

**Giuseppe Andreone**

[www.giuseppeandreone.it](http://www.giuseppeandreone.it)

# Trinità della psiche



Il presente studio costituisce una sistemazione organica di alcuni fenomeni dell'essere umano, esaminati con l'apporto della psicanalisi, della medicina, della psichiatria e della cibernetica. Il testo procede in bilico tra scienza e fede, tra Darwin e Cristo, che l'autore non considera antitetici, ma che si integrano invece in modo armonioso per dare risposte a colui che indaga.

# Trinità della psiche

## Indice

- Capitolo 1 - L'albero dell'intelligenza
- Capitolo 2 - Apollo, Eros ed Hermes
- Capitolo 3 - Io emotivo, Io sensoriale, Io razionale e conflitto nevrotico
- Capitolo 4 - Emozioni e chimica del cervello
- Capitolo 5 - Ippocrate e la teoria umorale
- Capitolo 6 - Ansia e tendenza introversiva
- Capitolo 7 - Io emotivo versus Io sensoriale e rappresentazione dell'ansia
- Capitolo 8 - Accettazione dell'ansia e Autoaccettazione
- Capitolo 9 - Riflesso condizionato evocatore dell'ansia e Volontà di Superamento
- Capitolo 10 - Feedback emotivo, mantenimento della non reazione ed Elisione omeopatica
- Capitolo 11 - Io emotivo versus Io razionale e nevrosi intellettive
- Capitolo 12 - Dall'ipercontrollo all'accettazione della realtà
- Capitolo 13 - Tendenza estroversiva e rinforzo emotivo
- Capitolo 14 - La Volontà come bisturi psichico
- Capitolo 15 - Entropia ed Evoluzione
- Capitolo 16 - Intelligenza e Virtualità
- Capitolo 17 - Sinderesi e Cultura
- Capitolo 18 - Parola e Comunicazione

## Introduzione

Oggigiorno gli stimoli, sempre più potenti e pervasivi, impressi dai modelli e dai meccanismi della vita moderna sulla psiche degli uomini e delle donne che ne costituiscono il tessuto civile e sociale, hanno riportato l'attenzione sugli aspetti sociologici, piuttosto che sugli aspetti fisiologici, che condizionano il funzionamento del cervello umano e incidono sul comportamento individuale e sociale della persona.

Senza avere la pretesa di avventurarsi in una pedissequa e probabilmente noiosa analisi di tali modelli e meccanismi, preme invece in questo testo focalizzare l'attenzione sulle risposte che la mente umana può fornire in seguito alla sollecitazione di stimoli esterni sempre più pressanti, allo scopo di tentare di comprendere gli schemi fondamentali di funzionamento del software e, ancora di più, del firmware (punto nativo di incontro di funzioni logiche e fisiche) del cervello umano.

Sarà dato di seguito uno schema, anche se approssimativo, delle componenti nelle quali può essere suddivisa la psiche umana, allo scopo di confinare note e osservazioni che ad esse fanno riferimento e meglio comprenderne le peculiarità, tentando infine di ricomporre un quadro di insieme di tali componenti, e soprattutto i collegamenti operanti tra di loro, al fine di

apprezzarne le modalità di interazione e di funzionamento sinergico.

## Capitolo 1 – L'albero dell'intelligenza

“*Cimbà!!*” (che nell'antica lingua bantu stà per *simba*, nel significato di *leone*), gridò, con tutto il fiato che aveva in gola, il fiero capo tribù all'indirizzo del suo primogenito, con lui uscito a caccia insieme agli altri guerrieri del villaggio, per avvisarlo del pericolo imminente.

Se proprio vogliamo immaginare uno dei primi atti creativi compiuti dell'umanità, esso va collocato nella sfera del linguaggio, nella formulazione di un suono vocale, sotto la pressione di un forte stress emotivo, a rappresentare una situazione di grande pericolo dovuta all'apparizione di un particolare temutissimo predatore.

Se la capacità di costruire i primi rudimentali utensili ha permesso lo sviluppo dei primi procedimenti di astrazione mentale, con la prefigurazione dello strumento già finito all'interno della pietra grezza, coniare un termine vocale e associargli una determinata cosa o situazione ha significato l'andare oltre la semplice progettualità per approdare alla rappresentazione simbolica.

Prima di tale atto creativo e ad un livello inferiore di complessità, si possono tranquillamente catalogare alcune funzioni governate da attività celebrale, riscontrabili anche nel

comportamento di animali di intelligenza meno evoluta della nostra, indicate brevemente di seguito:

- riconoscimento dei luoghi nei quali si è già stati (un cane può riconoscere la strada che lo riporta alla casa del padrone);
- associazione funzionale tra gli oggetti che ci circondano (una sedia può essere utile ad un gatto per salire su un tavolo);
- emissione di suoni per esprimere un particolare stato d'animo (l'abbaiare di un cane finalizzato alla difesa di un territorio).

Il passo che separa queste elementari attività dal concepire un “vocabolo”, che di fatto impone una volta e per sempre un determinato nome ad una determinata cosa, è il passo che segna il passaggio dalla vita istintiva e spontanea alla vita controllata e riflessiva.

Senza prendere parte all'odierna virulento dibattito tra i seguaci del creazionismo e quelli dell'evoluzionismo, che riferito alle facoltà mentali pone il dilemma del linguaggio umano come di struttura innata, piuttosto che di struttura adattiva selezionata dall'evoluzione, si vuole qui semplicemente segnalare la modalità “emozionale” con la quale la mente umana arriva a superare i propri limiti, a compiere un gesto creativo per se stesso e per gli altri, finalizzato a superare una particolare restrizione, angustia o situazione negativa.

Vista così, la circostanza che l'evoluzione di prerequisiti anatomici e cognitivi abbia permesso, sotto una forte spinta emotiva, la nascita di un inedito sistema sinergico definibile come protolinguaggio, assegna alla coniazione di determinati suoni e all'associazione di detti suoni a determinate cose, o situazioni, la svolta epocale che ci consente di parlare della comparsa, sul pianeta terra, di un primordiale *albero dell'intelligenza*.

Lo sviluppo del predetto protolinguaggio, avvenuto da un lato con l'ampliamento del numero di simboli e dall'altro con l'ampliamento del numero di associazioni tra suoni e simboli stessi, ha determinato il pieno ingresso dell'umanità nel territorio non solo dell'astrazione mentale, bensì nel territorio delle facoltà creative (*“Nell'ultimo giorno della creazione Dio diede un nome a tutte le cose”*)..

Senza nomi il mondo è nebuloso, infinito e indefinito; nominare il mondo significa invece fare entrare in uno spazio limitato e tutto nostro, quale la nostra mente, realtà diverse e sconfinata, per poterle maneggiare e tenerle a nostra disposizione.

Proviamo, a questo punto, a schematizzare gli stadi nel quale è possibile ipotizzare lo sviluppo del summenzionato albero dell'intelligenza, ossia le fasi attraverso le quali l'umanità ha conseguito quelle facoltà mentali che gli hanno consentito di

maturare una qualche forma di *coscienza* del mondo esterno e successivamente del proprio essere.

Al primo stadio possiamo sicuramente collocare la *memoria*, quella facoltà che consente di *ri*-conoscere, nel senso di avvenuta assimilazione nella nostra mente, un determinato oggetto, cosa o situazione.

Detta facoltà non è prerogativa del genere umano, ma è riscontrabile in numerosissime altre specie animali.

Al secondo stadio possiamo collocare l'*associazione mentale*, cioè quel meccanismo che consiste nel *cosa serve a cosa*, che come abbiamo già visto e riscontrabile anche in alcune specie animali.

Al terzo stadio della costruzione dell'intelligenza, per quanto fin qui detto, trova posto il *linguaggio*, che fonda su una sua naturale predisposizione biologica a livello anatomo-fisiologico nel genere umano, che tuttavia è premessa necessaria ma non sufficiente a farlo maturare.

Esso deve infatti essere attivato entro un contesto di comunicazione umana e verbale, altrimenti non si manifesta, come alcune esperienze hanno dimostrato (vi fu il caso clamoroso del "ragazzo selvaggio" scoperto nel 1828 in Francia, che per i primi dodici anni di vita era vissuto allo stato brado unicamente a contatto con gli animali; nonostante tutti gli sforzi dell'équipe

dello psicologo Jean Marc Gaspard Itard, il “selvaggio dell’Aveyron” non fu in grado di articolare null’altro che qualche parola, dimostrando che nella formazione dell’intelligenza e del linguaggio, la socializzazione e l’interazione con l’ambiente sono fondamentali fin dai primi giorni di vita).

Il linguaggio è una prerogativa dell’uomo, senza la quale egli non sarebbe tale (non esiste infatti in nessun altro essere vivente un linguaggio simile a quello umano per complessità e livello di elaborazione) e lo sviluppo del linguaggio, prima parlato e poi scritto, ha viaggiato e tuttora viaggia con lo sviluppo di tutta la cultura e di tutte le scienze fin qui elaborate dalla mente umana.

Parliamo adesso del primo frutto dell’albero dell’intelligenza: la *cognizione*.

La cognizione è una proprietà astratta degli organismi viventi avanzati ed è quindi studiata come una proprietà di cui è dotato il cervello di individui intelligenti, con ambito di applicazione su livelli simbolici e sottosimbolici.

In psicologia ed in intelligenza artificiale è utilizzata per riferirsi alle funzioni mentali e agli stati di entità intelligenti (umane o robot altamente autonomi) che, partendo da processi mentali quali l’apprendimento e l’inferenza (processo con il quale da una proposizione accolta come vera, si passa a una

proposizione la cui verità è considerata contenuta nella prima), conducono alla capacità di prendere decisioni.

Recentemente gli studi sulla cognizione si sono focalizzati sulle capacità di astrazione, generalizzazione, concretizzazione e specializzazione, anche in rapporto a concetti come fede, ideologia, intenzioni e desideri.

La cognizione e i processi cognitivi possono essere consci e inconsci e per questo motivo sono analizzati diversamente da diverse prospettive e in differenti contesti, come la neurologia, la psicologia, la filosofia, l'informatica.

Se proviamo ad estendere il termine *cognizione*, attribuendogli anche il significato di *coniatura* (nel contesto linguistico coniare un termine vuol dire inventare un nuovo termine per definire qualcosa che prima non esisteva), si perviene ad un'accezione più ampia del processo cognitivo, nel quale, a fianco delle caratteristiche di apprendimento, sono presenti anche le caratteristiche di creatività di tale processo; non è raro ad esempio il caso in cui l'esperienza scientifica conduce il ricercatore a mettere in campo procedimenti innovativi (ad inventare e per così dire a *coniare* metodi nuovi), che accanto all'analisi dei dati prodotti dall'esperimento, meglio permettano la comprensione dei risultati ottenuti, ottimizzando al contempo le tecniche per il raggiungimento di tali risultati.

Il termine *coniazione* suggerisce inoltre la possibilità di *firmwarizzare* l'esperienza vissuta (il termine appena adoperato deriva dall'unione di "firm" (stabile) e "ware" (componente), ed in informatica indica un programma che è il punto di incontro fra componenti logiche e fisiche e quindi non immediatamente modificabile dall'utente finale), ritenendola acquisita una volta per tutte, con la possibilità di trasmetterla per via genetica anche ai propri discendenti.

Quanto appena ipotizzato in positivo è invece accertato in negativo; è appurato che in alcune specie animali, ad esempio le balene dell'area del Southern Ocean Whale Sanctuary, una zona di circa 50 milioni di chilometri quadrati intorno all'Antartide, il ricordo degli eccidi indiscriminati subiti per mano dell'uomo si è trasmesso, evidentemente a livello inconscio, agli esemplari nati molti anni dopo, successivamente al 1994 quando in quell'area è stata vietata la caccia alle balene, ed infatti essi hanno il timore dell'uomo anche non avendone sperimentato direttamente la ferocia.

Se un essere minimamente intelligente riesce a trasmettere alla propria prole, per via genetica, la conoscenza e anzi la cognizione, nel senso sopra descritto, di un'esperienza probabilmente indispensabile ai fini della conservazione della specie, ecco aprirsi una via portentosa verso lo sviluppo delle facoltà intellettive della

specie a cui appartiene quell'essere minimamente intelligente; il discendente sarà infatti nativamente dotato, anche se in nuce, dell'informazione che deriva da quella particolare drammatica esperienza e pertanto si avvantaggerà di ciò nella lotta per la sopravvivenza, sviluppando tutte le alternative per fare fronte ad una determinata condizione di pericolo, a partire dalle cognizioni di causa già possedute nel proprio corredo cerebrale.

Quanto appena detto suggerisce che la *cognizione* dell'individuo padre può riverberarsi nella *fantasia* dell'individuo figlio.

Senza avventurarsi nella definizione più o meno esatta del termine *fantasia*, preme qui sottolinearne il carattere intimamente collegato alla stagione dell'infanzia nell'individuo, quando tutto sembra possibile e non si pongono limiti ai voli pindarici della mente.

Orbene, non vi è da stupirsi che una facoltà così importante e a ben vedere così complessa, ancorché priva di tutto il bagaglio di informazioni che la mente umana arriva a possedere nel corso del tempo, sia già così viva e attiva nei primi anni della nostra vita?

Non è forse un patrimonio faticosamente conseguito ed un'eredità trasmessaci dai nostri ascendenti, a seguito delle esperienze da essi maturati nel corso delle loro esistenze?

La fantasia è l'anticamera della *coscienza*, che è quello stato interiore che deriva dalla consapevolezza di fatti e circostanze e dalla constatazione attiva della propria conoscenza; essa ne costituisce la premessa ed il tessuto grezzo sul quale bisogna lavorare per elevarla allo stato di consapevolezza di sé.

La fantasia, che si arricchisce e progredisce per meccanismo genetico nel passaggio di generazione in generazione, costituisce una sorta di limbo della ragione che possiamo definire *precoscienza*, il luogo della mente dal quale si dipartono tutti i pensieri, quelli consci e quelli inconsci.

## Capitolo 2 – Apollo, Eros ed Hermes

Chi di noi non ha desiderato, almeno una volta nella vita, di essere bello come il mitico dio greco Apollo!

Apollo era il dio della medicina, della musica e della profezia e viene normalmente raffigurato coronato di alloro, pianta simbolo della vittoria, sotto la quale la leggenda vuole che fosse nato.

Egli era patrono della poesia e viene anche descritto come un provetto arciere, in grado, con le sue frecce, di infliggere terribili pestilenze ai popoli che lo contrariavano; suoi attributi tipici erano infatti l'arco e la cetra.

Apollo era il protettore del tempio di Delfi ed era venerato per i suoi oracoli, in grado di predire il futuro agli esseri umani, per il tramite della sua sacerdotessa Pizia.

Animali sacri al dio erano i cigni (simbolo della bellezza), i lupi, le cicale (simboli della musica e del canto), i falchi, i corvi, i serpenti (simboli dell'oracolo) ed i grifoni, animali mitologici di origine orientale.

Apollo possedeva numerosi epiteti, che riflettevano i suoi diversi ruoli e poteri; il titolo maggiormente attribuito al dio era quello di Febo, letteralmente “splendente”, riferito sia alla sua bellezza che al suo legame con il sole, e questo appellativo venne utilizzato anche dai romani.

Altri epiteti del dio erano Iatros, con riferimento ai suo potere di guaritore e protettore della medicina, Aphetoros (dio dell'arco), in quanto patrono degli arcieri, e Coelispex (colui che scruta i cieli), con riferimento alle sue capacità oracolari.

Apollo, con il suo concentrato di qualità personali e di doti individuali, è allora perfetto per rappresentare tutto ciò che è riconducibile alla sfera delle emozioni e del *sentire*, della passione e dell'avventura, in sintesi dell'*espressività emotiva*, che è il vero motore della nostra esistenza.

Parliamo adesso della figura mitologica di Eros.

Per Omero rappresentava quell'attrazione irresistibile che due persone sentono l'uno per l'altro e che può portarli a perdere la ragione o alla distruzione.

Per Esiodo rappresentava una divinità primordiale, antica come Gea (la Terra), che aveva una potenza enorme e poteva causare danni a cui nessuno, né uomini né dèi, poteva porre rimedio.

Eros era lo sposo che Psiche non avrebbe mai dovuto vedere in volto.

Psiche era una fanciulla di straordinaria bellezza, al punto di scatenare la gelosia di Venere, che ordina ad Eros di suscitare in lei la passione per un uomo di vile condizione.

Il dio si innamora però della fanciulla e la conduce in un favoloso palazzo dove ogni notte si reca a farle visita sotto false

sembianze, chiedendogli di non tentare di conoscere la sua identità, pena l'abbandono.

Eros dunque rappresenta la forza dei sensi, l'insieme degli automatismi comportamentali dettati dall'istinto di sopravvivenza e dall'istinto riproduttivo, di tutto ciò che è riconducibile alla sfera delle sensazioni e delle funzioni vitali primarie.

Analizziamo da ultimo la figura di Hermes, che nella mitologia greca era il dio dei confini e dei viaggiatori, dei pesi e delle misure, del commercio e dell'astuzia, caratteristica dei ladri e dei bugiardi.

Hermes fungeva anche da interprete, svolgendo il ruolo di messaggero degli dèi presso gli uomini e da lui deriva la parola ermeneutica, ovvero l'arte di interpretare i significati nascosti.

Egli era riconoscibile per il suo borsellino, i suoi sandali, il cappello alato ed il bastone da messaggero.

Nella mitologia romana il corrispondente di Hermes era Mercurio, divinità di derivazione etrusca, dio dell'astuzia, dei traffici e dei commerci.

Hermes allora rappresenta benissimo tutto ciò che è riconducibile alla sfera della logica e della cognizione, del ragionamento e dell'apprendimento, in definitiva dell'insieme delle qualità mentali che fanno definire *intelligente* chi le possiede.

Orbene, ciascuno di noi possiede, in misura più o meno marcata, le caratteristiche e le qualità di questi tre personaggi mitologici, e anzi possiamo dire che nella nostra psiche sono operativi tre *agenti*, che possiamo ricondurre rispettivamente alla sfera *emozional-sentimentale* (Apollo), alla sfera *sensazional-funzionale* (Eros) ed infine alla sfera *razional-cognitiva* (Hermes).

L'esperienza quotidiana ci dice che i tre *agenti* summenzionati possono sovrapporsi nel loro funzionamento.

Possiamo ad esempio, se siamo alla guida di un'automobile, frenare *istintivamente* perché chi ci precede, frenando, accende le luci dello stop (e anzi, se queste sono fuori uso, non è raro il tamponamento); nel contempo possiamo essere addolorati per qualche persona cara che è ammalata o per qualche problema sentimentale; e ancora, al contempo, ragionare alla soluzione di qualche inconveniente capitato sul posto di lavoro o nella nostra vita privata.

Insomma l'esperienza ci insegna che tre *cervelli* possono essere contemporaneamente in funzione in ciascuno di noi, ognuno con la propria specifica tipologia di funzionamento e con uno specifico ambito applicativo.

La teoria dei tre cervelli fu elaborata, negli anni Settanta, dal neurologo americano Paul MacLean, e costituisce il paradigma scientifico su cui si è sviluppata la medicina psicosomatica.

Secondo questo scienziato il nostro cervello è costituito da tre componenti distinte, ognuna delle quali rappresenta un momento evolutivo ben preciso della specie umana; così come succede in un sito archeologico, il nostro cervello sarebbe il risultato finale di tre sedimenti stratificatisi durante l'evoluzione:

- l'*archipallium* o cervello primitivo, costituito dal cervelletto e dal bulbo spinale;
- il *paleopallium* o cervello intermedio, costituito dal sistema limbico;
- il *neopallium* o *neocortex*, chiamato anche cervello superiore, costituito dagli emisferi cerebrali.

L'*archipallium* corrisponde al cervello rettile ed è sede degli istinti primari e di funzioni vitali come ad esempio il controllo del ritmo cardiaco e respiratorio; il *paleopallium* corrisponde, nella scala evolutiva, al cervello dei mammiferi, specie di quelli più antichi, ed è coinvolto nell'elaborazione delle emozioni; il *neopallium*, di più recente formazione, è esclusivo dei primati ed è sede di tutte le funzioni cognitive e razionali.

Pur se perfettamente coordinate tra loro, queste tre aree, secondo MacLean, sarebbero indipendenti l'una dall'altra ed in grado di dominarsi reciprocamente.

In sostanza viene a cadere l'idea che la corteccia cerebrale domini e coordini l'intero funzionamento del cervello e bisogna

allora riformulare tutte le ipotesi sull'elaborazione dei pensieri e sulle cause dei comportamenti nell'essere umano.

Senza avventurarci in una disputa di carattere psichiatrico, possiamo qui accontentarci di affermare che la nostra psiche è sicuramente in grado di governare *contemporaneamente* emozioni, sensazioni e ragionamenti, a meno di conflitti che le dure esperienze della vita possono ingenerare tra questi tre tipi di attività mentale.

## Capitolo 3 – Io emotivo, Io sensoriale, Io razionale e conflitto nevrotico

Abbiamo visto precedentemente che nella nostra psiche sono operativi tre *agenti*, che possiamo ricondurre, per ambito operativo e per modalità d'azione, alla sfera *emozional-sentimentale*, alla sfera *sensazional-funzionale* ed infine alla sfera *razional-cognitiva*.

Nel seguito ci riferiremo a queste tre aree del nostro *software* psichico, denominandole rispettivamente:

- Io emotivo;
- Io sensoriale;
- Io razionale.

Abbiamo già accennato al fatto che questi tre “Io” possono tranquillamente operare in contemporanea nelle tre distinte sfere d'azione summenzionate; ma cosa accade se, nel corso di una determinata esperienza della nostra vita, due dei tre “Io” si vengono a trovare in una situazione di conflitto?

Non è infatti raro il caso in cui il cuore ci dice una cosa e la ragione ci dice la cosa opposta!

Normalmente i conflitti vengono risolti a favore di una delle tre componenti della nostra psiche, che, a seconda della nostra

sensibilità e del nostro vissuto, prende il sopravvento e impone alle altre due componenti di tacere.

Chi è schiavo della droga, ad esempio, metterà a tacere buone ragioni e buoni sentimenti, per dare spazio, sotto il dominio dei meccanismi di assuefazione, alla necessità di provare determinate sensazioni veicolate dall'Io sensoriale.

Una persona coraggiosa, viceversa, di fronte ad una situazione di pericolo, riuscirà a superare la sensazione di paura dettata dalle circostanze e non calcherà le conseguenze che una reazione può comportare, per dare spazio, sotto il dominio di un sentimento di altruismo, alla necessità di operare per far fronte a quel determinato pericolo.

Infine, un buon padre di famiglia può mettere a tacere l'orgoglio dettato dall'Io emotivo e imporsi privazioni personali anche importanti, in barba all'Io sensoriale, per mettere in campo, sotto il dominio di una lucida e meditata razionalità, quei comportamenti che siano adeguati per superare una particolare situazione di criticità familiare.

Questi appena citati sono esempi di conflitti che, in un modo o nell'altro, trovano soluzione e sintesi a favore di una linea comportamentale ben definita, che prende il governo delle nostre azioni, a scapito delle possibili alternative che vengono accantonate.

Quando invece abbiamo a che fare con un conflitto che non è in grado di evolvere verso una precisa linea comportamentale dettata da uno dei tre “Io” della nostra psiche, cominciano ad instaurarsi i meccanismi tipici del comportamento nevrotico.

Con il termine nevrosi si indica una vasta gamma di disturbi psicologici, un tempo attribuiti a disfunzioni neurologiche ed oggi considerati esclusivamente di origine psichica.

Le nevrosi sono caratterizzate da ansia, sentimenti di inadeguatezza ed insoddisfazione, e nei casi più gravi inducono disturbi del comportamento.

A differenza delle psicosi, le nevrosi non compromettono l’adattamento sociale e la capacità di distinguere tra realtà esterna e realtà interna.

Storicamente il termine nevrosi fu introdotto dal medico scozzese William Cullen in un trattato di medicina del 1777, nel quale le nevrosi erano considerate affezioni funzionali senza infiammazione della struttura, con una sede organica ben precisa, per cui si parlava di nevrosi digestiva, nevrosi cardiaca e nevrosi uterina nei casi di isteria.

Fu soltanto con il medico viennese Sigmund Freud e con la scuola psicoanalitica del Novecento che il termine nevrosi fu adoperato per indicare un disturbo di tipo psicologico, derivante da una rimozione di istinti e desideri il cui contenuto non si

manifesta a livello cosciente, ma la cui soddisfazione è necessaria, pena il manifestarsi di disturbi del comportamento più o meno gravi.

L'attuale orientamento riguardo alle nevrosi tende ad ampliare i limiti entro cui intendere il conflitto psichico, non più circoscritto al solo ambito familiare, alla storia infantile e alla sfera sessuale, ma esteso al conflitto tra le aspirazioni individuali alla libertà ed alla realizzazione di sé e l'adattamento a norme collettive che possono apparire incompatibili con tali aspirazioni.

L'esperienza della sofferenza psicologica non è di per sé un problema, ma può diventarlo quando questa sofferenza:

- si origina in età precoce;
- si protrae per molto tempo (mesi ed anni) nel corso della vita;
- compromette le capacità lavorative;
- incide profondamente sul comportamento della persona;
- compromette le relazioni affettive-sessuali.

Quando la sofferenza psicologica assume le caratteristiche appena citate, essa diventa un problema psicologico vero e proprio, che richiede cure adeguate ed il cui studio è alla base della Psicoanalisi.

Le nevrosi si contraddistinguono dagli altri disturbi della personalità in quanto il paziente non perde il contatto con la realtà e può comunque condurre una vita relativamente normale.

Le nevrosi possono altresì essere caratterizzate da sfumature diverse, a seconda del vissuto personale di ogni singolo paziente, e allora assumono i contenuti della fobia, dell'ossessione, della paranoia e dell'isteria, che di seguito vengono brevemente descritte.

La fobia è una manifestazione psicopatologica che spinge il soggetto a rifuggire l'ambiente che lo circonda, mosso dall'irrefrenabile desiderio di evitare l'oggetto che incute timore.

Pur essendo apparentemente legato ad un oggetto o ad una situazione concreta, il contenuto psicologico che è alla base della fobia non coincide con quell'oggetto, che svolge semplicemente il ruolo di simbolo evocativo della crisi fobica; l'individuo fobico tende infatti a fuggire da quelle rappresentazioni che creano in lui un senso di angoscia, poiché sposta inconsapevolmente su oggetti e situazioni esterne, caricati simbolicamente di valenze negative, le inquietudini che appartengono al suo mondo interiore.

Il fobico non può sottrarsi volontariamente alla sua paura, sebbene si renda conto dell'irrazionalità e della sproporzione della sua fobia, che permane per un determinato periodo di tempo e determina un disadattamento del soggetto al suo ambiente.

L'ossessione, o disturbo ossessivo-compulsivo, o nevrosi coatta, si manifesta in una gran varietà di forme, ma è essenzialmente caratterizzata da pensieri ossessivi associati a

compulsioni (azioni particolari o rituali da eseguire) che tentano di neutralizzare l'ossessione.

Il disturbo ossessivo-compulsivo, pur essendo classificato dalla versione quattro del Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV) tra i disturbi d'ansia (codice 300.30), tende ad essere considerata come entità nosografica autonoma, con un definito nucleo psicopatologico e con un decorso e una sintomatologia peculiari.

Sempre secondo il DSM-IV, esso è caratterizzato da sintomi ossessivi, accompagnati o meno da sintomi compulsivi, che siano fonte di marcata sofferenza per il paziente, comportino spreco di tempo (più di un'ora al giorno) e interferiscano con le normali attività quotidiane.

Per paranoia si intende una psicosi caratterizzata da un delirio cronico basato su un sistema di convinzioni ossessive a tema persecutorio.

Questa ossessione si verifica nel contesto di capacità razionali altrimenti integre.

Il termine (che deriva dal greco *παράνοια*, "fuori dalla mente") è stato usato in passato con diverse sfumature di significato e oggi non è più incluso nella terminologia internazionale ufficiale relativa alle patologie mentali, essendo stato sostituito dal concetto più generale di disturbo delirante.

L'isteria, infine, è caratterizzata dalla presenza di uno o più sintomi neurologici (paralisi degli arti, cecità momentanea, perdita di coscienza e della capacità di parlare, alterazione della sensibilità degli arti o di altre parti del corpo).

Finito l'attacco isterico, segue spesso una fase emozionale molto intensa, in cui il soggetto compie azioni imprevedibili e si esprime con parole di grande enfasi e/o con gesti di grande profondità emotiva, come in preda ad uno stato semi-allucinatorio.

Freud individuò le cause dell'isteria in un trauma infantile rimosso dalla persona, che grazie alla tecnica delle sedute di psicoanalisi poteva essere riportato alla coscienza e neutralizzato.

Dalla seconda metà del Novecento, i nuovi paradigmi teorici in psicologia hanno portato a considerare gli attacchi di isterismo come manifestazioni di stati depressivi o situazioni esistenziali di crisi che la persona esprime in una rappresentazione sua propria dettata dall'istinto.

Il soggetto, più o meno inconsapevolmente, utilizza la reazione isterica per comunicare uno stato emotivo estremamente negativo nel quale si trova e dal quale non vede via d'uscita.

Attualmente il concetto d'isteria o nevrosi isterica è stato soppiantato dai suoi tre elementi costitutivi, documentabili anche separatamente, che sono i seguenti:

- l'aspetto “corporeo” dell'isteria (Disturbo Somatoforme);

- l'aspetto "mentale" dell'isteria (Disturbo Dissociativo dell'Identità);
- l'aspetto "caratterologico" dell'isterico (Disturbo Istrionico di Personalità).

## Capitolo 4 – Emozioni e chimica del cervello

Abbiamo in precedenza parlato del dio Apollo e di quanto la sua figura sia idonea a rappresentare gli aspetti caratteriali positivi tipici dell'Io emotivo; per inquadrare invece alcuni degli aspetti caratteriali negativi propri dell'Io emotivo possiamo ricorrere alla narrazione del mito di Orfeo, che era un prodigioso cantore, semidivino, in grado di smuovere col proprio canto la natura stessa.

La sua era una figura complessa e poliedrica in quanto archetipo dell'artista, ma anche fondatore di una religione (l'Orfismo), con una propria teologia ed escatologia, e nella sua personalità si fondevano poesia, musica e retorica, che gli conferivano la capacità di coinvolgere in modo molto profondo l'uditorio.

Secondo le più antiche fonti Orfeo era nativo della Tracia, oggi suddivisa tra Bulgaria, Grecia e Turchia, regione popolata da sciamani che fungevano da tramite fra il mondo dei vivi e dei morti, dotati di poteri magici operanti sul mondo della natura, capaci di provocare uno stato di trance tramite la musica.

Orfeo subì la perdita dell'amata Euridice per aver assunto le prerogative del dio Apollo di controllo della natura attraverso il canto.

Egli discese nell'Ade per ritrovare l'amata sposa deceduta e con la sua musica meravigliosa incantò i terribili mostri a guardia del regno dei morti e la stessa dea Persefone, regina del mondo degli inferi, che, commossa, gli concesse di riportare Euridice tra i vivi: lei lo avrebbe seguito, ma solo se l'eroe non si fosse voltato mai indietro a guardarla.

Giunto quasi alla soglia dell'Ade, Orfeo non resistette alla tentazione e si voltò indietro per vedere se l'ombra dell'amata ancora lo stesse seguendo e questa riprecipitò inesorabilmente nel regno dei morti.

Sconvolto, Orfeo ritornò tra i vivi ma rinunciò per sempre alla compagnia femminile e per questo fu fatto a pezzi dalle eumenidi, le seguaci di Dioniso.

Il mito di Apollo ed il mito di Orfeo ci suggeriscono quanto possa essere vasta e contraddittoria la gamma delle emozioni che agitano la nostra psiche: entusiasmo, gioia di vivere, euforia, ma anche delusione, angoscia, depressione!

Ma cosa sono le emozioni?

Le emozioni sono stati mentali e fisiologici associati a modificazioni psicofisiologiche conseguenti agli stimoli provenienti dal mondo esterno.

In termini evolutivi la loro principale funzione consiste nel rendere più efficace la reazione dell'individuo a situazioni in cui

per la sopravvivenza si rende necessaria una risposta immediata, che non utilizzi cioè processi cognitivi ed elaborazioni coscienti.

Lo stimolo emotigeno viene elaborato in prima istanza dai centri sottocorticali dell'encefalo, in particolare l'amigdala, nucleo di sostanza grigia facente parte del telencefalo, che riceve l'informazione direttamente dai nuclei posteriori del talamo e provoca una prima reazione autonoma e neuroendocrina che ha lo scopo di mettere in allerta l'organismo.

In questa fase l'emozione determina diverse modificazioni somatiche, come ad esempio la variazione delle pulsazioni cardiache, l'aumento o la diminuzione della sudorazione, l'accelerazione del ritmo respiratorio, l'aumento o il rilassamento della tensione muscolare.

Lo stimolo emotigeno viene contemporaneamente inviato dal talamo alle cortecce associative, dove viene elaborato in maniera più lenta ma più approfondita; a questo punto viene elaborato il tipo di risposta ritenuto più adeguato alla situazione, anche in relazione al contesto culturale che regola l'ambiente di riferimento.

Le emozioni, quindi, inizialmente sono inconsapevoli; solo in un secondo momento noi "proviamo" l'emozione, abbiamo cioè un *sentimento*.

L'emozione ha altresì effetto sugli aspetti cognitivi: può causare diminuzioni o miglioramenti nella capacità di concentrazione, confusione, smarrimento, apprensione.

Normalmente l'individuo che prova una emozione diventa cosciente delle proprie modificazioni somatiche (si rende conto di avere le mani sudate, il battito cardiaco accelerato etc.) ed applica un nome a queste variazioni psicofisiologiche ("paura", "gioia", "disgusto"...).

Si possono tuttavia avere delle reazioni emotive delle quali si è del tutto inconsapevoli oppure si può avere una reazione psicofisiologica ma non essere in grado di connotarla con una etichetta cognitiva.

Ripercorrendo gli studi di Charles Darwin riportati nel testo del 1872 "The Expression of Emotions in Man and Animals", lo psicologo canadese Paul Ekman ha confermato che una caratteristica importante delle emozioni fondamentali è data dal fatto che esse vengono espresse universalmente, cioè da tutti in qualsiasi luogo, tempo e cultura attraverso modalità simili.

Come suggerisce il titolo del libro di Darwin, anche gli animali provano emozioni: essi hanno circuiti neurali e reazioni comportamentali simili e le modificazioni psicofisiologiche da essi sperimentate svolgono le stesse funzioni.

Allo stato attuale non è possibile affermare che gli animali provino anche dei sentimenti, perché ciò richiederebbe che abbiano una forma di coscienza.

Ekman ha anche analizzato come le espressioni facciali corrispondenti ad ogni singola emozione interessino gli stessi tipi di muscoli facciali e allo stesso modo, indipendentemente da fattori quali latitudine, cultura e etnia.

Riguardo allo sviluppo delle emozioni nel corso dell'età evolutiva, si può affermare che il neonato evidenzia tre emozioni fondamentali che vengono definite "innate" : paura, amore, ira; successivamente, entro i primi cinque anni di vita, manifesta altre emozioni fondamentali quali vergogna, ansia, gelosia, invidia.

L'evoluzione delle emozioni consente al bambino di comprendere la differenza tra il mondo interno ed esterno, oltre a conoscere meglio se stesso.

Dopo il sesto anno di età, il bambino è capace di mascherare le sue emozioni e di manifestare quelle che gli altri si aspettano da lui.

A questo punto dello sviluppo il bambino impara a controllare le sue emozioni, soprattutto quelle ritenute socialmente non convenienti, senza che ciò gli induca condizioni di disagio psicofisico.

Le emozioni primarie, secondo una recente definizione di Robert Plutchik sono otto, divise in quattro coppie:

- la rabbia e la paura;
- il dispiacere e la gioia;
- la sorpresa e l'aspettativa;
- il disgusto e l'approvazione.

Dalla combinazione delle emozioni primarie derivano tutte le altre, secondarie o complesse, quali:

- l'allegria;
- la vergogna;
- l'ansia;
- la rassegnazione;
- la gelosia;
- la speranza;
- la nostalgia;
- il rimorso;
- la delusione.

Se le emozioni sono le autostrade che conducono agli altri ed al mondo esterno, le *sensazioni* sono le autostrade che conducono a noi stessi ed al mondo interno.

Tutte le sensazioni afferiscono all'Io sensoriale, che è la sfera psichica dove vengono elaborati gli innumerevoli dati che

provengono dai nostri sensi, dando luogo alla percezione vera e propria.

Il verso di questo procedimento, rivolto all'esterno del mondo fisico verso la realtà percettiva interna, non è il solo possibile: l'Io sensoriale può elaborare anche stimoli provenienti dall'Io emotivo oppure stimoli provenienti dall'Io razionale, elaborazioni che producono messaggi che viaggiano dall'interno della nostra psiche verso l'esterno del nostro corpo, attraverso le strutture nervose che terminano nei principali organi che lo costituiscono.

I nervi sono strutture anatomiche del sistema nervoso periferico formate da fasci di assoni (particolari strutture a forma di tronco di cono, costituite da gruppi di neuroni) che trasportano informazioni da o verso il sistema nervoso centrale.

La trasmissione dell'impulso nervoso avviene con un meccanismo di tipo chimico, nel quale due neuroni attigui comunicano attraverso il rilascio di sostanze chimiche, che prendono il nome di "mediatori" (es. acetilcolina, adrenalina).

Le fibre nervose possono essere efferenti ossia motorie (quando trasmettono impulsi dal sistema nervoso centrale alla periferia) oppure afferenti ovvero sensitive (quando trasmettono gli stimoli sensoriali dagli organi periferici al sistema nervoso centrale).

I nervi possono contenere fibre efferenti, afferenti o di entrambi i tipi (nervi misti).

Esistono due tipi principali di nervi: encefalospinali e del sistema simpatico.

I nervi encefalospinali (o somatici) partono dal sistema nervoso centrale e si distribuiscono ai distretti superficiali e scheletrici del corpo, mentre i nervi del sistema simpatico (o nervi viscerali) si distribuiscono nella muscolatura liscia, nei visceri, nei vasi, nelle ghiandole e nel cuore.

I messaggi che viaggiano dall'interno della nostra psiche verso tutto il corpo umano possono essere sia positivi che negativi.

Per quanto riguarda i messaggi negativi della psiche sul nostro corpo, è noto che forti sofferenze emotive possono trasmettere segnali negativi all'organismo, anche in modo inconscio, determinando alla fine delle vere e proprie malattie.

Esistono infatti malattie definite *psicosomatiche* che, come suggerito dall'accostamento delle due parole, hanno origine nella psiche ma si ripercuotono inesorabilmente anche sull'organismo.

La pelle è la prima ad essere attaccata dai disagi emotivi: la psoriasi, ad esempio, è un disturbo epidermico piuttosto grave che deriva dal troppo stress o anche dalla depressione, e può essere curata solo da un opportuno stato di relax prima ancora che dai farmaci.

Altri esempi molto conosciuti di influenza negativa della psiche sull'organismo sono l'anoressia e la bulimia, ma anche l'asma e le crisi respiratorie possono essere causate dall'ansia e dal panico.

In riguardo invece ai segnali positivi che la psiche può inviare al nostro fisico, ben conosciuti sono quelli indotti dal rilascio delle endorfine.

Le endorfine sono sostanze chimiche di natura organica prodotte dal cervello e dotate di proprietà analgesiche e fisiologiche simili a quelle della morfina e dell'oppio, ma con effetti più importanti di queste ultime.

Il termine è composto da due parole: "endo" per indicare delle sostanze prodotte da una reazione endogena, e "orfine" per indicare delle sostanze simili alla morfina.

Le endorfine sono presenti nei tessuti degli animali superiori, e vengono rilasciate in particolari condizioni e in occasione di particolari attività fisiche.

Esse svolgono un'azione di coordinamento e controllo delle attività nervose superiori, tanto da poter essere correlate con l'instaurarsi di espressioni patologiche del comportamento, nel caso in cui il loro rilascio divenisse incontrollato.

Le endorfine sono in grado di procurare uno stato di euforia o di sonnolenza, più o meno intenso a seconda delle quantità rilasciate.

Altri segnali importanti che dalla psiche arrivano al fisico sono quelli indotti dalla produzione cerebrale di serotonina.

La serotonina è un neurotrasmettitore sintetizzato nei neuroni serotoninergici del sistema nervoso centrale, nonché nelle cellule enterocromaffini dell'apparato gastrointestinale.

Nel sistema nervoso centrale la serotonina svolge un ruolo importante nella regolazione dell'umore, del sonno, della temperatura corporea, della sessualità e dell'appetito.

Essa esercita anche funzioni a livello periferico, ad esempio sulle piastrine, nel processo di coagulazione del sangue, e nella peristalsi gastrointestinale.

Il deficit di produzione della serotonina è concausa di numerosi disturbi neuropsichiatrici, come l'emicrania, il disturbo bipolare, la depressione e l'ansia.

## Capitolo 5 – Ippocrate e la teoria umorale

Abbiamo parlato in precedenza del ruolo della serotonina nella regolazione dell'umore.

Ma cosa sono gli umori?

La teoria umorale, concepita da Ippocrate di Coo, rappresenta il più antico tentativo, nel mondo occidentale, di ipotizzare una spiegazione eziologica (studio del rapporto causa-effetto) dell'insorgenza delle malattie, superando la concezione superstiziosa, magica o religiosa.

Ippocrate di Coo o Kos (Coo, 460 a. C. circa – Larissa, prima del 377 a. C.) è stato un medico greco antico, considerato il padre della medicina.

Egli proveniva da una famiglia aristocratica i cui membri erano già appartenuti alla corporazione degli Asclepiadi (famiglia di medici greci che pretendevano discendere da Esculapio, in greco Asclepio).

Ippocrate viaggiò moltissimo, visitò tutta la Grecia ed arrivò persino in Egitto e in Libia.

A quel tempo l'Egitto era ritenuto il paese più avanzato nella cultura scientifica e tecnologica, nonché nell'aritmetica e nella geometria.

In quell'epoca tutti i medici laici viaggiavano molto per curare i malati e studiare le metodologie di cura; in generale però era la classe intellettuale ed abbiente a viaggiare per acculturarsi verso tutte le aree più progredite e in tutte le aree del Mediterraneo facilmente raggiungibili.

Ippocrate introdusse il concetto innovativo che la malattia e la salute di una persona dipendessero da specifiche circostanze umane della persona stessa e non da superiori interventi divini.

Egli acquisì grande fama nell'antichità debellando la grande peste di Atene del 429 a. C.

Ippocrate inventò la cartella clinica e teorizzò la necessità di osservare razionalmente i pazienti prendendone in considerazione l'aspetto ed i sintomi; egli introdusse, per la prima volta, i concetti di diagnosi e prognosi.

La sua fama è dovuta anche, e forse soprattutto, alla sua attività di maestro; fondò una vera e propria scuola medica e regolò in maniera precisa le norme di comportamento del medico, raccolte nel suo famoso giuramento, in cui, tra l'altro, introdusse il concetto di segreto professionale.

Nel VI secolo a. C. Anassimene di Mileto aveva introdotto nel pensiero greco la teoria dei quattro elementi fondamentali (aria, acqua, fuoco e terra) che costituiscono la realtà.

Un secolo più tardi Empedocle diede corpo a questa teoria, sostenendo che la realtà che ci circonda, caratterizzata dalla mutevolezza, è composta da elementi immutabili, da lui nominati *radici*; ogni radice possiede una coppia di attributi: il fuoco è caldo e secco; l'acqua fredda e umida; la terra fredda e secca; l'aria calda e umida.

Ippocrate tentò di applicare tale teoria alla natura umana, definendo l'esistenza di quattro umori: Bile Nera, Bile Gialla, Sangue e Flegma.

L'acqua corrisponderebbe alla flemma (o flegma) che ha sede nella testa, la terra corrisponderebbe alla bile nera (o atrabile) che ha sede nella milza, il fuoco alla bile gialla (detta anche collera) che ha sede nel fegato, l'aria al sangue la cui sede è il cuore.

Il buon funzionamento dell'organismo dipenderebbe dall'equilibrio di questi quattro elementi mentre il prevalere dell'uno o dell'altro causerebbe la malattia.

Oltre ad essere una teoria eziologica della malattia, la teoria umorale è anche una teoria della personalità: la predisposizione all'eccesso di uno dei quattro umori definirebbe un carattere, un temperamento e insieme una costituzione fisica detta *complexione*:

- Il flemmatico, con eccesso di flegma, è grasso, lento, pigro e sciocco;

- Il melancolico, con eccesso di bile nera, è magro, debole, pallido, avaro, triste;
- Il collerico, con eccesso di bile gialla, è magro, asciutto, irascibile, permaloso, furbo, generoso e superbo;
- Il tipo sanguigno, con eccesso di sangue, è rubicondo, gioviale, allegro, goloso e dedito ad una sessualità giocosa.

L'infinita possibilità che gli elementi hanno di combinarsi fra loro è all'origine degli infiniti caratteri riscontrabili nella natura umana.

Gli umori, inoltre, sono soggetti a prevalere o a diminuire a seconda dei momenti della giornata, delle stagioni e delle età della vita; il sangue, ad esempio, prevale in primavera, la collera in estate, la flemma in autunno e la bile nera in inverno.

Galeno (129 - 216) ampliò l'argomento, tentando di corroborare la teoria umorale attraverso studi scientifici basati sulla dissezione di animali e sull'osservazione di cadaveri morti di morte violenta (ad esempio in battaglia).

Egli sosteneva che principio fondamentale di vita era *pneuma* (aria, alito, spirito), corrispondente al sangue; pertanto il cuore, essendone la sede, doveva essere la sede della vita e dello spirito (ciò che più tardi si chiamerà anima).

Riflettendo sulla bile nera affermò che la separazione di questa nel corpo, l'«umor melancolico», può causare la melanconia, l'antrace o l'elefantiasi.

Galeno fu artefice di un clamoroso errore: ritenne completamente separate la circolazione del sangue arterioso e di quello venoso e proclamò che i salassi, asportando l'eccesso di sangue, erano in grado di riequilibrare gli umori.

Persino nel XVII secolo, in Paesi come l'Inghilterra, la teoria umorale era ancora in voga.

Molti pazienti con sintomi riconducibili a quelli indicati da Ippocrate venivano curati cercando di far *bilanciare* la presenza dei quattro umori nel corpo.

A tale scopo era stata inventata addirittura una "sedia rotante" su cui veniva fatto salire il paziente; questa sedia era in grado di ruotare ad alta velocità, in modo che alla fine del "trattamento" il paziente si trovasse con gli umori mescolati e quindi nuovamente bilanciati.

Sebbene la scienza moderna abbia completamente smentito le teorie di Ippocrate e dei suoi seguaci, esse furono dominanti fino al Rinascimento.

Di questa egemonia sopravvivono ampie tracce nel linguaggio moderno: il cuore è comunemente indicato come la sede dei sentimenti e in particolare dell'amore che, poeticamente, è "alito

di vita”); malinconia è un sentimento di tristezza ma anche una grave forma di depressione; la flemma descrive ancora oggi una condizione di svogliatezza e di pigrizia; il collerico infine "si rode il fegato" oppure "è giallo dalla rabbia" (l'ittero è sintomo di malattia epatica caratterizzata dalla colorazione giallognola).

Influenze della teoria umorale e della teoria dei quattro elementi sono tuttora presenti in varie forme di medicina alternativa, come ad esempio la medicina naturopatica.

In conclusione, molto di ciò che conosciamo oggi sui disturbi dell'umore è già stato descritto dagli antichi greci e romani poiché curiosamente, al giorno d'oggi, le teorie più significative relative alla depressione conducono ad una alterata attivazione o deficienza di alcuni neurotrasmettitori (principalmente norepinefrina e serotonina).

Studi recenti hanno dimostrato che i pazienti affetti da depressione presentano frequentemente una alterazione della capacità di soppressione della cortisolemia da parte del desametasone; ciò attribuisce un ruolo importante ai fattori neuroendocrini nell'insorgenza della malattia.

Possiamo così considerare la teoria ippocratica come la prima ipotesi biochimica di una malattia mentale.

L'umore, in definitiva, nella scienza moderna come nell'arte antica, rimane influenzato da qualche sostanza prodotta

dall'organismo; ed è sorprendente che la prima intuizione di ciò risalga a quattro secoli prima di Cristo.

Ad Ippocrate si deve infine l'importanza del concetto di dieta e di alimentazione all'interno della dottrina degli umori.

Pochi ed incompleti studi sono stati condotti in merito a come l'alimentazione possa influenzare il nostro umore, ma oggi non esistono più dubbi che questo accada.

Che il nostro stato emotivo condizioni invece le scelte alimentari è ormai un fatto acclarato: anche quando riteniamo di essere guidati dal nostro gusto personale, ognuno di noi tende ad avvicinarsi inconsciamente a quei cibi che possono modificare in positivo la propria biochimica umorale, scegliendo proprio quei cibi che funzionano come antidepressivi.

Non a caso fin dagli anni Sessanta la depressione è stata messa in relazione anche con la carenza organica di alcuni nutrienti, tra i quali la serotonina.

L'esempio classico è quello della cosiddetta depressione stagionale (SAD, in inglese *Seasonal Affective Disorder*), nella quale è molto più presente il desiderio, per lo più serale, di dolci e zuccheri in genere.

La spiegazione scientifica di questo comportamento ci viene data da uno studio condotto dal dipartimento di psichiatria dell'Università di Montreal: il deficit di serotonina, che sta alla

base della depressione classica, si aggraverebbe con il calo fisiologico serale di detto neurotrasmettitore, costringendo la persona che soffre di depressione stagionale a correggere il difetto abbuffandosi di zuccheri semplici che contengono il “triptofano”.

Da questo aminoacido le cellule nervose sono infatti in grado di sintetizzare la serotonina.

L’insulina, poi, che si attiva quando aumentano i livelli di zucchero presente nel nostro circolo, è in grado di migliorare il grado di permeabilità del triptofano nel cervello, favorendone l’ingresso.

Si comprende così come gli zuccheri abbiano una notevole influenza sul nostro umore.

## Capitolo 6 – Ansia e tendenza introvertiva

L'ansia è un meccanismo protettivo utile per prevenire comportamenti potenzialmente dannosi per l'organismo.

Essa è un'emozione comune come la rabbia, la tristezza e la felicità, ed è una funzione importante per la sopravvivenza.

L'ansia è una complessa combinazione di emozioni negative che includono paura, apprensione e preoccupazione, ed è spesso accompagnata da sensazioni fisiche come palpitazioni, dolori al petto e/o respiro corto, nausea, tremore interno.

L'ansia ha una componente cognitiva, una componente somatica, una componente emozionale ed una componente comportamentale.

La componente cognitiva segnala ai nostri sensi la presenza di un pericolo diffuso ed indeterminato.

La componente somatica prepara l'organismo ad affrontare la minaccia: la pressione del sangue e la frequenza cardiaca aumentano, in modo da aumentare il flusso sanguigno verso i più importanti gruppi muscolari; nel contempo le funzioni del sistema immunitario e quelle del sistema digestivo diminuiscono.

Segni somatici esteriori dell'ansia sono il pallore della pelle, il sudore, il tremore e la dilatazione pupillare.

Dal punto di vista emozionale, l'ansia causa un senso di terrore o panico, nausea e brividi.

Dal punto di vista comportamentale, si possono presentare sia comportamenti volontari che involontari, diretti alla fuga o all'evitare la fonte dell'ansia.

Questi comportamenti sono frequenti e spesso non-adattivi, poiché sono i più estremi nei disturbi d'ansia.

Se l'ansia ricorre cronicamente e questa ha un forte impatto sulla vita di una persona, si può diagnosticare un disturbo d'ansia.

I più comuni sono il disturbo d'ansia generalizzata, il disturbo di panico, la fobia sociale (stato di disagio sociale, molto più serio della timidezza, con la quale non va assolutamente confuso, nel quale il contatto con gli altri è segnato dalla paura di svelare contenuti interni criticabili o malgiudicabili, o di mettere in mostra una personalità ritenuta globalmente inadeguata), le fobie specifiche, il disturbo ossessivo-compulsivo e il disturbo post traumatico da stress.

Nei primi anni di vita può capitare, sotto una pressione comportamentale particolarmente apprensiva e/o oppressiva nei nostri confronti da parte di chi è addetto alla nostra educazione, di scaricare l'ansia derivante da questa situazione con comportamenti apparentemente ossessivi e maniacali (mettere continuamente in ordine gli oggetti che ci circondano, cercare di tenere sempre

pulita la nostra cameretta, lavarsi con frequenza eccessiva le mani), comportamenti che invece segnalano la difficoltà, per una personalità in evoluzione che ancora non ha sviluppato i necessari strumenti critici, di tenere testa all'ansia che arriva dal mondo esterno e la necessità di sublimarla, mettendo in scena un *rituale* in grado di rappresentare l'ansia, allo scopo di eliminarla successivamente.

I riflessi negativi sulla psiche degli individui che devono fronteggiare, sin dalla più tenera età, le apprensioni, e a volte le oppressioni, di genitori ansiosi o caratterialmente non idonei ad un rapporto equilibrato ed armonioso con i propri figli, possono determinare i primi sintomi di quella che può evolvere, se permangono condizioni sfavorevoli, verso una personalità introversa.

Estroversione e introversione sono due componenti normalmente presenti in ogni personalità e non esistono forme pure dell'una e dell'altra.

La distribuzione delle due componenti si realizza attraverso un quadro di combinazioni indefinito, all'interno del quale può esserci la prevalenza dell'uno o dell'altro aspetto.

Quando si parla di estroversione o di introversione si fa riferimento, dunque, al tratto prevalente.

Le caratteristiche che si possono ritenere specifiche della personalità introversa sono le seguenti:

- un orientamento incline alla riflessione e all'introspezione;
- un bagaglio molto ricco di emozioni, associato ad un'intelligenza solitamente vivace e spesso superiore alla media;
- un senso innato di dignità e di giustizia;
- una sensibilità sociale che comporta la comprensione degli stati d'animo e delle aspettative altrui;
- un'affettività molto intensa che tende a stabilire con il mondo esterno rapporti significativi e profondi;
- una vocazione sociale selettiva, che richiede un certo grado di affinità con l'altra persona;
- una spiccata tendenza per le attività intellettuali e creative;
- un forte bisogno d'identità e di appartenenza.

Nessuna di queste caratteristiche in sé si può ritenere specifica della personalità introversa; piuttosto è la loro combinazione nelle forme più diverse che fa propendere verso il modo di essere introverso piuttosto che estroverso.

L'introversione, se si tiene conto delle caratteristiche ad essa associate precedentemente elencate, appare quindi come una condizione potenzialmente ricca, ma allo stesso tempo anche problematica.

Essere capaci di mettersi nei panni degli altri, avere un senso innato di dignità e di giustizia, essere inclini a riflettere sulla propria e sulla altrui vita, essere dotati di intelligenza e di creatività, rappresentano indubbiamente doti positive; esse però, confluendo univocamente nella tendenza a interrogarsi su se stessi, sugli altri e sullo stato di cose esistente nel mondo, relegano l'introverso ad una dimensione individuale, nella quale ci si pone continuamente dei problemi, a cui si tenta di dare soluzione raggiungendo livelli sempre più elevati di consapevolezza e di comprensione della realtà, invece di darsi da fare in maniera concreta e partecipata per mettere in moto le energie collettive in grado di risolvere i problemi.

Questa "condanna" a crescere emotivamente e culturalmente, a esplorare mondi e modi di essere possibili, è spesso mal vissuta dagli introversi, che, avvertendola come un peso, giungono ad invidiare coloro che vivono senza porsi troppi problemi.

Essa però va accettata, perché solo facendosene carico e anzi valorizzandola, l'introverso giunge a sormontare la trappola dell'idealismo, che determina il rimanere fermo al mondo così come dovrebbe essere, il che comporta delusione, sconcerto, indignazione e rabbia, e a ricercare invece l'interazione con il mondo reale, cercando, con l'aiuto delle altre persone, di migliorarlo.

## Capitolo 7 – Io emotivo versus Io sensoriale e rappresentazione dell'ansia

L'ansia è come un cane che tenta di morderci, al quale possiamo però opporre un paravento, in modo da non farlo entrare all'interno del nostro spazio emotivo.

Questa immagine può utilmente rappresentare un'ansia alla quale non possiamo far fronte, che ci costringe alla ritirata, che ci fa alzare una barriera per non essere aggrediti, barriera costituita da quei comportamenti ossessivi e compulsivi (azioni particolari o rituali da eseguire, come ordinare oggetti, pulire ambienti, lavarsi le mani) che ripetuti in continuazione cercano di neutralizzare lo stimolo ansiogeno.

In effetti è come se l'Io emotivo, costretto alla ritirata, *premesse* sull'Io sensoriale nel tentativo di far defluire quell'ansia alla quale non riesce a far fronte, e difatti questo meccanismo costituisce una forma di difesa che la psiche mette in campo nei primi anni di vita, quando non si posseggono ancora gli strumenti critici che consentono di non sopravvalutare le esperienze ansiogene.

La psiche cioè mette in scena un *rituale* nel quale l'ansia è *rappresentata* da un oggetto in disordine, dalla presunta sporcizia delle mani, da un filo che sporge da un indumento ed a quel punto

mettere in ordine quell'oggetto, lavarsi le mani, tagliare il filo che sporge da quell'indumento serve ad eliminare l'ansia che è stata scaricata su quegli oggetti.

Quello che abbiamo appena descritto costituisce il cosiddetto disturbo ossessivo-compulsivo, che come abbiamo già detto, pur essendo classificato tra i disturbi d'ansia, tende ad essere considerato come entità nosografica autonoma, trattandosi di una patologia che, a causa degli stimoli sempre più potenti e pervasivi impressi dai modelli e dai meccanismi della odierna società sulla psiche di un sempre più ampio numero di soggetti, tende a divenire una "malattia sociale", caratterizzata da uno specifico nucleo psicopatologico e da un decorso ed una sintomatologia ben precisi.

I prodromi di questa nevrosi furono ben descritti da Charlie Chaplin nel 1936 con il suo film "Tempi moderni": i gesti ripetitivi ed i ritmi disumani e spersonalizzanti della catena di montaggio minano la ragione del povero Charlot, operaio meccanico addetto alla produzione.

La pausa pranzo potrebbe concedere un momento di riposo, senonchè Charlot viene prescelto quale operaio tipo su cui sperimentare la macchina automatica da alimentazione, che dovrebbe consentire di mangiare senza interrompere il lavoro.

L'esperimento però gli causa parecchi danni, dato che il diabolico marchingegno non funziona molto bene.

Ossessionato dai bulloni, che per la sua mansione è addetto a stringere con una chiave apposita, e dai bottoni, che ne richiamano la forma, ornanti la gonna della bella segretaria della fabbrica, ai quali egli provvede a dare una bella stretta, Charlot perde ogni controllo sulla propria mente.

Ed allora, con gesto liberatorio, mette mano alla miriade di pulsanti, leve e interruttori della sala comando del suo reparto, provocando il fermo della catena produttiva, e finisce egli stesso ingoiato dagli ingranaggi delle gigantesche macchine rotative.

Liberato dalla stretta meccanica e dopo aver spruzzato in faccia a tutti (compreso il padrone della fabbrica) l'olio per lubrificare gli ingranaggi, Charlot viene affidato forzatamente ad una clinica affinché venga riabilitato dall'esaurimento nervoso.

Dimesso dall'ospedale, raccoglie una bandiera di segnalazione caduta da un mezzo in transito e la agita per richiamare l'attenzione dell'autista, senza accorgersi che dietro le sue spalle si sta aggregando un corteo di disoccupati che marciano agitando anch'essi delle bandiere.

La carica della polizia disperde i manifestanti e provoca l'arresto dell'ignaro Charlot ritenuto, a torto, a capo dei dimostranti.

Egli viene allora rinchiuso in un penitenziario, dove, grazie all'effetto di una sostanza dopante accidentalmente ingerita, da solo e senza accorgersene sventa il tentativo di rivolta di alcuni galeotti, guadagnandosi la grazia, la remissione del reato e la libertà con tanto di lettera di presentazione che attesta le sue qualità.

“Tempi moderni” è stato inserito dall'American Film Institute nella lista dei cento migliori film statunitensi di sempre, determinata da un sondaggio indetto tra più di 1.500 personalità dell'industria cinematografica (dirigenti delle case di produzione, registi, sceneggiatori, tecnici, attori, critici), ed è risultato 81° nel 1998 e 78° nel 2007, segno anche questo di come aumenti l'attualità dell'argomento trattato.

Il *Disturbo Ossessivo Compulsivo* o DOC (in inglese *Obsessive Compulsive Disorder* o OCD), chiamato anche *Sindrome Ossessivo Compulsiva*, è caratterizzato dalla seguente sintomatologia *ossessiva*:

- Pensieri, dubbi, immagini o impulsi ricorrenti e persistenti che affliggono l'individuo e che da questo vengono percepiti come invasivi e inappropriati (o comunque fastidiosi) e che provocano una marcata sofferenza; la differenza con i disordini della personalità risiede proprio in questo fatto: mentre nel DOC le ossessioni sono avvertite come intrusive,

nel disturbo ossessivo-compulsivo di personalità (o OCPD) hanno carattere egosintonico (si dice egosintonico un qualsiasi comportamento, sentimento o idea che sia in armonia con i bisogni ed i desideri dell'Io, o coerente con l'immagine di sé);

- L'individuo si rende conto che i pensieri, le immagini o gli impulsi sono frutto della propria mente: se le ossessioni venissero ritenute reali, allora si cadrebbe nel campo della schizofrenia;
- L'individuo tenta inutilmente di ignorare o sopprimere tali pensieri, immagini o impulsi, o di neutralizzarli, altrettanto inutilmente, con altri pensieri e comportamenti ("compulsioni", in alcuni testi chiamati anche "psichismo da difesa" e più anticamente "coazioni").

Per quanto riguarda invece la sintomatologia *compulsiva* del DOC, essa è la seguente:

- Comportamenti o azioni ripetitive che l'individuo si sente obbligato a eseguire, come una sorta di rituale stereotipato (che può servire a "riparare" un "danno" oppure a diminuire l'ansia causata da un pensiero), per difendersi da una certa ossessione;
- I comportamenti o le azioni sono mirate a combattere le ossessioni; spesso questi comportamenti o queste azioni sono

chiaramente eccessive e/o non sembrano, da parte di un osservatore esterno, essere realmente connesse con l'ossessione che cercano di neutralizzare;

- Le compulsioni possono riguardare diverse tematiche come la contaminazione, il perfezionismo, l'ordine, il controllo.

Le ricerche hanno dimostrato che il DOC è molto più comune di quanto si pensasse.

Circa 1 su 50 tra adolescenti e adulti è affetto da disturbo ossessivo-compulsivo; a causa della natura molto personale di questo disordine, e anche a causa della paura di essere giudicati, potrebbero esistere molte persone afflitte da DOC che lo nascondono, e quindi la percentuale potrebbe essere più alta.

Il paziente affetto da DOC non si lamenta in particolare dell'ansia, ma piuttosto delle ossessioni e delle coazioni.

L'ansia si manifesta solamente se si interferisce nei "rituali" messi in atto per difendersi dalle ossessioni; per le altre persone questi "rituali" possono apparire strani e non necessari, ma per l'individuo tali azioni sono molto importanti e devono essere eseguite nei modi ritenuti adeguati, per evitare spiacevoli conseguenze e per impedire all'ansia di affliggerlo.

Esempi di queste azioni sono:

- Controllare ripetutamente che la macchina parcheggiata sia ben chiusa a chiave prima di lasciarla;

- Accendere e spegnere le luci un certo numero di volte prima di uscire da una stanza;
- Salire una scala o entrare in una stanza sempre e solo con un piede anziché l'altro;
- Alzare e abbassare continuamente il volume di una radio o del televisore perché si è convinti che nessuna tonalità sia adatta;
- Lavarsi ripetutamente le mani a intervalli regolari durante il giorno o non riuscire a smettere di lavarsele una volta insaponate.

Questi citati sono solo alcuni esempi; i sintomi esatti possono includere, più specificatamente, tutti o solo alcuni dei seguenti:

- Continuo lavarsi le mani;
- Un sistema di conto specifico (contare in gruppi di quattro, sistemare le cose in gruppi di tre, raggruppare gli oggetti in insiemi pari o dispari);
- Controlli protratti e ripetuti senza necessità, volti a riparare o prevenire gravi disgrazie o incidenti;
- Un sintomo che si differenzia dal precedente è contare i passi (ad esempio, si deve raggiungere la propria auto con dodici passi, ecc.);

- Allineare perfettamente gli oggetti nel loro insieme, in angolazioni perfette (questo sintomo si ha anche nel disordine della personalità e può essere confuso con questa condizione);
- Puntare lo sguardo o gli oggetti in direzione degli angoli della stanza;
- In un pavimento piastrellato, non camminare sulle "righe" di separazione;
- Essere costretti a cancellare i "cattivi pensieri" con "buoni pensieri": per esempio la visione di un bambino malato può costringere a pensare ad un bambino che gioca felice ogni volta che ritorna in mente l'immagine del bambino malato, oppure avere dei pensieri sessuali non desiderati (classici esempi sono la paura di essere omosessuali o pedofili);
- Paura della contaminazione (come la paura delle secrezioni del corpo umano quali saliva, sudore, lacrime, muco, urina e feci, ed in alcuni casi di DOC anche la paura che il sapone usato per lavarsi le mani sia contaminato) fisica o anche metafisica (contaminazione da pensiero);
- Paura ossessiva delle malattie (ipocondria);
- Il bisogno che entrambe le parti del corpo siano uguali: una persona con DOC che calpesta un pezzo di carta con il piede

sinistro può sentire il bisogno di calpestarne un altro con il piede destro, o di tornare indietro e pestarlo nuovamente;

- Superstizione eccessiva o pensiero "magico" (anche se il paziente è convinto che sia solo un effetto del disturbo non riesce comunque a ignorarlo): convinzione che la realtà possa essere modificata in meglio o in peggio mettendo in atto certi rituali o facendo certe azioni in modo sbagliato (ad esempio, pensando a una cosa negativa o avere il timore di offendere qualcuno o qualcosa); tali "effetti" possono essere in certi casi scongiurati soltanto ripetendo l'atto (ad esempio, cancellando e riscrivendo la stessa parola o pensare a cose positive) o facendo qualche altro rituale "anti-jella".

Tutti questi sintomi possono indurre ad evitare le situazioni di "pericolo" o disagio e quindi condizionare in maniera negativa la vita del soggetto affetto.

È importante ricordare che possedere qualcuno dei sintomi elencati non è un segno assoluto di DOC e viceversa e che la diagnosi di DOC deve essere fatta da uno psichiatra per essere certi di soffrire di questo disturbo.

Le ossessioni sono tipicamente automatiche, frequenti e difficili da controllare o da eliminare di per sé.

Le compulsioni si riferiscono ad azioni eseguite dalla persona, normalmente in modo ripetitivo, al fine di opporsi (inutilmente) al pensiero o ai pensieri ossessivi.

Nella maggior parte dei casi questo comportamento diventa talmente regolare che l'individuo non lo ritiene un problema degno di nota.

Le compulsioni possono essere osservabili (come il lavarsi le mani), ma possono anche essere riti mentali come la ripetizione di parole e frasi o il conto.

Il disturbo ossessivo-compulsivo viene riconosciuto come tale solo se compromette il normale ritmo delle attività quotidiane e la vita sociale e lavorativa del soggetto e se non può essere meglio classificato come altro disturbo d'ansia o derivante da altre malattie psichiatriche.

In considerazione del fatto che spesso il paziente ossessivo-compulsivo si impone una severa morale ed è fortemente preoccupato della contaminazione, la sessualità è spesso ostacolata, o comunque fortemente caricata e conflittuale.

Il DOC è un disturbo psichico serotoninergico, in quanto è stato dimostrato che nei pazienti affetti da tale disturbo, è evidenziata una disfunzione nella trasmissione della serotonina tra i neuroni cerebrali.

Ciò può avere una causa squisitamente biologica oppure essere determinata da comportamenti acquisiti (i quali hanno riflesso anche nella struttura del sistema nervoso centrale, se appresi come abitudini).

L'origine genetica spiega solo alcuni dei casi; infatti alcuni studi su gemelli monozigoti hanno dimostrato che se essi vengono separati e posti in condizioni diverse, possono non contrarre tutti il DOC ma, ad esempio, può esserne affetto solo uno dei due o più fratelli.

Secondo qualche studio, ancora in fase iniziale, ci potrebbe anche essere un'origine autoimmune, in seguito ad un'infezione che ha generato una malattia fisica (come in altri disturbi della sfera ansiosa).

La causa potrebbe derivare dalla reazione eccessiva allo streptococco B-emolitico di gruppo A. Tale sindrome, detta PANDAS (in inglese Pediatric Autoimmune Neuropsychiatric Disorders Associated with Streptococcal infections), che a volte si manifesta con la corea di Sydenham, una manifestazione neurologica della febbre reumatica, provocherebbe invece in alcuni soggetti la predisposizione al DOC, con comparsa precoce del disturbo, prima dei 14 anni, accompagnata da tic e alterazione motorie, e permanenza dello stesso anche dopo la fine dell'infezione.

Comunque, il fatto di avere, o avere avuto, genitori o figure importanti durante l'infanzia e l'adolescenza affetti da DOC o da tratti di personalità ossessiva, iperprotettiva e insicura nei confronti del mondo, influisce in modo decisivo sullo sviluppo del disturbo ossessivo-compulsivo.

In assenza di terapia appropriata vi sono quattro tipi di decorso:

- *Episodico*: con sintomi presenti solo in alcuni periodi della vita di una persona, o anche un solo episodio in tutta una vita;
- *Cronico fluttuante*: i sintomi sono incostanti nel tempo, con miglioramenti e peggioramenti, tuttavia non scompaiono mai completamente, a seconda del livello generale dello stress;
- *Cronico stabile*: i sintomi si manifestano in maniera graduale ma poi rimangono stabili nel tempo;
- *Cronico ingravescente*: è il decorso più grave ed in esso si assiste a periodi di peggioramento e periodi di stabilità, seguiti, poi, da nuovi peggioramenti.

Con la terapia si possono far scomparire i sintomi o farli regredire ad uno stadio più lieve (remissione), simile ad un DOC con decorso più leggero (ad esempio da ingravescente a stabile o fluttuante), stabilizzando il disturbo.

Per quanto riguarda il trattamento, il DOC era considerato un disturbo a decorso cronico e invalidante, spesso refrattario ad ogni

tipo di intervento terapeutico (in particolare quando la malattia giungeva al trattamento in soggetti con oltre i 35 anni di età).

Attualmente la prognosi è sicuramente migliorata in quanto l'approccio terapeutico al disturbo è radicalmente mutato: la psicoanalisi non è più considerata la cura-tipo per questi pazienti, mentre si preferiscono forme differenti di trattamento, più efficaci e applicabili su scala più ampia.

Tra queste, in particolare, la terapia psicofarmacologica e la psicoterapia cognitivo-comportamentale hanno messo a punto sia dei protocolli specifici di intervento per il DOC, sia delle metodiche di valutazione dei risultati, che consentono una verifica clinica e sperimentale.

La psicofarmacoterapia tende a riconoscere il DOC come una specifica malattia serotoninergica.

Prima dell'avvento della clomipramina, il trattamento psicofarmacologico del disturbo ossessivo-compulsivo era risultato deludente, e ciò dovuto al fatto che la sintomatologia del DOC è spesso fortemente inasprita dal sopravvenire di una "depressione agitata" non riconosciuta, che produce una notevole accentuazione delle compulsioni nel paziente (tanto è vero che il diagnostico può erroneamente considerare tale inasprimento come la questione psicopatologica centrale, tralasciando così il disordine dell'*affettività di base*).

Di conseguenza, il trattamento consisteva nell'impiegare tutto quanto poteva contrastare l'accentuazione delle compulsioni, come per esempio le fenotiazine o gli antidepressivi triciclici, con il risultato che il paziente, una volta ridotta la sintomatologia coattiva acuta, ritornava alla dominante ossessiva di base.

Studi successivi hanno invece dimostrato che la clomipramina ha un valore specifico negli stati ossessivo-compulsivi al di là del suo effetto antidepressivo e che questa azione anti-ossessiva è presente anche negli SSRI (*Selective Serotonin Reuptake Inhibitors*, letteralmente "inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina", detti anche antidepressivi di nuova generazione o atipici), in particolare fluoxetina, fluvoxamina, paroxetina e sertralina.

E infatti il tempo di latenza dell'effetto antiossessivo degli SSRI è di circa dieci/dodici settimane contro le tre o quattro di quello antidepressivo.

La psicoterapia cognitivo-comportamentale (PCC) è oggi una delle più diffuse psicoterapie per la cura di diversi disturbi psicopatologici, in particolare dei disturbi dell'ansia e dell'umore.

Essa rappresenta lo sviluppo e l'integrazione delle terapie comportamentali e di quelle cognitive, e si pone in una posizione di sintesi tra la REBT (Rational Emotive Behavior

Therapy) di Albert Ellis, tesa a modificare i comportamenti ed i sintomi problematici del paziente, e la terapia cognitiva classica di Aaron Beck, basata sulla modificazione dei processi di pensiero automatici e disfunzionali.

Tale psicoterapia si basa sul modello A-B-C in cui B (Behaviour) è il comportamento target da modificare, A (Antecedente) è la situazione che porta il comportamento B ad essere agito e C (Consequente) è l'effetto che ottiene B.

Il conseguente C ha un effetto di rinforzo sul behaviour target B, causando il mantenimento del comportamento, anche se disfunzionale o problematico.

L'obiettivo del terapeuta cognitivo-comportamentale è di ridurre il comportamento di evitamento, facilitare un *reframing cognitivo* (ristrutturazione cognitiva), ed aiutare il paziente a sviluppare abilità di *coping* (la capacità di fronteggiare certe situazioni).

Per raggiungere questi obiettivi, una delle tecniche principali consiste nell'esposizione sistematica del paziente alla situazione temuta, per comprenderla ed indagarla "sul campo".

Quindi, con questa terapia risulta possibile monitorare l'influenza dell'ambiente a fini correttivi, attuando una sorta di retroazione (feedback).

Questo può comportare:

- Ristrutturare credenze "false" o auto-lesionistiche;
- Sviluppare l'abilità di parlare a se stessi in modo positivo (self-talk positivo);
- Sviluppare la capacità di sostituzione di pensieri negativi;
- Desensibilizzazione sistematica (usata principalmente per l'agorafobia e le fobie specifiche);
- Fornire conoscenze specifiche al paziente, che lo aiuteranno a fronteggiare le situazioni (per esempio se qualcuno soffre di attacchi di panico, gioverà l'informazione che le palpitazioni in se stesse, anche se rapide e prolungate, sono del tutto innocue).

Al contrario delle prescrizioni mediche, l'efficacia della terapia cognitivo-comportamentale dipende da vari fattori soggettivi, come la competenza del terapeuta e la convinzione del soggetto.

Oltre alla terapia convenzionale svolta "in studio", tale indirizzo di psicoterapia prevede spesso anche dei compiti cognitivo-comportamentali che i pazienti possono svolgere a casa come parte integrante della loro terapia.

## Capitolo 8 – Accettazione dell’ansia e Autoaccettazione

Quanto di seguito è riportato si propone di fornire utili consigli e suggerimenti a quanti, pur non affetti da nevrosi più o meno conclamate, si riconoscono però sofferenti di qualche limitazione caratteriale indotta dall’influenza negativa che famiglia e società hanno esercitato sulla loro psiche, e quindi intendono affrancarsi dalle predette limitazioni e dal disagio che ne consegue, mettendo in campo quei comportamenti e quelle cognizioni che possono rendere “reversibili” gli effetti di tale influenza negativa e operare la “riabilitazione” dal danno che essa ha eventualmente provocato.

L’approccio espositivo sarà per così dire *partecipato*, nel senso che si cercherà di accompagnare il lettore sul terreno pratico di quello che si può materialmente fare per superare limitazioni caratteriali e anche vere e proprie nevrosi.

Se nel corso della sua vita l’individuo nevrotico matura una personalità ben definita, allora si renderà ben presto conto che è necessario affrontare la propria nevrosi; svilupperà cioè una precisa volontà di patteggiamento con il *cane dell’ansia*, allo scopo di venir fuori da quella gabbia psichica che lo ha sì protetto nel passato, ma che lo ha altresì confinato in uno spazio mentale chiuso caratterizzato da atteggiamenti introversivi.

Uno dei primi stratagemmi che l'individuo nevrotico può allora porre in essere è il *differimento autosuggestivo della compulsione*, che consiste nel *convincere* l'Io emotivo che non è *adesso* il momento di premere sull'Io sensoriale per mettere in atto la coazione tesa a scacciare lo stimolo ansiogeno, ma che è possibile differire ad altro momento l'esecuzione della coazione, dando di ciò rassicurazione all'Io emotivo (se si è per strada, ad esempio, si può aspettare di arrivare a casa per mettere in atto quella determinata azione che viene richiesta).

Questo differimento, pertinente alle terapie comportamentali, otterrà l'effetto di indebolire e tenere sotto controllo lo stimolo ansiogeno, anche se non riuscirà ad eliminarlo (l'Io emotivo avrà memoria di esso e pretenderà l'esecuzione della specifica coazione, una volta giunto il momento posposto).

Altro aspetto importante nel trattamento delle nevrosi, pertinente alle terapie cognitiviste, è l'*accettazione della compulsione*: arrabbiarsi o avvilitarsi per le coazioni poste in essere dall'Io sensoriale e che il nostro Io razionale non riesce a controllare, non solo non è utile, ma provoca ulteriore ansia che rafforza lo stimolo ansiogeno originario.

Accettare il meccanismo della compulsione significa invece rendersi conto che il corpo umano opera sempre per il meglio e

che la psiche ricorre alla compulsione proprio per evitare alla persona il male peggiore della depressione.

Sul piano pratico, l'accettazione della compulsione significa eliminare l'ansia di rinforzo che retroagisce sul comportamento, causandone il suo mantenimento, anche se disfunzionale o problematico.

Il passo successivo è quello di *accettare l'ansia stessa*, riconoscerne gli aspetti positivi e anche la grande utilità.

Quando l'ansia non supera elevati livelli di intensità, permette al corpo umano di rimanere in allerta: l'ansia moderata (in inglese *arousal*, ossia eccitazione, attivazione) ci consente di essere vigili mentre guidiamo, facciamo sport, siamo impegnati in una operazione molto delicata, ecc., assumendo una funzione protettiva soprattutto in situazioni potenzialmente difficili.

Un buon livello di *arousal* ci permette inoltre di migliorare le nostre performance quando parliamo in pubblico, sosteniamo una gara o affrontiamo una competizione sportiva, ecc.; del resto il mondo in cui oggi viviamo ci presenta continuamente delle difficoltà che ci costringono ad aumentare la nostra attivazione: il nostro obiettivo non dovrà essere quello di eliminare le difficoltà, e nemmeno quello di eliminare l'ansia che ne deriva, ma quello di imparare a fronteggiare le situazioni difficili ed ansiogene nel

momento in cui insorgono, attraverso *azioni* che rendano *utile* l'ansia, in modo da considerarla nostra alleata.

Oltre che utile, in alcuni casi l'ansia può essere anche *piacevole*.

Paradossalmente le persone tendono a ricercare le situazioni ansiogene con l'obiettivo di trarre piacere dalla sensazione di tenerle sotto controllo: molti sport, come ad esempio il nuoto subacqueo, l'alpinismo, lo sci, mettono chi li pratica in uno stato di “tensione”, sospesi tra la paura del pericolo e la voglia di superare i propri limiti.

Anche quando corriamo in motocicletta o in automobile abbiamo una certa *consapevolezza* del pericolo cui andiamo incontro, ma ciò nonostante continuiamo a correre perché la sensazione di “controllo del pericolo” è significativamente più piacevole e gratificante.

Inoltre moltissime persone ricercano quotidianamente delle piccole occasioni per sentirsi in tensione leggendo libri gialli, guardando film horror oppure correndo con l'automobile in mezzo al traffico cittadino.

L'ansia, in definitiva, se non ci fosse bisognerebbe inventarla!

Sul piano degli effetti pratici, l'accettazione dell'ansia porta all'affievolirsi, se non alla scomparsa, della sua *rappresentazione* che ne fa l'Io sensoriale, con l'indebolimento, se non

l'eliminazione, dello stimolo nevrotico primario (ma non di quello riflesso, di cui si parlerà in seguito).

Il passo finale nel cammino che ci porta al patteggiamento con il cane dell'ansia è *l'Autoaccettazione*.

L'autoaccettazione è la caratteristica principale di una personalità matura.

Si è effettivamente ed affettivamente maturi quando progressivamente prendono corpo nella persona le seguenti capacità:

- La capacità di costruire, promuovere, generare la vita con altre persone; la persona diviene capace di partecipare e di collaborare alla crescita della vita in vari modi: quello coniugale e quello celibatario, impegnato o consacrato;
- La capacità di vere relazioni promoventi, positive e oggettive; se il matrimonio, come anche il celibato, non porta frutti di amore e di vita, ciò avviene probabilmente perché sono vissuti come un restringimento di sé, della capacità d'amare e di vivere a pieno nella concretezza dell'esistenza.

Ma quali sono i passi da fare per divenire più capaci di essere se stessi?

I principali passi da compiere per imparare ad amare e diventare maturi, simili a quelli necessari ad una nave per staccarsi

dalla riva oppure ad un aereo per staccarsi da terra, sono i seguenti:

1. Favorire un'autoaccettazione incondizionata, base dell'autostima:

- *Vincere l'insicurezza mediante la fiducia in se stessi*: occorre favorire progressivamente un'autoaccettazione, che si traduce in una sana autostima; “Ho poca fiducia in me”, “Non sono sicuro”, “Ho sempre paura di non riuscire” sono espressioni diverse che denotano un unico problema di base: l'insicurezza.

In realtà ci amiamo troppo poco o ci amiamo in modo sbagliato: ci sentiamo interiormente negativi e quindi insicuri.

Eppure, proprio per essere uomini e donne sufficientemente autentici, è necessario avere una fondamentale fiducia in se stessi; non può, infatti, pensare di gestire la propria vita chi se ne sente incapace.

L'insicurezza può esprimersi in due stili di vita: lo spaccone e il timido; sono due stili apparentemente opposti, ma con la stessa matrice: nel primo caso l'insicurezza è negata, nel secondo è subita.

- *Elaborazione graduale dell'autoaccettazione*, a partire dai seguenti procedimenti cognitivi e comportamentali interagenti tra loro:
  - La scoperta e l'assunzione sia delle proprie effettive doti (doni, capacità, attitudini, sia a livello fisico, psichico, morale, spirituale), sia dei propri effettivi limiti;
  - Il lasciarsi amare dai propri simili: per lasciarsi amare bisogna disarmarsi e superare il frequente risentimento sordo, conscio ed inconscio; questo cammino verso una sana autostima richiede di *rifare spesso il patto con la vita*, con realismo e fiducia in base all'età e alle condizioni reali della propria persona e della propria esistenza;
  - *L'Acconsentire* ed il non vivere di confronti: osserva Roger Schutz che “l'essere umano è un essere simultaneamente contraddistinto dalla fragilità e dallo splendore, dall'abisso e dalla pienezza. In ogni persona ci sono doni unici. Perché dubitare tanto dei propri doni? Perché confrontandosi con gli altri, desiderare i loro doni e giungere a seppellire i propri?”.

La moderna società tecnologica oggi giorno enfatizza il totem del successo e del denaro; il senso della carriera e quello del confronto sono inoculati fin dall'infanzia e colui che non

riesce secondo le norme della società si sente condannato e rimpiange il fatto di non avere i doni dell'altro.

Desiderare di avere le capacità dell'altro rende incapaci di scoprire i propri doni, con il pericolo di squalificare se stessi e farsi prendere dalla tristezza e dallo sconforto.

La perdita della stima in sé stessi soffoca l'essere umano, incatena le sue forze vive, fino a rendere impossibile ogni progettualità e creatività.

Reagirvi sopravvalutando se stessi, spinti dalla pressione sociale o a causa dei giudizi di coloro che ci stanno intorno, forzando artificialmente le nostre capacità, non offre alcuna via d'uscita.

Lo sbocco positivo e naturale di questa situazione porta un nome: *Acconsentire*.

Osserva Roger Schutz: “Acconsentire ai propri limiti, di intelligenza, di fede, di proprie capacità. Acconsentire anche ai propri doni. E nascono creazioni forti”.

2. Maturare una stima di sé realistica e ben fondata:

- *La conoscenza di sé oggettiva:*

Questa conoscenza si ha quando la persona è in grado di percepire realisticamente le varie componenti del suo io, dall'io manifesto, all'io latente, all'io ideale.

Il non conoscersi sufficientemente e oggettivamente provoca il permanere di una stima artefatta e illusoria o di una non stima di se stessi, con un'autopercezione negativa.

Anche a rischio di infrangere l'immagine che si possiede agli occhi della propria famiglia, dei propri amici e di se stessi, è importante che venga finalmente fuori la vera personalità che si possiede, in tutta la sua sorprendente originalità;

- *Apprezzare quello che si è:*

Si tratta di valutare positivamente ciò che si è e si ha per natura, con tutti i doni e le energie innate, a partire dal dono dell'esistenza.

La stima di sé viene da dentro; non la si importa ma la si risveglia e la si alimenta attraverso atti di esistenza, di verità e di interscambio.

Ciò porterà a considerare ciò che è essenziale, distinguendolo da ciò che lo è meno o non lo è affatto.

Scrivono Jane Barrette “La morte delle mie illusioni mi consentì di cominciare a vivere nella verità: la verità secondo cui io sono un miscuglio unico di forze e limiti, di potenza e di debolezza, di doni e di bisogni; la verità che la vita è vissuta nell'equilibrio dell'ordinario. Poco alla volta cominciai a riscoprire me stesso e a prendere possesso di tutto il mio *cuore, anima, spirito e forza* e ad *amare me stesso*, quale presupposto per amare gli altri. So

che è semplicistico – ma non meno vero – e quanto mai fecondo cominciare di nuovo ad amare la propria persona e ad avere rispetto e compassione di se stessi: perdonare ciò che ha bisogno di essere perdonato, accettare con onestà i propri limiti e le proprie debolezze; amare e rispettare se stessi quanto basta per essere dolci nei propri riguardi, quanto occorre, e forti e disciplinati quando è necessario; essere capaci di nuovo o, per la prima volta, di amare veramente, vale a dire di scegliere... Sono stati necessari nove mesi per scoprire le mie sofferenze, la mia solitudine, i miei bisogni ma anche i miei doni, le mie forze e capacità. Solo dopo nove mesi sono *rientrato in me stesso*, soltanto allora ho cominciato a *tornare* al vero Jane Barrette”.

- *Una sana tensione verso il bene:*

Occorre poi una sana tensione verso il bene; non basta l'io attuale per fondare l'autostima: è solo un germe di positività.

Per essere se stessi occorre tendere verso un completamento di sé, verso una realizzazione piena dei germi innati: l'autostima, infatti, è *una realtà dinamica*.

“Allora”, precisa Emmanuel Mounier ad una persona molto indecisa e ripiegata, “metta la vela grande all'albero di maestra e, uscendo dai porti in cui vegeta, salpi verso la stella più lontana, senza badare alla notte che l'avvolge”.

- *Integrare il negativo:*

Per rendere possibile una vera capacità d'amare è necessario integrare il negativo presente nella propria vita.

Poiché il negativo e il limite sono una componente normale dell'uomo, la stima di sé richiede tale assunzione.

Occorre perciò integrare il *negativo fisiologico*, come limiti e malattie; quello *psicologico*, come debolezze, carenze, immaturità, traumi propri della realtà umana, spesso non legati alla propria responsabilità; quello *morale*, come miserie e colpe di vario genere.

Non serve avere giudizi negativi su di sé, ma giudizi veri e che denotano l'accettazione della propria realtà.

Ricerca una stima di sé realistica e positiva comporta perciò rinnegare il falso sé o il sé illusorio ed aderire al vero sé.

*“Se uno vuole essere mio discepolo, rinneghi se stesso, prenda la sua croce e mi segua!”* non è un invito all'autolesionismo, ma è un invito alla verità di sé!

## Capitolo 9 – Riflesso condizionato evocatore dell'ansia e Volontà di Superamento

Nel capitolo precedente abbiamo affermato che accettare l'ansia determina l'affievolimento, se non l'eliminazione, dello stimolo nevrotico primario, ma non di quello riflesso.

Per spiegare meglio che cos'è lo stimolo nevrotico riflesso dobbiamo riferirci alla più generale trattazione del *riflesso condizionato*.

*Risposta incondizionata* è un comportamento, come ad esempio la salivazione, evocato da uno *stimolo incondizionato*, quale potrebbe essere la presentazione di un pezzo di carne ad un cane; *stimolo neutro* è uno stimolo che non ha alcun significato per l'organismo, come ad esempio il suono di un campanello; quando è associato a uno stimolo incondizionato, lo stimolo neutro può diventare uno *stimolo condizionato*.

Il *riflesso condizionato* è allora la risposta che il soggetto dà alla presentazione di uno stimolo condizionato (riferendosi a quanto summenzionato, un riflesso condizionato è la salivazione del cane associata al suono di un campanello).

Il concetto venne introdotto dallo scienziato russo Ivan Pavlov agli inizi del Novecento nell'ambito degli studi sul comportamento.

Ivan Pavlov nacque a Rjazan nel 1849; egli, dopo aver abbandonato il seminario ecclesiastico di Rjazan, studiò scienze naturali all'Università di San Pietroburgo, dove ottenne il dottorato nel 1879.

Successivamente Pavlov svolse ricerche sulla digestione, sulla quale diede contributi così importanti da meritarsi il premio Nobel per la Medicina e la Fisiologia del 1904.

In particolare, Pavlov stava studiando le secrezioni della ghiandola salivale dei cani quando notò che esse iniziavano *prima* del contatto con il cibo.

Abbandonò quindi l'interesse per la chimica della saliva per un nuovo approccio, cui dedicò una lunga serie di esperimenti sugli stimoli precedenti la comparsa del cibo.

È noto il suo classico esperimento: associando per un certo numero di volte la presentazione della carne ad un suono di campanello, alla fine il solo suono del campanello determina la salivazione (la cosiddetta *acquolina in bocca*) nel cane, che prima certamente non produceva; quindi il cane si comporta così a causa di un riflesso condizionato provocato in lui artificialmente.

L'esperimento di Pavlov dimostra l'esistenza del riflesso condizionato, cioè con uno stimolo naturale si è in grado di provocare il verificarsi di un determinato evento (risposta).

Gli organismi (animali ed umani) imparano ad associare uno stimolo con un altro; centrali per il condizionamento sono i riflessi, ovvero risposte non apprese e non controllabili, come la salivazione, la contrazione pupillare, la chiusura degli occhi.

Associando per un certo numero di volte la presentazione di carne ad un cane con un suono di campanello, alla fine il solo suono del campanello determinerà la salivazione nel cane.

La scoperta del riflesso condizionato (1901) consentì di applicare i metodi obiettivi della fisiologia allo studio dei processi nervosi superiori.

Curiosamente i resoconti degli esperimenti di Pavlov furono per molti anni per lo più orali e parziali, a partire dalla relazione presentata nel 1903 al Congresso di Scienze Naturali di Helsinki (allora territorio russo) dal collaboratore Ivan Tolochinov; il primo testo in inglese fu pubblicato solo nel 1927.

Lo psicologo John Watson fu il principale divulgatore del suo pensiero, ma anche il filosofo Bertrand Russell ne sostenne l'importanza.

Pavlov fu uno dei pochi scienziati pre-rivoluzionari apprezzati dal potere dei Soviet, e poté quindi continuare a fare ricerca in patria sino a tarda età.

In quegli anni il suo interesse era concentrato sull'induzione delle nevrosi; con la scoperta dei riflessi condizionati egli

individuò uno dei meccanismi essenziali della psicologia del comportamento umano, ipotizzando anche che quest'ultimo si basasse su una serie infinita ed estremamente complessa di riflessi condizionati.

Pavlov si dedicò allo studio della fisiologia cerebrale e nervosa, soprattutto allo scopo di interpretare i disturbi funzionali del sistema nervoso umano sulla base della sua ipotesi dei riflessi condizionati.

A questo scopo, in laboratorio provocava agli animali alcune nevrosi sottoponendoli a stimoli contraddittori, nel tentativo di sviluppare modelli esplicativi per le malattie psichiche.

Per osservare tali disturbi sui pazienti umani, a partire dal 1918 cominciò a visitare regolarmente un istituto psichiatrico nei pressi di Leningrado.

Dopo la Rivoluzione d'Ottobre del 1917, Pavlov ricevette dalla leadership politica massicci finanziamenti, che gli consentirono di effettuare le sue ricerche su larga scala e di fondare scuole e istituti, tra cui quello di Fisiologia dell'Accademia delle Scienze dell'URSS.

Il motivo per cui le ricerche di Pavlov erano fortemente appoggiate dal governo sovietico è che l'ipotesi secondo la quale i fenomeni psichici (e soprattutto i processi di apprendimento) sono spiegabili con la fisiologia dei riflessi condizionati è coerente con

l'ideologia “materialista” predominante nella cultura sovietica ufficiale.

Pavlov, che muore a Leningrado nel 1936 al culmine della sua fama, viene infatti considerato una delle figure politiche principali della società sovietica, a prescindere dall'importanza scientifica, a livello internazionale, dei suoi lavori.

Fondando una psicologia che si limita a studiare i comportamenti osservabili, Pavlov divenne un pioniere della moderna etologia (disciplina biologica che studia il comportamento degli animali, uomo compreso, per interpretare i moduli tipici di una specie, in relazione all'apprendimento, all'allevamento della prole, alla difesa territoriale, ecc.) così come essa viene concepita dal Behaviorismo (scuola di psicologia, fondata nel 1912, che studia il rapporto tra comportamento fisicamente quantificabile e influenza degli stimoli ambientali).

Il Behaviourismo (o Comportamentismo o psicologia comportamentale) è un approccio alla psicologia, sviluppato da John Watson agli inizi del XX secolo, basato sulla considerazione che il comportamento esplicito è l'unica modalità di analisi possibile della psiche umana.

I costrutti teorici utilizzati fino a quel momento dagli strutturalisti (Edward Titchener), che analizzavano la struttura della mente, a partire dalle sue componenti di base quali affetti,

sensazioni e percezioni, utilizzando il metodo introspettivo, e dai funzionalisti (James R. Angell), che consideravano la mente umana come un sistema che opera in rapporto con l'ambiente esterno cercando le maniere più opportune per adattarvisi, sembravano a Watson troppo esposti al rischio di soggettivismo; l'unica possibilità, secondo lui, per giungere ad uno studio realmente scientifico del comportamento umano consisteva appunto nel trascurare il concetto di mente, per focalizzare la ricerca sperimentale solo sui comportamenti manifesti.

La mente viene quindi considerata come una black box, una scatola nera il cui funzionamento interno è inconoscibile e, per certi aspetti, irrilevante: quello che importa veramente per i comportamentisti è giungere alla comprensione empirica e sperimentale delle relazioni tra certi tipi di stimoli e certi tipi di risposte comportamentali.

Fenomeni soggettivi come il pensiero, la memoria e gli impulsi non trovano posto in questa teoria, come non ne trovano nella psicologia animale elaborata da Pavlov.

Abbiamo in precedenza accennato al fatto che l'individuo nevrotico, ma anche l'individuo introverso o più semplicemente l'individuo segnato dagli accadimenti negativi della vita, ad un certo punto del suo percorso esistenziale può addivenire ad una condizione mentale idonea a superare le proprie angustie

psicologiche, per vivere finalmente una vita normale e libera da condizionamenti impostigli dal proprio vissuto negativo.

Questo accade solo se il soggetto fa un'operazione di verità su se stesso, impietosa ma preziosissima, la sola che può consentirgli di autoaccettarsi e di acquisire una personalità ben definita, non necessariamente forte, che finisce per infondergli, assieme alla chiarezza in merito al proprio modo di essere, una spinta vitale psicologicamente espansiva che costituisce una precisa *Volontà di Superamento* dei propri limiti caratteriali.

È proprio questa volontà che il soggetto deve adoperare, per riuscire a *scaraventare il "controllore" giù dal bus della propria psiche*, controllore che è rappresentato dal *riflesso condizionato evocatore dell'ansia*, a carico del proprio Io sensoriale.

Succede cioè che, anche essendo egli riuscito a *riprendere possesso del proprio Io emotivo*, il soggetto si ritrovi ancora zavorrato dagli automatismi compulsivi consolidatisi nel corso del passato.

In pratica, anche se non si avverte più la necessità di ricorrere a quelle manifestazioni compulsive considerate in precedenza inconsciamente essenziali per garantire lo "sfogo psicologico" relativamente ad una certa situazione emotiva, quelle stesse manifestazioni si ripropongono in maniera automatica a prescindere dall'emotività del soggetto, quali riflessi condizionati

suscitati da un determinato stimolo condizionato (come l'acquolina in bocca, suscitata dal suono di un campanello, nel cane dell'esperimento di Pavlov).

Ricondizionare il proprio Io sensoriale in modo da non evocare più tali riflessi, richiede, da parte del soggetto che ne soffre, il cimentarsi in una serie di operazioni ed esperienze, sia cognitive che comportamentali, che saranno nel seguito descritte e che gradualmente lo libereranno dalle angustie dei propri limiti caratteriali e delle proprie nevrosi.

Il primo intervento comportamentale da mettere in campo è il ricercare volutamente l'esposizione allo stimolo ansiogeno temuto e resistere quindi alla compulsione che ne deriva, facendosi forza della cognizione che la sofferenza affrontata è indispensabile per *allentare la morsa* che il riflesso condizionato esercita sul proprio Io sensoriale.

Ad esempio, se ci fa soffrire la vista di un filo di tessuto che sporge da un indumento, dobbiamo metterci alla ricerca di quel particolare stimolo ansiogeno nel nostro abbigliamento e quindi resistere alla compulsione di tagliare quel filo, facendoci guidare dalla considerazione che in questo modo alleniamo il nostro corpo ad allentare la presa della nevrosi.

Altro esempio: se ogni occasione è buona per correre a lavarci le mani, dobbiamo intenzionalmente sporcarcele e così rimanere il

più possibile, coscienti che la sofferenza che ne deriva è altresì indispensabile per allargare il nostro spazio psicologico di libertà dal condizionamento.

Queste misure messe in campo ci potranno sembrare all'inizio temerarie e velleitarie, ma una volta adottate, superata la prima sensazione di smarrimento, ci consentiranno di *familiarizzare* con la sofferenza che deriva dal resistere alla compulsione, e ad un certo punto ci sorprenderemo nel riscontrare che la cosa che ci dava tanta ansia si svuota improvvisamente del significato angosciante che per noi rappresentava.

Certo all'inizio questo svuotamento di significato angosciante può richiedere molto tempo, alcune ore e nei casi più severi anche qualche giorno, ma si può cominciare con il resistere a stimoli ansiogeni più lievi e comunque la sensazione di euforia che si prova nel vedersi liberato dalla schiavitù che quello stimolo rappresentava, ripaga di tutta la sofferenza sopportata per raggiungere tale risultato.

È come se si dovesse, resistendo allo stimolo, dare il tempo al *cattivo umore* che ricopre quel determinato oggetto, cosa o situazione che genera in noi il riflesso ansiogeno, di *evaporare*, per darci modo di riconsiderare quell'oggetto, cosa o situazione, *prosciugata* delle tinte fosche che la avvolgeva e osservarla finalmente sotto una luce normale e rasserene.

## Capitolo 10 – Feedback emotivo, mantenimento della non reazione ed Elisione omeopatica

Il feedback è un termine di origine cibernetica che indica, in generale, la *retroazione* suscitata da una risposta rispetto al sistema che l'ha emessa; tale retroazione permette di rivedere le regole in base a cui il sistema opera e di trasformarle a seconda dei risultati che il sistema stesso ottiene nei suoi rapporti con l'ambiente esterno.

Il feedback costituisce il fondamento dell'autoregolazione; esso viene utilizzato in psicologia da quegli approcci più recenti che considerano la mente umana un sistema capace di elaborare informazioni.

Il feedback indica se il messaggio sta andando nella direzione giusta e dà il via ad interventi che riducono lo scarto fra gli effetti del momento e quelli voluti; nel mondo reale un esempio tipico può essere l'interrogazione che avviene a scuola: dopo la domanda del professore, l'alunno tende a rispondere in maniera coerente cogliendo dei messaggi che gli possono indicare se sta andando nella direzione giusta.

Esistono due tipi di feedback:

- *Riorientamento*: identifica i comportamenti che non contribuiscono agli obiettivi prefissati e induce le persone a sviluppare delle strategie o soluzioni alternative;
- *Rinforzo*: identifica i comportamenti che contribuiscono agli obiettivi prefissati e stimola le persone a ripeterli e a migliorarli.

Riorientamento e rinforzo sono due facce della stessa medaglia: essi lavorano insieme per dare alle persone le informazioni necessarie a migliorare la performance.

Per produttivo che possa essere il feedback, molti sono restii a darlo e a riceverlo, associandolo ad un criticismo dannoso; molte volte si teme di offendere i sentimenti degli altri o non si vuole assolutamente ricevere critiche sul proprio operato.

Tuttavia, quando pensiamo alle critiche ricevute in passato, scopriamo che spesso a far male non erano tanto i commenti sul nostro lavoro, quanto il modo in cui venivano espressi; in qualche modo il feedback sui nostri errori si trasformava in un giudizio negativo sulla nostra persona e sulle nostre capacità.

Perchè allora il nostro feedback sia realmente utile, esso deve possedere le seguenti caratteristiche:

- Il feedback deve riguardare gli atti, le evidenze e non gli atteggiamenti o le caratteristiche personali della persona: esso deve fare riferimento ad azioni specifiche compiute

dalla persona nell'espletare i compiti propri del suo ruolo; se andiamo a commentare la persona e non il comportamento, non otterremo un feedback produttivo, ma anzi rischieremo di inimicarcela perdendo ogni possibilità di avere maggiori informazioni o aiuti;

- Il feedback deve essere orientato al futuro: lo scopo del feedback non è di indugiare sul passato, quanto di pianificare il futuro portando a sviluppare piani di azione (anche correttivi) efficaci;
- Il feedback deve essere puntato su obiettivi precisi: deve permettere a noi ed ai nostri interlocutori di raggiungere l'obiettivo prefissato che motiva l'azione comune;
- Il feedback deve essere costruttivo: il suo unico scopo è aiutare le persone a migliorare la qualità delle loro azioni per realizzare gli obiettivi; esso deve avere sempre un fine positivo, non va mai dato in modo da sminuire chi lo riceve, o facendogli fare brutta figura.

Il feedback può essere di tipo conscio, come quello fin qui descritto, o di tipo inconscio, provocato dai meccanismi di funzionamento dell'Io emotivo.

Nel capitolo precedente abbiamo detto, a proposito del disturbo ossessivo-compulsivo, che *familiarizzando* con la sofferenza derivante dalla resistenza opposta alla compulsione, ad un certo

punto accade che ci sorprendiamo nel riscontrare lo stimolo ansiogeno svuotarsi improvvisamente del significato angosciante che per noi rappresentava.

Questo accade a causa del ricondizionamento comportamentale positivo indotto dalla nostra volontà di superamento sul nostro Io sensoriale, che ad un certo punto *si disabitua* a rispondere allo stimolo ansiogeno con un riflesso condizionato.

Tuttavia, un'ultimo ostacolo si frappone tra noi e la completa guarigione dalla nevrosi: il feedback emotivo, causato da un senso di incredulità che può impadronirsi del nostro Io emotivo (“*Pietro camminava effettivamente sulle acque, incoraggiato dal Signore, quando la sua incredulità cominciò ad affondarlo!*”).

Il feedback emotivo è una forza contraria che spinge all'indietro *l'autovettura della nostra psiche* per controllare, se abbiamo tirato il freno a mano, che essa sia effettivamente ben ferma!

Esso è dovuto ai postumi di una sofferenza che si è profondamente impressa sulla sfera del nostro Io emotivo, e segnala altresì il bisogno di essere rassicurati che *l'oppressore si è finalmente ritirato* dal nostro spazio psichico.

La risposta comportamentale da mettere in campo per contrastare il feedback emotivo è rappresentata dal *mantenimento della non reazione*, in combinazione con lo spostare l'attenzione

su altre attività, distrazioni, impegni, che servirà nell'intento di indebolirlo più rapidamente.

Si ripropone, questa volta ad un livello di stress emotivo sicuramente più blando, la necessità di resistere alle compulsioni residue provocate dai dubbi dell'Io emotivo, nella consapevolezza che si stanno facendo gli ultimi sacrifici per riuscire ad aprire effettivamente la morsa della nevrosi che ci ha attanagliato per tanto tempo.

Un ulteriore intervento da utilizzare per abbattere definitivamente lo stimolo ansiogeno residuo, che ancorché indebolito esercita ancora una certa pressione sull'Io sensoriale, consiste nel provocare un feedback emotivo di caratteristiche simili a quello al quale ci stiamo opponendo (ad esempio, se si sta resistendo alla tentazione di tagliare un filo di tessuto che sporge dalla giacca, allora dobbiamo ricercare un analogo filo di tessuto che sporge da altro indumento indossato).

Per un meccanismo di *Elisione omeopatica* che scatta nella psiche umana, i due feedback si annulleranno reciprocamente!

L'Io emotivo è come se si abituasse di colpo a quella determinata tipologia di stimolo ansiogeno ormai depotenziato, e *accettasse* senza battere ciglio la visione di quella cosa o situazione che precedentemente lo mandava in ansia.

È proprio vero, allora, che se due guai si sommano, *due preoccupazioni si elidono!*

## Capitolo 11 - Io emotivo versus Io razionale e nevrosi intellettive

Nei capitoli precedenti abbiamo parlato delle risposte compulsive nevrotiche che si possono verificare quando l'Io emotivo “preme” sull'Io sensoriale, nel tentativo di scaricare stimoli ansiogeni ai quali non riesce a far fronte.

Quando questa pressione è esercitata ai danni dell'Io razionale, con richiesta impellente di *prestazioni* che possono essere rese soltanto dai processi cerebrali superiori, si possono determinare una serie di *nevrosi intellettive* di cui il seguente è un elenco non esaustivo:

- *Sicurezza mnemonica;*
- *Sicurezza nella comprensione;*
- *Organizzazione pluritemporale del ricordo emozionante.*

Queste tipologie nevrotiche rappresentano soltanto l'estremizzazione di risposte che la nostra psiche pone normalmente in essere, allorché stimolata dai ritmi frenetici imposti dalla vita moderna; le considerazioni che faremo di seguito sono quindi utili anche solo per prendere coscienza dei comportamenti indotti da tali stimoli nello svolgimento delle nostre normali attività quotidiane.

La *sicurezza mnemonica* è un bisogno parossistico di ricordare nomi, fatti e circostanze riguardanti persone conosciute, o avvenimenti accaduti, anche molto tempo prima.

Quando si è preda di questa nevrosi si richiede alla propria memoria di ricordare nomi, fatti e circostanze con una dovizia di particolari che il soggetto stesso riconosce non essere proporzionata all'importanza rivestita dagli avvenimenti stessi.

Le motivazioni psicologiche di questo meccanismo compulsivo a carico dell'Io razionale risiedono nell'associazione che l'Io emotivo compie tra il *ricordare* e l'*idea di sé giovanile*: ricordare significa essere ancora lucidi, intellettualmente efficienti e ancora in grado di affrontare le sfide che la vita ad ogni età ci pone ed allora la paura di non ricordare, specie nelle persone anziane, è associata alla paura di perdere, anche se in parte, la propria autonomia.

Il bisogno parossistico di ricordare fatti del passato può essere avvertito anche da persone giovani, quando è frutto di un forte stress emotivo legato ad avvenimenti negativi che si abbattono sul soggetto e dei quali egli non riesce a comprenderne la ragione; in questo caso egli scaverà nella propria mente alla ricerca di quei ricordi che possono costituire segnali premonitori o rivelatori delle motivazioni per le quali quegli avvenimenti negativi si sono verificati.

Anche nelle nevrosi intellettive, come in quelle emotivo-sensoriali di cui si è parlato nei capitoli precedenti, si instaura un riflesso condizionato, che coinvolge l'Io razionale ma che continua ad essere mediato dall'Io sensoriale, e che, nel caso della sicurezza mnemonica, associa il *non-ricordo* al “perdere la giovinezza” oppure al “perdere l'amore”.

La *sicurezza nella comprensione* è un bisogno parossistico di dare una spiegazione a fatti e a circostanze riguardanti accadimenti negativi che si verificano, o che si sono verificati, nel corso della propria esistenza.

Quando si è affetti da questa nevrosi si chiede alle proprie facoltà superiori di sforzarsi per capire esattamente come quel dato avvenimento sia potuto accadere e quali siano i motivi che l'hanno determinato.

Anche in questo caso le motivazioni di questa compulsione a carico dell'Io razionale risiedono nell'associazione che l'Io emotivo compie tra la *comprensione* dei fatti e delle circostanze riguardanti gli accadimenti negativi e il *controllo sulla realtà* sollecitato dalla consapevolezza di dover far fronte alle conseguenze che derivano da tali accadimenti.

Originata da esigenze reali e cogenti, la sicurezza nella comprensione porta all'instaurarsi di un riflesso condizionato che richiede pressantemente l'impiego delle proprie facoltà superiori

di intendimento anche quando si è coscienti della scarsa rilevanza dei fatti di cui si richiede la comprensione.

*L'organizzazione pluritemporale del ricordo emozionante* è il bisogno parossistico di suddividere in più fasi temporali, spesso in numero di tre (passato, presente e futuro), un insieme di ricordi riguardanti avvenimenti del passato, prossimo o remoto, che evocano il proprio potenziale emotivo.

Questa nevrosi intellettiva si origina da un bisogno reale dell'Io emotivo di organizzare mentalmente gli avvenimenti negativi che si sono verificati, in insiemi omogenei per quanto riguarda la temporalità di essi (passato, presente e futuro), allo scopo di pervenire alla comprensione dell'origine, dell'attualità e dell'evoluzione di tali avvenimenti.

Successivamente, come nei casi precedenti, può instaurarsi un riflesso condizionato che richiede di suddividere in più fasi temporali il ricordo e la comprensione di fatti e circostanze riguardanti accadimenti anche di scarso contenuto emotivo.

Gli stimoli cognitivi che sono alla base delle nevrosi intellettive si differenziano da quelli che costituiscono la sintomatologia ossessiva del disturbo ossessivo-compulsivo (DOC), in quanto mentre nel DOC pensieri, dubbi, immagini o impulsi ricorrenti e persistenti che affliggono l'individuo, percepiti come invasivi, inappropriati e fastidiosi, sono il frutto e la sintesi di un vissuto

traumatico, nelle nevrosi intellettive i suddetti stimoli cognitivi rappresentano estremizzazioni di esigenze reali e per così dire “fisiologiche” della propria mente, originate da esperienze particolarmente stressanti e impegnative.

C'è una visione, infine, che può fornire una rappresentazione efficace delle nevrosi intellettive: ed è quella del *giovine* (Io emotivo) che trafigge l'*anziana* (Io razionale), suscitando la reazione della *giovinetta* (Io sensoriale) che, esasperata, gli spara!

C'è una contraddizione in questa immagine, in quanto la *giovinetta*, parafrasando il neurologo americano MacLean, rappresenta l'*archipallium* o cervello primitivo, quello di più remota formazione, mentre l'*anziana* rappresenta il *neopallium* o *neocortex*, il cervello superiore di più recente formazione.

Ma evidentemente la psiche prescinde dall'anzianità anagrafica, per dare più importanza alla gerarchia organizzativa!

## Capitolo 12 – Dall’ipercontrollo all’accettazione della realtà

Abbiamo già parlato di come Emmanuel Mounier, rivolgendosi ad una persona indecisa e ripiegata su se stessa, gli indicasse di “mettere la vela grande all’albero di maestra” e, uscendo dai porti in cui vegetava, “salpare verso la stella più lontana”.

Nulla di più efficace per suggerire ad una persona di abbandonare un modo di ragionare basato sul tentativo di controllare tutti gli avvenimenti della propria vita, per abbracciare invece una mentalità fondata sull’accettazione della realtà per come essa è, lasciandosi andare ad una navigazione, entusiasmante se pur pericolosa, nel mare aperto della vita.

Il tentativo di controllare aprioristicamente gli avvenimenti è un paradigma ormai abbandonato anche dalla scienza.

Nei vecchi sistemi di controllo, cosiddetti *predittivi*, il valore della variabile manipolabile veniva determinato all’interno del sistema stesso, sfruttando opportuni modelli matematici; nei sistemi di controllo più evoluti, definiti *esplorativi* e adottati nelle applicazioni di intelligenza artificiale, il valore della variabile manipolabile viene invece determinato e corretto in base alla misurazione della variabile stessa all’uscita del sistema.

Ma l'ipercontrollo non è solo un'atteggiamento mentale; esso può assumere anche i tratti di un vero e proprio disturbo della personalità.

In psichiatria il disturbo di personalità riguarda gli individui i cui tratti di personalità sono disadattivi in modo pervasivo, inflessibile e permanente, e causano una condizione di disagio clinicamente significativa; in genere i sintomi dei disturbi di personalità sono egosintonici (accettabili per la persona) ed alloplastici (la persona tende a cambiare l'ambiente, non se stesso).

Un disturbo di personalità è definito come un modello abituale di esperienza o comportamento che si discosta notevolmente dalla cultura a cui l'individuo appartiene e si manifesta in almeno due delle seguenti aree: esperienza cognitiva, esperienza affettiva, funzionamento interpersonale e controllo degli impulsi (area comportamentale).

Il concetto di "disturbo" di personalità è ormai superato: è di una precisa tipologia o modello di personalità di cui si deve parlare, ad esempio tipo di personalità istrionica o modello di personalità istrionica, perché nei casi in esame non si tratta di una personalità "normale" che ad un certo punto diventa disturbata, ma di una personalità che per diversi fattori (ambientali, biologici, traumatici) si forma fin dall'infanzia nel soggetto, con schemi e modelli disadattivi.

Lo schema per la formulazione della diagnosi deve riferirsi ad un'ampia gamma di situazioni sociali e comportare una condizione di disagio personale, sociale, lavorativo clinicamente significativa, anche se questo non è sempre riconosciuto dal paziente, il quale manca di intuizione, non si rende conto del proprio impatto sugli altri e non tende a cercare aiuto.

La personalità disturbata si manifesta nella prima metà della vita adulta ma può essere visibile già nell'infanzia, è stabile nel tempo, presenta un carattere inflessibile e pervasivo nelle diverse aree della vita e comporta conseguenze in termini di sofferenza soggettiva e di limitazioni relazionali e lavorative.

Il *Disturbo di Personalità Anacastico* o *Disturbo della Personalità Ossessiva* (in inglese OCPD, *Obsessive Compulsive Personality Disorder*), è un disturbo di personalità caratterizzato da un complesso di risposte rigide della personalità, comportamenti e sentimenti che si manifestano in più ambiti e si raccolgono per lo più in questi insiemi:

- Tendenza a conformarsi a procedure, abitudini e regole in modo eccessivo e non flessibile;
- Occorrenza di pensieri e comportamenti ripetitivi;
- Costante perfezionismo.

Il tipo di personalità ossessiva manifesta un senso di ansia quando le procedure vengono alterate o gli standard tendenti al perfezionismo non sono soddisfatti.

Vi è spesso un atteggiamento generale di inflessibilità di giudizio (talvolta, ma non sempre, moralismo), desiderio di ordine e fedeltà alla routine, inquietudine eccessiva in situazioni che il soggetto percepisce come non prevedibili.

Queste persone mostrano a volte notevoli difficoltà a distinguere a prima vista i livelli diversi di importanza delle questioni, cioè a limitare la preoccupazione per i dettagli rispetto agli aspetti essenziali.

Hanno difficoltà a delegare compiti ad altri temendo che non siano svolti con le procedure desiderate.

Gli standard elevati che essi chiedono agli altri in tutti gli ambiti possono creare significativi problemi alla vita di relazione.

La classificazione ufficiale del DSM-IV dell'OCPD prevede la presenza di almeno quattro dei seguenti sintomi:

- Fissazione su elenchi di particolari come: liste, regolamenti, dettagli, aspetti dell'organizzazione, ad un livello tale da perdere di vista lo scopo principale o lo spirito originario dell'attività;
- Perfezionismo, tale da interferire negativamente con la riuscita di un lavoro in tempi ragionevoli;

- Dedizione eccessiva e immotivata al lavoro o ad attività pedanti, a discapito delle attività ricreative;
- Preoccupazione eccessiva per l'ordine, la pulizia e il controllo di spazi e ambienti (questo tratto, ad un'osservazione superficiale può essere confuso con un sintomo del DOC);
- Mania del controllo sulle persone, che rende le relazioni familiari e d'amicizia difficili e pesanti;
- Ansia immotivata in situazioni divergenti dalla routine del soggetto, o rivolta a dettagli irrilevanti;
- Autocommiserazione o colpevolizzazione eccessiva in caso di errori secondari o anche futili;
- Timore eccessivo delle critiche, anche se costruttive;
- Razionalizzazione eccessiva dei sentimenti (visti come una perdita di controllo) che porta a vivere gli affetti in modo coartato;
- Difficoltà a lavorare in gruppo o a delegare compiti ad altri;
- Stile di vita improntato alla parsimonia, ma tendente all'accumulo di denaro; il denaro è visto non come fonte di piacere ma come protezione, da accumulare in caso di disgrazie o problemi futuri;
- Incapacità di gettare oggetti inutili o consunti, anche quando privi di valore affettivo;

- Inflessibilità su posizioni etiche, politiche, religiose e/o morali;
- Rigidità e difficoltà ad adeguarsi ai cambiamenti.

L'ICD-10 (in inglese *International Classification of Diseases*) prevede per l'OCPD la presenza di almeno quattro dei seguenti sintomi:

- Eccesso di indecisione e prudenza;
- Preoccupazione verso dettagli, regole, liste, ordine e organizzazione a discapito dello scopo generale dell'attività;
- Perfezionismo che interferisce con la riuscita di un lavoro;
- Scrupolosità e responsabilità eccessive;
- Dedizione al lavoro e alla produttività con conseguente svalutazione delle attività ricreative e delle relazioni interpersonali;
- Eccessiva pedanteria e adesione alle convenzioni sociali;
- Rigidità e ostinazione;
- Necessità di controllo costante e che gli altri agiscano esattamente secondo le disposizioni del soggetto.

Il disturbo di personalità ossessiva non deve essere confuso con un semplice stile di personalità controllato e perfezionista: sebbene questi sintomi siano facilmente rintracciabili, il disturbo

viene considerato tale solo quando impedisce al soggetto di condurre una vita regolare.

È importante non confondere l'OCPD con il disturbo ossessivo-compulsivo (DOC); quest'ultimo è una patologia completamente diversa e indipendente.

Il disturbo ossessivo-compulsivo consiste in sintomi eclatanti legati al bisogno o desiderio di compiere azioni rituali, o ripetitive, in modo quasi automatico (come lavarsi le mani o toccare oggetti), mentre i soggetti affetti da disturbo di personalità ossessiva non hanno, salvo i casi di co-morbilità, nessun problema di questo tipo.

Inoltre il disturbo ossessivo-compulsivo è egodistonico, cioè il paziente si lamenta del problema e vorrebbe liberarsi dei sintomi, mentre il disturbo di personalità ossessiva è egosintonico, cioè il soggetto identifica certi suoi bisogni e desideri proprio con il soddisfacimento dei sintomi ossessivi, e li considera parte di sé.

I soggetti affetti da OCPD non presentano un'emotività ridotta come i soggetti affetti da disturbo schizoide di personalità, tuttavia tendono a un forte controllo delle emozioni; in modo più o meno conscio ritengono l'affettività e le emozioni una perdita del controllo di sé.

Le emozioni represses si accumulano così senza la possibilità di essere sfogate o vissute apertamente, e ciò provoca stati di sofferenza.

Le più frequenti emozioni negative nei soggetti affetti da tipo di personalità ossessiva sono:

- L'ansia dovuta ad una mancanza di ordine, di controllo o di impostazione "approvata";
- La rabbia che può seguire alle critiche e disapprovazione frequenti, che il soggetto attira su di sé per l'approccio interpersonale rigido;
- La frustrazione per non aver portato a termine un compito o per non aver raggiunto gli standard autoimposti;
- L'invidia nei confronti di persone che, pur non seguendo il metodo "corretto", ottengono risultati e riconoscimenti migliori.

Poiché esprimere pubblicamente la rabbia è considerato inaccettabile da questi soggetti, essi aumentano ogni volta gli sforzi per reprimerla, creando un circolo vizioso a livello emotivo.

Essi possono mostrarsi eccesivamente zelanti ed ossequiosi nei confronti dei superiori e ipercritici e assillanti nei confronti dei sottoposti.

Sebbene siano convinti di avere standard morali più elevati degli altri, a differenza dei soggetti affetti da disturbo narcisistico

di personalità, si sforzano per apparire sempre posati e modesti, evitando di mostrare orgoglio o altezzosità.

Questo è dovuto alla loro paura di sbagliare e di essere rimproverati per i loro errori.

Il lettore avrà notato come fin qui la trattazione delle nevrosi ha seguito un'impostazione che non separa nettamente la *persona sana* dalla *persona malata*; il confine tra le due categorie è spesso molto labile, come accade nella vita reale, e la seconda può essere considerata un'estremizzazione della prima: i matematici direbbero che si tratta dei due estremi di un insieme continuo (come quello dei numeri reali), piuttosto che dei due estremi di un insieme discreto (come quello dei numeri naturali), con ciò significando che esistono infinite gradualità e sfumature passando dal concetto di sanità al concetto di malattia.

Abbiamo anche detto che il tipo di personalità ossessiva non è catalogabile nella categoria dei disturbi nevrotici ma si tratta invece di una tipologia di personalità che per diversi fattori (ambientali, biologici, traumatici) si forma fin dall'infanzia nel soggetto, il quale identifica certi suoi bisogni e desideri proprio con il soddisfacimento dei sintomi ossessivi, considerandoli come parte di sé.

Giova infine ricordare che il tipo di personalità ossessiva non deve assolutamente essere confusa con un semplice stile di personalità controllato e perfezionista.

La persona controllata e perfezionista può allentare l'ansia e migliorare la qualità della sua vita semplicemente adottando un'atteggiamento *bottom-up* (da quel che succede prendere spunto poi) nei confronti degli eventi, abbandonando l'atteggiamento *top-down* (pianificare tutto sempre prima) verso gli avvenimenti; insomma, parafrasando la cibernetica, tendere ad imitare più un sistema di controllo *esplorativo* invece che un sistema di controllo *predittivo*.

La persona controllata e perfezionista deve semplicemente imparare a lasciarsi andare e a farsi guidare da un sentimento di *umiltà*, il solo che può consentirgli di guardare le cose, ed anche la propria vita, sotto una prospettiva nuova e più vera, che poi è la precondizione necessaria per poter superare i propri limiti.

“Let it be”, diceva Paul McCartney nel 1970.

Egli ha rivelato che l'ispirazione per la nota canzone dei Beatles gli venne da un sogno nel quale aveva parlato con la madre Mary, morta di cancro nel 1956 quando lui aveva solo 14 anni; nel sogno la madre consigliava a Paul, preoccupato per le tensioni che circolavano all'interno del gruppo musicale, di lasciare correre, "*to let it be*", che tutto si sarebbe aggiustato.

Il *lasciar correre*, il *lasciar che sia*, non è, come erroneamente si è portati a credere, specie in gioventù, sinonimo di menefreghismo; esso, quando è accompagnato dall'intento di studiare gli avvenimenti per trarne utile insegnamento, rappresenta una manifestazione della raggiunta maturità e della consapevolezza dei propri limiti!

Parliamo adesso del tipo di personalità ossessiva.

Essa è inquadrabile in una categoria psicopatologica che si situa in posizione intermedia tra le patologie di natura psicotica, espressioni di grave e precoce alterazione dell'equilibrio psichico dell'individuo, con compromissione della percezione della realtà, e quelle di natura nevrotica, che si identificano invece sostanzialmente con difficoltà nella elaborazione di specifici vissuti affettivo-relazionali durante le successive fasi di maturazione psichica.

In questo senso, il tipo di personalità ossessiva costituisce una forma psicopatologica che risente dell'influenza di entrambe le categorie suddette, ma si ritaglia una sua propria area di autonomia concettuale poichè il quadro complessivo non raggiunge l'intensità angosciosa ed alienante della patologia psicotica e mostra un adattamento alla realtà decisamente superiore.

L'intrinseca natura "strutturale" del tipo di personalità ossessiva, tuttavia, pone questo tipo di disturbi su un livello più profondo rispetto alle nevrosi propriamente dette, essendo le funzioni psichiche coinvolte nel loro complesso in una sorta di meccanismo di compressione che schiaccia le potenzialità di ulteriore crescita e maturazione della persona.

Il soggetto affetto dal tipo di personalità ossessiva può ottenere la remissione della propria patologia attraverso un percorso cognitivo-comportamentale che parte dal fatto fondamentale di **riconoscersi** in un *ragazzino piagnucolante che ha difficoltà a mettersi in marcia, e quando poi lo fa, cerca di arrivare al traguardo tagliando per una scorciatoia!*

È certo questa un'immagine impietosa (e forse immeritata) che il soggetto affetto dal tipo di personalità ossessiva deve realizzare di se stesso, ma è la sola che gli fornirà, sul piano cognitivo, la *roccia* giusta sulla quale ricostruire quasi ex-novo la casa della propria personalità.

Allo scopo di rivedere radicalmente il proprio *modus vivendi*, il soggetto dovrà impegnarsi in una profonda e sincera introspezione, per far venir fuori i suoi veri desideri e le sue vere aspirazioni, compresse dalla corazza della personalità ossessiva, e tendere poi alla realizzazione, anche parziale, di tali desideri e aspirazioni.

In questo percorso i nemici che incontrerà sono la paura, la timidezza e il dubbio, ma se avrà ben interiorizzato l'immagine impietosa di sé precedentemente descritta, egli troverà le motivazioni giuste per andare avanti.

Un aiuto prezioso per il raggiungimento dell'obiettivo lo potrà invece ottenere dall'impiego della terapia occupazionale.

La terapia occupazionale, definita anche ergoterapia, è una disciplina riabilitativa le cui basi sono mediche, sociali e pedagogiche, che nacque verso la fine della Prima Guerra Mondiale negli Stati Uniti, anche se è noto il lavoro svolto dallo psichiatra francese Philippe Pinel, sovrintendente dell'ospedale di Bicêtre nei sobborghi meridionali di Parigi, che alla fine del Settecento fu il primo ad introdurre il *lavoro* come metodo per la riabilitazione della persona.

Nel XX secolo si viene così a creare la figura del terapeuta occupazionale, il quale “opera nell'ambito della prevenzione, cura e riabilitazione dei soggetti affetti da malattie e disordini fisici e psichici, sia con disabilità temporanee che permanenti, utilizzando attività espressive, manuali, rappresentative, ludiche e della vita quotidiana” come recita il decreto del Ministero della Sanità italiano n. 136 del 17 gennaio 1997.

L'ergoterapista opera nella prevenzione, nella cura e nella riabilitazione di persone di tutte le fasce d'età (dal bambino

all'anziano) in diversi ambiti della medicina; egli lavora con utenti affetti da malattie e disordini fisici e psichici.

L'ergoterapista si interessa soprattutto delle limitazioni della capacità d'azione della persona, nel senso che diventa obiettivo principale della terapia quello di garantire al paziente la migliore autonomia possibile ed una buona qualità della vita, sia a livello personale, sia nelle occupazioni domestiche, nel lavoro e nel tempo libero.

L'ergoterapista utilizza come mezzo della terapia tutte le attività manuali, rappresentative, espressive, ludiche e della vita quotidiana, considerando i diversi ambiti d'attività dell'essere umano, come la cura di sé (lavarsi, vestirsi, prepararsi un pasto), il lavoro (anche professionale) ed il tempo libero (il gioco, la vita sociale).

Le sedute ergoterapiche si svolgono in momenti individuali o in gruppo.

Le persone trattate in ergoterapia sono le seguenti:

- Nell'ambito fisiatrico (neurologia, ortopedia, traumatologia, reumatologia, chirurgia della mano) l'ergoterapista tratta persone reduci da infortuni all'arto superiore o al cervello, come in caso di ictus cerebrale o trauma cranico;
- In pediatria, l'ergoterapista si occupa di bambini o ragazzi con disturbi di sviluppo psico-fisico e comportamentale;

- In geriatria, l'ergoterapista offre delle attività terapeutiche per la stabilizzazione e il recupero di funzioni motorie, cognitive e psichiche, come per esempio in caso di demenza;
- In psichiatria, l'ergoterapista prende a carico persone affette da disturbi psichici, psicosomatici e psicosociali.

Gli ambiti operativi nei quali si esplica la riabilitazione ergoterapica sono i seguenti:

- Il recupero delle capacità perse;
- Il miglioramento ed il mantenimento delle capacità esistenti ed un loro utilizzo ottimale;
- Lo sviluppo di meccanismi di compensazione in caso di perdita delle funzioni.

Situazioni di vita del paziente, età e motivazione hanno un'importanza rilevante, oltre alla tipologia e all'entità della malattia, per il raggiungimento degli obiettivi personali.

In ciascuno dei predetti ambiti le misure poste in essere sono le seguenti:

- Training di auto-aiuto (curare il proprio corpo, vestirsi e svestirsi, mangiare e bere);
- Training delle facoltà sensomotorie (motricità grossolana e fine, sensibilità, coordinamento);
- Terapia neurologica (concentrazione, percezione, orientamento).

L'ergoterapia è praticata in una vasta gamma di ambiti, compresi centri ospedalieri, cliniche pubbliche e private, centri per disabili, scuole specializzate, case per anziani, centri di riabilitazione, posti di lavoro, domicilio del paziente.

Si riportano di seguito alcuni esempi indicativi dell'impiego della terapia occupazionale negli ambiti del trattamento in fase acuta, riabilitativa e preventiva.

#### 1. Caso del bambino con difficoltà scolastiche:

Il ragazzo è impacciato nei movimenti, ha difficoltà di concentrazione e problemi a relazionarsi con i suoi coetanei; egli si distrae facilmente e per lui è difficile ordinare i processi sensoriali.

È una situazione pesante per il bambino e l'ambiente circostante, per cui la maestra suggerisce ai genitori un consulto medico, in seguito al quale viene consigliata la terapia occupazionale.

Il terapeuta occupazionale propone un'approfondita indagine che servirà ad accertare le capacità fisiche, cognitive, emozionali e sociali del ragazzo.

I successivi interventi consentono al bambino una concentrazione più consona al suo sviluppo, un migliore controllo dei processi sensoriali e della motricità.

Il terapeuta occupazionale suggerisce infine ai genitori e all'insegnante come sostenere il ragazzo, applicando a casa ed a scuola quanto appreso durante la terapia.

Questi interventi garantiranno al bambino l'integrazione con i compagni di classe.

## 2. Caso della persona che ha di recente subito un ictus:

Nonostante l'emiparesi, il soggetto vorrebbe riacquistare l'autonomia per lavarsi, vestirsi ed andare al bagno da solo.

Nel corso della riabilitazione frequenta delle sedute di terapia occupazionale.

Dopo aver stabilito quali capacità sono state compromesse e quali sono rimaste integre dopo la malattia, il terapeuta occupazionale allena il paziente a riacquistare l'autosufficienza nelle attività quotidiane (ad esempio la funzionalità del braccio e della mano).

Laddove permangono delle limitazioni, sviluppa insieme a lui modalità di compensazione, consigliandogli opportuni strumenti, unitamente all'allenamento per il loro utilizzo in autonomia.

Tutto questo restituisce al paziente l'indipendenza dall'aiuto altrui nello svolgimento delle attività quotidiane, per cui egli coglie l'opportunità di compiere un passo fondamentale per il suo ritorno a casa.

## 3. Caso della persona anziana che è già caduta in casa:

L'equilibrio, la forza e la vista sono deficitarie ed allora il medico curante suggerisce la terapia occupazionale per evitare altre cadute.

La persona viene informata sul fisiologico decremento della prestanza fisica, dell'equilibrio e della vista dovuto all'età.

Il terapeuta occupazionale la allena a concentrarsi sull'attività che sta svolgendo, a restare in equilibrio in casa e fuori casa, mostrandole alcuni esercizi per rinforzare la muscolatura.

Dopo aver illustrato i pericoli in loco, il terapeuta occupazionale segnala al paziente e ai suoi familiari la possibilità di alcuni adattamenti e l'utilizzo mirato di determinati ausili.

Piccole modifiche (un corrimano nel corridoio, maniglie prensili nella doccia, la rimozione di barriere, ecc.) gli consentiranno di vivere autonomamente fra le mura domestiche.

#### 4. Caso della persona che sta uscendo dalla depressione:

La malattia lo aveva costretto a interrompere la sua attività professionale per prolungati periodi, per cui, per prepararsi al reinserimento nel mondo del lavoro, la persona si sottopone a sedute ambulatoriali di terapia occupazionale.

Con la diagnosi, il terapeuta occupazionale determina le capacità fisiche, cognitive, emozionali e sociali del paziente, testando i suoi limiti di resistenza alle sollecitazioni; egli lo

supporta altresì nel sondare autonomamente i propri limiti e nell'individuare risorse e potenzialità.

Insieme al paziente e al suo datore di lavoro, il terapeuta occupazionale rileva le esigenze sul posto di lavoro, in considerazione dei compiti svolti finora e di quelli futuri.

Insieme definiscono interventi specifici come l'adeguamento dei processi di lavoro alle competenze individuali del paziente, i limiti di resistenza, gli aiuti per l'organizzazione della giornata, e questo consente il suo graduale reinserimento.

Appare evidente, dalla descrizione dei quattro casi appena citati, che lo scopo principale della terapia occupazionale è quello di riuscire a rimettere in marcia i pazienti e di farli ritornare, per quanto è possibile, alle normali attività quotidiane.

E allora è proprio il caso di dire che il lavoro *mobilita* (oltre che nobilita) l'uomo!

È proprio la mobilitazione di tutto il suo essere quello di cui ha bisogno il soggetto affetto dal tipo di personalità ossessiva; egli ha la necessità di far riaffiorare gli istinti, le pulsioni e le capacità *animali* caratteristiche della *scimmia che ancora vive dentro di sé*, e con queste forze operare per liberare dalla modalità ossessiva il proprio comportamento, abbandonando tutti gli approdi mentali sicuri, anche a costo di *violentare* la propria personalità *acquisita*, per dare finalmente spazio alla propria personalità *nativa*.

Il passo successivo da compiere per smantellare la personalità ossessiva è quello di dedicare un po' del proprio tempo allo svolgimento di qualche attività connotata, se pur in maniera limitata, da elementi di creatività.

Creatività è un termine che indica genericamente l'arte o la capacità di creare e inventare; tuttavia esso può prestarsi a numerose interpretazioni e significati.

Gli antichi greci identificarono la creatività con la capacità poetica, e lo stesso fece Ralph Waldo Emerson, il celebre filosofo della creatività, nel suo saggio "Il poeta".

Tra le moltissime definizioni di creatività che sono state coniate si segnala per semplicità e precisione quella fornita dal matematico Henri Poincaré: "Creatività è unire elementi esistenti con connessioni nuove, che siano utili".

Le categorie di "nuovo" e "utile" radicano l'attività creativa nella storia e nella società; il "nuovo" è relativo al periodo storico in cui viene concepito, mentre l'"utile" è connesso con la comprensione e il riconoscimento sociale.

Nuovo e utile illustrano adeguatamente l'essenza dell'atto creativo: un superamento delle regole esistenti (il nuovo) che istituisca una ulteriore regola condivisa (l'utile).

Poiché si fonda sulla profonda conoscenza delle regole da superare, la creatività non può svilupparsi in assenza di competenze preliminari.

Caratteristiche della personalità creativa sono curiosità, bisogno d'ordine e di successo (ma non inteso in termini economici), indipendenza, spirito critico, insoddisfazione, autodisciplina.

La creatività è espressione tipicamente umana perché si fonda sul possesso di un linguaggio astratto (fatto di parole, numeri, note musicali) e idoneo a compiere discriminazioni sottili.

Ma soprattutto la creatività ha un valore terapeutico in sé: quando si mette in evidenza il potenziale di creatività che i pazienti sono ancora in grado di esprimere, quando gliene viene data l'opportunità, si smette di pensare a loro solo in termini di patologia.

Dare loro la possibilità di affrontare nuove sfide, o anche solo di divertirsi, equivale ad accendere una candela nelle tenebre degli stereotipi che accompagnano la malattia: si possono infatti scoprire inaspettati tesori nascosti.

Il punto focale del *processo creativo* è nell'utilizzo delle potenzialità, che ognuno possiede, di elaborare il proprio vissuto e di esprimerlo creativamente, e, inoltre, nel portare fuori, dai recessi più intimi dell'inconscio, le emozioni più recondite e

spesso inaspettate, per una loro maggiore conoscenza e consapevolezza.

Nel corso del processo creativo, al contempo, si sperimentano e si potenziano delle abilità molto spesso ignorate e inutilizzate.

I prodotti finali del processo creativo svolgono alcune funzioni molto importanti: sono un' *autoaffermazione* dell'autore che può lasciare una traccia di sé, rappresentano il ricordo delle esperienze vissute durante l'esecuzione e quindi possono essere il punto di partenza per ulteriori riflessioni, testimoniano la rappresentazione simbolica del mondo interno dell'autore e quindi uno strumento di accesso ai suoi contenuti e un mezzo molto valido ai fini diagnostici.

Ma quali sono effettivamente le potenzialità del processo creativo e cioè in quale modo *creare* diventa momento di cura e di terapia?

Innanzitutto nel *creare* esistono due peculiarità che rendono quest'attività terapeutica di per sé: è stato dimostrato che una persona immersa in un'attività creativa riceve degli stimoli a livello fisico, intellettuale ed emotivo tali da apportare cambiamenti organici e psichici che favoriscono i processi di guarigione; inoltre, nel *creare* il soggetto sperimenta un totale coinvolgimento in ciò che sta facendo, mettendo alla prova tutte le ipotesi che la realtà e le proprie potenzialità presentano, e si

diverte, senza provare quella fatica e quell'ansia che solitamente assalgono quando si devono cercare soluzioni o prendere decisioni.

Il processo creativo favorisce poi un allargamento degli schemi abituali con i quali ci si relaziona alla realtà, sia esterna che interna, stimolando a prendersi la libertà di individuare, contattare e sperimentare tutte le proprie potenzialità inespresse.

Esso permette a tutti di aumentare l'autoconsapevolezza, di incrementare l'autostima e la percezione del valore di ciò che si fa, di affermare se stesso, la propria identità e la propria individualità, di sviluppare nuove strategie di comportamento, di incrementare le capacità di relazione e comunicazione con il mondo esterno.

Esempi di attività connotate da elementi di creatività sono:

- Tenuta di un diario degli avvenimenti giornalieri;
- Taglio e cucito, ricette di cucina, arredamento;
- Organizzazione di un viaggio o anche solo di una visita per monumenti o musei;
- Composizione o anche solo esecuzione di brani musicali;
- Disegno, pittura, scultura, artigianato, modellismo ed arte in genere;
- Videoscrittura, calcolo e programmazione informatica;
- Corsa, nuoto, esercizi ginnici e sport in genere.

Lo svolgimento di queste attività assicurerà al soggetto una sana ri-creazione, locuzione di due parole che ben rivela la capacità che esse hanno di operare una nuova creazione nella sfera psichica del soggetto.

Il passo conclusivo per il superamento della personalità ossessiva si compie infine nel *prendersi cura degli altri*.

Dedicarsi agli altri sposta il focus dell'Io emotivo dal nostro interno al nostro esterno.

“Generoso”, sostiene il De Mauro Paravia, “è colui che si comporta con disinteresse e coraggioso altruismo”.

Si può definire generoso solo chi, con coraggio, si prodiga per il bene degli altri senza inseguire il proprio tornaconto, che può essere di natura materiale oppure di natura morale.

Si insegue il proprio tornaconto di natura materiale, ad esempio, quando si fa del bene con l'obiettivo di ricevere qualcosa in cambio; si insegue il proprio tornaconto di natura morale, invece, quando si fa del bene con l'intenzione di ricavarne una accresciuta stima da parte dell'opinione pubblica o da parte delle persone che ci vivono accanto.

Se faccio doni a chi mi è vicino nell'intento di avere qualcosa in cambio, anche solo la sua riconoscenza o la sua fiducia, in realtà miro ad un mio tornaconto e non posso certo considerarmi generoso.

Sono generoso, invece, quando la mia opera mira esclusivamente al bene dell'altra persona, senza altra ricompensa se non quella di veder sbocciare un sorriso sul volto di chi riceve il mio bene.

La vera generosità, inoltre, è silenziosa.

Fare del bene e sbandierarlo ai quattro venti, infatti, rivela il tentativo, da parte del *benefattore*, di guadagnarsi la stima delle altre persone e di apparire migliore di quanto egli effettivamente non sia.

Ma la generosità, per essere autentica, deve essere anche coraggiosa.

“Perché io possa essere definito generoso, il mio gesto”, sostiene il De Mauro Paravia, “deve anche essere coraggioso”.

Ci vuole, infatti, coraggio per mettere in discussione se stessi e quello che si possiede, e saper rinunciare alle cose importanti, per donarle agli altri.

Non ci vuole, invece, nessun coraggio per fare a meno delle cose che non sono importanti e donare agli altri il nostro di più.

La vera generosità è, allora, il privarsi dell'indispensabile per donarlo agli altri, senza nulla in cambio.

Tutto il resto scade nel fare strumentalmente il bene, allo scopo di procurarsi qualche vantaggio immediato o futuro, oppure per “*piacere all'umanità*”.

Il poeta Francesco Chiesa invece diceva: "Alla generosità, caro amico, puoi recarle in dono tutti i tesori della terra: tutti, fuorché il diritto di pretendere un fuscello di più ... Ti concede l'oceano intero e ti nega la goccia d'acqua che tu chiedessi in più. È una gran signora, la generosità, che ti si dà per amore, per distrazione, per capriccio; ma povero te se t'illudi di poterla incatenare con un matrimonio in regola. È la grande amante di alcuni fortunati e la sposa di nessuno".

Da quanto sopra esposto si può affermare che la generosità costituisce la manifestazione più alta del libero arbitrio.

Essa sconvolge tutti i piani della logica e, anche incidendo profondamente sulla realtà, si pone al di fuori degli schemi della realtà.

Se riguardiamo infine alla generosità nell'accezione più ampia *generatoriale*, ne potremo meglio scorgere la grande potenza, anche terapeutica: essa, oltre a generare benefici in chi la riceve, ha il potere di rigenerare dal profondo del proprio essere anche colui che la mette in pratica.

## Capitolo 13 – Tendenza estroversiva e rinforzo emotivo

Abbiamo fin qui parlato dei meccanismi psichici che possono generare, all'interno del funzionamento della mente umana, problematiche di varia natura e di vario grado di intensità.

Parleremo adesso dei meccanismi psichici che giocano un ruolo positivo e di sostegno dei processi mentali che governano le nostre ordinarie attività quotidiane.

Gli attori di tali processi rimangono sempre gli stessi: l'Io emotivo, l'Io sensoriale e l'Io razionale e l'attenzione va posta sempre sull'interazione che costantemente si verifica tra queste tre entità psichiche.

L'estroversione è un'atteggiamento della psiche teso a privilegiare il rapporto con il mondo esterno e la socializzazione, caratterizzato da una attiva partecipazione agli avvenimenti e da un chiaro interesse nei confronti di quanto la circonda.

In questo senso l'uso tecnico del termine si identifica bene con l'uso comune che se ne fa; indichiamo infatti come estroversa una persona genericamente simpatica, attiva, aperta verso il mondo.

Il primo a parlare di introversione ed estroversione fu Carl Gustav Jung, psicoanalista svizzero, che nel 1920 ha proposto una differenziazione tra due atteggiamenti della personalità umana: l'atteggiamento introverso e quello estroverso.

E' bene precisare che nella teoria di Jung queste due caratteristiche di personalità si manifestano come tendenze, ossia come predominio di una delle due sull'altra; non è ragionevole infatti ritenere che le persone siano o del tutto introversive o del tutto estroversive.

Queste due tendenze possono essere immaginate come due estremi opposti, situati su una linea immaginaria che va dalla completa introversione alla completa estroversione; inoltre nella teoria originale di Jung viene descritto un meccanismo di bilanciamento tra introversione ed estroversione che prende il nome di "compensazione".

Tale meccanismo agisce egualmente sia a livello conscio che a livello inconscio, producendo una autoregolazione tra le tendenze relative all'introversione e all'estroversione; dunque chi si presenta prevalentemente introverso a livello cosciente sarà prevalentemente estroverso nella sua parte inconscia, mentre una persona che si presenta molto estroversa a livello cosciente avrà nel suo inconscio una componente fortemente introversa.

L'orientamento della persona verso l'introversione o l'estroversione va dunque considerato all'interno di una *psicologia dinamica*, nella quale alle propensioni coscienti si contrappongono differenti tendenze inconscie.

Intorno al 1950 Hans Jürgen Eysenck ha rielaborato la differenziazione tra estroversione e introversione all'interno di un modello psicobiologico di tipo descrittivo e sperimentale.

Eysenck ritiene che l'estroversione e l'introversione derivino da fattori psicofisiologici ereditari.

In particolare, nella personalità introversa si riscontra un alto grado di reattività agli stimoli che deriverebbe dal maggiore *livello di attivazione* del sistema nervoso centrale e quindi un minore bisogno di stimolazioni ambientali; al contrario, negli estroversi è stato riconosciuto un livello inferiore di attivazione con conseguente ricerca di maggiore stimolazione.

Dell'introversione abbiamo già diffusamente parlato a proposito dell'ansia e della tendenza introversiva; non ci resta ora che esaminare nel dettaglio la tendenza estroversiva.

Il soggetto la cui personalità tende verso l'atteggiamento estroversivo è contraddistinto dall'interesse prevalente per il mondo esterno e per la realtà oggettiva.

L'estroverso non presta attenzione ai processi interiori e alle proprie sensazioni, preferisce adattare le proprie caratteristiche personali al mondo circostante piuttosto che soffermarsi sulla propria interiorità per analizzarla e comprenderla.

Egli viene stimolato dagli avvenimenti esterni e prende spunto da essi per trovare lo stimolo ad agire; non ama restare da solo e si trova al contrario a suo agio insieme alle altre persone.

E' socievole, ama la compagnia, le feste e gli avvenimenti che coinvolgono molte persone, cerca di stabilire continuamente nuovi rapporti interpersonali e preferisce le attività di gruppo e gli sport di squadra.

Non si trova invece a suo agio nello svolgere attività solitarie come la lettura.

La persona estroversa va in cerca di emozioni forti, di nuove sfide, di stimoli di qualsiasi genere; è spesso impulsiva e agisce di istinto.

Non ama restare ferma e non avere niente da fare; non si annoia mai poiché si lancia in nuove attività continuamente.

Ama i cambiamenti, possiede un animo spensierato e ottimista, ma al tempo stesso tende a perdere la calma facilmente arrivando anche a manifestare una certa aggressività.

Non è particolarmente affidabile vista la sua mancanza di equilibrio nei sentimenti e nei pensieri.

Precisati i caratteri dell'atteggiamento estroversivo, va detto che esso può essere rilevato anche nel soggetto di tendenza prevalentemente introversiva, nel quale si manifesta in determinati archi temporali della sua vita e/o in concomitanza con

l'esecuzione di determinate attività particolarmente confacenti all'indole del soggetto.

Non c'è bisogno di essere estroversi, infatti, per sperimentare la soddisfazione che si prova nel riuscire a svolgere in maniera impeccabile un particolare compito che ci è stato assegnato o una determinata attività verso la quale ci sentiamo portati.

In questi casi alla contentezza che sperimenta il proprio Io emotivo, si abbina una sensazione di *buon umore* che si impossessa del proprio Io sensoriale e che spinge il soggetto a ripetere nuovamente l'esecuzione di quella determinata attività.

Anche in questo caso, come nel caso del feedback emotivo di cui si è precedentemente parlato, siamo in presenza di uno stimolo emotigeno *positivo*, suscitato dall'attività felicemente portata a termine, che instaura un riflesso condizionato a carico dell'Io sensoriale, determinato dalla sensazione di buon umore percepita a conclusione di quell'attività, riflesso condizionato in grado di evocare un feedback di rinforzo a carico dell'Io emotivo (rinforzo emotivo) che spinge il soggetto a ripetere nuovamente l'esecuzione di quell'attività.

Feedback emotivo e rinforzo emotivo sono i due meccanismi che ordinariamente supportano l'Io emotivo, svolgendo rispettivamente un ruolo di dissuasione o di sostegno,

nell'elaborazione dei processi mentali che sovrintendono allo svolgimento di tutte le nostre attività quotidiane.

## Capitolo 14 – La Volontà come bisturi psichico

Non si può pensare di parlare della psiche umana senza parlare della sua facoltà più importante: la Volontà.

Per volontà si intende la capacità della psiche umana di guidare le azioni della persona nel raggiungimento di un determinato obiettivo.

In un'accezione più ampia, la volontà di una persona è la sua capacità di non farsi condizionare dalle altre persone; in questo senso, la volontà si può accomunare alla parola assertività, che è la capacità di esprimere in modo chiaro ed efficace le proprie emozioni e le proprie opinioni.

La volontà ha la funzione di decidere che cosa si deve fare e quella di usare tutti i mezzi necessari per realizzare ciò che ha deliberato, perseverando nonostante tutti gli ostacoli e le difficoltà.

Essa è anche la capacità di percepirsi come soggetto vivente, dotato del potere di decidere, di scegliere, di costruire rapporti, di operare cambiamenti nella propria personalità, negli altri, nelle circostanze.

La volontà come capacità della psiche umana di *determinare* le azioni della persona rappresenta un concetto fondamentale e a lungo dibattuto nell'ambito della filosofia, in quanto

inestricabilmente legato all'interpretazione dei concetti di libertà e di virtù.

Particolarmente problematico è poi il suo rapporto con le interpretazioni meccanicistiche del mondo: o l'uomo è capace di atti volitivi che, in quanto tali, rompono il meccanicismo della realtà, o la volontà è determinata dalle leggi che regolano l'universo ed è quindi snaturata e priva di ogni valore morale.

Il concetto di volontà diviene centrale nel pensiero cristiano per la sua stretta relazione con i concetti di peccato e virtù (si pensi alla difficoltà di definire e/o concepire una colpa in assenza della possibilità di determinare le proprie azioni).

La volontà occupa un posto centrale nella personalità dell'uomo ed è in intima relazione con il centro del suo essere, il suo vero io.

Una delle proprietà più interessanti della volontà è, come abbiamo sopra affermato, la sua capacità di operare cambiamenti nella propria personalità.

È infatti su di essa che poggia, come abbiamo detto a proposito delle nevrosi, la possibilità di *allentare* la morsa del riflesso condizionato a carico dell'Io sensoriale che si instaura nel soggetto affetto dal disturbo ossessivo-compulsivo, e ad essa quindi ci si affida, oltre che ad una forte motivazione di natura cognitiva, per quella parte di natura comportamentale che contrassegna il percorso da compiere per guarire da tale patologia.

Ma la volontà, per produrre i cambiamenti e gli effetti desiderati, deve essere *forte*, e l'unico modo per rafforzare la volontà è quello di *sperimentarla*.

Sperimentare la volontà significa impegnarla in una serie di azioni, a partire da quelle che richiedono un modesto impegno psicofisico (ad esempio, prendere un mezzo pubblico e fare una passeggiata nel centro storico), per aumentare poi pian piano il livello di difficoltà dell'azione da compiere (ad esempio, leggere dalla prima all'ultima pagina un certo libro), fino ad imporsi di compiere contro voglia una determinata azione che mai ci saremmo sognati di intraprendere.

È in quest'ultimo caso che ci sarà data la possibilità di comprendere appieno il valore ermeneutico (il significato nascosto) della parola *volontà*, che già in sé suggerisce la possibilità di *volare*, al di sopra dei propri limiti di capacità ed anche di comprensione.

La volontà è importante per conseguire qualsiasi risultato, ma per raggiungere i traguardi più importanti allora c'è proprio bisogno che la volontà sia *affilata come la lama di una spada!*

Per conquistare questa condizione bisogna forgiare la propria volontà, facendole assumere l'*attitudine alla decisione*.

La decisione è la scelta di intraprendere un'azione, tra più alternative considerate (*opzioni*), da parte di un individuo o di un gruppo (*decisore*).

Nel processo che porta alla decisione si distinguono due momenti:

- La *deliberazione*, nella quale il decisore prende in considerazione le varie opzioni e valuta le motivazioni pro e contro di ciascuna di esse;
- La *scelta*, ossia la selezione di un'opzione, tra quelle prese in considerazione, in base all'esito della valutazione effettuata.

Perché si possa parlare propriamente di decisione è necessario che il decisore abbia di fronte a sé una pluralità di opzioni: la scelta obbligata, in assenza di alternative, non è una decisione.

La decisione è un elemento essenziale della libertà: l'azione libera è quella che viene scelta.

Il processo decisionale è oggetto di studio di una pluralità di discipline: filosofia, logica, matematica, statistica, cibernetica, psicologia, sociologia, economia, politologia, ecc.

Senza avventurarsi in queste discipline, è d'obbligo però riflettere sul fatto che la parola *decidere* ha la stessa radice etimologica della parola *recidere*, che letteralmente significa operare un taglio netto e definitivo.

La difficoltà personale nel *decidere* è connessa al problema del *recidere* le alternative che non possiamo più percorrere.

Per poter decidere in modo razionale il decisore deve conoscere le opzioni disponibili e le conseguenze che possono scaturire da ciascuna; spesso, però, il decisore non dispone di informazioni complete, nel senso che ignora talune opzioni o non è in grado di prevedere tutte le conseguenze ad esse associate.

D'altra parte, le conseguenze delle decisioni non dipendono solo dal corso d'azione prescelto, ma anche dalle condizioni del contesto nel quale il processo decisionale si svolge, il cosiddetto *stato di natura*.

Una decisione, pertanto, è caratterizzata dall'azione prescelta, dallo stato di natura e dalle conseguenze dell'azione (il *risultato*).

Secondo il grado di conoscenza dello stato di natura da parte del decisore si distinguono:

- decisioni in situazioni di *certezza*, se il decisore conosce lo stato di natura;
- decisioni in situazioni di *rischio*, se il decisore, pur non conoscendo lo stato di natura, dispone tuttavia di una misura della probabilità associata a ciascun possibile stato di natura;
- le decisioni in situazioni di *incertezza*, se il decisore non conosce né lo stato di natura né le probabilità associate ai possibili stati di natura.

L'attitudine alla decisione costituisce il crogiolo psichico in cui vengono a contatto, si mescolano e si amalgamano gli impulsi, i desideri e le aspirazioni del soggetto, producendo quella forza che è in grado di plasmare la realtà, che è la *forza di volontà*.

Oltre a plasmare la realtà, la volontà può plasmare anche la personalità; essa può infatti essere usata come *bisturi psichico* per recidere vizi, abitudini ed aspetti della propria personalità che condizionano negativamente il proprio comportamento.

## Capitolo 15 – Entropia ed Evoluzione

Finora abbiamo parlato dell'intelligenza che è dentro l'uomo.

Adesso parleremo dell'intelligenza che è fuori dell'uomo.

Già sul contenitore dell'intelligenza, il cervello, si può cominciare a fare un'importante riflessione: in tutte le specie animali esso si forma normalmente dal lato opposto a quello che ci tiene ancorati al terreno.

La formazione del cervello obbedisce infatti ad una *legge evolutiva* che predilige la formazione degli organi di comando e controllo degli esseri del mondo animale nel punto indicato dal *verso opposto* a quello delle linee di forza gravitazionale.

La spiegazione è banale e allo stesso tempo sorprendente: la natura adotta un meccanismo di sicurezza passiva (i dispositivi e i sistemi di sicurezza passiva hanno lo scopo di diminuire le conseguenze negative di un incidente, una volta che questo si sia verificato) che consiste nel tenere un organo delicato come il cervello lontano dal suolo, che è il posto dove è più probabile che esso possa essere danneggiato da colpi fortuiti o rimanere coinvolto in qualche incidente.

In qualche modo la *natura* intende proteggere quell'organo che avrà poi il compito di *comprenderla!*

Tutto l'Universo è intriso di intelligenza, ma più specificatamente, voglio indagare i meccanismi e la natura di una particolare forma di intelligenza, quella nascosta nelle pieghe dell'evoluzione, alla stregua di un programmatore informatico che non intenda soffermarsi ad analizzare i risultati, pur notevoli, di un'elaborazione, ma piuttosto punti a capire la logica sottesa al *software* che li ha generati, allo scopo di comprenderne il funzionamento.

A tale proposito, non possiamo non soffermarci su due aspetti fondamentali del divenire dell'Universo: l'*entropia* e l'*evoluzione della vita*.

In fisica l'*entropia* è una grandezza che viene interpretata come misura del disordine di un sistema fisico o più in generale dell'Universo.

Il termodinamica l'entropia rappresenta una funzione di stato, che *quantifica l'indisponibilità* di un sistema a produrre *lavoro* (in meccanica, il *lavoro* è il prodotto della forza per lo spostamento); in base a questa definizione si può dire, in forma non rigorosa ma esplicativa, che quando un sistema passa da uno stato *ordinato* ad uno *disordinato* la sua entropia aumenta, e questa è la direzione in cui evolve spontaneamente un sistema.

Il concetto di entropia venne introdotto agli inizi del XIX secolo, nell'ambito della termodinamica, per descrivere una

caratteristica di tutti i sistemi allora conosciuti, nei quali si osservava che le trasformazioni avvenivano invariabilmente in una direzione sola, ovvero quella verso il maggior disordine.

In particolare la parola *entropia*, che deriva dal greco *εν*, "dentro", e da *τροπή*, "cambiamento", "punto di svolta", "rivolgimento", venne introdotta per la prima volta da Rudolf Clausius nel suo "Abhandlungen über die mechanische Wärmetheorie" ("Trattato sulla teoria meccanica del calore"), pubblicato nel 1864: per Clausius la parola *entropia* indicava dove va a finire l'energia fornita ad un sistema.

Per chiarire maggiormente il concetto di entropia possiamo presentare alcuni esempi.

Si pensi di far cadere una gocciolina d'inchiostro in un bicchiere d'acqua: quello che si osserva immediatamente è che, invece di restare una goccia più o meno separata dal resto dell'ambiente (che sarebbe uno stato completamente ordinato), l'inchiostro inizia a diffondersi e, in un certo tempo, si ottiene una miscela uniforme (stato completamente disordinato); è esperienza comune che, mentre questo processo avviene spontaneamente, il processo inverso (separare l'acqua e l'inchiostro) richiederebbe energia esterna.

Immaginiamo ora un profumo contenuto in una boccetta colma, come un insieme di molecole puntiformi dotate di una certa velocità derivante dalla temperatura del profumo.

Fino a quando la boccetta è tappata, ossia isolata dal resto dell'universo, le molecole saranno costrette a rimanere all'interno e non avendo spazio (la boccetta è colma) rimarranno abbastanza ordinate (stato liquido); nel momento in cui la boccetta viene stappata le molecole della superficie del liquido inizieranno a staccarsi dalle altre e, urtando casualmente tra di loro e contro le pareti della boccetta, usciranno da questa disperdendosi all'esterno (evaporazione).

Dopo un certo tempo tutte le molecole saranno uscite disperdendosi; il sistema complessivo è ormai disordinato e l'energia termica che ha messo in moto il fenomeno è dispersa e quindi non più recuperabile.

Il concetto di entropia ha conosciuto grandissima popolarità nell'800 e nel '900, grazie proprio alla grande quantità di fenomeni che aiuta a descrivere, fino ad uscire dall'ambito prettamente fisico ed essere adottato anche dalle scienze sociali, nella teoria dei *segnali* (un *segnale* è una variazione temporale dello stato fisico di un sistema, che serve per rappresentare e trasmettere messaggi) e nell'informatica teorica (nella teoria dell'informazione, l'entropia

misura la *quantità di informazione* contenuta in una variabile aleatoria).

Si definisce *morte termica* o *morte entropica* uno dei possibili stati finali dell'Universo, nel quale non c'è più energia libera per creare e sostenere *lavoro*.

In termini fisici la morte termica è lo stato nel quale l'Universo raggiunge il massimo dell'entropia, in corrispondenza del raggiungimento del minimo della temperatura e del massimo dell'*informazione*.

Con *evoluzione della vita* si intende la cronologia dei cambiamenti che, nel tempo, da un pianeta abiotico (ecosistema che non ha vita) hanno portato all'attuale ricchezza di forme viventi.

La teoria dell'evoluzione della specie è un pilastro della biologia moderna, supportata validamente dall'osservazione sperimentale.

Essa si basa su prove paleontologiche, embriologiche, di comparazione anatomica e di caratteristiche biochimiche degli organismi.

Scientificamente possiamo dire che, per quanto ora noto, la vita biologica esiste soltanto sul pianeta Terra, terzo del sistema solare, adatto, per temperatura, pressione ed irraggiamento elettromagnetico, alla stabilità fisico-chimica delle molecole

organiche che sono alla base di tutte le forme di vita biologica finora conosciute ed alla contemporanea possibilità di reazioni chimiche di trasformazione delle stesse.

Nulla si oppone teoricamente alla vita biologica in altre regioni dell'Universo, se fisicamente adatte, e nulla si oppone, se fondato su leggi fisiche, ad un concetto più esteso di vita, come un sistema altamente organizzato, in grado di contrastare l'aumento di entropia del proprio sistema, potenzialmente in grado di evolvere e di riprodurre se stesso.

L'esobiologia o xenobiologia è quella branca della biologia che si occupa dello studio sulle possibilità di vita extraterrestre; le ipotesi su questa possibilità sono aumentate negli ultimi anni in seguito alla scoperta dei pianeti extrasolari.

L'evoluzione della vita comincia con la nascita dei primi micro-organismi e si conclude (per ora) con l'origine dell'Homo Sapiens contemporaneo.

Nonostante la singolarità indubbia dell'individuo biologico, al di là di ogni teoria, si definisce Speciazione, o evoluzione di una nuova specie, il fenomeno per cui una popolazione diventa riproduttivamente isolata dagli altri membri della stessa specie, e quindi il suo patrimonio genetico si diversifica.

Lo studio delle popolazioni e delle loro condizioni di equilibrio genetico sono gli oggetti su cui si basa la legge di Hardy-

Weinberg, che permette di prevedere se in una popolazione si verificheranno mutamenti evolutivi.

Questi avverranno se:

1. intervengono mutazioni (e qui abbiamo la verifica sperimentale dell'evoluzione con il caso della poliploidia vegetale, che è la presenza di un numero di cromosomi superiore al corredo diploide, tale che ciascun cromosoma sia presente in numero superiore a due);
2. intervengono migrazioni;
3. le dimensioni numeriche sono ridotte (deriva genetica);
4. gli accoppiamenti non sono casuali;
5. agisce la selezione naturale.

La mutazione genetica e la selezione naturale sono i due pilastri sui quali si fonda l'evoluzione della vita.

Il pianeta Terra si formò circa 4,65 miliardi di anni fa, relativamente poco tempo dopo l'origine stessa del sistema solare.

La nascita delle prime molecole organiche complesse, formatesi con meccanismi oramai noti dall'atmosfera terrestre primordiale (la genesi delle prime molecole complesse è stata per la prima volta riprodotta in laboratorio negli anni '50 con l'esperimento di Miller-Urey, che rappresenta la prima dimostrazione che molecole organiche si possono formare spontaneamente a partire da sostanze inorganiche più semplici

nelle giuste condizioni ambientali), portarono al periodo Archeano, il cui inizio segnò l'origine della vita sul pianeta Terra.

Le teorie sul passaggio dalle prime molecole complesse a sistemi in grado di riprodurre se stessi sono ancora in continua elaborazione; vi è però un generale accordo sul fatto che circa quattro miliardi di anni fa una famiglia di polimeri organici acquisì la capacità di autoreplicarsi e propagarsi nell'ambiente primordiale.

Il quel periodo la vita cominciò ad evolvere unicamente nelle acque; la strategia di sopravvivenza si organizzò per utilizzare l'energia di legame chimico proveniente da svariate forme di molecole e si indirizzò verso una diversificazione in senso biochimico.

Il materiale genetico probabilmente non era ancora separato in un nucleo cellulare definito.

Molto tempo dopo, tra 2 e 1,5 miliardi di anni fa, comparvero i primi eucarioti, dotati di nucleo cellulare, e cominciò a formarsi un'atmosfera ossidante, frutto dell'intensa fotosintesi clorofilliana iniziata da 3,5 a 2,8 miliardi di anni fa ad opera dei cianobatteri (alghie azzurre monocellulari).

Sempre più organismi cominciarono a sfruttare come fonte di energia le radiazioni elettromagnetiche provenienti dal sole, invece dell'energia di legame chimico.

L'atmosfera diventò più ospitale a causa dello schermo ultravioletto creato dall'ozono, sempre più abbondante nella stratosfera.

Probabilmente organismi molto diversi entrarono in simbiosi tra loro per costruire cellule più complesse deputate a compiti specifici, evolvendo verso micro-organismi pluricellulari.

Nel periodo precambiano (dalla formazione della crosta terrestre fino a 570 milioni di anni), gli organismi pluricellulari, o metazoi, raggiunsero una notevole complessità; la linea evolutiva sviluppò nell'embrione la formazione di una cavità interna viscerale, il *celoma*, nel quale sono contenuti gli organi interni.

Tali organismi *celomati* si biforcarono poi in celomati deuterostomi, precursori dei vertebrati e affini, e in celomati protostomi, precursori di molluschi e artropodi, come aracnidi, crostacei e insetti.

Cinquecento milioni di anni fa la maggior parte degli organismi viventi erano costituiti da tegumenti (membrane che svolgono funzione di rivestimento e protezione) molli, che non permettono di lasciare testimonianze fossili.

Nello stesso periodo gli organismi vegetali cominciarono, con strutture ancora non differenziate in organi, la conquista dell'ambiente terrestre.

Circa quattrocento milioni di anni fa erano già presenti tutte le principali linee evolutive dei vertebrati, tra cui gli osteitti, o pesci ossei, la cui sottoclasse dei crossopterigi originò i successivi vertebrati terrestri, ossia gli anfibi, che cominciarono a colonizzare una terra già largamente dominata dagli artropodi.

Dagli anfibi si diparte la linea evolutiva che porterà ai primi rettili certi, i cotilosauri del periodo carbonifero (da 345 a 280 milioni di anni fa).

Nella successiva era mesozoica (da 250 a 65 milioni di anni fa) i sinapsidi pelicosauri, nelle forme evolute dei cinodonti, originarono i mammiferi.

Una delle grandi estinzioni periodiche della storia della vita sulla terra, circa 65 milioni di anni fa, estinse la maggior parte dei grandi rettili, creando le condizioni favorevoli alla supremazia dei mammiferi.

Nel periodo eocene (da 55 a 34 milioni di anni fa) cominciarono a svilupparsi scimmie con caratteristiche moderne, ossia con pollice perfettamente opponibile, frontalizzazione degli occhi e conseguente evoluzione del muso in volto.

Pochi milioni di anni dopo si svilupparono i primi ominidi, fino ad arrivare all'Homo Sapiens, ad una specie cioè dotata di un cervello che, come abbiamo visto, è organizzato in tre distinte aree di influenza (sensazioni, emozioni e ragione) e che fa pensare,

benché come un bicchier d'acqua in rapporto all'oceano, ad una sorta di *trinità della psiche* (“*e Dio creò l'uomo a propria immagine e somiglianza*”).

## Capitolo 16 – Intelligenza e Virtualità

Parlando di entropia abbiamo affrontato l'argomento delle linee evolutive dell'*hardware* dell'Universo.

Anche a proposito dell'evoluzione della vita non è che ci si discosti poi tanto dagli aspetti materiali dell'evoluzione dell'Universo, una volta dimostrato che le molecole organiche possono essere riprodotte in laboratorio a partire da quelle inorganiche, poste le giuste condizioni ambientali.

Con la nascita dell'Homo Sapiens, però, per la prima volta si apre uno scenario nuovo e ci si affaccia sul mondo del *software* che permea l'Universo, sul terreno astratto dell'intelligenza, su quel *mondo invisibile* che tanto potere ha sul mondo visibile, se è vero che con l'intelligenza l'uomo è riuscito a costruire la bomba nucleare, che tanto effetto riesce a produrre nel mondo reale.

Quando si passa dagli aspetti materiali dell'evoluzione dell'Universo agli aspetti che riguardano l'intelligenza che lo permea, gli esperti di tecniche di progettazione direbbero che si passa dalla considerazione progettuale del *cosa fa* a quella del *perché lo fa* (si risparmia al lettore la considerazione del *come lo fa*, che riguarda le modalità con le quali la natura ha plasmato la realtà conosciuta, attraverso l'azione delle sue quattro forze

fondamentali, che sono quella gravitazionale, quella elettromagnetica, la nucleare debole e la nucleare forte).

La prima osservazione da fare, a proposito dell'intelligenza, è la seguente:

“Non è concepibile un livello di intelligenza non derivante da un livello d'intelligenza superiore”.

Se osserviamo, ad esempio, un aereo a guida automatica, ci è ben chiaro che il suo *comportamento intelligente* è frutto del funzionamento del *software* di navigazione del computer di bordo, che a sua volta è frutto dell'ingegno del programmatore informatico che ha sviluppato quel particolare *software*, ingegno che a sua volta è frutto del lento lavoro della natura, che in quindici miliardi di anni, a partire dal fuoco primordiale, è riuscita a costruire le sinapsi cerebrali che producono quell'ingegno.

Ribaltando la prima osservazione, può la natura non essere dotata di intelligenza?

Certo che non può!

Se così fosse, sarebbe stato per lei impossibile costruire quel complesso meccanismo, campione di perfezione, costituito dalle sinapsi cerebrali che elaborano il pensiero!

Seconda osservazione:

“Caos e intelligenza sono due termini antitetici: dove c'è il caos non c'è intelligenza e dove c'è intelligenza non c'è il caos;

inoltre il caos non è mai intelligente e l'intelligenza non è mai caotica, pena il trasmutare di ciascun termine nel termine opposto”.

Terza osservazione:

“L'intelligenza è connaturata alla coscienza di sé e quindi è la manifestazione per eccellenza dell'*Essere!*”.

L'intelligenza è una dote dell'uomo e della natura, ma dietro di essa si nasconde *sempre* un'entità che la esercita!

Quarta osservazione:

“L'intelligenza lavora sui *concetti*, che sono gli elementi fondamentali sui quali si dispiega il suo campo d'azione, così come la natura lavora sugli atomi e sulle molecole”.

Tutti i concetti costituiscono rappresentazioni astratte delle cose reali osservabili in natura e, in quanto tali, essi si muovono su un terreno simbolico sovra-naturale di tipo descrittivo che è il linguaggio.

Quinta osservazione:

“Il campo d'azione della natura si attiene a valutazioni di ordine funzionale ed esclude valutazioni di ordine morale; il campo d'azione concettuale si estende invece alle valutazioni di ordine morale”.

Bene e male in natura non hanno senso, mentre costituiscono le due polarità fondamentali che orientano la formulazione dei concetti.

La vita intelligente è infatti caratterizzata da una continua scelta tra il bene e il male, a differenza della vita istintiva, guidata solo da meccanismi e riflessi di tipo funzionale.

Sintetizzando le cinque precedenti osservazioni, possiamo affermare quanto segue:

“È dato un livello concettuale simbolico sovra-naturale, che definiamo *Virtualità*, in cui *Esiste l'Intelligenza*, che attraverso meccanismi naturali è in grado di *Riprodursi*, per chiamare poi se stessa a *Scegliere* tra bene e male”.

Nei giochi di simulazione per computer si adopera spesso il termine “realtà virtualizzata”; ragionando dell'origine e dell'evoluzione dell'Universo, a ben vedere, potremmo validamente adoperare il termine “virtualità realizzata”!

Il limite della velocità della luce è infatti una *legge fisica*, ossia una realtà logica *immateriale* ed in quanto tale annoverabile nella *Virtualità*, indispensabile per dare origine, attraverso un gesto creativo di inaudita potenza, a tutta la materia di cui è costituito l'Universo; i fisici nucleari ci hanno infatti spiegato che se si spinge l'energia oltre il limite della velocità di  $c^2$  (velocità della

luce al quadrato), tutto il di più diventa massa, secondo la nota relazione  $e=mc^2$ .

Il limite della velocità della luce è allora il *banco di lavoro* che è stato utilizzato dal *big bang* per forgiare tutta la materia di cui l'Universo è costituito (“*e in principio fu la luce!*”).

Abbiamo inoltre già accennato alle quattro forze fondamentali (di gravità, elettromagnetica, nucleare debole e nucleare forte), anch'esse realtà logiche immateriali e quindi annoverabili nella Virtualità, che la natura ha utilizzato, in circa quindici miliardi di anni, per plasmare l'Universo così come esso oggi ci appare.

Per quanto detto, è allora dal mondo immateriale che nasce e si sviluppa il mondo materiale, ed in definitiva l'Universo rappresenta la Virtualità che si realizza!

Vedete, nell'antichità si pensava che il sole girasse intorno alla terra perché questo era quello che si vedeva; ci sono voluti secoli di progresso scientifico per capire che era vero, invece, il contrario, ossia che era la terra a girare intorno al sole!

Chi ci impedisce allora di pensare che non è la psiche umana che ha prodotto il pensiero, ma una forma-pensiero molto evoluta che ha determinato, con il passare di miliardi di anni, la formazione della nostra psiche?

A questo punto possiamo definire con il termine *virtù* gli *agenti concettuali* che agiscono nel campo della virtualità e in essa orientati verso la polarità *positiva*.

Tutte le virtù afferiscono a due distinti ambiti operativi: la sfera individuale e la sfera sociale; in ambito individuale gli agenti concettuali positivi costituiscono le *virtù individuali*, mentre in ambito sociale gli agenti concettuali positivi costituiscono le *virtù sociali*.

Le virtù individuali operano per il progresso della realtà personale e sono indispensabili per il processo di maturazione umana, prima ancora che psicologica, dell'individuo dotato di intelligenza; le virtù sociali operano invece per il progresso della comunità della quale facciamo parte e sono indispensabili per i mutamenti in positivo della società.

Le virtù individuali si sviluppano secondo tre stadi di maturazione crescente, a partire da quelle catalogabili nel raggio d'azione della *sinderesi*, di cui si parlerà di seguito, e che sono la fiducia, la dignità e la disponibilità, virtù in qualche modo native e connaturate alla persona.

Con l'avanzare degli anni ci si misurerà poi con le virtù psicologiche, che sono il giudizio, il coraggio e la generosità, che rappresentano la possibile evoluzione delle virtù originarie della *sinderesi*.

Solo se si conseguono le virtù psicologiche, ci si confronterà infine con le tre virtù trascendenti: fede, speranza e carità.

Insomma, non si diventa buoni spiriti se non si è prima veri uomini e vere donne!

Le virtù sociali sono infine essenzialmente la dedizione, l'ottimismo e la responsabilità.

La totale dedizione che un soggetto profonde in una determinata causa fa scattare un meccanismo, nelle persone che stanno intorno a lui, per cui quel soggetto viene ritenuto idoneo ad assumere la guida del gruppo o movimento teso al raggiungimento degli obiettivi di quella causa (*“i maggiori tra voi saranno quelli che si renderanno servi, e chi si renderà schiavo sarà il capo”*).

L'ottimismo genera invece, intorno alla persona che lo professa, uno stato di *empatia* grazie al quale si instaura un processo di immedesimazione che rende possibile la condivisione di intenti e successivamente di esperienze tese al raggiungimento di quegli intenti.

La responsabilità, infine, produce, attorno a chi la esercita, un senso di profondo rispetto, anche a prescindere dagli esiti che essa è in grado di conseguire.

Da questa sommaria analisi delle interazioni psicologiche che le virtù sociali sono in grado di suscitare, si capisce come il possesso di esse siano essenziali per chiunque voglia esercitare un

ruolo nell'ambito di una comunità, sia esso sociale o più specificamente politico.

## Capitolo 17 – Sinderesi e Cultura

Sinderesi deriva dal greco *sinterèsis*, termine composto da *syn*, che significa sé, e *tereo*, verbo che significa vedere, osservare: quindi sinderesi significa esame di sé.

La sinderesi permette all'uomo di avere autocoscienza, esame di sé, conoscenza innata del bene e del male, e quindi capacità di distinguere spontaneamente il bene dal male, capacità di dirigersi verso ciò che lo conserva, al bene che lo favorisce, conseguendo l'autoconservazione.

In quanto tendenza innata della coscienza verso il bene e il suo rifiuto del male, dalla sinderesi dipende la capacità dell'uomo di desiderare il bene e di provare rimorso per il male compiuto.

Il termine *sinderesi* indica la capacità innata dell'animo umano di conoscere immediatamente e con piena evidenza i principi fondamentali dell'ordine morale, che sono quelli affermati necessariamente anche da chi pretende di negarli: nessuno, infatti, può cancellare dall'animo umano il principio fondamentale che bisogna fare il bene ed evitare il male.

La sinderesi è, nel campo pratico, l'equivalente dei principi di identità e di non contraddizione nel campo teoretico.

È nel campo pratico del conformarsi o meno alla coscienza, che hanno luogo i giudizi della coscienza, le scelte e le libere decisioni.

La *sinderesi* allora si colloca veramente al centro del nucleo dell'esistenza, più che della coscienza, che ne rappresenta una facoltà, e più ancora della volontà, che ne rappresenta uno strumento: se la volontà sbaglia, la coscienza non sbaglia, ma, qualora anche la coscienza sbagliasse, la *sinderesi* non potrebbe mai sbagliare.

In precedenza, a proposito delle virtù individuali appartenenti alla categoria della *sinderesi*, abbiamo detto che esse sono la fiducia, la dignità e la disponibilità.

Ciascuna di queste tre virtù descrive un particolare modo d'essere della *sinderesi*:

- la fiducia segnala la predisposizione dell'umanità all'essere e all'agire in quanto entità collettiva, sia essa comunità familiare, gruppo etnico o nazione (“Nessun uomo è un'isola, intero in se stesso” diceva Ernest Hemingway);
- la dignità indica il senso innato della grandezza del proprio essere, scrigno intatto e prezioso nascosto sotto uno strato di colpe, umiliazioni ed oppressioni, che è il sedimento delle esperienze negative della vita;

- la disponibilità è la tendenza a disporsi a fare la propria parte nell'ambito del funzionamento dell'entità collettiva alla quale si appartiene.

Senza la fiducia l'uomo non si sarebbe mai affermato come animale dominante del pianeta Terra: è grazie all'azione di squadra, peraltro suggerita dall'intelligenza, che, agli albori della sua comparsa, l'uomo è riuscito a battere la concorrenza di animali ben più forti e feroci, che però agivano in solitudine.

Senza la dignità, che incoraggia ad andare avanti sempre e comunque, le immancabili avversità della vita non potrebbero essere superate e ridimensionate nella considerazione della psiche umana, quando le si paragona al valore della vita in sé.

Senza la disponibilità, nella preistoria, l'individuo sarebbe stato ben presto isolato dal gruppo e il suo destino sarebbe stato inesorabilmente quello della morte; oggi il destino di chi manca di disponibilità è la solitudine, che è una morte psicologica.

Quando si parla di gruppo o di collettività si parla immancabilmente di politica.

Secondo un'antica definizione scolastica, la politica è l'arte di governare le società.

La prima definizione di *politica* risale ad Aristotele ed è legata al termine *polis*, che in greco significa la città, la comunità dei cittadini; politica, secondo il filosofo ateniese, significava

l'amministrazione della *polis* per il bene di tutti, la determinazione di uno spazio pubblico al quale tutti i cittadini partecipavano.

Altre definizioni, che si basano su aspetti peculiari della politica, sono state date da numerosi teorici: per Max Weber la politica non è che aspirazione al potere e monopolio legittimo dell'uso della forza; per David Easton essa è l'allocazione di valori imperativi (cioè di decisioni) nell'ambito di una comunità; per Giovanni Sartori la politica è la sfera delle decisioni collettive sovrane.

Il termine *politica* si applica tanto all'attività di coloro che si trovano a governare (per scelta popolare in democrazia, o per altre ragioni in altri sistemi), quanto al confronto ideale finalizzato all'accesso all'attività di governo o di opposizione.

La politica si può suddividere in tre branche, che, con termini di origine anglosassone, sono denominate *politics*, *policy* e *polity*.

Per *politics* si intende la parte *partigiana* della politica, ovvero quello scontro di interessi spesso non basati su dati reali quanto su ideologie e valori.

Per *policy*, si indica invece l'opposto, ovvero il pragmatico studio dei necessari provvedimenti che un'amministrazione pubblica deve attuare.

Per *polity* si intende infine l'ordinamento politico, ossia il consenso da parte della collettività alle istituzioni e la coesione che si realizza fra le classi sociali.

Questi tre aspetti si intrecciano e si influenzano reciprocamente, dando luogo a complesse dinamiche socio-politiche.

La politica, intesa come confronto di valori e di ideologie, si è caratterizzata, a partire dalla fine del XVIII secolo, per la sua bipartizione nelle due categorie di *destra* e *sinistra*.

Con il termine *destra* si indica la componente del Parlamento che si siede a destra del presidente dell'assemblea e tradizionalmente rappresenta le posizioni politiche di tendenza più conservatrice, mentre con il termine *sinistra* si indica la componente del Parlamento che si siede alla sinistra del presidente dell'assemblea e, in generale, l'insieme delle posizioni politiche qualificate come progressiste.

Le denominazioni *destra* e *sinistra* delle due parti opposte nell'arena politica nacquero in Francia poco prima della Rivoluzione francese.

Nel maggio del 1789 furono convocati gli Stati generali dal Re di Francia, un'assemblea che doveva rappresentare le tre classi sociali allora esistenti: il clero, la nobiltà ed il terzo Stato.

Quest'ultimo si ordinò all'interno dell'emiciclo con gli esponenti conservatori capeggiati da Pierre Victor de Malouet, che presero posto alla destra del Presidente, e i radicali di Honoré Gabriel Riqueti de Mirabeau, che presero posto a sinistra.

Questa divisione si ripresentò anche in seguito, quando si formò l'Assemblea nazionale: a destra prevaleva una corrente volta a mantenere i poteri monarchici, mentre a sinistra stava la componente più rivoluzionaria.

La denominazione si consolidò durante l'Assemblea legislativa e la Convenzione Nazionale.

Con la Restaurazione la distinzione si confermò come una caratteristica costante del sistema parlamentare, destinata a durare, e dalla Francia si estese rapidamente a tutta l'Europa.

La destra e la sinistra rappresentano i due poli tra i quali oscillano le tendenze e le aspirazioni dell'opinione pubblica, e sono entrambi necessari per garantire una sana concorrenza, che migliora l'offerta politica dei due schieramenti, ed il ricambio del personale politico che deve dirigere la società.

La politica è al centro, in funzione di coordinamento, di un sistema ternario costituito da economia, arte e scienza, e rappresenta, nel corpo sociale, l'equivalente di quello che nel singolo individuo rappresenta la volontà, al centro di

coordinamento di un sistema ternario costituito da sensazioni, emozioni e ragione.

Come la volontà guida l'individuo nel mettere in campo tutte le attività necessarie al soddisfacimento dei bisogni della persona e alla realizzazione delle sue ambizioni, così la politica guida la collettività nel perseguire le azioni necessarie al soddisfacimento dei bisogni della popolazione e alla realizzazione degli obiettivi di crescita.

Ma gli obiettivi di crescita che una moderna società si prefigge sono espressione diretta della *Cultura* che la anima e ne costituisce l'identità collettiva.

Di origine latina, *cultura* deriva dal verbo *coltivare*.

L'utilizzo di tale termine è stato poi esteso a quei comportamenti che imponevano una *cura verso gli dèi*: così il termine *culto*.

Il concetto moderno di cultura può essere inteso come quel bagaglio di conoscenze ritenute fondamentali e che vengono trasmesse di generazione in generazione.

Il termine cultura nella lingua italiana denota due significati sostanzialmente diversi:

- Una concezione umanistica presenta la cultura come formazione individuale, un'attività che consente di *coltivare* l'animo umano; in tale accezione essa assume una valenza

quantitativa, per la quale una persona può essere più o meno colta;

- Una concezione antropologica presenta la cultura come il variegato insieme dei costumi, delle credenze, degli atteggiamenti, dei valori, degli ideali e delle abitudini delle diverse popolazioni o società del mondo; essa concerne sia l'individuo sia la collettività di cui egli fa parte, appartenenza che è strettamente connessa alla condivisione di una identità culturale.

Così come nell'individuo è la sinderesi a guidare la volontà, e a censurarla quando non ne segue le indicazioni, così nel corpo sociale è la cultura a guidare la politica, e a ricusarla quando quest'ultima non ne segue gli orientamenti!

## Capitolo 18 – Parola e Comunicazione

Nelle pagine precedenti abbiamo affermato, a proposito del linguaggio, che esso è un terreno simbolico sovra-naturale di tipo *descrittivo*, sopra il quale si muovono i concetti, che rappresentano astrazioni delle cose reali osservabili in natura.

Questa affermazione privilegia una funzione di tipo *indiretto* sulla costruzione della realtà da parte del linguaggio, strumento utile per registrare e comunicare cose, fatti e situazioni della vita reale, ma che, in quanto a efficacia diretta su di essi, si limita semplicemente ad esercitare una *influenza*, più o meno marcata, sugli attori che concorrono a determinare quelle cose, fatti e situazioni.

L'esperienza dei programmatori informatici è invece quella dell'uso del linguaggio (di programmazione) come di *cosa attiva* che decide *direttamente* gli eventi della realtà virtualizzata all'interno della memoria elettronica e comanda al sistema informatico l'esecuzione di determinate funzioni, attraverso l'esplicitazione di particolari istruzioni.

In quest'ottica il linguaggio assume una valenza ben diversa da quella pure importante assegnatagli dalla cultura e dispiega completamente tutta la sua potenza creatrice (*“In principio era il Verbo, il Verbo era presso Dio e il Verbo era Dio: tutto è stato*

*fatto per mezzo di lui, e senza di lui niente è stato fatto di tutto ciò che esiste”).*

Se pensiamo alla parola che nei sistemi informatici è stata codificata come comando vocale e aziona direttamente oggetti e intelligenze artificiali con il suo solo suono, il ricordo va alla formula magica “Apriti Sesamo”, utilizzata in Persia nella fiaba di Alì Baba e i 40 ladroni per accedere alla caverna del tesoro; altro esempio di parola-comando lo possiamo riscontrare in ambito militare, dove gli istruttori addestrano gli allievi a compiere particolari movimenti al suono della pronuncia di determinati comandi.

Ma la Parola che comanda sulla natura è prerogativa della sola Divinità; a noi comuni mortali, a meno di accorgimenti tecnologici, è dato solo di adoperarla (e meno male che è così!) per comunicare e cercare di convincere, cosa però che non ne sminuisce l’importanza e la portata.

La mente crea e dà forma a idee, pensieri e concetti; le emozioni e i sentimenti gli infondono la forza necessaria; ma è la Parola che mette in moto queste entità dotate di vita propria, rendendole capaci di interagire con l’ambiente e produrre risultati materiali e tangibili: tale è il potere della parola e l’importanza che riveste la Comunicazione, nella quale è insito un magnifico potere creativo.

Si dovrebbe prestare molta attenzione ai moventi consci ed inconsci che qualificano il nostro comunicare, alle conseguenze che avranno le parole espresse, delle quali siamo responsabili.

È la mente che ha il potere di scegliere e quindi di illuminare l'aspetto positivo o l'aspetto negativo in ogni cosa considerata, poiché "il bicchiere è mezzo vuoto ma anche mezzo pieno", e quindi dovremmo essere consapevoli che le nostre parole possono illuminare o confondere, aiutare o danneggiare, costruire o distruggere.

I rapporti umani, nelle loro molteplici forme, sono il campo d'azione della comunicazione: con essa vengono creati, usati, trasformati o distrutti.

L'exasperazione del linguaggio, la polemica sterile, la denigrazione e la demonizzazione dell'*altro*, le condanne senza appello, non portano né alla verità né alla giustizia, bensì creano solo complicazioni, disarmonie e sofferenza generale.

Ci rendiamo conto che la parola assume una grande forza di convincimento osservandone l'uso in motti, formule, slogan con cui si lanciano prodotti e idee nella pratica della comunicazione di massa.

La ricerca del successo induce spesso i mezzi di comunicazione a privilegiare il *sensazionale* e a trascurare l'aspetto educativo e costruttivo nelle situazioni considerate: il linguaggio e i prodotti

dei mass media sono spesso inquinati da modi, toni e vibrazioni che mirano a stimolare la sensibilità più grossolana, le passioni più disarmoniche e a gratificare l'ego personale e materiale.

Si diffondono così influenze negative che creano confusione, disarmonia e disgregazione a scapito della chiarezza, della vera comprensione e della serenità di giudizio, contagiando stati d'animo e opinioni in modo sempre più vasto.

Si impone allora l'esigenza di una comunicazione sociale corretta, che non obbedisca solo a logiche consumistiche, ma che ottemperi al dovere di diffondere, a tutti gli strati della società, notizie e conoscenze riguardanti gli aspetti economici, scientifici, artistici e di cronaca del patrimonio culturale della collettività alla quale si appartiene.

Se per Karl Marx il problema era il controllo dei mezzi di produzione, per l'uomo di oggi il problema è la sorveglianza sul corretto utilizzo dei mezzi di informazione.

Ma una cosa nuova è intervenuta negli ultimi anni a sconvolgere i paradigmi tradizionali della comunicazione: l'avvento di Internet.

La diffusione e l'utilizzo di Internet ha portato ad una maggiore trasparenza e circolazione di informazioni in tutti i campi della vita economica, politica e sociale della nostra era, accelerando il processo di "democratizzazione reale" della nostra società.

Il principio su cui si basa Internet è la necessità di decentrare i centri decisionali, permettendo a più nodi della rete di comunicare tra di loro attraverso più percorsi possibili, non preordinati; tale fatto, pensato per un'eventuale guerra nucleare dal comando militare americano, nacque per aumentare le possibilità di difesa in caso di attacco atomico, decentralizzando i centri decisionali militari americani su molti punti del territorio, collegati tra di loro in rete non gerarchica.

Tale necessità militare ha di fatto iniziato a modificare la struttura del potere in tutto il mondo, basata su strutture piramidali e verticistiche, che prioritariamente controllano l'informazione e la redistribuiscono secondo il loro uso e consumo ai cittadini.

Internet, insomma, contiene in se stessa i germi della Democrazia!

Tutta la nostra organizzazione sociale (Stato, regioni, province, comuni, partiti, sindacati, aziende, associazioni, ecc.) si basa su strutture di potere gerarchico; invece Internet è una rete non gerarchica che scambia informazioni in modo non tradizionale: l'informazione non è mediata o filtrata da strutture di potere, è libera di circolare in rete a bassissimo costo, senza censure, con lo schema di comunicazione uno ad uno, uno a molti, molti a molti.

Contrariamente alla visione generale indotta dai mezzi tradizionali di comunicazione (televisioni, giornali e riviste),

Internet non è solo una biblioteca universale su cui cercare informazioni, ma principalmente un mezzo potentissimo di comunicazione che utilizza molti strumenti che si integrano tra loro (servizi di posta elettronica, newsgroup, chat, teleconferenza, video on demand, ecc.), dilatando lo stesso concetto di comunicazione sia nello spazio che nel tempo.

Risulta infatti facilissimo ed economicamente poco costoso contattare migliaia di persone in qualunque parte del mondo in tempi rapidissimi, con strumenti più facili e veloci rispetto a qualunque altro mezzo, con in più la comodità di eseguire i collegamenti nel momento desiderato, utilizzando più mezzi per comunicare, tutti riconducibili ad Internet.

Altro aspetto fondamentale di Internet è che *non esiste un proprietario di Internet!*

Per sua natura Internet è una struttura che vede tanti proprietari, piccoli e grandi, che mettono in comune le loro risorse, in modo non gerarchico e paritetico, rendendo di fatto impossibile controllare contenuti informativi e messaggi scambiati in rete.

In definitiva la potenza di Internet è proprio la sua libertà intrinseca e la sua mancanza di vincoli gerarchici con grandi organizzazioni, che permette al singolo individuo di competere ad armi pari con grandi potenze economiche e sociali.

La poca attenzione iniziale dei politici a tale fenomeno ha irrimediabilmente portato ad un processo di democratizzazione reale della nostra società, che pur essendo attualmente alla stato latente, è però irrinunciabile ed irreversibile.

La società che si profila all'orizzonte è allora quella caratterizzata da una effettiva trasparenza a livello planetario, che metterà tutti i popoli di fronte alle loro responsabilità: l'umanità potrà ulteriormente progredire solo se Cultura guiderà Politica nel riuscire a fare le *pentole* della moltiplicazione delle risorse idriche, alimentari ed energetiche, e, al contempo, i *coperchi* della loro distribuzione razionale, etica e solidale!