposizioni non chiare, vuoti di memoria temporanei, e molti altri aspetti che vanno ad inficiare le nostre prestazioni nonostante la preparazione adeguata per superare al meglio l'interrogazione o simili.

Andiamo a vedere dove ha origine fisicamente il problema

Neocorteccia.

E' la zona adibita all'apprendimento al linguaggio e alla memoria. E' una zona del nostro cervello cosciente, logica e razionale .

Sistema limbico.

Un sistema del nostro cervello adibito alla regolazione emotiva e a molte altre funzioni, tra cui – pare – di fondamentale importanza nella motivazione, nello sviluppo dell'apprendimento e della memoria.

Tra le principali strutture che compongono il sistema limbico vi è l'Amigdala, una massa a forma di mandorla che ha il compito di registrare ed immagazzinare le nostre reazioni emotive per poi integrarle in risposte fisiologiche (sudorazione, mancanza di salivazione, battito cardiaco ecc. ecc.) e di comportamento.

Le sue connessioni non solo producono una realtà emotiva, ma essendo in connessione con il lobo frontale permettono l'inibizione dei comportamenti, dando vita al così detto sequestro emotivo. Detta in breve l'Amigdala "sonda il terreno", e si pone la questione "Qui c'è **pericolo?**", se la risposta è in qualche modo affermativa scatta la reazione emotiva, totalizzante, che determina dei comportamenti non razionali, che possono tranquillamente essere definiti a posteriori come "privi di senso".

Quindi per semplificare possiamo dire che durante un sequestro emotivo, la nostra neocorteccia si disattiva per lasciare il controllo all'Amigdala e al **sequestro emotivo**.

Assunto ciò vediamo tre esempi semplici e stereotipati per cominciare a capire il fenomeno:

Situazione 1: "Il prof Tizio ha un modo di fare che per me risulta essere inquisitorio, sembra che faccia di tutto per trovare qualcosa che non vada nella mia preparazione e questo mi terrorizza. Mi interroga. Ho studiato. Alle sue domande non mi viene in mente nulla. Scena muta."

Analisi: “Il prof mi interroga. L’Amigdala si chiede “qui c’è pericolo?”.

L’Amigdala sonda il terreno: Il prof ha un atteggiamento che sembra cercare una mancanza nella mia preparazione e ciò mi terrorizza.

Risposta: affermativa.= Sequestro emotivo: non mi viene in mente nulla di quello che ho studiato.”

Situazione 2: “Il capoufficio Caio sembra avercela con me. Qualsiasi cosa dica sembra non andare mai bene. Ho una presentazione da esporre. L’ho preparata molto bene. Al momento dell’esposizione non mi viene in mente nulla. Scena muta.”

Analisi: “Sono al momento della mia presentazione. L’Amigdala si chiede “qui c’è pericolo?”. L’Amigdala sonda il terreno: Il capo ufficio Caio ce l’ha con me.

Risposta: affermativa.=Sequestro emotivo: non mi viene in mente nulla di quello che ho preparato”

Situazione 3: “Devo prendere un bel voto con il prof Sempronio, sennò avrò la media troppo bassa e sarò penalizzato per il voto della tesi. Mi interroga. Ho studiato. Alle sue domande non mi viene in mente nulla. Scena muta.”

Analisi: “Il prof mi interroga. L’Amigdala si chiede “qui c’è pericolo?”.

L’Amigdala sonda il terreno: se non prendo un bel voto con il prof.

Sempronio sennò sarò penalizzato per il voto della tesi. Risposta:

affermativa.=Sequestro emotivo: non mi viene in mente nulla di quello che ho studiato”

Ora attraverso i tre esempi vediamo che il fenomeno ha un'origine fisica, tangibile e non è casuale: a una situazione percepita come “pericolosa” per la nostra condizione specifica, l'Amigdala interviene, la neocorteccia si fa da parte, e siamo vittime di un sequestro emotivo che ha come risultato, in questo caso, il silenzio della scena muta.

Come fare a porre **rimedio**.

Per cominciare dobbiamo relazionarci con il fenomeno scena muta, riconoscendone una funzione.

Per la sua origine non conscia ed **emotiva**, la scena muta può apparire come priva di senso secondo i criteri logici e razionali. E sempre secondo quei criteri è inutile cercarne il senso perché non lo troveremo. Quindi è inutile dire “*Ma se non parlo l'interrogazione va male, quindi è una cosa stupida e quindi non ha senso*”. Proprio perché non è razionale ci appare stupida. Ma nella sua origine emotiva e irrazionale, trova il suo senso, la sua funzione che il più delle volte può apparire come casuale, se non stupida.

E' evidente che la scena muta non è funzionale con l'obiettivo razionale che ci siamo preposti (fare una buona interrogazione, passare un esame, fare una bella

presentazione...) ma possiamo vedere di adottare un approccio diverso per cominciare a capire come mai avviene questo tipo di sequestro emotivo.

Per cominciare stabiliamo il “terreno” in cui si sviluppa la scena muta.

Come detto prima l'**Amigdala** sonda il terreno e una volta ritenuto che ci sia un pericolo agisce di conseguenza facendo partire il sequestro emotivo.

Il fatto che venga percepito il pericolo, ci comunica che la realtà che stiamo vivendo in quel momento, è in qualche modo insopportabile per la nostra psiche. La realtà viene ritenuta minacciosa, anche se razionalmente non capiamo in che modo, e l'azione inconscia dell'Amigdala agisce tutelandoci da quei pericoli.

Cosa ci dice la scena muta?

Per cominciare a capire perché il sequestro emotivo usi la scena muta come risposta, si possono avanzare delle ipotesi che possono fungere da spunto di riflessione, riguardo cosa la scena muta ci stia comunicando con il suo **silenzio**.

N.B. Queste ipotesi che avanziamo su degli esempi inventati e stereotipati, sono dei suggerimenti per cominciare a cambiare il proprio punto di vista e cominciare ad assumere un atteggiamento attivo nei confronti di una situazione di totale passività. Le stesse ipotesi non sono da intendere come diagnosi certe e valide per ogni situazione, per le stesse si possono formulare anche altre ipotesi valide. Resta il suggerimento di usare un metodo diverso che ci permetta di cambiare approccio nei confronti del problema.

La domanda quindi che possiamo porci è “**cosa mi dice quel silenzio?**”

Ad esempio per la situazione 1 possiamo ipotizzare che prof Tizio mi mette in soggezione dandomi l'idea di andare a cercare una falla nella mia

preparazione. Se non dico nulla non ci sarà niente in cui trovare eventuali imprecisioni o lacune, ed è un buon modo per tutelarmi da una tortura per me insopportabile.

Continuando con lo stesso approccio per la situazione 2 posso ipotizzare che non sentendomi valorizzato per i miei sforzi, e che alla mia parola non venga dato il giusto peso dal capo ufficio Caio, pongo il silenzio evitando di sentirla rifiutata, condizione ritenuta più insopportabile ancora del fallimento della mia presentazione.

Lo stesso per la situazione 3. Ho bisogno di un voto alto. Se la mia esposizione non dovesse essere sufficientemente precisa o fluente gli sforzi non sarebbero comunque valsi a nulla. Se non dico nulla non posso usare termini imprecisi o fare un'esposizione goffa.

Ribadendo che gli esempi di ipotesi sono unicamente funzionali a spiegare un atteggiamento diverso, ci aiutano anche a capire che il pericolo percepito non sempre è quello che razionalmente andiamo ad individuare, e che la scena muta ci tutela da altro. Se per un'interrogazione, un colloquio o una presentazione il pericolo razionale che più facilmente individuiamo è il fallire nella prova, la precauzione razionale che adottiamo è il prepararsi, studiare. Ma la scena muta per la sua origine emotiva non ci tutela da questo, proprio perché a volte, irrazionalmente il fallimento in sé non rappresenta l'aspetto peggiore della realtà che andremo a vivere.

Rendersi conto di ciò ci aiuta ad andare ad individuare cosa nel nostro caso individuale può far scatenare la scena muta e muoversi di conseguenza.

Come muoversi

In realtà la questione è proprio muoversi. Quando viviamo un sequestro emotivo, la sensazione di turno ci pervade e noi stiamo “fermi a godercela” senza fare nulla, anche perché razionalmente ci sembra che non ci sia nulla che possiamo fare.

Falso.

Andiamo a vedere tre accorgimenti che ci aiutano per uscire da questo tunnel, creandoci una realtà migliore e più sopportabile.

1. Parlare

Per arginare il nulla che avanza nella scena muta, basta...parlarne. Sì non è una presa in giro. Mettere parole crea una sorta di ponte tra il sistema limbico, emotivo ed irrazionale, e la neocorteccia, la parte lucida e razionale.

Se ad un'interrogazione foste colti dal vuoto, ditelo. Ad esempio potreste dire, con fare riflessivo: “Oh. Sto vivendo un sequestro emotivo. Credo che sia per l'importanza che ho dato a questa interrogazione, forse eccessiva vista la reazione. Comunque...” e riprendete con la vostra esposizione. So che vi può far sentire stupidi, ma potete rilassarvi, lo sembrereste di più se fissaste il vuoto ammutoliti per 5 minuti.

Il Pensare e il parlare aiutano a riprendere lucidità in quei momenti dove abbiamo l'impressione che tutto perda di senso. Non prendete la sensazione come realtà. E' una sensazione, e segue le sue logiche che come visto sopra, non sempre sono coerenti con i nostri obiettivi.

2. Riposizionamento Simbolico

Spesso è il rapporto con l'interlocutore che fa scatenare l'insopportazione emotiva. Il sentirsi **esaminato** non aiuta, e a volte chi occupa posizioni "di potere" gioca abbastanza su queste dinamiche per garantire la propria autorità. Il modo più intelligente è di dimostrare di non essere interessati a diventare una minaccia per loro, in particolare con figure come professori o capi ufficio. D'altro canto non bisogna dimostrare di essere delle vittime sacrificali in attesa del **giudizio** divino, perché questo potrebbe scatenare per svariati motivi un'insopportazione ancora peggiore nel vostro interlocutore o una qualche reazione sadica che vi metterebbe in seria difficoltà. Quindi senza sfida né autocommiserazione affrontate la vostra esposizione coinvolgendoli, dimostrando interesse, come se steste chiacchierando di un argomento condiviso con un "esperto in materia".

3. Banalizzare

Non si sta giocando il futuro dell'umanità. Per quanto per voi sia importante l'esito di un'interrogazione o di un'esposizione, non sarà l'occasione della vita, ma una delle **tante occasioni** della vostra vita. Abbassare un po' le aspettative calma sia il delirio di onnipotenza che il senso di fallimento, altrettanto delirante. Non è L'Interrogazione o La Presentazione, ma un'interrogazione e una presentazione. Ciò significa affrontare la sua preparazione con serietà, **senza tragedia**, al pari della sua esposizione.