

SIMPLICIUS – HELPER 2

Venerdì 11 settembre 2009: Incontro n°1

L'essere umano in relazione con il mondo. Adattamento al contesto e socialità.



Innanzitutto una breve premessa: *perché Simplicius?*

Simplicius Simplicissimus è un personaggio di Grimmelhausen, un «finto» ingegnere che s'imbatte nelle devastazioni prodotte dalla guerra dei trent'anni in Germania. Le guerre di religione che avevano devastato l'Europa intera, ed in particolar modo la Germania, ed avevano portato lutti e danni economici soprattutto alle persone ed alle famiglie più povere.

Simplicius fa domande semplici e disarmanti che svelano le assurde contraddizioni della guerra e sottolinea come, alla fine, dei conflitti dei «grandi», ne facciano le spese sempre i più deboli e fragili. «Tutta l'opera è pervasa da un'amara ironia, suscitata dallo spettacolo triste dell'ingiustizia trionfante, della crudeltà inutilmente esercitata e assunta a titolo di gloria, delle infinite miserie piombanti sul capo degli innocenti».

Oltre a ciò Simplicius, in latino, vuol dire «più semplicemente», cioè il titolo vuol essere un'esortazione ad affrontare le cose in maniera più comprensibile e non ri-

servato a pochi tecnici esperti.

In un certo senso l'obiettivo di questi incontri è cercare il recupero di uno sguardo semplice e non viziato da pregiudizi sulla realtà del disturbo mentale. «Alle cose stesse!» per citare Husserl. Uno sguardo che punti all'essenza stessa del disturbo mentale.

Una seconda breve premessa riguarda il *linguaggio*.

Siamo stanchi della figura del sanitario che usa volutamente, come Balanzone, una lingua che sembra fatta per ingannare e aumentare la distanza tra chi cura e chi è curato. Tutto ciò che è umano, i sentimenti, i comportamenti, le emozioni, le reazioni, possono essere comprese benissimo attraverso il linguaggio normale, di tutti i giorni. Non v'è alcun motivo, se non quello della *gelosia del sapere* e del potere ad esso collegato, di adottare una comunicazione che mantenga la distanza fra le persone. Abbiamo scelto questo approccio per permettere a tutti di capire cosa si cela dietro la «scienza» psichiatrica.

Infine voglio sottolineare che non sono qui per insegnare, ma per mettere a disposizione delle persone la mia esperienza al fine di comprendere meglio come mettere in relazione la salute e la malattia, la normalità e l'anormalità, la vita quotidiana, la sofferenza e il disagio. Cercando di far capire come, in realtà, esista un continuum tra questi termini e non occorra andare a pescare troppo lontano per comprendere la «alienità» apparente delle persone affette da un disturbo mentale (alieno, alienato, sono termini che rinviano ad una totale estraneità e differenza strutturale, che in realtà non esiste).

Partiremo, brevemente, dall'uomo come essere che, nel momento in cui entra in relazione con il mondo, deve necessariamente imparare ad adattarsi. L'adattamento è necessario per la sopravvivenza perché l'uomo abbisogna di molto tempo per potersi muovere autonomamente. Questo adattamento, inizia subito alla nascita e implica una modellazione comportamentale e uno sforzo psicologico notevole, che però è ripagato dai vantaggi del vivere sociale.

L'uomo è un animale sociale e la società permette una serie di vantaggi incommensurabili rispetto alla individualità, ma richiede un grande sforzo di compatibilità fra l'idios ed il koinos, cioè che conta per sé come individuo e ciò che conta per il gruppo piccolo o grande entro cui siamo inseriti.

Il sistema nervoso, con la sua immensa complessità ancora non ben conosciuta, è deputato alla regia della nostra sopravvivenza. Regola ed amministra gli input e gli output al fine di garantire la migliore e più lunga sopravvivenza dell'individuo e della specie. In particolare il nostro cervello sovrintende a tutte le regolazioni sensitive,

motorie (comportamento) e umorali (conservazione del buon funzionamento) del corpo umano. Il cervello (semplificando molto) è composto di due parti, differenziate funzionalmente ed evolutivamente, che devono convivere all'interno della stessa persona. Un cervello **emotivo**, che è composto dalla parte sottocorticale, teso alla soddisfazione delle pulsioni istintive e caratterizzato funzionalmente dalla gestione del comportamento alla luce degli input elementari relativi alla sopravvivenza (fame, paura, aggressione, etc) ed un cervello **logico** (parte corticale) che modula il comportamento alla luce di una rielaborazione degli input elementari, che chiamiamo logica o riflessione.

Anche Freud parla di parte conscia ed inconscia, Ego ed Es, in ciò riprende la stessa divisione.

La necessaria convivenza di queste due parti è la caratteristica peculiare dell'essere umano.

Pregio e difetto al tempo stesso. Non si devono attribuire valori diversi alle due componenti, ma diverse funzioni, entrambe essenziali per la vita dell'individuo e della società. Peraltro basti pensare che il colorito emotivo/relazionale della vita è legato strettamente alla componente « timica », senza la quale la vita sembra quella di un robot.

Prima di proseguire occorre spendere ancora due parole sul nostro **rapporto "cognitivo" con il mondo**. Noi tutti, dal nostro interno, entriamo in contatto con "l'esterno" attraverso i cinque sensi, che permettono l'input dal mondo verso il nostro interno. Questi input sensoriali vengono organizzati in una percezione, che è una costruzione attiva, che si realizza nei primi anni di vita.

La percezione quindi non è atto passivo ma costruzione attiva. Ovvero noi costantemente interpretiamo la realtà che s'incanala attraverso gli input sensoriali, la organizziamo in schemi "familiari" rispetto ai quali sappiamo come regolarci. Un'enorme parte degli stimoli sensoriali non viene considerata, ma siamo abilissimi a selezionare quegli stimoli essenziali per la nostra sopravvivenza e per il nostro miglior adattamento. Questa attività di interpretazione della realtà è parzialmente inconsapevole e apparentemente naturale, ma in realtà implica un processo attivo e costante. Ce ne rendiamo conto quando siamo di fronte a delle ambiguità. Ovvero situazioni o percezioni di fronte alle quali non sappiamo decidere quale sia l'interpretazione giusta da dare.

Di fronte alla percezione che noi abbiamo della realtà circostante, noi siamo (inconsapevolmente) costantemente chiamati ad elaborare una (nostra) interpretazione, che poi ci guidi nei comportamenti.

In ciò la parte razionale e la parte emotiva devono convivere in «armonia» ma questa è difficile da realizzare.

Abbiamo visto che l'essere umano ha la necessità e la capacità di adattarsi, sia al contesto ambientale che a quello sociale. L'interazione con entrambi i contesti non è semplice, né facile e soprattutto è sempre rischiosa. Il rischio è dunque una costante dell'essere «nel mondo».

L'interpretazione e l'adattamento alla realtà, quindi implicano necessariamente uno stress. Intendiamoci, la parola **stress** non ha necessariamente un'accezione negativa. Vuol solo dire l'uomo deve affrontare un'attività che richiede energia, uno sforzo attivo, (un' "**essere allerta**") in vista di un risultato che non è mai garantito. Rischio, stress e pericolo sono costanti della vita di tutti.

Ma qual'è in fondo il pericolo, il rischio ?

In fondo l'uomo percepisce che "là fuori" c'è sempre una possibile minaccia, più o meno esplicita, alla sua integrità psichica e fisica. Il timore è sempre quello che l'ambiente o «l'altro» ti sopraffaccia, ti danneggi, ti faccia «scompare». Questo è il timore profondo che ognuno di noi tiene, più o meno segretamente, con sé.

Ecco che se il contesto in cui ci muoviamo è sempre potenzialmente pericoloso, dobbiamo elaborare strategie di difesa. L'uomo deve poter elaborare dei meccanismi che gli consentano di affrontare la realtà quotidiana senza cadere nell'angoscia ad ogni momento.

Anche perché l'angoscia, e l'ansia, sono comunque intollerabili a lungo e anche «disfunzionali» rispetto al normale prosieguo della vita.

I meccanismi di difesa sono quelli che ci permettono di affrontare la normale «banale» vita d'ogni giorno.

Ma teniamo presente che, come si può facilmente intuire, un **eccesso di difesa** può nuocere e diventare dannoso, anziché di utilità. Prendendo molto semplicemente la wikipedia¹, troviamo un lungo elenco di questi meccanismi.

Ne sceglieremo solo alcuni, chiari e intellegibili a tutti.

La negazione, la rimozione, la proiezione, la razionalizzazione.

La **negazione**: vediamo intanto cosa dice la wikipedia.

La negazione è un meccanismo di difesa "in cui vi è una completa scotomizzazione del dato di fatto

¹ http://it.wikipedia.org/wiki/Meccanismo_di_difesa

conflittuale, senza alcuna consapevolezza di ciò. Presente solitamente solo nel caso di [psicosi](#), viene utilizzata quando il pericolo potenziale per il mantenimento della struttura psichica è estremo. Ovviamente, l'uso della negazione produce conseguenze negative nei confronti della possibilità di risoluzione di un problema sul piano di realtà; per cui questo meccanismo è in genere gravemente disadattativo e disfunzionale. È disadattativo perché non permette la risoluzione di un problema, invece è disfunzionale in quanto provoca un danno all'individuo”.

In fin de' conti è il meccanismo più semplice ed il più facile da capire. Un evento doloroso, un fatto sgradevole, qualcosa di minaccioso ci angoscia...ci diciamo che molto semplicemente non è accaduto.

E cerchiamo di convincerci attivamente di ciò. Facciamo finta di niente e ci dimentichiamo che è una finta.

È un meccanismo usato in maniera massiccia dai bambini, ma anche dagli adulti. Il vantaggio è immediato, ma gli svantaggi sono molti. Infatti se non si prende atto della realtà, anche quando questa è spiacevole, non possiamo imparare e quindi trarre vantaggio dal passato, dall'esperienza. Quindi ci si espone al rischio di ripetere gli errori del passato. L'organismo umano impara dal dolore. Se ci si scotta con il fuoco, ci si tiene alla larga e così si evita di ustionarsi. Se il dolore morale è troppo grande possiamo ricorrere a questo meccanismo di difesa, ma se diventa uno stile personale, rischiamo di trovarci « fuori » contesto. Spesso la negazione si accompagna alla dissociazione che permette di dissociare la componente emotiva da quella razionale nel momento in cui temiamo che l'evento stressante ci sopraffaccia.

La **rimozione**

“consiste nell'allontanamento ("orizzontale") degli effetti pulsionali dell'esperienza ([traumatica](#) o più generalmente inaccettabile) dalla sfera della [coscienza](#). La rimozione sembra uno dei meccanismi di difesa più arcaici ed universali. Consente nell'inconsapevole cancellazione di un ricordo, di una esperienza che il soggetto ha vissuto come acutamente angosciante o [traumatizzante](#)”.

In un certo senso la rimozione è simile alla negazione, ma è più centrata sul ricordo di qualcosa. Quindi più sugli aspetti mnemonici che su quelli esperienziali. Un pezzo della nostra vita è « rimosso » perché il ricordo riattiva un'elaborazione dolorosa ed incompleta dell'evento.

La **proiezione**

“consiste nell'attribuzione (riconoscimento cosciente) dei propri sentimenti e affetti inaccettabili all'esterno, su un altro [oggetto](#) o sull'intero ambiente. Opera di frequente assieme alla scissione delle proprie qualità ritenute "buone" e "cattive", ed in cui vengono proiettate all'esterno le ultime”.

Questo è un meccanismo più complesso, ma altrettanto frequente ed importante. Significa proiettare all'esterno, su qualcun altro o qualcosa d'altro, la responsabilità di fatti o sentimenti che non possiamo ammettere a noi stessi. Non riesco a fare qualcosa? Non sono io che non ci riesco, ma qualcun altro che mi ostacola e m'impedisce di realizzarlo. Nel mondo attuale in cui il peso delle responsabilità aumenta a dismisura talvolta rimaniamo schiacciati, sentiamo che questo peso è insostenibile, non ce la facciamo più. Chi non ha mai provato una simile sensazione? Orbene l'idea che la responsabilità, almeno di una parte, delle nostre difficoltà risieda nell'altro, ci può sollevare. Entro certi limiti, questo è un meccanismo di grande aiuto, specie per l'autostima. Ma se utilizzato massicciamente ci deresponsabilizza completamente. Nel fare questo però mette nelle mani dell'altro tutta la responsabilità delle nostre azioni, gli regala tutto il controllo delle nostre azioni. Ci esautoriamo da soli. Leggeri, ma senza potere su noi stessi.

La **razionalizzazione**

“è il tentativo di "giustificare", attraverso comportamenti, ragionamenti ed argomenti un fatto o processo relazionale che il soggetto ha trovato angosciante. In altre parole, la razionalizzazione consiste nel costruire attribuzioni, ipotesi o ragioni esplicative "di comodo", per poter contenere e gestire l'angoscia”.

In sostanza è la difesa della volpe e l'uva. Trasformiamo un nostro scacco in qualcosa che non può essere diverso da così e che è naturale che sia fuori dalla nostra portata. Ci mettiamo l'anima in pace e ci assolviamo.

