

SEMINARI 2005

Rivolti a utenti e operatori di comunità

Dedico questi seminari a Gianni M., con la speranza e l'augurio che abbia il coraggio di raccogliere, fuori dalla comunità, i frutti di quanto ha faticosamente seminato in comunità. Tullio

Premessa

Per tutto l'inverno del 2005 mi è stato insistentemente chiesto dagli utenti della nostra comunità di tenere un seminario sul «confronto». Durante l'estate, nel momento in cui ho cominciato a preparare mentalmente il seminario, mi sono reso conto che dovevo fare riferimento a concetti che troppo spesso noi operatori diamo per scontati. Ma scontati non sono.

Perciò sono partito da lontano, per poi arrivare al confronto.

Questa dispensa è una trascrizione piuttosto fedele dei seminari, che a suo tempo ho condotto "a braccio". Mancano purtroppo i dibattiti con gli utenti che hanno partecipato.

Il punto di vista utilizzato è il cosiddetto "approccio psicoevoluzionistico", che sento particolarmente vicino alla mia posizione teorica.

Tullio Tinti

Perché vivere è così difficile?

Seminario del 09/09/05

Il motivo per cui vivere è così difficile è strettamente legato alle prime esperienze di vita fatte e ai primi apprendimenti ricevuti dagli esseri umani.

Entrambi, prime esperienze e primi apprendimenti, segnano profondamente gli esseri umani e forniscono un condizionamento da cui non è possibile liberarsi del tutto.

Qual è la prima esperienza che fanno gli esseri umani?

La prima, primissima esperienza è certamente anteriore alla nascita: per primissima esperienza si deve infatti intendere quella fatta dal feto nel momento in cui il suo sistema nervoso comincia a svilupparsi (prima, ovviamente, non ha senso parlare di «esperienza»). In tali circostanze, qual è la condizione esperita dal feto?

La *dipendenza assoluta*.

E' questa la prima esperienza di ogni essere umano: la dipendenza. La prima dipendenza si protrae a lungo anche dopo la nascita e quindi dura complessivamente moltissimi mesi. Pertanto non si tratta di un'esperienza né breve, né fugace. Anzi, si tratta di un'esperienza profonda, durevole, estremamente penetrante.

Per tutta la durata di tale dipendenza, l'essere umano vive una situazione di totale soddisfacimento dei propri bisogni e di appagamento praticamente assoluto. E' la situazione che autori come Sándor Ferenczi e Donald W. Winnicott chiamano *onnipotenza*. E l'onnipotenza fa stare bene, benissimo e genera sensazioni di piacere e appagamento.

Il primo apprendimento di ciascun essere umano è dunque che la dipendenza fa sentire onnipotenti, è fonte di grande benessere:

DIPENDENZA → BENESSERE
(passando dall'ONNIPOTENZA)

Non si tratta, inutile dirlo, di un apprendimento basato sulla consapevolezza. Si tratta piuttosto di un'associazione di cui l'individuo è in genere inconsapevole. Ma è così profonda e potente da condizionarne l'intera esistenza.

La seconda esperienza cruciale che ogni essere umano si trova a vivere è la nascita. La nascita è la primissima esperienza di *autonomia* (benché parziale e relativa). Il neonato si separa dal corpo della madre, alla quale rimane per un breve momento unito solo dal cordone ombelicale, e da quel momento diventa un'entità biologica autonoma. D'altra parte, la nascita, a differenza della piacevole dipendenza dalla madre, è un'esperienza tutt'altro che gratificante: è, per usare le parole del grande Otto Rank, un vero e proprio *trauma*.

In quanto esperienza profondamente traumatica, la nascita è fonte di grande malessere emotivo.

Il secondo apprendimento di ciascun essere umano è pertanto che l'autonomia, conseguita attraverso una separazione, è fonte di grande malessere:

AUTONOMIA → MALESSERE
(passando dalla SEPARAZIONE)

Il trauma della nascita è così profondo che ogni separazione futura, nella vita dell'individuo, produrrà lo stesso malessere della prima separazione, articolato nelle tre emozioni negative primarie: paura, rabbia, tristezza.

Ogni paura deriva dalla paura che l'esperienza della separazione si ripeta. Ogni paura è, in fin dei conti, paura della separazione.

La rabbia è l'emozione correlata al tentativo di lottare per evitare la separazione.

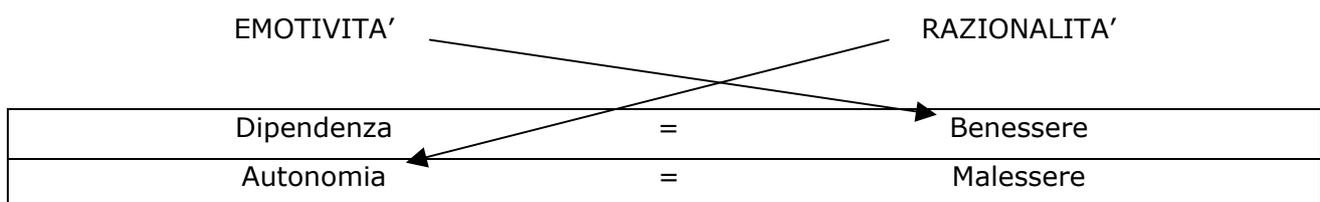
Ogni forma di tristezza deriva invece dalla tristezza per l'avvenuta separazione.

Con l'età adulta si sviluppa la razionalità dell'essere umano e ciascun individuo si pone degli obiettivi razionali che non tengono conto del trauma della nascita. Il più importante di tali obiettivi è raggiungere e mantenere l'autonomia e/o "uscire" da eventuali dipendenze.

Tuttavia, il primissimo apprendimento non cessa mai di condizionare l'individuo, nel quale permane dunque un desiderio irrazionale e primigenio di ritrovare il benessere della prima dipendenza.

La situazione intrapsichica dell'adulto vede quindi contrapporsi: da un lato, la spinta (razionale) all'autonomia e il rifiuto (razionale) di ogni dipendenza; d'altro lato, la spinta (irrazionale) al benessere e il rifiuto (irrazionale) di ogni forma di malessere.

Da tale contrapposizione deriva il conflitto intrapsichico dell'adulto:



che spiega, almeno in parte, perché vivere sia così difficile.

In altre parole: vivere è difficile perché entrambe le mete - l'autonomia, anche a costo del malessere, e il benessere, anche a costo della dipendenza - sono rispettivamente perseguite, con forza, da una parte della nostra psiche e rifiutate, con altrettanta forza, dall'altra parte della nostra psiche.

Perché la pancia non obbedisce alla testa?

Seminario del 16/09/05

Per centinaia di milioni di anni, il sistema nervoso centrale dei vertebrati si è evoluto aumentando di dimensioni e di complessità all'estremità encefalica della spina dorsale. Di classe in classe, passando dai pesci agli anfibi e dai rettili ai mammiferi, l'encefalo si è modificato crescendo a strati, come una cipolla, dall'interno verso l'esterno.

Secondo i maggiori ricercatori, tra cui va certamente ricordato Paul MacLean, ad ogni nuovo strato di cellule corrispondono nuove funzioni cerebrali, assenti nei vertebrati della classe precedente, le quali si sono affiancate alle funzioni preesistenti.

Così, nel cervello degli esseri umani, sono presenti: tutti gli strati dei vertebrati inferiori (in particolare nucleo centrale e sistema limbico), più la neocorteccia (*neopallio* o *neocortex*), significativamente presente solo nei mammiferi e preponderante negli esseri umani.

Tutte le funzioni cerebrali sviluppatesi nel corso dell'evoluzione hanno un significato adattivo, cioè legato alla sopravvivenza.

Le funzioni delle parti più antiche del cervello, presenti anche nei rettili, sono principalmente quella di mantenere in vita l'organismo e quella di fornire all'individuo alcuni istinti direttamente collegati alla sopravvivenza, quali: l'istinto a procacciarsi il cibo, a difendere il territorio, a riprodursi, a scappare quando si è preda e a lottare quando si è predatore.

La funzione adattiva del sistema limbico, presente solo nei mammiferi, è invece quella di fornire all'individuo emozioni. Le emozioni sono potenti incentivi a mettere in atto comportamenti utili alla sopravvivenza: la paura stimola comportamenti di difesa, la rabbia comportamenti di aggressione, gli affetti comportamenti di relazione. Per mezzo del sistema limbico, il cervello dei mammiferi fornisce la capacità di comunicare in modo non verbale, di stringere relazioni e quindi di formare società semplici (come il branco), che hanno maggiori probabilità di sopravvivenza rispetto al singolo individuo.

Gli esseri umani condividono con i rettili le parti più antiche del cervello e con i mammiferi il sistema limbico. Tuttavia, a differenza dei rettili e degli altri mammiferi, gli esseri umani in natura sono fisicamente svantaggiati: sono deboli nella lotta e lenti nella corsa, non volano, non respirano sott'acqua, non vedono di notte, non fiutano a grandi distanze, sono privi di corazze, artigli, aculei.

Lo sviluppo della neocorteccia sembra essere la risposta evolutiva allo svantaggio fisico degli esseri umani. La neocorteccia, infatti, fornisce agli esseri umani capacità mentali che di gran lunga compensano ogni possibile svantaggio fisico: il pensiero razionale e il linguaggio verbale. Le funzioni adattive di tali capacità sono evidenti: con il pensiero razionale, è possibile per gli esseri umani fare astrazioni, generalizzazioni, previsioni e inferenze che aumentano

enormemente le probabilità di prevedere e scongiurare i pericoli; con il linguaggio verbale, è possibile per gli esseri umani costruire società complesse che, oltre ad avere maggiori probabilità di sopravvivenza rispetto al singolo individuo, si organizzano per modificare e sfruttare l'ambiente a proprio vantaggio.

La peculiarità del cervello umano consiste dunque nella compresenza di una parte comune a gran parte degli animali, che genera istinti ed emotività, e una parte esclusivamente umana, responsabile della razionalità. Poiché la neocorteccia e le parti più antiche del cervello, benché fisicamente collegate, mantengono la loro autonomia, anche razionalità ed emotività, pur interagendo, sono di fatto indipendenti. In altre parole, la presenza nel cervello umano della neocorteccia, come sottosistema cerebrale distinto e in gran parte indipendente, rende la natura umana duplice: in parte irrazionale, in parte razionale; nessuna delle due nature prevale sull'altra.

Il fatto che la natura umana sia duplice ha tre conseguenze principali:

1) Istinti ed emotività – in gergo: la *pancia* – e razionalità – in gergo: la *testa* – hanno caratteristiche, funzioni, finalità e modalità diverse, che generano potenti conflitti intrapsichici. Tali conflitti hanno importantissime (e spesso devastanti) conseguenze nella vita di ogni persona e, in un certo senso, sono il prezzo da pagare per aver avuto dall'evoluzione non artigli affilati, né muscoli più guizzanti, ma la razionalità, senza tuttavia abbandonare la componente più istintiva e "bestiale" ancora presente in ogni essere umano.

2) Gli esseri umani disperdono innumerevoli energie cercando vanamente di risolvere i propri conflitti intrapsichici imponendo alla *pancia* di obbedire alla *testa*. Questo obiettivo non è raggiungibile, in quanto in contrasto con l'evoluzione naturale, né auspicabile, perché la *pancia* ci differenzia dai computer, la *testa* dagli altri animali e solo insieme ci rendono pienamente «umani». Parafrasando Kant: *la testa senza pancia sarebbe vuota; la pancia senza testa sarebbe cieca*.

3) Gli esseri umani adulti tendono a identificarsi con l'«Io», ovvero con la testa o con una parte di essa (l'auto-coscienza). Tuttavia, poiché in numerosissime circostanze il comportamento viene guidato non dalla testa, ma dalla pancia, gli esseri umani hanno spesso la sgradevole sensazione di non avere controllo, né potere, su se stessi.

Per dirlo con le meravigliose parole di Freud: *«l'Io non è padrone in casa propria»*.

Considerati tutti questi aspetti, appare evidente che qualsiasi percorso di crescita o maturazione e/o riabilitazione psichica deve porsi come obiettivo primario il raggiungimento di un'equilibrata e armoniosa integrazione tra testa e pancia.

Appendice

Seminario del 16/09/05

Ci sono delle semplici verità che tendono ad essere ignorate o dimenticate e che invece andrebbero tenute a mente nel difficile cammino verso il raggiungimento dell'equilibrio tra testa e pancia:

1. *Testa, pancia, azione sono tre cose diverse e possono essere in conflitto tra loro* (per es. conflitto tra testa e pancia). Il conflitto può anche essere tra contenuti diversi di ciascuna di esse (per es. conflitto tra due sentimenti opposti).
2. Non è necessario "scegliere" tra testa e pancia. Gli esseri umani hanno una doppia natura e ciascuna delle due nature è indipendente dall'altra. Questo significa, per esempio, che è possibile continuare a pensare anche in presenza di sentimenti intensi o di intenso conflitto testa-pancia.
3. L'azione può obbedire sia alla testa, sia alla pancia. L'azione dovrebbe obbedire alla pancia solo quando le circostanze richiedono tanto istinto e poca riflessione: per es. facendo sesso o quando c'è in gioco la sopravvivenza. In tutti gli altri casi, che sono la maggioranza, l'azione andrebbe guidata dalla testa, anche in presenza di sentimenti intensi o di conflitto testa-pancia.
4. La pancia non obbedisce alla testa. E' un fatto costitutivo, strutturale, evolutivo della natura umana. Quindi è inutile, disfunzionale o addirittura pericoloso giudicare i sentimenti o cercare di ricondurli alla ragione. I sentimenti sono come sono, né giusti né sbagliati.
5. Il fatto che la pancia non obbedisca alla testa non significa che la testa debba obbedire alla pancia. In una situazione di equilibrio, la testa deve "fronteggiare" la pancia, contenendo i sentimenti (senza negarli, senza cercare di trasformarli) e soprattutto impedendo che la pancia si metta a guidare l'azione (a meno che le circostanze non lo richiedano).
6. La pancia non è mai pericolosa di per sé: *il pericolo viene dalle azioni guidate dalla pancia.*
7. Se la testa si mette a obbedire alla pancia, può dare giustificazione razionale ad azioni guidate dalla pancia. Questo è molto pericoloso, perché in tal caso l'azione è di fatto guidata dalla pancia, con la complicità della testa.

Emozioni, sentimenti e dipendenza

Seminario del 30/09/05 (Prima parte)

Che cosa sono emozioni e sentimenti? In che cosa si differenziano? Qual è esattamente la classificazione delle emozioni? E quella dei sentimenti? Non c'è alcun accordo tra gli studiosi su come rispondere a queste domande.

Una delle innumerevoli risposte possibili, discutibile come tutte le altre, definisce «sentimenti» l'insieme di: sentimenti primari, emozioni primarie, sentimenti secondari (o emozioni secondarie).

Ciascun sentimento può avere una «valenza» positiva o negativa e in questo senso si parla di emozioni positive (+) ed emozioni negative (-), sentimenti positivi (+) e sentimenti negativi (-).

Un elenco dei principali sentimenti, meno controverso di altri, è il seguente:

Sentimenti primari o fondamentali:

- amore/affetto/voler bene (+)
- odio/rancore/voler male (-)

Emozioni primarie:

- star bene/benessere (+)
- star male/malessere (-)

articolate in:

- felicità/piacere/gioia/gratificazione/benessere (+)
- paura (-)
- rabbia (-)
- tristezza/dolore/disperazione/rimpianto/malessere (-)

Sentimenti secondari (o emozioni secondarie):

- soddisfazione/sicurezza/sentirsi utili (+)
- serenità/speranza/fiducia (+)
- voglia/desiderio/ambizione (+)
- senso di potenza (+)
- sorpresa (+)
- frustrazione/insoddisfazione (-)
- senso di impotenza (-)
- rimorso/senso di colpa (-)

- delusione/sfiducia/sentirsi traditi/sentirsi presi in giro (-)
- rifiuto/non accettazione (-)
- imbarazzo/umiliazione/vergogna/orgoglio (-)
- gelosia/invidia (-)
- svalutazione/ansia/insicurezza/inadeguatezza/sentirsi schiacciati/sentirsi rifiutati (-)
- disgusto (-)
- pena/compassione/pietà (-)
- ecc.

Sentimenti ed emozioni primarie, come si può vedere, hanno un certo parallelismo e tuttavia tra essi vi sono importanti differenze.

I sentimenti primari, o fondamentali, sembrano rispecchiare le due pulsioni fondamentali degli esseri umani: la pulsione di vita e la pulsione di morte; ovvero: tendenza a costruire e tendenza a distruggere. Tali pulsioni si traducono rispettivamente in una sorta di intenzionalità benevola (verso se stessi, gli altri, il mondo) o malevola (verso se stessi, gli altri, il mondo).

Le emozioni primarie, invece, mancano di intenzionalità e hanno a che fare con il sentire più intimo e viscerale. Non c'è "sentire-verso", ma solo "stare emotivo".

Schematicamente:

	<i>Sentimenti fondamentali</i>	<i>Emozioni primarie</i>
<i>Positivi (+)</i>	Voler bene	Star bene (emotivamente)
<i>Negativi (-)</i>	Voler male	Star male (emotivamente)

Sulle emozioni primarie occorre soffermarsi.

a) Le emozioni primarie sono completamente irrazionali. Per dirla in gergo: sono tutta *pancia*. In questo senso si differenziano da quelle secondarie, che, pur essendo *pancia*, risentono fortemente dell'interazione con la *testa*.

b) Le emozioni primarie accomunano gli esseri umani e gli altri mammiferi. I sentimenti secondari, invece, sono tipicamente umani: benché alcuni sentimenti secondari possano essere rintracciati nei mammiferi superiori, in cui la neocorteccia è già presente, la maggioranza di tali sentimenti è peculiarità esclusivamente umana.

c) Mentre l'emozione primaria positiva, lo star bene emotivamente, è sempre collocata nel qui-e-ora, l'emozione primaria negativa, lo star male emotivamente, può essere articolata secondo le dimensioni temporali del passato, presente, futuro, rispettivamente in: tristezza, rabbia, paura. In altre parole: la tristezza è star male dopo qualcosa, la rabbia è star male qui-e-ora, la paura è star male prima di qualcosa.

d) Dal punto di vista filogenetico, cioè evolutivo, tutte le emozioni primarie svolgono qualche funzione adattiva di cruciale importanza per la sopravvivenza:

- *Paura*. Svolge la funzione protettiva fondamentale: attivare i comportamenti di evitamento dei pericoli, in particolare la fuga; senza paura, la sopravvivenza sarebbe semplicemente impossibile.
- *Rabbia*. Attiva il comportamento di lotta, altrettanto indispensabile della fuga per la sopravvivenza. In particolare, la rabbia serve soprattutto a "coprire" la paura, sempre presente quando l'avversario è pericoloso; infatti, quando l'avversario è nettamente inferiore, e quindi non pericoloso, la lotta si svolge senza paura e quindi senza rabbia ("attacco quieto").
- *Tristezza (o dolore)*. E' l'emozione che accompagna la fase successiva a una prestazione da cui si è usciti perdenti: la sua funzione adattiva è motivare a far meglio nelle prestazioni future, per aumentare le probabilità di sopravvivenza.
- *Benessere (o piacere)*. E' l'unica emozione primaria positiva; accompagna ogni status desiderabile. La sua funzione adattiva è il rinforzo, cioè incentivare tutti quei comportamenti che hanno come esito una condizione in cui la sopravvivenza è garantita (accoppiamento, nutrimento, prestazione da cui si è usciti vincenti).

Queste emozioni si differenziano significativamente fra loro, soprattutto in relazione alla velocità di innesco: la paura e la rabbia hanno un innesco velocissimo e attivano i rispettivi comportamenti di fuga e lotta all'istante, non appena si presenta lo stimolo. Tra stimolo ed emozione non c'è alcuna intermediazione razionale, che allungherebbe i tempi di risposta ai pericoli vanificando così ogni possibilità di sopravvivenza. In altre parole, *quando è in gioco la sopravvivenza, non c'è tempo per pensare*: occorre scappare da qualcosa che sta per piombarci addosso, oppure lottare, qui-e-ora, contro qualcosa che ci è già piombato addosso.

Tristezza e benessere hanno caratteristiche diverse: rispetto a paura e rabbia, hanno un innesco meno veloce e non attivano all'istante specifici comportamenti; la loro funzione è *fornire motivazioni: a comportarsi diversamente*, nel caso della tristezza; *a ripetere lo stesso comportamento*, nel caso del benessere.

e) Dal punto di vista ontogenetico, cioè dello sviluppo individuale, tutte le emozioni primarie sono collegate al tema della separazione:

- *Paura*. La paura è l'emozione che accompagna l'aspettativa di una possibile (imminente) separazione; questa aspettativa, più o meno conscia, è sempre presente, dopo il cosiddetto *trauma della nascita*. Funzione della paura è promuovere i comportamenti che minimizzano le probabilità di una separazione (per esempio: essere fedeli al partner per paura di essere lasciati).
- *Rabbia*. La rabbia è l'emozione che attiva il tentativo di evitare con tutte le forze una separazione che sta avvenendo qui-e-ora.
- *Tristezza (dolore)*. La tristezza è l'emozione che accompagna la fase di «*elaborazione del lutto*». L'elaborazione del lutto è caratterizzata da: isolamento,

finalizzato a "ritrovare psicologicamente se stessi" e rinforzare il rapporto con se stessi (rapporto che risente del fatto di essere un'unità dopo essere stati una dualità); pianto, finalizzato a comunicare agli altri il proprio bisogno di ricevere affetto e attenzioni positive; raccoglimento, finalizzato alla riflessione necessaria per comprendere le ragioni dell'avvenuta separazione e apprendere, da tale esperienza, come diminuire le probabilità che in futuro si verifichino nuove separazioni.

- *Benessere (piacere)*. E' l'emozione che in condizioni normali accompagna il qui-e-ora del feto nel ventre materno e, in senso traslato, ogni situazione in cui ci si sente in un "utero": protetti, compresi, contenuti, appagati.

E' importante notare che il tema della separazione è strettamente collegato all'evoluzione, in quanto *la separazione diminuisce le probabilità di sopravvivenza e, viceversa, l'evitamento della separazione le aumenta.*

f) Paura e rabbia, da una parte, tristezza e benessere, dall'altra, hanno un decorso diverso. Le prime hanno un rapido innesco, un picco d'intensità notevole e poi un rapido declino. Le seconde, invece, hanno un decorso più simile a una campana, o a una parabola rovesciata: un innesco meno brusco, un'intensità minore rispetto a quella di rabbia e paura, una graduale disattivazione emotiva.

g) Dal momento che la tristezza ha molte caratteristiche specularmente opposte al benessere, alcuni autori usano «malessere» come sinonimo di «tristezza». Vi è dunque un'ambiguità linguistica (che qui verrà mantenuta), dal momento che *malessere* può indicare sia lo star male emotivamente (articolato in: paura, rabbia, tristezza), sia - appunto - la tristezza.

Riassumendo schematicamente quanto detto finora:

<i>Emozione</i>	<i>Tempo</i>	<i>Funzione evolutiva</i>	<i>Relazione con la separazione</i>	<i>Decorso</i>
Paura	[Pericolo] futuro	Fuga	Prima	Picco
Rabbia	[Pericolo] presente	Lotta	Qui-e-ora	Picco
Tristezza	[Pericolo] passato	Cambiamento	Dopo (elaborazione del lutto)	Campana
Benessere	Presente	Ripetizione	Non c'è separazione	Campana

Emozioni, sentimenti e dipendenza

Seminario del 21/10/05 (Seconda parte)

Tutte le dipendenze hanno uno stretto rapporto con le emozioni primarie. Questo è dovuto a un'ampia varietà di fattori.

Prima di tutto, le dipendenze – così come le emozioni primarie - sono assolutamente irrazionali e accomunano esseri umani e altri mammiferi.

Secondo, dal punto di vista ontogenetico, la dipendenza è la prima esperienza di ogni essere umano ed è associata all'emozione primaria positiva, il benessere.

Dal punto di vista evolutivo, come si è visto, il benessere incentiva la ripetizione dei comportamenti che hanno portato alla situazione gratificante. In questo senso, la dipendenza è implicita nel naturale meccanismo di rinforzo di tali comportamenti.

Dal punto di vista chimico, infine, il benessere è l'emozione che accompagna il rilascio di *dopamina nel sistema limbico* e si presenta indipendentemente dal tipo di stimolo che ha attivato tale rilascio. La dipendenza, d'altra parte, si verifica quando non vi è rilascio "naturale" di dopamina e il rilascio di dopamina (e, con esso, il benessere) *dipende* dalla presenza di determinati stimoli (chimici o ambientali).

Stimoli ambientali e chimici che attivano il rilascio di dopamina nel sistema limbico sono: una buona prestazione intellettuale o fisica, l'ascolto di musica gradevole, la visione di un panorama interessante, l'orgasmo, i cibi gustosi, il controllo dei propri bisogni (ad esempio controllare la fame), il gioco d'azzardo, lo shopping, un hobby appassionante (ad esempio navigare in internet), gli oppiacei, la nicotina, l'alcol, i cannabinoidi, le benzodiazepine, la cocaina, le amfetamine, gli allucinogeni. *Tutti questi stimoli possono inibire il rilascio naturale di dopamina nel cervello e quindi dare dipendenza.* La probabilità che si verifichi e la velocità con cui può instaurarsi tale fenomeno dipendono dalle caratteristiche dello stimolo, dal rapporto tra soggetto e stimolo, dalle caratteristiche di personalità del soggetto.

Dal momento che benessere e dipendenza sono strettamente collegati, appare evidente che *perseguire il benessere senza "entrare" in qualche dipendenza è oltremodo difficile.*

In condizioni di autonomia (nessuna dipendenza presente), il benessere può essere sperimentato godendo di esperienze piacevoli e variegate, evitando le sostanze d'abuso e soprattutto evitando di trarre piacere da un'unica tipologia di stimoli. In questo modo le probabilità di passare dalla gratificazione alla dipendenza sono piuttosto basse.

La situazione cambia quando una dipendenza si è già instaurata e l'obiettivo è conquistare (o riconquistare) l'autonomia. In queste circostanze nel cervello non vi è più rilascio naturale di dopamina e privarsi dello stimolo da cui si dipende significa attraversare un

lungo periodo di *assenza di benessere* ("astinenza") prima che il cervello ricominci a rilasciare, in modo naturale, dopamina.

In un certo senso, "uscire" da una dipendenza importante significa rivivere il trauma della nascita, ovvero passare da una condizione di dipendenza caratterizzata da benessere ad una condizione di autonomia caratterizzata da malessere (almeno per un certo periodo), attraverso l'esperienza della separazione. La separazione in questione è ovviamente quella dall'oggetto-stimolo da cui si dipende.

Le emozioni che accompagnano la conquista dell'autonomia dopo una dipendenza importante sono tutte quelle primarie: la paura, prima della separazione (paura dell'astinenza, paura di non farcela, paura del cambiamento, ecc.); la rabbia, durante la separazione (rabbia verso chi collabora al progetto di riconquista dell'autonomia, rabbia verso se stessi, rabbia verso l'oggetto-stimolo da cui si dipende, ecc.); il malessere (nel senso di tristezza), ad avvenuta separazione, *per tutta la durata dell'astinenza e dell'elaborazione del lutto*.

Come si è detto, tutte queste emozioni sono assolutamente *irrazionali* e come tali possono coesistere insieme all'obiettivo di conquistare l'autonomia, che invece è decisamente *razionale*. Uscire da una dipendenza è dunque un'esperienza di conflittualità intrapsichica potentissima: la volontà (razionale) persegue l'obiettivo dell'autonomia, le emozioni (irrazionali) spingono verso l'obiettivo opposto.

Il pericolo più grande durante l'elaborazione del lutto, dopo una dipendenza, è la *ricaduta*: rientrare nella dipendenza precedente, per smettere istantaneamente di soffrire; oppure instaurare una nuova dipendenza, altrettanto potente della precedente, verso un oggetto-stimolo diverso (ma ugualmente efficace nell'attivare il rilascio di dopamina nel sistema limbico).

Esempi di ricaduta sono innumerevoli nel campo delle dipendenze da sostanze. Per un eroinomane mai stato alcolista, per esempio, ci sono alte probabilità sia di ricadere nell'eroina (dipendenza precedente), sia di ricadere nell'alcol (nuova dipendenza).

Un caso tutto a sé è quello della *dipendenza affettiva*. La dipendenza affettiva è, in un certo senso, la "versione patologica" dell'amore: ma il confine tra l'amore e la dipendenza affettiva è sorprendentemente labile. Semplificando in modo quasi indecoroso, si potrebbe schematizzare così:

	"Normalità"	"Patologia"
<i>Emozione primaria positiva</i>	Star bene senza dipendenza (PIACERE)	Star bene con dipendenza (DIPENDENZA)
<i>Sentimento primario positivo</i>	Voler bene a chi fa star bene senza dipendenza (AMORE)	Voler bene a chi fa star bene con dipendenza (DIPENDENZA AFFETTIVA)

Ricadere nella dipendenza affettiva, dopo una dipendenza importante (ad esempio dopo una dipendenza da sostanze) è *altamente probabile*, anche perché socialmente e culturalmente la potenza e la pericolosità delle dipendenze affettive vengono grandemente sottovalutate.

La chiarezza

Seminario dell'11/11/05

Cosa significa precisamente comunicare in modo chiaro? Che cosa può rendere assolutamente chiara un'interazione comunicativa tra due esseri umani adulti?

A queste domande ha risposto – con esemplare chiarezza (!) – il grande studioso del linguaggio Paul Grice.

Grice ha innanzitutto messo in luce come, per comunicare in modo chiaro, sia necessario *cooperare*. In una interazione comunicativa, nessuno dei due interlocutori può "obbligare" l'altro a essere chiaro: affinché tra i due ci sia chiarezza, entrambi devono volerla e impegnarsi a perseguirla.

In altre parole, un'azione comunicativa è chiara se chi comunica si impegna a rispettare il *principio di cooperazione*: fornire il proprio contributo così com'è richiesto, nei modi e nei tempi opportuni, dagli scopi e dall'orientamento (condiviso) del discorso in cui si è impegnati.

Il principio di cooperazione è la *conditio sine qua non* della chiarezza in una comunicazione. Grice ha tuttavia fornito anche delle "massime" operative per specificare ancora meglio in cosa consiste una comunicazione chiara.

Secondo Grice, per comunicare in modo chiaro, vanno contemporaneamente rispettate tre massime che riguardano il contenuto della comunicazione (*cosa si dice*) e una massima che riguarda il modo (*come lo si dice*):

1. Massima di qualità: il contenuto deve essere veritiero e verificato. Non si deve mentire, né dare per scontato qualcosa che si ritiene potrebbe essere vero ma che non si è verificato.
2. Massima di quantità: il contributo informativo non deve essere né troppo (eccesso di informazioni), né troppo poco (reticenza).
3. Massima di relazione (col tema): il contenuto deve essere pertinente. Questo significa, in particolare, evitare la cosiddetta "comunicazione tangenziale".
4. Massima di modo: anche il modo deve essere chiaro, cioè adeguato, perspicuo.

Sul rapporto tra le prime tre massime, da una parte, e la massima di modo, dall'altra, ci si potrebbe fermare a lungo, perché tale rapporto riguarda i due "livelli" della comunicazione, che sono rispettivamente, com'è noto:

<i>Livello 1</i>	<i>LIVELLO 2</i>
VERBALE (RAZIONALE)	NON VERBALE (IRRAZIONALE)
LOGICO	ANALOGICO
LIVELLO DEL "COSA" (CONTENUTO)	LIVELLO DEL "COME" (MODO)

LIVELLO DELL'INFORMAZIONE	LIVELLO DELLA RELAZIONE
INFORMAZIONE ESPLICITA	INFORMAZIONE IMPLICITA

Per ogni approfondimento sui due livelli della comunicazione, si rimanda all'ampia letteratura sulla comunicazione non verbale.

In un contesto riabilitativo e/o educativo-psicoterapeutico, la massima di modo può essere articolata nelle seguenti specificazioni:

- a) Congruenza: i due livelli della comunicazione devono essere congruenti tra loro, ovvero la comunicazione non verbale deve essere in sintonia con quella verbale;
- b) Trasparenza: la comunicazione non verbale deve essere tale da facilitare l'azione comunicativa dell'interlocutore.

Congruenza e trasparenza hanno una speciale rilevanza nell'ambito dei programmi riabilitativi comunitari, dove grande importanza viene data agli aspetti emotivi e non verbali delle interazioni interpersonali.

Il confronto

Seminario del 09/12/05

«Da un confronto esce vincente chi è "sconfitto" da ciò che ha imparato.» (Epicuro)

Il confronto "educativo-terapeutico" è una tecnica specifica, ampiamente utilizzata nelle comunità per tossicodipendenti.

Su questa tecnica, alquanto delicata, si rimanda al materiale distribuito nei vari corsi di formazione per operatori.

In questo seminario ci si limiterà a riassumere le linee essenziali che dovrebbe seguire chi "riceve" un confronto.

Puntualmente, per chi riceve un confronto, vale quanto segue:

Obiettivo educativo-terapeutico. L'obiettivo è (imparare ad) accettare i propri errori, la propria pulsione a distruggere, i propri sentimenti negativi, la propria intenzionalità malevola. In una parola: il proprio «negativo».

Per raggiungere questo difficile obiettivo (difficile per tutti, ma specialmente per i tossicodipendenti) è necessario imparare – o esercitarsi – a:

- 1) *Assumersi le proprie responsabilità;*
- 2) *Essere chiari (nel senso specificato da Grice);*
- 3) *Mantenere l'attenzione su se stessi.*

Queste sono le linee-guida essenziali per chi riceve un confronto. Non è per nulla facile riuscire a rispettarle. Anzi, è molto probabile che chi riceve un confronto si allontani da tali linee. Per questo motivo, può forse essere utile illustrarne tutte le rispettive violazioni.

Ecco, dunque, *cosa non dovrebbe fare chi riceve un confronto:*

- 1) Giustificarsi: «non è colpa mia» e tutte le possibili variazioni sul tema.
- 2) Violare una o più delle quattro *massime di Grice* sulla chiarezza (per esempio: mentire, manipolare, confondere, negare, svalutare, comunicare in modo tangenziale, avere un atteggiamento aggressivo, provocatorio o minaccioso, ecc.).
- 3) Chiarire i propri sentimenti *in relazione a chi effettua il confronto* o comunque porre attenzione all'altra persona, eventualmente usando le cosiddette «riserve» nei suoi confronti (per "tappargli la bocca").

(Ciascuna di queste modalità, messa in atto durante un confronto, è una nuova situazione - degna di attenzione terapeutica - su cui l'utente del programma andrebbe confrontato in un secondo tempo.)

Da un confronto ricevuto si dovrebbe venir via conoscendo un po' di più il proprio *negativo* (in gergo: la propria "tossicità"). Se non si ha imparato qualcosa di *sgradevole* su se stessi, dopo un confronto ricevuto, l'occasione "terapeutica" è stata sprecata.

Tutto questo significa assumere un atteggiamento da "cacciatore" nei confronti del proprio negativo: chi riceve un confronto dovrebbe sentirsi nei confronti del proprio negativo come il cacciatore nei confronti della preda.

Qualunque altro atteggiamento, da parte di chi riceve il confronto, è destinato a produrre un risultato scadente.

Si è già detto che uscire dalla dipendenza è un'esperienza di profonda conflittualità intrapsichica. Tale conflittualità appare evidente soprattutto durante il confronto terapeutico. Infatti, in chi riceve il confronto, vi è una parte - è il "cacciatore" - che vuole stanare il negativo e un'altra parte che s'identifica con il negativo stesso e perciò cerca di sfuggire - è la "preda".

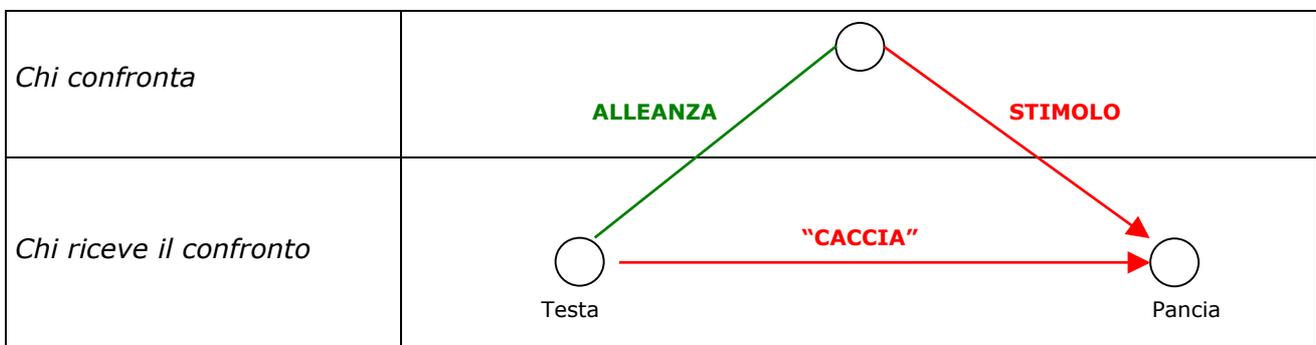
La "preda" agisce in base a motivazioni decisamente irrazionali: ha paura, e si difende; prova rabbia, e lotta; è scontenta se viene snidata, e la volta dopo cerca di non farsi snidare; si sente bene e al sicuro, se riesce a sfuggire. Insomma: la componente intrapsichica che si identifica con il negativo funziona emotivamente come una vera preda, in carne ed ossa.

In termini di *testa* e *pancia*, si può dire che: il cacciatore coincide principalmente con la testa (o una parte di essa: la volontà razionale); la preda coincide principalmente con la pancia (o una parte di essa: la sua parte "tossica").

Nel ricevere un confronto *si incontra pertanto il vecchio problema della pancia che non obbedisce alla testa*; in questo caso, però, non solo non obbedisce, ma si difende proprio: scappa, se può scappare, e aggredisce, se non può scappare!

Ora, per rendere davvero terapeutico un confronto, la *testa* di chi lo riceve dovrebbe riuscire ad "allearsi" *con* la persona che effettua il confronto, *contro* la *pancia* di chi lo riceve.

Si tratta di una dinamica "triangolare" assai particolare, con *due* sole persone che interagiscono. Graficamente:



Si noti che *l'atteggiamento del cacciatore ha una valenza positiva solo a livello intrapsichico*. L'atteggiamento della persona che effettua il confronto non deve assolutamente essere predatorio: chi confronta deve solo offrire uno stimolo, un'occasione terapeutica.

Ricapitolando e concludendo: l'obiettivo razionale di chi riceve un confronto è quello di mettersi in discussione, di essere chiaro, di mantenere l'attenzione su di sé. Tuttavia, a livello irrazionale, il confronto viene percepito come una minaccia, un'aggressione. Scattano pertanto dei meccanismi di difesa che si oppongono al processo terapeutico.

Per vincere tali difese (irrazionali) è necessario ricorrere ad un'azione congiunta tra chi confronta (alleato terapeutico esterno) e la razionalità di chi viene confrontato (alleato terapeutico interno), che uniscono le forze nel perseguire gli obiettivi educativo-terapeutici (razionali) del confronto.

N.B.: C'è un comportamento caratteristico che indica infallibilmente che chi viene confrontato non si sta mettendo in discussione. Si tratta della risposta immediata, che tradisce l'urgenza di *ribattere*: chi riceve il confronto comincia a rispondere (verbalmente o, più spesso, non verbalmente) prima ancora che l'altro abbia finito di parlare. Stanare il proprio negativo è un lavoro complicato e soprattutto faticoso. Laddove ci sono immediatezza e automatismi, sono solo scattate delle difese: non sta avvenendo alcuna messa in discussione.

Viceversa, ci sono due abitudini che segnalano il buon utilizzo del confronto: primo, il mettersi a confronto *spontaneamente*, anche su situazioni di cui nessuno è a conoscenza; secondo, mettersi a confronto con persone a cui non si è particolarmente simpatici e che tendenzialmente *non sono compiacenti*: questo permette di ricevere i feedback più dolorosi, ma proprio per questo più utili, nel processo di riconoscimento e accettazione del proprio negativo.