

Caleidoscopio
di temi psicologici e umani

Ciro Barberio

Dedico questo lavoro a tutti coloro che, con la loro richiesta, mi hanno sollecitato a realizzarlo e ai miei due figli, **Ivano e Stephen**, sperando che vi trovino spunti di approfondimento.

Un particolare ringraziamento va a **Federica Guerra** che ha dedicato il suo prezioso tempo per una competente e attenta supervisione. La sua esperienza e la sua dedizione sono state indispensabili per il completamento di questo libro.

INDICE

AVVERTENZA	4
COMMENTI INTRODUTTIVI	5
LA PEGGIORE MALATTIA	7
A PROPOSITO DI COPPIA.....	10
CRISI DI FAMIGLIA.....	14
DELLA CULTURA DELLA PREVENZIONE	18
I VANTAGGI DELLO SVANTAGGIO	21
LA VOLONTA' E LA LEGGE DEL TRE.....	25
MA COS'E' ESATTAMENTE LO STRESS?	30
MAGIA O PLACEBO?	33
MENTALITA' OCCIDENTALE: ESSERNE FIERI ?	37
PANTA REI	40
PERCHE' SI DIVENTA AGGRESSIVI?.....	44
VIVERE IL PRESENTE	47
IL RITORNO DEL SOFISMO.....	49
RIFLESSIONI SULLA SOLITUDINE.....	52
SI PUO' RINUNCIARE ALL'AMORE?	55
SIAMO BRAVI GENITORI?	57
IL POTERE PERSONALE.....	60
QUALCHE TECNICA	64
INTRODUZIONE ALLA TEORIA NEOREICHIANA	65
TRAINING AUTOGENO	68
GRUPPI D'INCONTRO	73
ONIROTERAPIA	80
L'IPNOSI	81
LA PSICOSINTESI	84
BIBLIOGRAFIA	86
BIOGRAFIA	90

AVVERTENZA

Dí la verità: se c'è troppa coda alla cassa piuttosto molli giù la spesa che aspettare quei dieci minuti. Oppure scleri se il sito internet che ti porta in Nuova Zelanda è appena un po' lento e tarda due secondi a catapultarti dall'altra parte del globo.

Vorresti leggere, sapere, acculturarti, aprirti a nuove conoscenze, magari esci con i sacchetti pieni dalle librerie o ti fai prestare libri da amici e parenti e poi, inevitabilmente, li accantoni in un angolo e li restituisci intonsi perché ti manca il tempo o forse la pazienza di arrivare in fondo alle duecento o trecento pagine, importanti di sicuro, ma forse un pochino indigeste.

Non sentirti troppo in colpa, succede a tutti o a tanti, a me per primo. E' per questo motivo che non ho voluto scrivere un libro di psicologia o di saggistica, un trattato serio ed esaustivo su un argomento. Sono pochi i temi su cui non si trovi già ottima letteratura, inutile rincarare la dose. Ho voluto semplicemente raccogliere le mie riflessioni su questioni trattate negli anni con pazienti e amici e illustrare in breve le tecniche da me più spesso usate per affrontare i loro disagi. Ogni argomento porterà via un paio di pagine, non di più, proprio perché il mio desiderio è quello di incuriosirti, stuzzicarti con un piccolo aperitivo di argomenti vari che, se sarai interessato, potrai autonomamente sviluppare in un pranzo abbondante di trattati a carattere scientifico o divulgativo di maggiore ampiezza.

Se ti trovi d'accordo con questa impostazione procedi alla lettura e poi, se vuoi, fammi sapere cosa ne pensi inviandomi una mail a info@cttr.ch.

Volentieri ascolterei le tue impressioni o se vorrai ti potrò indicare varie fonti, a seconda dei temi che desidererai approfondire.

COMMENTI INTRODUTTIVI

In questo lavoro, Barberio offre al lettore pillole di saggezza, mescolate ad iniezioni di esperienza e sorsi di competenza professionale.

Le citazioni dotte si mescolano alle convinzioni personali ed alle osservazioni oggettive in un alternarsi di prospettive che non hanno la velleità di pervenire ad una sintesi riconoscibile nella ricetta del “come fare”.

D'altra parte, gli argomenti affrontati o – meglio – accarezzati fuggevolmente dall'Autore sono di tale portata che chiederebbero, ciascuno, un trattato di psicologia per essere esaurientemente sviluppati.

In effetti, per ciascun tema, Barberio sembra voler offrire null'altro che spunti di riflessione. Ma non è poco. I temi dell'amore, della coppia, della famiglia, dell'aggressività e della solitudine, della genitorialità, per esempio, richiamano problematiche individuali e sociali di viva attualità. Per citare un autore particolarmente significativo, pensiamo solo ai lavori sulla “vita liquida” di Zygmunt Bauman. *All'Amore liquido* (2003, Economica Laterza, 2006), in particolare.

Ecco, oltre a rappresentare pagine di piacevole lettura, credo che le parole scritte da Barberio possano fornire uno stimolo importante per indurre il lettore ad approfondire uno o più degli argomenti toccati. Magari leggendo le pagine di qualcuno degli autorevoli autori citati nei diversi capitoli di questo lavoro.

Rodolfo Sabbadini

Presidente APsI - Associazione Psicologi Italiani

Questo libro costituisce per me una piacevole sorpresa per due motivi che espongo brevemente.

Il primo è che il dott. Barberio è riuscito ad esprimere piacevolmente concetti profondi con semplicità e chiarezza di esposizione. Si sentono la preparazione, la sua esperienza e la notevole passione per il suo lavoro. Abbiamo fin troppi testi di psicologia onusti e barbosi che alla fine lasciano il tempo che trovano e molta confusione nel lettore. Si dice che i bravi scrittori hanno lettori, i cattivi scrittori hanno commentatori. Sicuramente qui di commenti se ne possono fare, ma penso proprio che saranno più numerosi i lettori.

Il secondo motivo risiede in ciò che reputo un gesto coraggioso. Pochi psicologi hanno l'audacia di parlare dell'essere umano come unità psicosomatica. L'essere umano è anche corpo, ha i suoi bisogni, le sue necessità. Mente e corpo interagiscono in maniera inscindibile, sono lo yin e lo yang dello stesso elemento "uomo". Non è giusto e non è corretto lavorare solo sull'uno o solo sull'altro. Gli psicologi invece compiono ancora troppo spesso l'errore di separare la mente dal corpo. Molti psicoanalisti ad esempio pensano di instaurare addirittura una relazione con il paziente ma tendono ad ignorare il linguaggio fisico ed escludono qualsiasi contatto corporeo, fosse anche una stretta di mano. Trascurano il corpo e le sue sofferenze come fossero resistenze o sintomi inconsci dovuti al fattore "mente".

Il termine "mente" deriva dal latino "mens" che a sua volta proviene dal sanscrito "manas" ovvero "misura". Nella civiltà orientale antica la mente era considerata una facoltà, per nulla contrapposta alla materia, che consentiva all'essere umano di dare la misura delle cose. Ai giorni nostri, l'individuo tende a percepire in modo erroneo il mondo, forse perché non ha ancora compreso se stesso. E, come suggerito anche nella bellissima parte relativa alle tecniche, uno dei nostri difetti è l'incapacità di ascoltarsi; ma dove altro trovare se stessi se non dentro di sé?

Alessandro Mahony

Presidente Società Italiana Tecniche di Meditazione (SITEM)

LA PEGGIORE MALATTIA

Tutti noi inorridiamo di fronte all'idea di essere colpiti da qualche malattia, in particolare da quelle che presentano una prognosi senza via di scampo: tumori, contaminazioni, infarti improvvisi, incidenti mortali. Eppure è risaputo che la peggiore delle malattie che affligge inesorabilmente il genere umano è l'ignoranza. La maggior parte delle persone che si rivolgono ad uno psicologo per problemi di vario tipo confessano direttamente o velatamente le lacune conoscitive nell'ambito del loro funzionamento psicofisico. Le domande più frequenti sono legate all'ansia, agli attacchi di panico, alla depressione, alle sindromi ossessive o alle problematiche comportamentali. Come mai ho l'ansia? Perché non ho più voglia di niente? Cosa posso fare per essere felice? Delegando allo psicologo il compito di eliminare malessere e sofferenze, il paziente sottintende anche l'ignoranza sulla genesi e sulla cura dei propri disturbi, l'incapacità di prevenirli e quindi di evitarli.

L'ignoranza può essere di vari tipi e colpisce l'uomo, sia egli un professionista, un impiegato o un operaio, un ricco o un povero.

Attenzione però a non fraintendere il termine ignoranza, come spesso succede, con qualcosa di offensivo. Si può essere molto competenti e ferrati in svariati ambiti, l'onniscienza invece pare essersi estinta con Leonardo da Vinci oltre cinque secoli fa e meno male, forse, dato che l'ignoranza genera interdipendenza, interscambio, socialità, solidarietà.

Nell'ambito psicologico già dichiararsi ferrati è un azzardo.

La più famosa psicoanalisi di Freud, Jung e Adler si suddivide in vari filoni, da quello umanistico esistenziale, al comportamentismo, al cognitivismo, all'approccio gestaltico, oppure a quello di analisi transazionale, fino alle cosiddette terapie brevi che sono in numero cospicuo e in quotidiano aumento. È illusorio pensare alla psicologia come ad un'unica e individuabile scienza. Essa è un'arte - e tutti i tentativi di spiegarla scientificamente sono falliti miseramente – complessa al punto che in America è nata una nuova figura di psicologo responsabile di orientare l'utenza al

tipo di terapia più adatta, a seconda delle caratteristiche personali e dei disturbi conclamati. Del resto, qualsiasi filone abbiamo scelto nella nostra attività, siamo tutti dei post freudiani e siccome anche un nano sulle spalle di un gigante può vedere più lontano, con l'irriverenza che spesso abbiamo per i nostri maestri, procediamo sul nostro cammino, stravolgendo a volte i presupposti dai quali eravamo partiti nella nostra formazione, elaborandone di nuovi e inediti. Ciò non è sintomo di conoscenza lineare carente o confusione nei modelli di riferimento, al contrario, è attuazione a livello pratico della legge evolutiva. Se non si contraddicono i dettami dimostrati, validati e diventati a pieno titolo patrimonio di conoscenza e saggezza umane, se non si ha questo coraggio e questa spinta al cambiamento, alla confutazione, non ci sarebbero sviluppo e progresso.

È impossibile a chiunque essere enciclopedico, tanto più si procede con la scienza e l'evoluzione umana in genere, tanto più complesso diventa l'orientarsi nel mondo in maniera soddisfacente. Per questo motivo si può affermare che solo la vera ignoranza si esprime con assolutismo e certezze, con quell'irrazionalismo dogmatico che tende a difendersi da ogni potenziale cambiamento.

Molto più arricchente è coltivare il dubbio, anche se il compito si rivela più faticoso e impegnativo, poiché apre scenari sempre nuovi e ricchi di potenzialità da esplorare. Molto più importante è la consapevolezza della propria ignoranza e dei propri limiti. Coloro che non posseggono questa capacità vivono in maniera coartata, talvolta sviluppano un ego ipertrofico con scarso senso di realtà, con una mappa mentale insufficiente ad orientarsi adeguatamente nella complessità e nella variabilità che la vita rappresenta.

Nei momenti più disperati, le persone finiscono per invocare aiuto perfino ad entità divine o anche terrene che ben poco possono fare.

Molto più potrebbe il soggetto stesso, cercando dentro di sé, con onestà interiore, ciò che di solito si cerca all'esterno, incuriosendosi davanti alle cose che non conosce,

affrontando con umiltà ambiti nuovi che, come un caleidoscopio, possono colorare l'esistenza di interessi, attività, creatività, allegria, consolazione.

Le pagine che seguono non hanno la pretesa di essere esaustive degli argomenti che trattano, bensì di incuriosire e stimolare la voglia di approfondire pensieri preesistenti, magari rimettendoli in discussione. Chissà, forse questa semplice disponibilità potrebbe rappresentare il seme di una nuova epoca che dà alla vita un sapore sempre nuovo ed un fascino da scoprire giornalmente.

A PROPOSITO DI COPPIA

Esistono ancora coppie armoniose basate sulla comunicazione, sullo scambio reciproco, sulla complementarità? Perché è così facile delineare all'interno della coppia due schieramenti, due opposte fazioni perennemente in assetto di guerra?

Gli uomini troppo a lungo hanno imposto alle loro compagne una sottomissione umiliante, sfruttandole, relegandole a compiti subalterni e sovente anche maltrattandole. Nel contempo mai hanno compromesso la loro più assoluta libertà sia nella scelta dell'occupazione che nell'impiego del tempo libero. Questa libertà di manovra favorisce occasioni, incontri e spesso quel susseguirsi di casi di infedeltà imputati al maschio.

Perché il quadretto appena tratteggiato non risulti eccessivamente fosco e di parte bisogna considerare le ragioni dell'uomo attuale. Egli spesso è scontento e frustrato, si sente solo e non capito. I discorsi della sua compagna, quelle sfumature sottili nelle parole, a volte gli appaiono incomprensibili o prive di senso. Una logica diversa dalla sua sembra guidare le azioni della donna che appare molto lontana, forse irraggiungibile.

Quando poi la vede realizzarsi come madre, egli può provare un senso di abbandono: il nuovo arrivato catalizza tutta l'attenzione di lei e lui, il marito, si sente trascurato, messo da parte. L'equilibrio della coppia è irrimediabilmente sconvolto.

In psicologia, quando si parla di coppia ci si riferisce a quella struttura interazionale fra due partner che può rivelarsi simmetrica quando il partner è lo specchio dell'altro o complementare quando ciascuno dei due partner rappresenta per l'altro quel lato di sé di cui si sente privo. Nel primo caso è l'eguaglianza che cementa la coppia, nel secondo è la differenza.

Non è infrequente che in entrambi i casi si generino atteggiamenti più o meno patologici. Nella coppia complementare può accentuarsi la rigidità della relazione simbiotica a sfondo sadomasochistico o ancora si possono avere manifestazioni

tipiche di quella che viene chiamata “follia a due”; nella coppia simmetrica può accadere che si liberi una competitività aggressiva.

La psicologia sistemica, che affronta le patologie comportamentali all'interno della coppia suggerendo, quando è necessario, una modifica degli schemi d'interazione tra i partner, può fornire qualche elemento utile alla comprensione. Secondo tale corrente di pensiero sarebbe un errore considerare la coppia come due persone distinte che conducono una grande o piccola parte di vita insieme. Il tutto non è semplicemente dato dalla somma delle parti, la coppia dovrebbe essere intesa come un'unità a sé che agisce secondo modalità proprie, uniche e irripetibili, scaturite dall'originalità dei suoi componenti.

Quando un uomo e una donna decidono di unirsi, si trovano subito confrontati con una serie di problemi nuovi: la separazione dalle rispettive famiglie d'origine, l'assimilazione dell'accomodamento di un nuovo bagaglio esperienziale fatto di costumi, abitudini, riti.

Il compromesso diviene lo strumento che consente la convivenza. Un poco alla volta la coppia sviluppa modalità transazionali atte a stimolare, ad approvare o a inibire, comunque a sanzionare il comportamento di entrambi i suoi componenti. Dall'avvicinarsi di queste transazioni può nascere il nuovo nucleo, con una sua propria identità e una sua modalità di vita. Ciò implica necessariamente una rottura degli schemi del passato, il valore attribuito a questo o a quell'elemento dell'esistenza individuale (famiglia d'origine, legami d'amicizia e così via) viene ridistribuito, ridimensionato, accomodato diversamente. L'arricchimento è evidente, poiché ciò che viene messo in gioco è ben poca cosa in confronto a ciò che si ottiene come membri di una coppia armoniosa, capace di fornire stimoli, valori, comprensione, amore, accettazione.

Questi vantaggi non si ritrovano in quelle unioni cosiddette distoniche, dove l'armonia viene ad un certo punto a mancare o si rivela soltanto apparente e illusoria. In tal caso sia l'uomo sia la donna possono avvertire prima o poi una sensazione di perdita, d'ingiustizia. Si sentono ad un tratto come traditi, imbrogliati da un

compagno che pare non mantenere più ciò che aveva lasciato intendere. Ciò che la coppia dà, a questo punto, è così poco da far rimpiangere la libertà perduta. Il passo verso la separazione è ormai breve.

Molte persone credono di dover essere semplicemente amate per quello che sono e non per ciò che consciamente od inconsciamente generano nell'altro; in realtà è sui bisogni di una persona e sulle capacità dell'altra di soddisfarli che si regge qualunque relazione. Quando i bisogni vengono negati o quando il partner non mantiene l'atteggiamento appagante assunto all'inizio, si verifica una rottura o addirittura la separazione della coppia.

Ogni momento di cambiamento dovrebbe generare invece situazioni conflittuali atte a ridefinire giochi e regole della vita a due. Grazie ai conflitti costruttivi, si introducono nuovi meccanismi che mirano al rafforzamento delle strutture fondamentali della coppia, nasce una conoscenza reciproca sempre più vera e disincantata, che per sua natura tende a preservare i membri dalle delusioni, frutto di personali proiezioni.

Molto più spesso purtroppo il conflitto si traduce in una tendenza all'espansione, all'escalation, fino a diventare diverso dal problema iniziale. Si basa su minacce, coercizioni, inganni. Mette in atto tattiche aggressive che non sono finalizzate alla reciproca comprensione bensì all'ottenimento della sottomissione e della resa del partner. Questa condizione si sviluppa facilmente nelle cosiddette coppie simbiotiche, dove il gioco è fra la vittima e l'aggressore: fra la vittima che nutre modalità masochistiche che a lungo andare possono degenerare nel sadismo, e l'aggressore, che per contro aumenta vieppiù l'atteggiamento narcisistico maniacale che lo rende sempre più despota. Basta guardarsi attorno per capire con quale frequenza questo tipo di coppia si genera. Spesso però a detenere il potere all'interno di questo tipo di coppia non è, come si potrebbe pensare, il più forte, ossia l'aggressore, bensì la vittima, in genere molto più raffinata e scaltra, capace di attuare una serie di stratagemmi che la rendono vincente nei confronti del suo rivale. Essa ottiene con metodi poco aggressivi ciò che chiamiamo il potere dal basso. La sua apparente

sottomissione al partner despota tende ad appagare il narcisismo dello stesso e conferisce a lei un'importanza così grande da renderla necessaria e insostituibile.

Ai nostri tempi le coppie si formano spesso sulla base di una provvisorietà adolescenziale, indipendentemente dall'età anagrafica dei partner. I bisogni cui si tende ad obbedire sono per lo più primordiali: autorealizzazione attraverso lo status che conferisce levatura sociale, ruolo di moglie/marito, indipendenza dalle costrizioni parentali vissute come privazione della libertà, legittimazione di una più regolare attività sessuale e così via. C'è inoltre una grande smania di consumare, consumare tutto: prodotti alimentari, capi di vestiario, persone sia sessualmente sia psicologicamente. E quando, alla fine, cade l'interesse iniziale, si abbandona il partner alla stregua di un "vuoto a perdere".

Non c'è da meravigliarsi troppo però di questo modello adolescenziale che rende tutto tanto infantile e inaffidabile: la durata dell'adolescenza è proporzionale alla complessità della società in cui si vive. Nelle società tribali non esisteva una vera e propria adolescenza, si assurgeva al ruolo d'adulto mediante riti iniziatori e propiziatori che conferivano seduta stante la promozione sociale. Per contro, pare che ai nostri tempi e in un'organizzazione sociale così particolare, l'adolescenza si protragga fino a circa ventotto anni.

La conclusione non può essere pertanto molto positiva. Se la formazione della coppia richiede maturità e senso di responsabilità e a molte persone non basta l'intera vita per raggiungere una vera condizione adulta, perché dunque meravigliarsi se tante coppie si formano e si disfano con la stessa facilità con cui i bambini costruiscono e distruggono i loro castelli di sabbia?

CRISI DI FAMIGLIA

Il termine crisi deriva dal greco e significa scelgo, discrimino, separo, decido. Nel campo della psicologia, indica un momento della vita caratterizzato dalla rottura dell'equilibrio acquisito e dalla necessità di trasformare gli schemi consueti di comportamento che si rivelano non più adeguati alla situazione presente.

Karl Jaspers definisce la crisi come un punto di passaggio dove tutto subisce un cambiamento subitaneo dal quale l'individuo può uscire trasformato, sia in positivo perché dà origine ad una nuova risoluzione, sia in negativo perché va verso una decadenza. La storia della vita non segue il corso uniforme del tempo, struttura il proprio tempo qualitativamente, spinge lo sviluppo delle esperienze all'estremo rendendo inevitabile la decisione.

Le crisi all'interno della famiglia sono situazioni frequenti, nel nostro tempo; se ne discute molto ma si tende perlopiù a individuare il colpevole della crisi in atto e non ad analizzare i processi che l'hanno prodotta. Raramente si è consapevoli del fatto che tutti i membri della famiglia, con i loro comportamenti, determinano proprio quegli eventi che forse vorrebbero evitare. Il meccanismo viene molto ben descritto da Dell quando afferma che «esiste una continua evoluzione circolare e ripetitiva per cui la propria epistemologia determina ciò che uno vede; questo determina ciò che uno fa, ciò che a sua volta determina quello che succede nel proprio mondo, che poi aiuta a determinare la propria epistemologia».

In effetti noi vediamo solo ciò che più ci interessa, classifichiamo e giudichiamo in base al nostro codice di valori, significati e scopi personali. Quando ci scontriamo con altre persone, che sono guidate da altri valori significati e scopi, ecco affiorare malintesi, incomprensioni, fratture.

A questo proposito può far riflettere la storiella di Flatlandia. Nel paese di Flatlandia, un mondo a due dimensioni dove esistevano soltanto la larghezza e la lunghezza, Quadrato, il narratore, ebbe un'esperienza sconvolgente. Egli sognò di venire

catapultato in un mondo unidimensionale, dove esistevano solo linee più o meno lunghe o punti. Questo mondo si chiamava Linelandia e i suoi abitanti si muovevano solo su una linea. Quadrato chiese udienza al re e cercò di spiegargli il concetto di bidimensionalità ma, considerato pazzo e presuntuoso, rischiò l'aggressione. La sveglia lo strappò al suo incubo e lo riportò alla realtà. Il giorno stesso Esagono, nipotino e allievo di Quadrato, durante la lezione di geometria gli rivolse una strana domanda: «mi hai insegnato a innalzare i numeri alla terza potenza ma qual è il significato della terza potenza in geometria?»

Quadrato negò che ve ne fosse uno perché incapace di concepire una terza dimensione ma per tutto il giorno il quesito di Esagono continuò a tornargli in mente. Ripercorse con cura i passi del ragionamento e concluse che il ragazzo era uno sciocco. A questo punto venne avanti un altro personaggio, cittadino di Spaslandia, che lo rimproverò di essere caduto nello stesso errore del re di Linelandia: rifiutare di aggiungere una dimensione alla propria visione del mondo.

Con grande fatica Quadrato tenterà di concepire un mondo tridimensionale.

Uno sforzo analogo viene richiesto ai contendenti in crisi che non riconoscono o non vogliono riconoscere la dimensione dell'altro. I legami affettivi rendono l'impresa ancora più ardua. Anziché considerare la crisi come un fenomeno evolutivo e quindi per tanti versi positivo, gli individui che dovrebbero formare una famiglia tendono a obbedire alla propria struttura epistemologica in modo quasi assoluto e si sentono perfino traditi dalle incomprensioni dell'altro che, avendo una struttura diversa, non riesce a sintonizzarsi sulle richieste del parente.

Certamente, nell'analisi di una situazione di crisi, occorre tener conto del tipo di interazione che è avvenuta sin dall'inizio all'interno della coppia, e rivedere con un'attenzione speciale le mosse che entrambi i partner hanno compiuto nell'impostare la relazione, la struttura familiare da cui provengono, gli atteggiamenti di autonomia e/o la dipendenza dalla medesima, il ruolo di eventuali figli all'interno della famiglia, l'influenza dell'interazione con il contesto allargato costituito dalle strutture territoriali e culturali di appartenenza.

All'interno di un gioco familiare, non si può fare a meno di rilevare come la condotta di ciascuno sia legata a quella di tutti gli altri. La famiglia nucleare può essere considerata al centro di una serie di cerchi concentrici via via sempre più ampi: il primo costituito dal nucleo, il secondo dalla famiglia estesa, il terzo dal contesto sociale, poi dalla città di appartenenza, dalla nazione, eccetera. Nell'analisi delle dinamiche familiari non si possono trascurare elementi determinanti come i figli e i genitori d'origine, i quali spesso portano in campo anche armi pesanti.

Del resto questi giochi e queste interazioni sociali e ambientali hanno sempre caratterizzato la vita della famiglia.

Come mai allora, proprio nel nostro tempo, si registra un incremento tanto rilevante di divorzi? Che cosa determina questa escalation di rotture familiari? Sono cambiati gli equilibri con l'emancipazione della donna, oppure sono altre le cause che determinano il fenomeno?

Le famiglie di qualche decennio fa - che definiremo pre-moderne - svolgevano soprattutto una funzione di integrazione sociale delle nuove generazioni, e da un punto di vista economico erano dei piccoli nuclei produttivi quasi autonomi. Nell'era attuale, le nuove esigenze produttive hanno determinato la formazione di un diverso tipo di famiglia, che - abbandonando le rigide regole del passato - deve risultare più mobile, aperta, dinamica, più disposta ad accordare maggiore spazio ai singoli.

Da questo punto di vista la famiglia moderna potrebbe essere lodata, non fosse altro che per le nuove forme educative sperimentate, in particolar modo nel rapporto genitori-figli.

Non si può ignorare però che, se da un lato questa apertura conferisce all'individuo una più ampia libertà d'azione, dall'altro può anche generare situazioni di isolamento che si traducono in sensazioni di smarrimento e di alienazione. La logica della provvisorietà sembra prendere sempre più il sopravvento; tutto viene percepito come precario, non duraturo, che si tratti del lavoro, delle amicizie o della famiglia in generale.

Alla precedente tendenza alla stabilità ed all'immobilismo viene contrapposta la variabilità, la provvisorietà, appunto, che rischia di amplificare le paure, le tensioni e i conflitti.

Tra le cause principali di divorzio, vi è l'inclinazione a portare nel privato quanto prima veniva risolto sul piano sociale. Situazioni prima regolate dal legislatore sono passate poi sotto la discrezionalità del singolo che non sempre è in grado di far fronte da solo ad avvenimenti tanto destabilizzanti, si pensi ad esempio all'adulterio.

Molti altri ancora sono gli elementi che contribuiscono alla dissoluzione delle relazioni di coppia e al disgregarsi delle famiglie: i centri urbani, che sembrano costruiti per scoraggiare la vita sociale invece di favorirla; l'uso volgare dei mass-media, tendenti a ridurre nella quantità e nella qualità la comunicazione; la penosa scarsità di rapporti tra adulti, bambini e anziani, con la conseguente emarginazione dei più deboli. Tutti i rapporti interpersonali sono alienati, e con essi il senso che si dà al matrimonio, alla gestione della famiglia stessa, per cui le unioni risultano fragili e aggredite dal loro interno.

DELLA CULTURA DELLA PREVENZIONE

Si racconta che, secoli fa, presso un popolo della Cina, erano tanto spiccato il senso della prevenzione e così ben coltivata l'arte di mantenersi sani e in forma che il medico era pagato solo fintanto che i suoi pazienti erano in buona salute, mentre, se accadeva che questi si ammalassero, i pagamenti erano sospesi.

Senza dubbio agli occhi di noi occidentali una tale consuetudine non può che apparire bizzarra, soprattutto se si considera che la cura preventiva è da noi relativamente poco praticata, il ricorso al medico è limitato di solito ai casi di malattia ormai conclamate.

L'elemento caratterizzante il nostro rapporto con la salute è la tendenza a delegare agli altri il compito di occuparsene. Si preferisce affidarsi allo specialista, alla struttura preposta, alle persone competenti o addirittura ad elementi non qualificati e totalmente inaffidabili, a se stessi mai, o solo con grande difficoltà si cerca di prendere coscienza di ciò che succede all'organismo e del perché un dato fenomeno si sia verificato.

Eppure sarebbe così importante apportare dei miglioramenti ad un simile comportamento, evidentemente non corretto. Modificare abitudini di vita che ci danneggiano e rivedere il nostro modo di pensarci nel mondo sarebbe determinante per ripristinare l'equilibrio tra l'interno e l'esterno del nostro essere, per ritrovare il benessere perduto. In una visione psicologica, questo processo appare come l'incontro-scontro tra due sistemi di consapevolezza, sintonia o distonia a seconda dei casi. Avere un corpo e una mente che interagiscono armoniosamente è indice di salute, mentre il conflitto tra questi due sistemi si può tradurre in malattia. Qui però la malattia deve essere intesa come utile strumento per l'organismo, perché segnale della distonia esistente e spinta verso il ristabilimento, verso la condizione omeostatica ovvero l'equilibrio delle funzioni psicofisiche. Disturbi e sintomi devono dunque essere considerati come messaggi del nostro organismo sofferente e non vanno

sottovalutati se non si vogliono generare situazioni croniche difficili da riportare alla normalità. Il concetto di fondo è che l'ambiente interno deve, in un certo senso, collaborare con l'ambiente esterno per garantirsi l'armonia tra psiche e soma.

A detta di molti studiosi diverse patologie, anche molto gravi, sarebbero da ricondurre in qualche modo a questa mancata sintonia. Anche nel caso del cancro sono ormai in molti a sostenere che l'origine di questa terribile malattia non possa essere puramente organica e numerosi medici hanno messo in discussione un tipo di medicina troppo settoriale che considera solo l'evento finale perdendo di vista la globalità del problema, la sua origine multi-causale, la sua complessità. Del resto così procedono la scienza e la conoscenza, in maniera del tutto casuale. Idee nuove fanno apparire insoddisfacenti teorie accettate e condivise in precedenza e la ricerca si orienta così verso altri obiettivi, lungo percorsi differenti.

Studi olistici recenti hanno sottolineato la necessità di considerare l'uomo come sistema aperto in continua trasformazione e interagente con l'ambiente; hanno utilizzato e sperimentato nuovi approcci nella cura del cancro secondo un processo di guarigione che partirebbe dall'interno e da una nuova percezione del sé. Pare che le persone che sono riuscite a guarire totalmente da mali incurabili manifestino sempre la sensazione di essere totalmente cambiati nel loro modo di percepirsi; vuol dire che essi hanno eliminato quegli stimoli stressogeni che tanta parte avevano avuto nella genesi della malattia.

Emile Coué afferma che solo la nostra immaginazione ci rende sani o malati, perché l'uomo è quello che pensa. Paul Watzlawick, dal canto suo, postula la capacità dell'individuo di creare e influenzare la propria realtà a seconda di ciò che egli vi proietta e di come interpreta il mondo. Attraverso una più profonda conoscenza di sé, l'uomo potrebbe quindi anticipare e controllare ciò che gli succede e, in parte più o meno rilevante, influenzare il proprio destino. Un adagio recita: semina un atto e crei un'abitudine, semina un'abitudine e raccogli un carattere, semina un carattere e raccogli un destino.

Attento ai propri bisogni e alle reazioni del proprio organismo, l'individuo potrebbe essere in una certa misura artefice della sua condizione di salute oppure, se ammalato, saprebbe trovare la via della guarigione mediante un'allenata introspezione.

Per chi si occupa di psicologia, il termine guarigione è denso di significati, carico di rimandi. Se si considera la vita come un continuo passaggio da una situazione d'equilibrio a un'altra, generato dal progressivo ampliamento dell'esperienza, è facile immaginare che in queste fasi di passaggio o di crisi si verificano degli scompensi.

Quando ciò accade può essere l'organismo stesso a provvedere naturalmente al ristabilimento dell'integrità perduta. Talvolta può accadere che l'individuo apprenda ad adattarsi anche a ciò che prima gli sembrava inaccettabile: un accomodamento, questo, più apparente che reale ma che, col tempo, può essere la premessa per raggiungere un benessere autentico. Fondamentale è il rifiuto consapevole di ogni ostinata chiusura. Difendersi da tutto ciò che arriva dall'esterno, perché vissuto come oscuro e minaccioso, è soltanto faticoso e controproducente. L'enorme dispendio di energia necessaria per sostenere un'elevata soglia di vigilanza può indurre ad ammalarsi con maggiore facilità. La rinuncia a difendersi da una realtà percepita come ostile e pericolosa e la capacità di esprimere un sentimento d'amore, inteso come completa apertura e disponibilità, permettono di apprezzare sensazioni di pace e tranquillità da cui l'intero organismo trae beneficio. Più propenso all'assenso che al dissenso, all'abbandono piuttosto che alla difesa, ciascuno può sperimentare l'ampliamento o la dissoluzione dei confini dell'io e vivere l'identificazione con il tutto in una condizione di completa armonia. Questo presupposto è indispensabile per il benessere psicofisico necessario alla costruzione di quel complesso mosaico che è la vita.

I VANTAGGI DELLO SVANTAGGIO

Macchine che lavorano al posto nostro, prodotti per la pulizia che fanno tutto da soli, automobili sempre più confortevoli e computer sofisticatissimi: un mondo artificiale, o se si preferisce, virtuale, in cui strumenti tecnologici, chimici o elettronici si fanno carico di tante piccole incombenze quotidiane, svolgono per noi compiti più o meno gravosi, rendono meno faticoso l'assolvimento di altri.

Scagli la prima pietra chi non ha vagheggiato paradisi d'inattività e di distensione, chi non ha mai ipotizzato improbabili soluzioni per liberarsi dalla fatica di vivere, forse anche dal fastidio di pensare.

C'è da chiedersi però se gli strumenti che la tecnologia e l'industria ci forniscono, consentendoci un'esistenza più agevole, agiscano sempre e comunque nel nostro interesse o se anche questa medaglia non abbia, come tutte le altre, il suo rovescio.

Alla nascita, l'essere umano possiede diversi miliardi di neuroni: cellule nervose che con la loro attività regolano le funzioni dell'organismo, consentono il movimento, l'azione e l'interazione con gli altri, la comunicazione, l'apprendimento, insomma tutto ciò che fa parte della nostra quotidianità. Queste cellule importantissime, tuttavia, muoiono al ritmo di circa tremila al giorno e non vengono più sostituite perché non programmate per riprodursi.

È evidente che, se non intervenissero altri fattori, l'uomo andrebbe incontro a una rapida e progressiva limitazione delle proprie facoltà mentali e sarebbe condannato in breve tempo alla demenza.

Ciò che lo salva da questo pericolo è la sinapsi, ossia quella connessione fra cellule nervose o fra cellule e fibre che sostituisce i neuroni spenti e consente il passaggio delle informazioni.

Secondo studi recenti, l'attività del pensiero favorirebbe la creazione delle sinapsi mentre la mancanza o la riduzione di tale attività avrebbe effetti negativi rilevanti su questo processo.

Non è dunque molto lontano dal vero chi afferma che le difficoltà, i problemi che impongono la pronta ricerca di una qualche soluzione costituiscono, per così dire, il nutrimento del nostro cervello. Una vita esente da problemi sarebbe la via maestra per giungere in fretta al degrado delle nostre capacità.

I problemi sono indispensabili alla vita e, se è vero che la loro copiosità genera disperazione, d'altro canto la loro totale assenza produce apatia, caduta d'interesse e motivazione, senso d'inutilità.

Karl Popper ha scritto un libro dal titolo “Tutta la vita è risolvere problemi”. Egli non si riferiva però al processo neurofisiologico, bensì all’aspetto più prettamente filosofico. Riassumeva il suo pensiero in una formula matematica: $P1 > TT > EE > P2$ e spiegava «Noi partiamo da un qualche problema $P1$ e procediamo verso una soluzione provvisoria (o tentativo di soluzione) o teoria provvisoria TT (tentative theory), la quale può essere (parzialmente o totalmente) errata; in ogni caso essa sarà soggetta all'eliminazione dell'errore EE (error elimination), che consisterà nella discussione critica o nelle prove sperimentali; in ogni caso, problemi nuovi $P2$ sorgono dalla nostra stessa attività creativa; e questi nuovi problemi non sono in generale creati intenzionalmente da noi, essi piuttosto emergono autonomamente dal campo delle nuove relazioni che vengono all'esistenza con ogni azione, per quanto scarse possano essere le nostre intenzioni in tal senso». Da ogni problema scaturisce quindi un altro problema, senza soluzione di continuità e indipendentemente dalla nostra volontà. Tanto vale augurarsi di avere molti problemi, per affinare la capacità di risolverli e affrontare serenamente i successivi, che inevitabilmente sopraggiungono.

La domanda sorge, a questo punto, spontanea: se mirare al maggior livello di benessere possibile ha effetti tanto deleteri, occorre dunque regredire a forme anteriori di sviluppo, a modi di vivere e di affrontare le situazioni più spartani e diretti? E il progresso con tutte le sue conquiste? È dunque necessario gettare alle ortiche anni di ricerche, grandi sforzi d'innovazione e d'applicazione per rendersi volontariamente la vita meno agevole? Ovviamente no, una simile posizione appare

immediatamente riduttiva e rinunciataria e seguendo tale logica finiremmo col privare di senso la vita stessa.

Ad ognuno di noi è capitato di conoscere persone stanche di essere tiranneggiate dal loro lavoro, di dover sopportare una mole troppo grande di impegni, di dover sottostare a orari e a un tipo di organizzazione lavorativa che certamente tiene in grande considerazione i vantaggi economici e la produzione ma dedica un'attenzione assai minore, se non proprio nulla, alle esigenze dell'uomo.

Per queste persone - e sono la maggioranza - la pensione diviene un momento di liberazione; solo che poi il pensionato riduce la sua vitalità e si abbatte rapidamente perché non ha più che quella sorta di spinta che ha governato e diretto tutta la sua vita.

Bisogna tenere inoltre conto del fatto che una vita spesa in un mondo del lavoro come quello attuale non lascia certo lo spazio necessario all'uomo per conoscere se stesso e i propri bisogni reali, per distinguerli da quelli indotti, e tanto meno per coltivare interessi e capacità.

Sono sempre più numerosi coloro che vedono anche nella malattia un tentativo di evitare gli impegni, di fuggire dall'assunzione delle responsabilità, dal coinvolgimento attivo, dalle scelte.

Nel caso di soggetti nevrotici, la malattia rappresenta lo strumento per raggiungere un duplice risultato. Un vantaggio primario o paranoico consiste nella riduzione dell'angoscia dovuta alla parziale scarica, mediante il sintomo, dell'energia psichica repressa. Un vantaggio secondario ed episodico proviene dall'utilizzo del sintomo al fine di manipolare le persone e le situazioni per i propri scopi. I benefici secondari soddisfano il più delle volte intensi desideri di passività e di dipendenza.

Generalmente coloro che stanno vicini al paziente prendono coscienza, prima o poi, dell'attuarsi di simili meccanismi ma restano inconsapevoli di quelli che abbiamo chiamato vantaggi primari che giustificano la fuga nella malattia allo scopo di evitare conflitti più penosi.

La fuga nell'inattività potrebbe essere in ultima analisi un fuggire dalla vita che in certi casi trova la sua espressione estrema nella malattia, nel rifugio in un dolore fisico pur di evitarne un altro ancor più temuto.

E se la sofferenza fosse un passaggio obbligato per arricchirci di nuova conoscenza? Se fosse un mezzo grazie al quale siamo costretti a confrontarci proprio con ciò che ci fa più paura, anche per arricchire la nostra esistenza di una consapevolezza nuova?

Una crescita, una maturazione che scaturiscano dalla comprensione delle dinamiche sottese alla crisi può veramente portare alla modificazione e addirittura all'abbandono definitivo di quegli schemi di comportamento che hanno generato la crisi.

È bene crescere sulla propria sofferenza, utilizzare tutto quello che accade o che è accaduto durante la crisi, capire se stessi e il proprio modo di reagire, reinserire razionalmente tutti gli elementi in un'analisi di sé e dei propri rapporti sociali, vivere la crisi come continuità in senso positivo anziché come frattura.

LA VOLONTÀ E LA LEGGE DEL TRE

Quante volte nel corso della nostra vita ci siamo sentiti sollecitati ad attivare la volontà, oppure abbiamo noi sollecitato gli altri a farlo? Certamente sia noi sia gli altri abbiamo creduto, in perfetta buona fede, che fosse possibile produrre un cambiamento ricorrendo semplicemente alla volontà, senza però chiederci se vi fossero gli strumenti necessari, se la nostra attitudine o quella degli altri fossero veramente sane. In genere, per volontà s'intende un meccanismo di scelta per cui l'individuo passa da uno stato d'attivazione ad un altro. Esso prevede, per prima cosa, la rappresentazione dell'atto da compiere poi la scelta dei mezzi da utilizzare per lo scopo che si vuole raggiungere, quindi la decisione per cui quell'atto è scelto fra gli altri e infine la sua esecuzione.

Tutto ciò comporta l'intervento dell'intelligenza, dell'apprendimento, della consapevolezza, oltre alla capacità di decidere autonomamente e al senso di libertà e di responsabilità. Questi fattori evidenziano come il concetto di volontà è definibile soltanto se si considera l'intera personalità dell'individuo, sia a livello pulsionale, per il prevalere di un desiderio o di una tendenza affettiva rispetto alle altre, sia a livello intellettuale e comportamentale, per l'imporsi di una rappresentazione tra le molte possibili e per la scelta dell'azione più idonea al conseguimento di un determinato fine.

Una volta chiarito il concetto di volontà, si può parlare di patologia della stessa, di tutte quelle situazioni caratterizzate da indecisione, perplessità, dubbio, conflitto che portano a un'incapacità di risolversi in un'azione coerente e significativa. La depressione ad esempio riduce immediatamente la volontà, mettendo l'individuo in uno stato di apatia.

Ebbene, come si può facilmente rilevare, anche la volontà ha le sue regole, affinché possa dirsi sana e valida. Prima fra tutte vi è l'armonia della persona: condizione essenziale perché si riesca a mettere ordine nel proprio dinamismo psichico ovvero in

quel complesso meccanismo in cui molteplici istanze s'incontrano generando conflitti d'ogni tipo che a volte impediscono una visione univoca del mondo e non permettono di effettuare scelte ponderate e serene con adeguata analisi della realtà.

Sono proprio queste istanze, o subpersonalità, come direbbe Roberto Assaggioli, ideatore della psicosintesi terapeutica, che agendo in noi in modo conflittuale, impediscono l'identificazione e l'unità dell'io.

Sappiamo bene come ogni nostra scelta, effettuata in momenti d'agitazione o di confusione mentale causate appunto da conflitti interiori, abbia molte probabilità di risultare inadeguata e infelice mentre scelte sane e serene derivano da un atteggiamento psichico altrettanto sano e fatto di calma, distacco e pace interiore.

Sappiamo anche che ogni nostra scelta implica delle rinunce e quindi una sensazione di perdita rispetto ad altre potenziali realizzazioni. Da qui sorge il senso di frustrazione o d'incompiutezza che ci lascia un retrogusto amaro anche quando ciò che abbiamo realizzato appare, almeno ad un'analisi superficiale, in tutto e per tutto soddisfacente.

Tutti noi, benché frenati dalle cosiddette coazioni a ripetere di freudiana memoria, siamo giornalmente confrontati con una miriade di scelte che producono cambiamenti più o meno grandi e importanti sia nella nostra vita sia nell'ambiente che ci circonda.

Secondo la legge del tre o dei tre principi descritta da P.D. Oupenskij in "Frammenti d'insegnamenti di uno sconosciuto" ogni fenomeno, su qualsiasi scala e in qualsiasi modo esso abbia luogo, dal piano molecolare a quello cosmico, è la risultante dell'incontro di tre forze differenti. Il pensiero contemporaneo riconosce l'esistenza di due forze e la necessità di queste per la produzione di un fenomeno: forza e resistenza, magnetismo positivo e negativo, cellule maschili e femminili e così di seguito; alla terza forza è dedicata ben poca per non dire nessuna attenzione. In realtà, una o due forze non possono mai produrre alcunché. La presenza di una terza componente è necessaria perché solo così le prime due possono produrre un effetto su qualsiasi piano. La prima forza può essere chiamata attiva o positiva, la seconda passiva o negativa, la terza neutralizzante. In realtà, al di là delle definizioni, le tre

forze sono tutte ugualmente attive: esse appaiono passive o neutralizzanti solamente nel loro punto d'incontro cioè nel momento in cui entrano in relazione le une con le altre. L'azione delle prime due è più o meno facilmente verificabile; l'azione della terza può essere scoperta sia nel punto di applicazione, sia nell'ambiente, sia nel risultato ma indubbiamente è di più difficile individuazione. A tale proposito è bene ricordare che la nostra ordinaria attività psichica come la nostra percezione del mondo e degli eventi hanno i loro limiti e le loro imperfezioni. L'essere umano non può cogliere l'esistenza della terza forza così come non è in grado di percepire la quarta dimensione.

Alcune scuole di pensiero identificano questa forza come un flusso di energie cosmiche oltre che come spiritualità deterministica che muove verso il cambiamento, altre ancora quale origine delle nostre scelte e spinta verso un intervento risolutivo sugli eventi. In ogni caso, essa interrompe il contrapporsi di due equilibri che determinano la stasi e ne produce uno nuovo.

L'azione delle tre forze non ha, come detto, un impatto sulla realtà esterna. È studiando se stesso, le manifestazioni del pensiero, della coscienza, delle attività, delle abitudini e dei desideri propri che l'uomo può imparare a vedere in sé tale azione.

Quando egli desidera produrre un cambiamento nella sua vita si trova confrontato con la forza attiva della volontà di fare, ma si scontra anche con l'inerzia di tutta la sua vita psicologica attuale. Le tendenze, alla stasi o all'azione, potranno controbilanciarsi oppure l'una prevarrà sull'altra che in questo caso diverrà troppo debole per sostenere ogni ulteriore movimento. Le due forze continueranno allora a ruotare l'una attorno all'altra, senza che nulla di nuovo si verifichi. Situazioni simili possono talvolta durare tutta una vita.

Una persona può perseguire un obiettivo e non raggiungerlo finché non intervenga la terza forza - sotto forma, per esempio, di un nuovo sapere - a mostrare il vantaggio o la necessità di una decisione, a sostenere l'iniziativa che può così vincere l'inerzia e rendere attivo il soggetto che finalmente procede nella direzione voluta.

Il principio delle tre forze si può riscontrare in tutte le manifestazioni della nostra vita psichica, nell'interagire di ogni gruppo umano, in tutti i fenomeni della natura.

E' evidente che in una situazione di pericolo più o meno grave, la reazione è immediata. Se ad esempio una persona si punge un dito avvertirà la forza passiva ovvero la lesione cutanea da parte di un oggetto esterno, la finalità attiva ovvero l'opportunità di segnalare alla coscienza l'attacco subito e la terza forza ovvero l'attivazione dei meccanismi fisiologici di percezione. In condizioni ordinarie invece la nostra volontà è spesso annientata e le scelte operate non danno seguito a mutamenti veramente apprezzabili.

Certamente un cambiamento implica sempre una certa dose di rischio: non potendo prevedere il futuro, è spesso impossibile intuire se la scelta che si sta per effettuare avrà effetti positivi oppure negativi. Occorre inoltre abbandonare modelli comportamentali già collaudati che - per quanto insoddisfacenti - ci appartengono intimamente e ci danno sicurezza. Tutta la vita dovrebbe rappresentare una continua assunzione di responsabilità mediante scelte che portano a cambiamenti di rotta, al mutamento ma per scegliere ci vogliono capacità di analisi della realtà, senso di responsabilità, disponibilità a correre dei rischi e coraggio.

In ogni caso, piuttosto che restare nell'ansia della non-scelta, che causa situazioni ansiogene, è preferibile intraprendere una strada sbagliata e poi, rendendosi conto dell'errore, correggere il tiro, arricchiti dall'esperienza acquisita.

Nell'iperprotetta società occidentale, il senso dell'avventura, che dovrebbe caratterizzare ogni vita ricca e piena, è davvero carente. Eppure nulla è veramente certo: il conto in banca non in tutti i casi conta, le assicurazioni non assicurano tutto e le rassicurazioni spesso lasciano il tempo che trovano. La vita, per fortuna, non può essere interamente pianificata e garantita. Piuttosto che affannarci a schivare ogni novità, cerchiamo di essere duttili e pronti ad affrontarla. Anziché comportarci da avari, occupati a custodire gelosamente i nostri beni, impariamo a vivere come un viandante che scopre giorno per giorno nuove vie da percorrere, che non si pone mete fisse, che riesce agilmente a cambiare il proprio programma iniziale se l'esame di

realtà lo richiede e che soprattutto non ha la presunzione onnipotente d'essere il padrone della via che percorre.

MA COS'E' ESATTAMENTE LO STRESS?

La prima persona che parla di stress è il medico e scienziato Hans Selye nel 1936. Egli afferma che lo stress è una reazione organica a stimoli esterni e come tale fa parte della vita, addirittura la sua assenza coincide con la morte. Più precisamente lo definisce “una reazione aspecifica dell’organismo ad ogni sollecitazione effettuata su di esso”. E’ quindi un motore indispensabile che, data la sua aspecificità, sollecita qualsiasi reazione psicofisica, determinando la capacità di adattamento dell’individuo ai cambiamenti. Selye differenzia però la reazione di stress fisiologicamente utile in quanto adattiva, che chiama eu stress, da quella patogena, il di stress, se lo stressor, ovvero l’agente scatenante lo stress, agisce con particolare intensità e per periodi di tempo sufficientemente lunghi.

Sempre secondo Selye, lo stress si divide in tre fasi, che ha denominato sindrome di adattamento:

1. allarme,
2. adattamento,
3. esaurimento.

Le prime due fasi sono naturali, infatti passiamo costantemente dall’una all’altra. Se invece lo stimolo esterno diventa troppo frequente o troppo aggressivo si entra nella terza fase, quella di esaurimento, che non va confusa con il famoso esaurimento nervoso, che peraltro non esiste, poiché i nervi non si esauriscono mai.

Ai nostri giorni, con il termine stress definiamo un stanchezza cronica che si riscontra a tutti i livelli sociali e si manifesta lentamente attraverso disturbi funzionali e psichici.

Irritabilità e impazienza rendono più difficile la gestione della quotidianità e dell’attività lavorativa. Un certo grado di spossatezza si aggiunge al minor rendimento intellettuale, la concentrazione mentale si indebolisce, il lavoratore sfugge davanti allo sforzo.

La constatazione di questo declino crea presto una doppia inquietudine: perdita di fiducia nei propri mezzi e sfiducia verso gli altri. Il ritmo di lavoro diminuisce e la mole di impegni si accumula, ciò crea a sua volta un aumento di tensione da stress.

Durante questo periodo, malgrado l'aspetto del soggetto appaia quasi normale, dei segni discreti ne rivelano l'effettivo stato di salute. Sguardo spento, gesti meno sicuri, tristezza e tic nervosi sono tra le prime spie di allarme. A volte, un eccesso di autorità tenta di mascherare inquietudine e stanchezza. L'insonnia, gli incubi, il tremolio possono accompagnare il quadro sintomatologico.

Uno stato di attività quasi febbrile sembra annunciare la guarigione, il soggetto si riprende e si impegna in nuovi compiti. In realtà questo eccesso di attività non viene esercitato con necessaria metodologia. Si assiste a una deviazione dei metodi di lavoro, problemi minori o marginali prendono il sopravvento sui problemi esistenziali, insorge una mania di controllo destinata a rassicurare il soggetto sulle sue proprie capacità. Di fatto si tratta di un pretesto per non occuparsi di sé. La sensazione di spossatezza che diminuisce in serata lascia il posto ai sentimenti di insicurezza e angoscia. Per compensare allora spesso si ricorre ad alcol, fumo, droga e altre forme di fuga dalla realtà. Possono poi anche insorgere disturbi fisici quali cefalee, lombaggini, vertigini, problemi cardiocircolatori o gastrointestinali. Se non vengono prese immediatamente misure terapeutiche e se non viene prescritto un riposo forzato, subentra la terza fase.

La terza fase è caratterizzata dalla depressione, da un'inerzia fisica e mentale. Il soggetto si lamenta di tutto e di tutti. La malattia diventa un pretesto e una soluzione, libera il soggetto da ogni responsabilità. Il quadro clinico della psicoastenia e di stress può presto trasformarsi in un quadro ossessivo.

I biologi hanno dimostrato il metabolismo dello stress con tutte le implicazioni dell'asse corticosurrenale. Il sovraccarico mentale, ossia l'incremento del lavoro richiesto alle cellule nervose, provoca tre fenomeni:

- il ricorso alle riserve fosforate e glicogeniche con conseguente riduzione del potenziale energetico dell'organismo;

- un'eliminazione insufficiente delle tossine provenienti dal metabolismo cellulare che crea auto-intossicazione;
- una tensione psicologica dovuta al divario esistente tra il rendimento richiesto e le possibilità individuali del momento.

Questi tre fenomeni agiscono sul tessuto nervoso a vari livelli. La cellula stessa diventa refrattaria ossia indifferente agli stimoli. Le sinapsi – zone di collegamento di neuroni – si bloccano perturbando il flusso nervoso.

Lo stress varia in ogni caso da un soggetto all'altro. Pare che certi “terreni” psichici offrano maggiori possibilità al decorso patologico dello stress. Ad esempio la paura della stanchezza nello psicoastenico finisce per creare uno stato di squilibrio tale da rendere favorevole lo sviluppo dello stato di stress patologico. Inoltre la suscettibilità allo stress aumenta con l'età e raggiunge il suo apice tra i 40 e i 50 anni. I giovani vi oppongono la loro vitalità, gli anziani la loro esperienza.

Per combattere lo stress è essenziale un approccio psicosomatico: solo avendo cura di allenare la mente e il corpo, solo tutelando l'equilibrio nervoso e psichico si possono mantenere buone condizioni di salute.

MAGIA O PLACEBO?

Ha dell'incredibile la confusione che regna attorno all'argomento della magia e della divinazione. Migliaia di persone ricorrono ogni giorno al chiaroveggente, desiderosi di anticipare gli eventi e avere ogni tipo di riassicurazione per le proprie ansie. E non è certo difficile trovare un chiromante che faccia al caso! Abbondano in particolare quelli che si attribuiscono qualità paranormali e soprannaturali che assolutamente non posseggono, quelli che sostengono di avere poteri tali da stravolgere, mediante il loro rituali, la vita delle persone, risolvendo ogni problema. Del resto, con i loro servizi, queste persone rispondono alla domanda di sollievo e conforto tanto importante in un'epoca in cui tutto è instabile e cambia troppo velocemente, in cui manca il tempo di metabolizzare pian piano la morte del “vecchio” e la nascita del “nuovo”, in cui aumenta quella sensazione di inadeguatezza che ci rende sempre più insicuri e ansiosi.

Ma in cosa consistono questi miracoli? Che cosa sfugge alla nostra attenzione quando attribuiamo ad alcune persone simili qualità?

Un miracolo è tutto ciò che non riusciamo a capire, di cui non sappiamo darci una spiegazione logica attraverso i metodi cartesiani di causa ed effetto. Leggendo Gurdjieff, si deduce però che anche i miracoli sono retti da un gioco di regole ben precise che è necessario conoscere. Persino Dio, che ha creato le regole, dice Gurdjieff, deve rispettarle se vuole compiere miracoli. In tal caso allora si potrebbe affermare che il miracolo è subordinato alla conoscenza e non all'innatismo, come sostengono alcuni. Se conoscessimo questi fenomeni nei loro fondamenti, non potremmo più parlare né di miracoli né di magie perché tutti sarebbero in grado di farne. È innegabile d'altronde che fenomeni inspiegabili dal punto di vista scientifico accadano, e anche con una certa frequenza. Quindi non è vero che ciò che sfugge alla realtà non esiste. Sarebbe come dire che quello che non siamo in grado di capire non c'è.

E' scientificamente dimostrato che il calabrone non può volare, ha le ali troppo corte, il corpo troppo pesante, è troppo tozzo, non aerodinamico, eppure lui non lo sa e vola lo stesso.

Durante un seminario di ipnosi all'ospedale Mauriziano di Torino, il professor Franco Granone - primario neurologo, famoso soprattutto per essere uno dei maggiori esponenti a livello internazionale di ipnosi clinica - illustrava tecniche chirurgiche sui generis di cui era stato testimone. Dei guaritori filippini usavano operare a mani nude senza lasciare alcuna ferita dopo l'intervento e riuscendo a guarire ad esempio un tumore intestinale diagnosticato come irreversibile.

Il fatto però più sorprendente era che l'intervento era truccato e che i sedicenti guaritori estraevano materia plastica dal ventre dei loro ignari e fiduciosi pazienti.

Che cosa allora aveva determinato la guarigione? Quale meccanismo biologico poteva permettere tale processo? Allo stato attuale della medicina è ben noto il fenomeno dell'effetto placebo ossia la capacità che ha il nostro pensiero di agire positivamente sul corpo generando la remissione parziale o totale del disturbo. I riflessi condizionati cortico-viscerali, secondo i principi della scuola riflessologica russa nonché le cognizioni sulla zona ipotalamo-diencefalica e sul sistema nervoso vegetativo come descritto nel "Il sé sinaptico" di Josef Le Doux, ci chiariscono la base interpretativa neurofisiologica e il meccanismo che il nostro organismo attiva quando esposto ad azioni volte alla suggestione e al condizionamento dell'individuo.

Spesso gli effetti placebo che agiscono sull'io organico e sulla personalità psichica profonda danno risultati favorevoli laddove i medicinali sono inefficaci. A prescindere dalle qualità vantate dagli operatori, siano essi maghi o guaritori, è quindi il paziente con il proprio organismo e le possibilità intrinseche di correlazioni psicosomatiche a compiere il miracolo, anche se il guaritore ha il merito di aver dato l'avvio a questo processo d'auto-guarigione, in tutto e per tutto simile a quello che accade in un normalissimo effetto placebo. Solo l'operatore ignaro o in mala fede può attribuire a se stesso e alle proprie facoltà magiche questo processo.

Secondo il prof. Franco Granone nel suo “Trattato d’ipnosi” «il fenomeno dei maghi guaritori è, possiamo dire, universale». Da qualche tempo ogni nazione ha il suo mago. In Italia ricordiamo Achille D'Angelo, in Inghilterra Edwaeds, in Olanda Croiset, in Germania Trampler, in Russia Anna Leschiuk, in America Cayce ecc. La loro fama ha varcato i confini nazionali e spesso sono stati chiamati per curare anche autorità straniere. A Londra vi è una “Spiritualist Association” che gestisce una clinica dove alcuni guaritori curano con sistemi medianici circa 500 pazienti la settimana.

Deepack Chopra in “Il guaritore interno e benessere totale” dimostra abbondantemente come il funzionamento del nostro organismo possa essere condizionato direttamente dall’energia del nostro pensiero. Tecniche come meditazione trascendentale, training autogeno, ipnosi, sofrologia. contribuiscono in modo notevole allo sviluppo di facoltà latenti e non adoperate che appaiono miracolose e che non necessitano dell'intervento di terzi. Queste tecniche basano i loro successi sull’assunto olistico di un’interpretazione circolare e continua tra mente e corpo: il corpo influenza la mente e viceversa. Per questo motivo Thorwald Dethelfsen, in “Malattia e destino”, arriva a dire che siamo responsabili delle nostre malattie. Se questa teoria trovasse risonanza in ognuno di noi, si potrebbe persino dedurre che siamo in grado di produrre il nostro miracolo suscitando la nostra guarigione. Questo presuppone l'apprendimento di tecniche specifiche che ci insegnino come prenderci cura di noi stessi, specie a livello mentale. Ogni nostro pensiero è in stretta attinenza con il nostro organismo ed è in grado di condizionarne il funzionamento; il nostro organismo possiede, infatti, tutte le medicine di cui ha bisogno.

Alla luce delle considerazioni qui esposte si può esortare i clienti di chiromanti a incrementare la forza interiore e la convinzione che ognuno è in grado di auto-guarirsi. È bene che queste persone sappiano che il loro benessere è soprattutto una prerogativa personale e che non c’è alcuna reale possibilità di crescita personale che non passi attraverso uno sforzo e un sacrificio attivo, talvolta anche frustrante e

sofferto. Parafrasando Nietzsche si può affermare che ciò che non ci distrugge ci rinforza.

Indipendentemente da ogni considerazione sulla veridicità delle qualità che maghi e guaritori amano attribuirsi, è preoccupante l'assoluta mancanza di tutela degli utenti rispetto a tali servizi. Senz'altro ci saranno seri operatori che in buona fede usano le loro capacità per il bene altrui ma è molto difficile distinguere gli onesti dai venditori di fumo che spesso provocano danni notevoli. Quanti sono rimasti condizionati da eventi predetti dalla lettura delle carte o da pratiche divinatorie di vario tipo, hanno vissuto un'esistenza influenzata da tali previsioni e hanno preso decisioni, magari inconsciamente, che fatalmente erano state predette? Oppure quanti hanno utilizzato nella loro esistenza una chiave di lettura fatalistica, condizionata da ciò che inevitabilmente doveva capitare loro secondo la profezia formulata da un mago? Nella stragrande maggioranza dei casi, queste persone non fanno altro che suggestionarsi con la cosiddetta profezia autodeterminatosi, ossia mettono in atto tutta una serie di comportamenti e scelte che inconsciamente portano a realizzare quanto era stato predetto.

Chi cerca soluzioni di questo tipo è influenzabile, forse abbattuto e ignaro della propria forza interiore. In ognuno di noi vi è del magico solo che non ne siamo consapevoli, non conosciamo né chi né come siamo, quindi l'imperativo "conosci te stesso" rimane ancora la sola via in grado di produrre l'unica vera magia che l'uomo sia in grado di compiere.

MENTALITA' OCCIDENTALE: ESSERNE FIERI ?

Quella in cui viviamo si può definire una società individualistica fondata sul capitale, in cui vige la legge del massimo profitto. La teoria olistica per cui l'organismo biologico, come quello sociale, sono qualcosa di più della semplice somma delle loro parti nega con vigore che un atteggiamento individualistico ed edonistico possa realmente appagare i propri bisogni, in quanto il benessere di un individuo implica e non esclude in alcun modo il benessere dell'altro, il quale, se non gode di un adeguato appagamento che gli consenta di vivere e non solo di sopravvivere, ben difficilmente garantirà una convivenza pacifica e armoniosa con gli altri esseri umani.

Ogni sforzo politico è all'insegna di un'equità sociale che nella realtà difficilmente si raggiunge in pieno.

L'egoismo - sano quando mira all'appagamento dei propri bisogni - in questo caso è solo sintomo di scarsa lungimiranza poiché non appaga i bisogni in modo duraturo e continuo né a livello personale né su più larga scala garantendo il benessere sociale ma con avidità famelica spinge all'accaparramento immediato a scapito di un equilibrio sulla lunga durata e di una corretta ripartizione delle risorse tra popoli.

Il professor Umberto Galimberti nel suo saggio "Parole nomadi" dà un'interessante definizione dell'occidente: «zona geografica abitata da una tribù che non sa collocare l'uomo al di fuori della propria visuale». E non è forse vero che tutto ciò che non è occidentale ci appare sospetto, se non addirittura inferiore? Sembra quasi che chi non ci assomiglia o non ha le nostre stesse nevrosi e non mira alla speculazione e allo sfruttamento dell'uomo sull'uomo non sia degno d'attenzione e di rispetto. Questo modo di pensare ha però raggiunto il suo limite massimo di tolleranza.

Lo dimostrano tutti gli avvenimenti che si stanno verificando in questo tormentato inizio di millennio: guerre, genocidi, flussi migratori, sfruttamento d'interi popoli a cui non viene neppure concesso il diritto alla sopravvivenza. È impensabile che la forte tendenza edonistica possa protrarsi all'infinito in occidente, a

totale scapito di altri popoli. Per assurdo, proprio i mezzi d'informazione e gli articoli scandalistici europei e statunitensi hanno sensibilizzato le popolazioni sottomesse e sfruttate, hanno sottolineato la gravità delle ingiustizie sociali, hanno rafforzato il loro senso di appartenenza, la difesa di lingua, tradizioni, storia e cultura, la consapevolezza dei propri diritti sociali. L'attuale crisi mondiale rappresenta soltanto una sorta di preannunciata resa dei conti.

Del resto i primi sintomi di crisi e di degrado dei valori sono nettamente riscontrabili nelle cellule che costituiscono il tessuto sociale, ovvero nelle famiglie. Conflitti sempre più cruenti si instaurano tra genitori, figli e fratelli che per accaparrarsi qualche vantaggio economico sono disposti a inquinare i rapporti affettivi. L'avidità e la bramosia del possesso minano anche la gemma della nostra società, non solo i rapporti tra i popoli. Questo cancro morale ed etico di cui tutti in varia misura soffriamo ci impone di agire per cambiare il nostro modo di pensare e soprattutto di pensarci nel mondo.

Tutti noi avvertiamo quotidianamente, senza peraltro sapervi porre rimedio, questa atmosfera arida che, se da un lato appaga il nostro immaginario ansiogeno perché ci garantisce la sicurezza economica, dall'altro ci porta a rinunciare a quelle piccole e grandi sensazioni che solo una vera empatia può offrirci.

Agire nel piccolo pensando nel globale: ecco l'antidoto a questo male!

Ma siamo abbastanza maturi per concepire che la nostra sopravvivenza passa attraverso un atteggiamento di condivisione fraterna, che ci faccia rapportare ai nostri simili con grande generosità, vissuta non come perdita ma come arricchimento?

Frijtjof Capra, nel suo saggio "Il punto di svolta", affermava che la distribuzione delle ricchezze mondiali avviene togliendo ai poveri di paesi ricchi per dare ai ricchi di paesi poveri. Aumenta sempre più il divario tra paesi ricchi e poveri i quali impoveriscono sempre più anche a causa degli interessi maturati dagli aiuti ricevuti dai paesi ricchi.

Ancora Galimberti scrive: «Quando il 12 ottobre 1492 Cristoforo Colombo sbarcò in America, l'uomo incontrò se stesso e non si riconobbe».

Riconoscerci nell'altro aprendo i confini del proprio egoismo sarebbe un'interessante ricetta!

PANTA REI

“Io sono fatto così”.

“So chi sono”.

“Mi conosco bene”.

Quante volte abbiamo sentito o noi stessi abbiamo pronunciato queste sentenze forti e rassicuranti. Noi che possediamo le cose, che pretendiamo di dominare e fissare la realtà, cerchiamo in tutti i modi di dimenticare che siamo mutevoli, effimeri, contraddittori. Ci auguriamo una qualsiasi certezza costringente piuttosto che il dubbio e l'inflessa ricerca.

Eppure, soffermandoci a riflettere un momento, non possiamo non concordare con gli studiosi del comportamento che definiscono l'uomo come "sistema aperto" in costante, continuo mutamento fisico, ma anche psicologico. Ad ogni istante un numero impressionante delle nostre cellule muore e si rinnova; nuove esperienze emotive, cognitive, sensoriali si aggiungono alle precedenti. Si può dunque affermare che l'uomo non è mai uguale a se stesso, che quand'anche potesse avere piena consapevolezza di sé in un dato momento, già il momento successivo dovrebbe ridefinirsi daccapo per non imbrigliarsi in una concezione della propria persona ormai desueta.

«Tutto scorre, nello stesso fiume non è possibile scendere due volte», sosteneva Eraclito per il quale nel divenire ogni cosa diventa il suo contrario, e in ciò è l'espressione visibile dell'armonia nascosta quale originaria unità degli opposti. Esplicativa in questo senso è una sua affermazione: «La stessa cosa sono il vivente e il morto, lo sveglio e il dormiente, il giovane e il vecchio: questi infatti mutando son quelli e quelli di nuovo mutando son questi».

Molte persone si considerano invece come monoliti, non mancano di sottolineare di avere un carattere chiaramente definito e riescono a convincersi di questa loro presunzione.

La natura della funzionalità di ciò che definiamo comunemente carattere è in realtà assai discutibile.

Avere carattere è negativo, ad esempio, secondo Friedrich Pearls, riscopritore della terapia della Gestalt. Una struttura rigidamente definita impedirebbe, a suo dire, di affrontare in maniera libera e sciolta il mutare delle situazioni. Coloro che non possiedono carattere sarebbero invece molto più creativi.

Se per carattere intendiamo le modalità interazionali che ci distinguono, possiamo comprendere agevolmente che tali modalità devono, per forza di cose, evolvere nel tempo, che schemi comportamentali adatti o addirittura vincenti nell'infanzia o nell'adolescenza difficilmente possono mantenersi tali in momenti successivi della vita con condizioni ambientali o personali differenti. Conservare con tenacia, o peggio con accanimento, le vecchie abitudini quale rinforzo dell'identità non può che nuocere al senso di realtà, cioè alla capacità d'adeguamento che ciascuno di noi dovrebbe sviluppare fin dai primi anni di vita e coltivare lungo tutto l'arco della propria esistenza.

Affrontare gli eventi con i quali siamo confrontati giorno per giorno senza un adeguato senso di realtà è come intraprendere un viaggio in auto imponendosi un programma rigido che stabilisca a priori la velocità, il numero e la durata delle soste e così via, senza tener conto delle innumerevoli variabili che potrebbero presentarsi quali pioggia, nebbia, curve pericolose, rallentamenti, quant'altro.

Anche nella vita, a meno che non si possiedano doti divinatorie o facoltà paranormali, è impossibile prevedere tutte le eventualità e i mutamenti. Risulta quindi controproducente pensare di poter adottare una serie fissa di atteggiamenti.

È importante prendere coscienza della schiavitù esercitata su di noi da quelle che Sigmund Freud definiva "coazioni a ripetere". Anche quando pensiamo di scegliere o decidere liberamente e in maniera autonoma, in realtà a far le nostre veci sono spesso le abitudini che influiscono in maniera determinante sul nostro agire e lo rendono in un certo senso automatico.

Del resto, anche qualora il nostro operato fosse interamente dettato da un pensiero logico e dunque totalmente consapevole, converrebbe mantenere ancora un margine di dubbio circa le sue validità perché una visione del mondo filtrata dalle nostre convinzioni preclude una percezione più ampia della realtà.

A proposito di logica, Umberto Galimberti, in una sua recente disamina filosofica sull'argomento, afferma: «non v'è mai pura evidenza, v'è sempre un giudizio, l'affermare, il negare. Non v'è mai puro Intelletto». E continua: «sotto l'innocenza della logica agisce, nascosta, la volontà di potenza».

Nella sua opera "Parole nomadi" fa cenno anche a filosofi la cui ricerca ha contribuito in maniera determinante alla strutturazione di certe correnti di pensiero sviluppatasi in epoche diverse nel mondo occidentale.

Aristotele, ad esempio, sostiene che il vero e il falso non sono nelle cose, bensì nella mente stessa di chi si esprime, in quel congiungere e disgiungere dell'enunciare. L'enunciazione o giudizio diviene l'oggetto della logica che descrive e così facendo crea l'ambito del vero e quello del falso. In tali ambiti non sarebbero collocabili né la politica né la retorica e neppure la fantasia o la preghiera che dischiudono spazi dove non si enuncia, dove non si giudica.

Dalle affermazioni del filosofo greco nasce il concetto di verità insito nella nostra cultura, secondo cui il vero non è prerogativa dell'esistente ma prodotto del pensiero. L'attenzione è rivolta non più all'originario manifestarsi delle cose bensì al corretto rapportarsi dell'uomo alle cose stesse, sicché la verità viene a coincidere con l'esattezza del vedere o del giudicare.

Tommaso D'Aquino si esprime in proposito nei seguenti termini: «La verità è una corrispondenza tra l'intelletto e la cosa ma questa corrispondenza non può essere se non nell'intelletto».

Non bisogna trascurare il fatto che tutte le considerazioni relative alla realtà sono da noi formulate sulla base delle informazioni che ci sono fornite dai nostri sensi: unici canali di cui disponiamo per stabilire un contatto con il mondo.

Si può facilmente intuire che la conoscenza che ricaviamo attraverso i sensi è limitata e personale eppure su questa conoscenza fondiamo una serie di giudizi, operiamo delle classificazioni, descriviamo noi stessi e il mondo.

Queste semplici riflessioni dovrebbero farci comprendere quanto sia inutile ostinarci in battaglie concettuali finalizzate a riscuotere consenso e proseliti ma che in verità riducono la disponibilità all'apertura, al dialogo, alla crescita.

È quanto mai importante prendere coscienza di certi nostri comportamenti, della nostra capacità di interagire con la realtà del momento, nel qui e adesso; è fondamentale esercitare il dubbio e la critica anche verso le nostre convinzioni più radicate e in apparenza così ben tornite da buonsenso e ragionevolezza.

Saper conservare e nutrire sentimenti di rispetto dell'altro e della sua diversità sono qualità piuttosto rare e proprio per questo così necessarie e preziose di questi tempi.

Dobbiamo renderci conto che solo ponendoci in ascolto con animo libero, senza chiusure o preconcetti, possiamo evitare molti inutili contrasti e soprattutto soddisfare i bisogni propri d'ogni essere umano: il riconoscimento, la conferma, la gratificazione data da un tu di riferimento che, sentendosi capito e accettato tenderà, con molta probabilità, a capirci e ad accettarci a sua volta.

Purtroppo gli obiettivi ambiziosi di conoscere se stessi e il mondo circostante difficilmente trovano realizzazione nella fuorviante quotidianità che viviamo quindi possono risultare scomodi e difficili da accettare. Per perseguire simili obiettivi è necessario imporsi delle rinunzie, rimettere in discussione tanti convincimenti stratificatisi nel tempo, percorrere il cammino faticoso dell'umiltà e del pensiero divergente.

Ma ciò che si conquista in termini di consapevolezza e capacità di stabilire relazioni positive ripaga abbondantemente degli sforzi compiuti.

PERCHE' SI DIVENTA AGGRESSIVI?

Per esprimere e qualificare questo termine sono stati introdotti i concetti di attività, aggressività, produttività, creatività. Con ciò si intende definire fenomeni di eguale matrice energetica ma con differenti manifestazioni comportamentali.

Il fenomeno aggressivo in particolare è caratterizzato da una componente offensiva con cui viene perseguita una finalità adattiva. Molto spesso la risposta aggressiva viene scambiata per un istinto a causa delle sue modalità d'immediatezza. E' importante conoscere le fasi e le condizioni di sviluppo in cui e per cui l'aggressività è associata al potenziamento dell'Io. L'emancipazione è possibile solo attraverso modalità adattive primitive e impulsive che passino a livelli di energia più maturi. Alla base l'energia è da ritenersi neutra e può svilupparsi diversamente a seconda delle diverse manifestazioni comportamentali. Lo scopo ultimo di una condotta aggressiva è quello di arrecare danno a qualche oggetto e quando una simile condotta diventa ricorrente mette in serio pericolo l'equilibrio psichico dell'individuo. Bisogna però distinguere l'aggressività dal comportamento aggressivo: la prima guarda principalmente ad una prospettiva soggettiva fenomenologica, il secondo considera quella oggettiva comportamentale. In ogni caso l'aggressività costituisce un modo per entrare in rapporto con la realtà e ha una funzione adattiva che può essere sia organizzante che disorganizzante, è un fenomeno complesso cui si associano fattori d'ordine organico, psichico e sociale. L'aggressività si configura meglio come un particolare stato emotivo che come istinto o motivazione. Le sue possibilità di integrazione possono definire il grado d'equilibrio generale della personalità. Con il termine aggressivo dunque si definisce il grado di maturità raggiunta dal soggetto nel controllare e mediare le proprie istanze a confronto con la realtà. L'esperienza dell'aggressività si associa da un lato alla volontà di estendere i confini del proprio controllo, dall'altro alla volontà di alienare tutto ciò che può contrastare l'estensione di un tale controllo. E' quindi chiaro il motivo per cui nell'uomo sia tanto estesa

questa modalità dati i limiti della propria natura e la miriade di sollecitazioni da cui viene precocemente assalito.

La personalità aggressiva ha origine da un circolo vizioso in cui la frustrazione provoca aggressività, l'aggressività provoca la paura di venire a propria volta offesi, la paura genera frustrazione e quest'ultima produce nuovamente aggressività.

Il sano funzionamento dell'Io si altera a causa della paura e dell'ansietà che provoca questo circolo vizioso, tutto il rapporto con la realtà ne risulta quindi modificato. Quando il comportamento diventa totalmente distruttivo si parla di violenza. La violenza è dunque una più seria compromissione dell'equilibrio personalitario.

Il condizionamento sociale mediante l'identificazione, l'educazione e ogni altra forma di apprendimento e di stimolazione predispone sia l'investimento energetico che la condotta del soggetto. Sia l'aggressività sia la violenza, siano esse sotto forma di adattamento o di disadattamento, costituiscono sempre la risultanza di un processo d'apprendimento attuato in un determinato contesto culturale.

Non è da escludere che i modelli a cui si è ispirato l'uomo per il suo apprendimento siano quelli filogenetici animali, per i quali l'aggressività ha la specifica funzione di conservare la specie. In effetti i comportamenti aggressivi possono risultare sia utili sia pericolosi a seconda che le circostanze li giustifichino o meno. Rimane il fatto che la società moderna molto difficilmente accetta e sdogana comportamenti improntati all'aggressività e anzi spinge l'individuo a retroflettere i propri sentimenti. Così facendo infoltisce le schiere di persone iperattive che per compiacere gli altri sono costrette a trattenere educatamente ogni naturale impulso aggressivo creando modalità masochistiche e conseguenti comportamenti sadici a compensazione del mancato espletamento diretto dell'aggressività. Molte sono le ambiguità che derivano da questo stato di cose, a tutti i livelli. Diventa sempre meno importante prendere atto del naturale comportamento reattivo dell'uomo; fondamentali diventano invece gli schemi precostituiti tra i quali l'uomo cosiddetto moderno deve sapersi destreggiare. L'alto prezzo che si paga si chiama alienazione: accettare supinamente le regole del

gioco significa rinunciare a pensieri e idee propri fino a giungere all'automazione di azioni sempre meno consapevoli.

Sappiamo che ogni persona ha bisogno, per lo sviluppo dell'Io, di far ricorso contemporaneamente alla riduzione della tensione e alla ricerca della stimolazione e si riconosce l'aspecificità di quest'energia che deve essere controllata e investita nel mondo esterno.

L'investimento di quest'energia può variare a seconda delle condizioni di sviluppo e dell'ambiente circostante. Nella prima infanzia si generano quelle importanti strutture che hanno grande influsso sulla personalità che si formerà in seguito. Una di esse è il cosiddetto principio di realtà grazie al quale disponiamo in un modo piuttosto che in un altro il nostro investimento d'energie. Ogni nostro comportamento deriva direttamente dalla decodificazione e dall'interpretazione che facciamo della realtà. Al fine di ottenere un equilibrio dinamico dell'Io, si dovrebbe costruire un'integrazione funzionale tra la modalità con cui io mi percepisco, quella con cui sento di essere percepito, la modalità con cui effettivamente mi percepiscono gli altri e la risonanza che hanno valori, significati e scopi nell'ambiente culturale in cui vivo.

La volontà di offendere e l'offesa vanno viste alla luce del bisogno intrapsichico del soggetto, in rapporto al suo vissuto e alla percezione del sociale.

Si tratta in definitiva di un confronto fra equilibrio interno del soggetto ed equilibrio dinamico da cui non può prescindere l'equilibrio personale. Lo scopo è quello di ottenere la capacità di adattamento sociale.

VIVERE IL PRESENTE

«La maggior parte degli uomini passa la propria vita in tranquilla disperazione», sosteneva Henry David Thoreau.

Un'affermazione così forte sembra frutto del pessimismo più nero e senza speranza, eppure non tanto lontana dalla realtà e non difficile da verificare negli eventi della quotidianità e in certi fatti eclatanti della cronaca. Un elemento facilmente rilevabile in quanto inquietante sembra essere la difficoltà diffusa di vivere il presente, di prendere parte agli avvenimenti grandi e piccoli della propria vita nel momento in cui si presentano, di porsi insomma dentro al fluire della propria esistenza anziché stare in un cantuccio a osservare. Aggrapparsi a esperienze precedenti o proiettarsi in un tempo successivo: ecco gli espedienti più spesso utilizzati per non vivere mai una realtà che fa paura o che rischia di rivelarsi deludente.

Certamente il passato costituisce una parte fondamentale di ciascun individuo, di ciò che è e di ciò che sa di se stesso e del mondo; non si può e non si deve prescindere da questo fatto. Il problema nasce quando vissuti più o meno lontani nel tempo inibiscono l'azione e diventano di ostacolo ad ogni ulteriore sviluppo.

Il passato è maestro per il presente e per il futuro ma è fondamentale evitare che generalizzazioni pericolose indeboliscano il senso critico e alterino l'analisi di realtà.

Spesso avviene che esperienze negative e dolorose proiettino un'ombra sull'esistenza di una persona e che essa, a poco a poco, con il ripresentarsi di problemi e avversità, si convinca di essere vittima, senza speranza, di un destino sfortunato e ostile, nel quale ogni slancio e ogni tentativo di sviluppo risultano completamente vani poiché riportano immancabilmente al punto di partenza senza che vi sia alcun cambiamento.

Un'osservazione più lucida e distaccata permette invece di rilevare che tra il passato e il presente possono esservi delle analogie ma che numerose variabili intervengono di volta in volta a rendere diversa e unica ogni situazione, come sempre diverso e in divenire è il soggetto che la sperimenta.

Generalizzare il passato in modo univoco può dunque rappresentare una pesante limitazione a vivere la ricchezza del presente, al saper cogliere l'opportunità unica e irripetibile dell'esistere.

Se dunque l'ancoraggio a eventi trascorsi rappresenta una modalità di fuga dal reale, la costante proiezione in avanti non è che l'altra faccia della stessa medaglia, uno stratagemma diverso per raggiungere lo stesso scopo. Vivere di rinunce e privazioni rimandando sempre a un momento successivo la soddisfazione e la realizzazione dei propri desideri, immaginare, scomporre, analizzare nel dettaglio ciò che potrebbe accadere sono meccanismi utilizzati di frequente da molte persone al fine, ovviamente inconsapevole, di riuscire a sopportare una realtà estremamente insoddisfacente oppure di contenere ansie e paure.

Il risultato è lo stesso: il tempo trascorre nell'attesa di vivere, ma la vita non c'è.

Probabilmente sfuggire a questa trappola è ancora più arduo che cercare di liberarsi dall'azione dei ricordi negativi. Il tipo di società in cui viviamo ci rende timorosi rispetto al futuro, ci spinge non solo a occuparcene ma a preoccuparcene, ci costringe a marciare a tappe forzate e non ci lascia il tempo di considerare il cammino.

Ma allora non c'è soluzione? Qual è l'atteggiamento migliore per non mancare la propria esistenza, per non trovarsi altrove mentre essa si svolge?

La parola chiave è: il coraggio!

Il coraggio di guardare dentro di sé, il coraggio di cercarsi, di scoprire ciò che si è e si vuole, il coraggio di sognare e di lavorare per realizzare i propri sogni, da subito, da ora, anche quando questi non sono condivisi o sono decisamente avversati. Forse al principio non si guadagneranno molti consensi ma il valore di una vita piena e giocosa che può risultare da un atteggiamento intraprendente e anticonformista non ha corrispettivo e la felicità autentica che viene dalla realizzazione di sé risulta sempre contagiosa!

IL RITORNO DEL SOFISMO

Ben lungi dal desiderare il raggiungimento di una qualsivoglia verità, con l'utilizzo dell'irrazionalismo più intransigente molta gente riesce a spuntarla in ogni disputa o discussione in maniera quasi sempre vincente. Si direbbe che costoro riescano sempre, come i gatti, a cadere in piedi. A prescindere però dalla loro indiscussa abilità oratoria, essi suscitano una sensazione di profonda ingiustizia in chi osserva inerme, ma con occhio critico, le manovre e le acrobazie verbali che essi riescono a compiere. Coloro che sentono di finalizzare le loro ragioni alla ricerca di una verità ne escono certamente frustrati poiché non trovano un interlocutore che nutra la stessa aspettativa.

Sarebbe anche divertente osservare questi incontri /scontri dove l'arte della retorica sofista è applicata con perizia e disinvoltura degne di consumati attori dello spettacolo, non fosse per quella amara e cupa sensazione di essere raggirati che tali episodi lasciano nelle vittime di turno.

Ma come è possibile che l'umanità sia rimasta ancorata così tenacemente a modalità che per la loro natura sono decisamente antiquate? Cosa induce l'uomo che pratica simili metodi a non sganciarsi da sistemi così vecchi?

La filosofia sofista, diffusasi circa 2500 anni fa, dovrebbe essere ampiamente superata dall'evoluzione. La famosa affermazione di Protagora che «di ogni cosa può essere detto tutto e il contrario di tutto» dovrebbe apparire insensata nella nostra epoca eppure - giudizi di valore a parte – ritroviamo questa, come dire, evergreen filosofica che non appassisce mai e che riesce sempre a risorgere come una fenice dalle proprie ceneri e nutrirsi di discepoli più o meno consapevoli della natura della loro visione filosofica.

Secondo la dottrina sofista occorre rendere l'uomo capace di dominare i suoi simili con l'intelligenza e con un'abilità superiore. Attraverso una precipua formazione

culturale, gli allievi si cimentano in tecniche retoriche ed eristiche, ovvero in ragionamenti sottili e speciosi, i sofismi, per persuadere o dimostrare qualunque cosa. Grazie a questi sofismi essi sono in grado di trasformare le argomentazioni più deboli quindi di veicolare l'opinione meno utile e dannosa quale utile e sana.

Ovviamente, in un simile assunto, le prime vittime designate sono la conoscenza e la verità. Del resto, nelle nostre arringhe verbali, siamo sempre mossi dal desiderio di raggiungere tali nobili scopi, oppure l'importante è apparire ed ottenere a noncurante scapito di conoscenza e verità?

In un mondo come il nostro, dove tutto è vissuto ad un livello d'immagine e di superficialità disarmanti, la sfida non è più il sapere o la verità bensì la tanto anelata visibilità. Basti pensare alle veline, letterine, letteronze televisive, con buona pace di virtù e senso morale. Una volta conquistata la facoltà di apparire, dovremmo imparare a sostenere il personaggio che ci hanno cucito addosso e farcelo andar bene, dato che l'alternativa è ripiombare nella onesta, genuina, umana ma tanto temuta normalità del quotidiano.

Cosa dire poi del mondo politico dove la demagogia oltre che il populismo e il sofismo più abietti la fanno da padrone, e dove ciò che importa ai politici è fare accettare le proprie tesi, se non i propri interessi, al maggior numero di elettori possibile. Essi sviluppano l'arte oratoria prima ancora d'aver integrato in sé le ragioni di appartenenza a questo o quel partito. Ovviamente hanno gioco facile: i cittadini sono già ben abituati a superficialità e finti valori effimeri, quindi basta essere simpatici, bellocci, sorridenti, basta promettere, che poi si mantengano le promesse fatte è secondario. Sofismo, abilità retorica e comunicativa, verrebbe da dire: marketing di se stessi sono armi infallibili. Già Adolph Hitler l'aveva capito, tant'è vero che, come egli stesso riporta nel suo libro "Mein Kampf", durante un comizio presso la Bierhalle di Monaco di Baviera, ha aspettato fino alle cinque del mattino per pronunciare una frase che avrebbe, a suo parere, prodotto una profonda reazione emotiva sulla folla. Voleva infatti sfruttare il sorgere del sole quale effetto scenico: lo

sfondo perfetto per dare rilievo al suo messaggio. Nulla da imputare a Hitler quindi sulle sue doti di comunicazione di massa, del tutto naturali e spontanee, sicuramente molto da imputargli su molte altre cose.

Anche Bandler e Grindel nei loro testi di programmazione neurolinguistica si sono confrontati con questi aspetti di comunicazione e abilità nel manipolare le masse. Essi giungono addirittura ad affermare che il carisma non è innato, si può studiare e apprendere a tavolino.

Alla luce di queste considerazioni è tanto più importante guadagnare una buona consapevolezza di sé, del proprio io, del proprio mondo interiore per non rischiare di essere in balia di abili manipolatori.

RIFLESSIONI SULLA SOLITUDINE

Ad un'osservazione superficiale, la nostra epoca potrebbe apparire come quella che ha maggiormente ridotto le distanze tra le persone, sconfiggendo lo spauracchio della solitudine e allontanando il pericolo di isolamento. La tecnologia offre sistemi di comunicazione sempre più sofisticati, concepiti e prodotti affinché siano alla portata della massa. Ciò dovrebbe agevolare gli scambi rendendoli più facili e dunque più frequenti. Tuttavia segnali di disagio abbastanza chiari fanno intuire che tanta disponibilità di mezzi, contrariamente a quanto auspicato e propagandato, sta producendo nuove forme di isolamento.

Si sta verificando senza dubbio alcuno una riduzione dei rapporti reali tra le persone, una diminuzione dei contatti umani con tutte le caratteristiche e i comportamenti che li contraddistinguono: affettività o aggressività, simpatia o antipatia, espressività dei gesti, dello sguardo, del sorriso.

Ed ecco che il fantasma della solitudine, scacciato dalla porta, rientra dalla finestra, temuto, aborrito, rifuggito dai più.

Per fare un pochino di chiarezza, definiamo la solitudine come una condizione psicologica che nasce dalla mancanza di rapporti interpersonali rilevanti, oppure dalla differenza tra le relazioni umane che una persona desidera avere e quelle che effettivamente ha. Esse possono risultare insoddisfacenti per svariati motivi: per la loro stessa natura, per il loro numero, per la loro qualità, per la difficoltà che il soggetto ha nel promuovere rapporti significativi e via elencando.

Vi è poi il cosiddetto solipsismo, quando il soggetto diviene incapace di uscire dal proprio mondo, dal proprio modo di percepire la realtà ed è, alla fine, in contatto solamente con la propria coscienza.

I bambini spesso hanno, nella fase narcisistica, questo tipo di sensazione e vivono il mondo e gli altri come semplici strumenti per l'appagamento dei propri bisogni.

Per alcuni individui, l'isolamento appare come un rifugio da una società percepita quale ostile o indifferente, comunque negativa. Il disgusto che essi provano per ciò che sta all'esterno li spinge a chiudersi sempre più dentro loro stessi, a coltivare un dialogo interiore nel quale l'Io, confrontato solo con sé, perde progressivamente quel senso di realtà che cresce e si sviluppa esclusivamente mediante costanti e significativi confronti con il Tu di riferimento.

Nella maggioranza dei casi, la solitudine, quando non voluta, provoca una sensazione di smarrimento, di moto esistenziale spaventoso, perché mette l'individuo inesorabilmente e impietosamente davanti a se stesso quando egli desidera solo ignorare, dimenticare, rimuovere ciò che è realmente.

Questo processo risulta particolarmente penoso per coloro che, già avanti negli anni, hanno poca dimestichezza con l'analisi onesta e coraggiosa di sé ma anche per i giovani la solitudine è un nemico assai temuto.

Chi si ritrova in questa condizione si ingegna come può per lenire la sofferenza. Molti si lanciano in ogni genere di attività o di divertimento, senza neppure chiedersi se siano spinti da un interesse reale e se davvero ne abbiano voglia. Ciò che più conta è la fuga, il fuggire da sé, il de-vertere.

Vi è poi chi mantiene una fitta rete di contatti sociali, che vengono magari anche definiti amicizie benché siano estremamente formali e superficiali.

È ancora la paura della solitudine che spinge tante persone a formare coppie o a conservare unioni, spesso totalmente insoddisfacenti pur di non ritornare alla propria esistenza, appunto solitaria.

Accade così che relazioni umane estremamente importanti, quali l'amicizia, l'amore, i rapporti di coppia vengano inevitabilmente svilite, svuotate da ogni significato, quindi paradossalmente, poiché ridotte a semplice rappresentazione esteriore di ciò che dovrebbero essere, lasciano l'uomo ancora più solo.

Occorre precisare che non sempre e non tutti vivono l'isolamento in maniera drammatica. La solitudine può anche essere il frutto di una cosciente e libera scelta, operata allo scopo di favorire le capacità introspettive individuali, di agevolare la

creatività, di meditare, pianificare, percepirsi, rigenerarsi senza interferenze prodotte dalle stimolazioni esterne. In tal caso essa può - e deve - essere considerata non come una maledizione bensì come un momento essenziale, come un'opportunità preziosa al fine di capire ciò che si è, ciò che si vuole.

Chi ha raggiunto questo grado di consapevolezza ci insegna che chiusura e apertura, sistole e diastole, isolamento e relazione sono momenti ugualmente necessari al benessere e all'equilibrio dell'essere umano e che solo chi è in grado di comprendere il valore della solitudine, di apprezzarne i vantaggi, di viverla con gioia può stabilire con gli altri un legame autentico poiché non fondato sulla paura o sulla necessità di colmare una mancanza.

SI PUO' RINUNCIARE ALL'AMORE?

Secondo le statistiche più recenti, il numero dei cosiddetti single è in continuo aumento. La solitudine, a scelta o subita, sembra essere una delle caratteristiche del nostro tempo. Se si ricercano i motivi per cui tante persone non sono giunte a formare una coppia e magari una famiglia, è possibile rilevare un certo scetticismo che trae sempre nutrimento da una serie di esperienze negative dirette e indirette.

A volte la rinuncia alla ricerca di un partner avviene dopo una lunga lista di incontri deludenti, poco o affatto rispondenti alle aspettative del soggetto. Chi, senza averlo scelto, si è ritrovato solo, raramente è in grado di analizzare in maniera lucida la sua situazione e con ancora maggiore difficoltà sa cogliere la propria parte di responsabilità. L'amore è visto il più delle volte come un evento esterno e del tutto casuale, che si regala ai più fortunati, che si lascia vagheggiare da tutti gli altri. Eppure basta guardare con occhio soltanto un poco più attento per scoprire che le cose stanno ben diversamente. I sentimenti manifestati ad un qualsiasi individuo dipendono molto più da quest'ultimo che da una cieca casualità; ciascuno è insomma responsabile in gran parte di ciò che riceve. Certamente non è possibile ottenere l'amore dell'altro per obbligo o per costrizione poiché tale sentimento è per sua natura spontaneo, libero. E' altrettanto vero però che chi non sa volersi bene, né rendersi amabile, difficilmente riuscirà a ottenere l'apprezzamento altrui.

Molti sono gli uomini e le donne che, pur essendo attraenti e desiderabili, trascorrono la loro vita in solitudine, incapaci di costruire un legame stabile e duraturo. Il più delle volte si tratta di individui che non riescono ad accettare e ad apprezzare loro stessi e che poi proiettano sugli eventuali partner gli stessi dubbi, le medesime insoddisfazioni percepiti nei riguardi della propria persona.

Ben diversa è la condizione di chi è consapevole del proprio valore e, in piena libertà di spirito, in completa armonia con il proprio essere e con il mondo, sa cogliere ogni

evento con slancio e vitalità. Colui che si trova in quest'invidiabile stato appare all'esterno come uno dei pochi baciati dalla fortuna. Tutto per lui sembra andare nel verso giusto, mentre in realtà egli stesso, con il suo modo di essere e di agire, coglie e crea il positivo e, sul piano affettivo, genera il clima favorevole all'instaurarsi di una relazione. Per essere amati, occorre dunque essere in amore con se stessi e con il tutto, occorre tener presente che l'amore viene a noi solo quando siamo in condizione di accoglierlo. Partendo da questo presupposto, anche l'aspetto esteriore, al quale si dedica oggi così grande attenzione, assume una diversa rilevanza. Se è vero, infatti, che, specialmente quando si tratta di sedurre, anche l'occhio vuole la sua parte, certamente l'importanza attribuita all'elemento estetico è da ridimensionare. È capitato a tutti di incontrare individui non propriamente belli, pur tuttavia attraenti, gradevoli, circondati di gente e accoppiati senza difficoltà, perché consapevoli dei propri limiti ma contenti di ciò che sono.

Tra le persone che vivono sole, molte non si sentono in grado di far fronte ai conflitti e alle crisi che inevitabilmente si presentano, quindi rinunciano a formare una coppia. Eppure dare e ricevere affetto non sono azioni facoltative, bensì necessarie e vitali. I bambini, privati dell'amore di cui hanno bisogno, giungono in certi casi a lasciarsi morire e gli adulti che si precludono ogni possibilità di scambio affettivo uccidono il bambino che è in loro e si condannano a un'esistenza arida.

Ogni rapporto con l'altro può produrre conflitti, a maggior ragione lo può fare una relazione intima ma la strada dell'incontro è l'unica percorribile e non ha alternative se il traguardo sono la salute e il benessere interiore.

SIAMO BRAVI GENITORI?

Il naturale percorso di crescita di una coppia sfocia nel matrimonio o nella convivenza, insomma nella vita in comune. Ciò si produce gradualmente, passando attraverso fenomeni di individuazione e di coesione.

Quando la coppia ha raggiunto un certo livello di maturità, l'individuazione cessa di essere semplice separazione reattiva dagli altri e la coesione non è più data da un desiderio di simbiosi ma dal bisogno dell'altro in quanto tale.

È in questa fase che i due partner dipendono l'uno dall'altra per lo sviluppo delle rispettive potenzialità: per ciascuno l'esperienza fatta con il proprio compagno o la propria compagna è strumento di crescita, di espansione.

Tale condizione non si realizza né in quelle unioni che riproducono il rapporto simbiotico madre-bambino nel quale l'uomo e la donna tendono a considerarsi e a vivere come una cosa sola, né in quelle unioni dove ciascuno difende a spada tratta la propria egocentrica indipendenza.

In entrambi i casi, l'atteggiamento dei soggetti non porta al loro sviluppo, soddisfa piuttosto un bisogno di regressione di tipo sadomasochistico che si evidenzia attraverso manifestazioni di dipendenza o di sopraffazione, comunque di controllo totale dell'altro.

Capita sovente di conoscere coppie così immature che la loro relazione sembra riprodurre schemi e giochi appartenenti al mondo dell'infanzia. Questo tipo di relazione non è certo quanto di meglio si possa auspicare per un sano sviluppo della personalità dei partner e non può che complicarsi ulteriormente con l'arrivo di un figlio: elemento nuovo che sconvolge ancor più un equilibrio di per sé assai precario e che costringe a un accomodamento. Provvedere al mantenimento di quella che è ormai una famiglia, e soprattutto soddisfare le esigenze del neonato, sono gli imperativi che si pongono in maniera ineluttabile.

Studi e ricerche compiuti in tutto il mondo dimostrano quanto sia importante che, dalla sua nascita e anche prima, il bambino riceva attenzioni, premure, calore, che si senta desiderato e accettato da coloro che gli stanno attorno affinché egli possa svilupparsi in maniera corretta a livello fisico, psichico ed emotivo. Infatti dalla cura e dall'amore ricevuti nei primissimi mesi di vita da parte dei genitori ma anche dei fratelli, dei nonni, di tutta la famiglia dipenderà il formarsi di una certa struttura psicologica piuttosto che di un'altra. Troppo spesso, bambini che non si sono sentiti graditi, accolti e amati mostrano i segni delle loro carenze affettive, evidenziano problemi di socializzazione, trovano difficoltà nel donare e perfino nel ricevere amore, poiché tale sentimento è per loro alieno e sconosciuto.

Non dimentichiamo poi le forme di aggressività più o meno marcate che la sensazione di sentirsi rifiutati genera. Nonostante la grande divulgazione dell'informazione, la società attuale non sembra tenere in adeguata considerazione quanto rilevato e più volte sottolineato da specialisti nel campo della ricerca sull'uomo e sulla sua educazione. Sono ancora molte le coppie che vivono la maternità e la paternità in maniera alquanto superficiale. Il ruolo della madre è indiscutibilmente importante, specialmente nei primissimi anni di vita del bambino. Nessuno meglio della mamma sa intuire i bisogni del piccolo quando egli non è ancora in grado di esprimerli chiaramente, sa donargli sicurezza e conforto tramite il semplice contatto corporeo: veicolo di odori, percezioni, ritmi cardiaci e respiratori che il bambino riconosce. Il neonato, fino all'età di 7-8 mesi, vive come un tutt'uno con la madre; solo più tardi apprenderà a distinguere il sé dall'altro. È indubbio che in questa fase di simbiosi e anche successivamente un figlio piccolo richieda moltissimo in termini di impegno e fatica. La donna può realmente sentirsi tiranneggiata, privata della propria libertà e può anche accadere che, accanto a sentimenti di amore profondo, sviluppi tendenze aggressive nei confronti del figlio. Tali tendenze, ovviamente limitate e tenute sotto controllo, non rappresentano alcunché di patologico o di pericoloso; sono semplicemente metodi con cui la madre cerca di

salvaguardare la propria identità di donna quale essere a sé che continua a sussistere autonomamente, anche attraverso la maternità.

Più tardi, questo bisogno materno di definire le due individualità di madre e figlio agevolerà il distacco filiale e il bambino potrà svilupparsi come essere unico e irripetibile.

Nell'ottica della tutela del benessere e dello sviluppo globale del bambino, risultano invece assai negativi certi atteggiamenti di distacco e di scarsa attenzione ai suoi bisogni, manifestati da madri poco consapevoli e non completamente in sintonia con il loro ruolo.

Non si può d'altro canto ignorare o sminuire la responsabilità dell'uomo nella crescita e nell'educazione dei figli. Se la figura materna rappresenta l'amore incondizionato, l'accettazione totale, quell'unione perfetta, vissuta per nove mesi nell'utero e poi anelata per il resto della vita, la figura paterna assolve altri compiti, anch'essi fondamentali.

Il padre spezza, in un certo senso, il legame simbiotico per introdurre l'altro, il nuovo, il mondo. Egli è prima di tutto un'altra persona, quindi l'altro, il diverso da sé con cui bisogna rapportarsi. Inoltre è l'estraneo con cui il bambino deve spartire l'amore della mamma. Con la sua amorosa severità, con la sua autorevolezza, il padre deve porre al figlio limiti e regole che, seppur necessari per la convivenza, possono risultare di non facile accettazione.

Essere genitori attenti e consapevoli è fondamentale. Non è sufficiente mettere al mondo un bimbo per essere madre, non è sufficiente produrre benessere economico per essere padre. Certamente soffermarsi su questi problemi e sugli interrogativi che essi pongono suscita timore e disagio ma la confusione, il disorientamento, le paure e così di frequente la disperazione muta o manifesta di tanti bambini e adolescenti dicono chiaramente che non è possibile indugiare oltre.

IL POTERE PERSONALE

A chi non è mai capitato di avere a che fare con persone che ad ogni piè sospinto imprecano contro la malasorte, lamentano il loro malessere economico, sociale, lavorativo, quant'altro. Costoro producono un effetto depressivo sia su se stessi sia su chi li frequenta e cerca di assorbire i piagnistei. Ascoltando questi eterni scontenti, si può anche avere l'impressione che il mondo funzioni decisamente male, che nulla vada per il verso giusto e che, soprattutto, la sventura si accanisca sempre contro le stesse persone. Che il mondo non sia proprio giusto è sicuramente vero e non possiamo cambiarlo. Possiamo però cambiare noi stessi e quindi la nostra vita.

Se si osservano con un po' di attenzione le caratteristiche e le strategie comportamentali di coloro che se la passano meglio e si confrontano con quelli che al contrario sono sempre al limite della sopportazione umana, possiamo notare alcune differenze radicali.

Queste differenze trovano radice nei valori, nei significati e negli scopi che si è abituati ad attribuire alla propria esistenza, nelle credenze che ognuno di noi ha costruito e negli schemi di riferimento mentale, la mappa, con la quale si gestisce la propria esistenza.

La mappa non è il territorio: la rappresentazione mentale che ci facciamo della realtà non corrisponde alla realtà stessa, ne è solo una interiorizzazione.

È ovvio che se una persona dovesse avere attiva ad esempio la credenza che tutti i ricchi sono spregevoli e senza valori apprezzabili, che il loro status non condurrà mai ad alcun comportamento umano e solidale bensì all'aridità e al disprezzo o allo sfruttamento degli altri, ebbene non potrebbe in alcun modo succedere che questa persona diventi ricca e forse nemmeno benestante. Essa è infatti guidata da una credenza che, per obbligo di coerenza, la relegherà agli ultimi scalini sociali, dai quali potrà continuare a imprecare contro tutti coloro che vivono nell'agio e a giustificare secondo il proprio schema di riferimento il suo malessere quotidiano.

Tutti noi costruiamo delle credenze alle quali, per coerenza, siamo poi obbligati ad obbedire. In questo modo costruiamo per così dire l'hardware che produrrà le condizioni per le situazioni a cui andremo incontro nell'arco della nostra vita.

Si può legittimamente affermare che molte persone apprendono già dalla famiglia d'origine le inabilità che porteranno poi all'insuccesso, qualunque impresa essi intraprendano. Si impara ad essere impotenti di fronte ad ogni ostacolo, a non trovare mai soluzioni vincenti. Come si può, d'altronde, da piccoli non assorbire le credenze dei genitori? E' come se assieme al latte, dal seno materno ricevessero anche le nevrosi. È vero che poi gli adolescenti tendono a contraddire ogni cosa venga loro detta con quel senso d'onnipotenza che hanno solo i giovani, ma le credenze più radicate sono sempre dure da eliminare.

Difatti, anche da adulti, ci si sente impotenti al cambiamento, convinti forse che inesorabilmente il futuro debba somigliare al passato, ci si sente in trappola.

Anche per sfuggire ad una realtà frustrante, molti nutrono un costante interesse solo per la propria persona ma si aspettano che gli altri si accorgano di loro e magari li ammirino e li apprezzino. Costoro non si chiedono quasi mai cosa potrebbero fare per gli altri, sono troppo occupati nell'osservare se stessi e i propri bisogni egoici. Una simile forma di comunicazione produce nel tempo alienazione con accumuli di frustrazione, poiché raramente, se io non sono aperto verso il mondo, il mondo sarà aperto verso di me. Molti dei nostri bisogni primari passano attraverso gli altri. Si pensi al bisogno sociale, a quello d'appartenenza, a quello sensuale o sessuale.

Semplificando, la comunicazione è per la mente ciò che il cibo è per il corpo. Essa può essere, al pari del cibo, gradevole, appagante, equilibrata oppure pesante, amara o decisamente indigesta.

Le persone che non comprendono questo meccanismo tendono a ridurre sempre più il loro spazio comunicativo, portandolo verso un dialogo intrapsichico dove ovviamente, tra io e io, ho sempre ragione io. Solo il dialogo con l'esterno può portare dubbio, nutrimento, cambiamento, crescita personale.

Occorre certo sviluppare la capacità di rischiare le proprie convinzioni e di saper affrontare e superare le frustrazioni alle quali si va inesorabilmente incontro quando un mondo conosciuto, ovvero il proprio io, si confronta con l'alterità dell'ambiente che non sempre, o quasi mai, ha le stesse prerogative.

Le persone di successo mostrano la capacità di porsi degli obiettivi più o meno ambiziosi e di saperli perseguire con perseveranza. Essi non si arrendono all'insuccesso e non conoscono il termine fallimento perché ad ogni esperienza danno un significato costruttivo, da ogni errore tendono ad apprendere. Essi possono effettuare talvolta dei cambi di direzione ma non perdono mai di vista la meta che si sono prefissi di raggiungere. L'atteggiamento non è rigido bensì eclettico, dinamico, spesso giocoso. Essi paiono consapevoli del fatto che ai problemi possono sempre trovare una soluzione e soprattutto che nessun problema è eterno, piuttosto corrisponde alla situazione attuale in cui si presenta, ne è una istantanea che ha la funzione di stimolare alla crescita chi si cimenta a risolverlo.

Quello che veramente può cambiare il corso della nostra vita sono le nostre decisioni. Molte persone restano a coltivare sogni e progetti per anni, senza mai compiere un solo passo per attuarli, paiono paralizzati dalla paura dell'insuccesso che esse stesse ipotizzano, temono una qualche perdita, non fosse altro che del loro sogno, oppure hanno una scarsa fiducia nelle loro risorse e per questo cercano raramente di attingervi.

Certo occorre innanzi tutto imparare a distinguere una fantasia da una realtà e procedere verso la realizzazione di realtà sempre più soddisfacenti. Nutrire la propria esistenza con appagamenti, vivere il più possibile nel piacere: ecco cosa rende più forti e capaci di contrastare anche le peggiori avversità.

Come, guidando l'auto, noi tendiamo ad andare nella direzione in cui abbiamo focalizzato lo sguardo, quasi fossimo magnetizzati, così con gli obiettivi che veramente vogliamo realizzare, dobbiamo avere ben chiara la meta e fissarla con attenzione, conservando la concentrazione necessaria per raggiungerla. Alcuni di noi dicono di avere obiettivi da raggiungere, ma imboccano una direzione del tutto

incongruente con essi, come se, pur volendosi recare a Milano, si mettessero in viaggio per Parigi. Altri si disperano tutta una vita nella ricerca di risposte utili alla soluzione dei loro problemi, con grande dispendio di energie e scarsi risultati perché i presupposti sono sbagliati, le domande formulate erroneamente.

Una ricetta infallibile per riuscire è la facoltà di entusiasinarsi. Sapersi entusiasmare per gli obiettivi e i cambiamenti che s'intende produrre nella propria esistenza è un importante e potente motore che spinge verso la traduzione pratica di modelli di riferimento nuovi. Un piccolo aiuto in questo senso può essere l'uso del cosiddetto vocabolario trasformazionale ovvero di aggettivi e verbi che esprimano positività e superlativi in abbondanza. Si dice che i dizionari di tutte le lingue occidentali siano costituiti per circa il 70% da vocaboli negativi. Non ci rendiamo conto come questo nostro modo di esprimerci ci deprima e condizioni direttamente il nostro stato d'animo e il nostro benessere. Del resto, come ci si saluta quotidianamente? "Come va?" "Non c'è male, così così, tiriamo avanti" e via di seguito. Quante volte rispondiamo "Fantasticamente, mi sento vigoroso, entusiasta, felice...". Sarebbe bello vivere in un mondo dove la comunicazione interpersonale fosse all'insegna del superlativo e dell'eccellenza, piuttosto che del pessimismo e dell'autocompiacimento delle proprie miserie e sofferenze. Provate per qualche giorno a tenere a mente questi piccoli, semplici suggerimenti e vedrete che inevitabilmente sarete contagiati da un senso di euforia ottimistica che condiziona la vostra giornata e, se perseverate, addirittura la vostra vita.

QUALCHE TECNICA

INTRODUZIONE ALLA TEORIA NEOREICHIANA

Wilhelm Reich per primo parlò della fisicità in psicologia. In particolare egli estese il concetto di libido associandolo all'energia concreta che fluisce attraverso l'organismo fisico. Egli scoprì inoltre che atteggiamenti mentali ed esperienze emotive provocano nell'organismo resistenze che si esprimono in tipi muscolari dando origine ad "armature del carattere". Tramite osservazioni cliniche, egli capì che rigidità psichica e fisica sono da considerarsi come una funzione unitaria. In questo contesto sviluppò un metodo terapeutico che implicava il contatto fisico tra terapeuta e paziente e segnò così una brusca rottura rispetto alla pratica psicoanalitica tradizionale.

Reich manifestò inoltre un acuto interesse per il ruolo dell'energia nel funzionamento degli organismi viventi e uno dei principali obiettivi del suo lavoro analitico fu l'associazione delle pulsioni sessuali e della libido – che Freud considerava quale forza psicologica astratta – con il flusso concreto di energia attraverso l'organismo.

Questa energia vegetativa è una forma fondamentale di energia che permea e governa l'intero organismo, è specificatamente biologica e si manifesta non solo nel flusso dei fluidi corporei ma anche nelle emozioni.

Se è libera, questa vera e propria corrente eccitativa è disponibile per il piacere sessuale e per qualsiasi altra espressione creativa. L'equilibrio che un individuo mantiene fra carica e scarica energetica, fra eccitamento e sfogo sessuale, è di fondamentale importanza per il benessere emotivo.

Se l'energia vegetativa si scarica in modo insufficiente o non si scarica affatto, si sviluppa l'angoscia. Alcuni individui riescono a liberare l'energia in eccesso dell'organismo attraverso l'esercizio muscolare; altri sono in grado di contenere l'ansia limitando la produzione di energia tramite un diminuito assorbimento di ossigeno. Secondo Reich non vi è individuo nevrotico che non trattenga il respiro inibendo l'espirazione e contraendo l'addome.

Entrambe le situazioni non fanno che disturbare a livello fisico le naturali funzioni dell'organismo.

Atteggiamenti ed esperienze emotive possono dare origine a fenomeni muscolari che bloccano il libero flusso di energia così come muscoli cronicamente tesi inibiscono l'esperienza e l'espressione emotiva.

A livello energetico esiste un'identità funzionale tra psiche e tensioni muscolari, tra carattere e tensione corporea.

In particolare Reich osservò che i pazienti disturbati emotivamente presentavano una spiccata incapacità a respirare profondamente, urlare, colpire aggressivamente, mostrare i propri sentimenti attraverso la mimica facciale. I blocchi muscolari riflettono la personalità di un individuo e racchiudono elementi chiave della sua storia emotiva, fissati nella struttura e nel tessuto dei muscoli cronicamente tesi.

L'ipertonìa muscolare è l'inibizione di un qualsiasi tipo di corrente eccitativa: piacere, angoscia, ira ecc. Essa può sostituire la reazione vegetativa di angoscia per la quale i muscoli si contraggono permanentemente, afflosciandosi solo se c'è azione motoria.

Appurato quindi che una persona - inibendo un'azione a causa dell'elevata ansia che questa gli procura - cristallizza nel suo corpo il movimento di alcuni segmenti muscolari e forma dei blocchi che impediscono il libero afflusso della bioenergia, agendo sui blocchi e provocando l'ansia che ciò comporta si deve poter ottenere la mobilitazione del blocco stesso e la conseguente rimozione del meccanismo psicologico soggiacente.

Questo affascinante assunto teorico, chiamato teoria neoreichiana, è confortato da una folta casistica di successi registrata negli ultimi anni. Siccome infatti i blocchi - funzionali all'evitamento dell'azione ansiogena - sono ben visibili ad un'analisi attenta e competente, è piuttosto facile ottenere una diagnosi pressoché esatta, poiché fondata sull'osservazione empirica, dei meccanismi che sottendono alle dinamiche psicologiche caratteristiche.

L'approccio neoreichiano si differenzia da tutti gli altri approcci psicologici a causa della corporeità del trattamento e dello stile unico di analisi.

Un approccio neoreichiano postula cinque movimenti essenziali da contrapporre ai cinque bisogni primari dell'essere umano.

I bisogni sono:

nutrizione,
sensualità,
sessualità,
conferma,
appartenenza.

I movimenti da apprendere per soddisfare questi bisogni sono:

isolamento,
sottomissione,
diffidenza,
seduzione,
aggressività.

Questa teoria sostiene che la capacità di esercitare tutti e cinque questi movimenti mette l'individuo in condizione di far fronte ai bisogni primari agevolmente. L'incapacità di esprimersi con uno o più di questi movimenti crea un eccessivo dispendio energetico nell'individuo, il quale ottiene poco rispetto all'impegno profuso nel tentativo di appagare i propri bisogni.

TRAINING AUTOGENO

Praticando l'ipnosi, il professor Schultz, neurologo berlinese, si era reso conto che il semplice suggerimento di concentrare l'attenzione nel modo più completo possibile e cercando di assumere un atteggiamento di passività indifferente, determinava in modo spontaneo e graduale uno stato di rilassamento della muscolatura.

Partendo da questa constatazione, Schultz ideò e sperimentò uno schema di allenamento regolare e sistematico che induce a mettersi in questo atteggiamento, permettendo di acquistare un'attitudine più facile e rapida a realizzare il rilassamento in un modo sempre più diffuso ed evidente in tutto il corpo. Protraendo questo atteggiamento di passività si determina spontaneamente, oltre alla diminuzione del tono muscolare, anche un susseguirsi di fenomeni di natura psichica e somatica. Schultz ha definito autogeno il suo metodo in quanto l'allenamento si genera da sé, cioè con una tecnica di autodistensione psichica.

Il training autogeno presenta alcuni fondamentali vantaggi. Può essere usato nella pratica anche senza una preparazione analitica del medico, è di facile apprendimento e necessita di un tempo relativamente breve. Per tali ragioni questo metodo di rilassamento, che è stato sviluppato negli ultimi anni, ha raggiunto sia in Europa che negli Stati Uniti una pratica sempre più diffusa.

Addirittura il giornale sovietico Pravda ha comunicato nel 1969 che i cosmonauti russi sono stati preparati alle loro sfide spaziali mediante il training autogeno, seguendo esattamente la tecnica ortodossa.

Il training autogeno è una specie di passeggiata nel proprio corpo durante la quale si immaginano nel modo più intenso e rappresentativo possibile alcuni mutamenti del corpo, senza costrizione, piacevolmente, proprio perché la distensione non può essere prodotta secondo la propria volontà ma soltanto tramite un'intensa percezione della sensibilità corporale, e quest'ultima subentra solo mediante il rilassamento.

In ciò sta la scoperta di Schultz e il training autogeno mostra efficacia e superiorità sui metodi autosuggestivi perché permette l'avvio ad una sistematica distensione di tutto l'essere, ci permette di compiere una specie di commutazione in noi stessi, come se venisse girato un interruttore.

Per quanto riguarda la tecnica nel dettaglio occorre precisare subito che il training autogeno può essere appreso solo sotto la guida di uno specialista esperto che ne sia personalmente pratico. La distensione concentrativa viene svolta e raggiunta in sei settori che costituiscono il cosiddetto ciclo inferiore del training autogeno.

Le condizioni e le modalità di esecuzione sono relativamente semplici, la seduta può essere individuale o di gruppo, l'ambiente non deve essere rumoroso ed eccessivamente illuminato, la migliore illuminazione è la luce indiretta e diffusa che consenta la visibilità ma non la lettura. Per l'esecuzione degli esercizi si danno a scelta tre posizioni: la cosiddetta sedia del nonno con alta spalliera e poggiatesta di altezza adeguata, seppur di scarsa praticità; la posizione distesa su divano non troppo molle o su materassino da ginnastica; la posizione seduta senza schienale.

Nella posizione distesa il paziente è supino, le braccia distese a forma di ansa, in modo che braccia e gomito siano un poco distanti dalla parte superiore del corpo e l'avambraccio e la mano siano di nuovo in direzione del tronco; le mani sono sciolte, in posizione naturale, con le dita leggermente aperte così che non si tocchino. Molto importante è l'appoggio della nuca e delle spalle, assicurato da un cuscino un po' duro, modellato sull'arco del collo e le cui estremità sostengano le spalle. Si è visto che il fatto di piegare indietro le spalle durante l'esercizio può costituire un disturbo rilevante, così come ogni parte del corpo che costituisca un arco sul piano di appoggio non può rilassarsi.

Nella posizione cosiddetta del cocchiere, cioè come il vetturino seduto a cassetta, che non usufruisce di alcuno schienale, il paziente assume istintivamente una posizione seduta con l'intera pianta dei piedi ben posata a terra, a punte aperte, polpacci quasi ad angolo retto con le cosce, ginocchia divaricate come le punte dei piedi, tronco progressivamente bilanciato in avanti in modo che quando la schiena si rilassa e si

incurva non abbia contatto con un'eventuale spalliera della sedia. Le braccia, lasciate fino a questo momento penzolari lungo il tronco, vengono posate sulle cosce con gli avambracci, lasciando cadere passivamente le mani sopra le cosce stesse, in posizione naturale, con le dita che non si toccano tra di loro.

Prima di iniziare l'esercizio è opportuno allentare i capi di vestiario che possono determinare costrizioni: colletto della camicia, cintura dei pantaloni, corsetto, ecc. L'esercizio inizia sempre con gli occhi chiusi e termina con una ripresa attiva, costituita da movimenti energici degli arti superiori accompagnati da profonde inspirazioni ed espirazioni. Gli esercizi hanno una durata media, non determinante, di circa tre minuti nelle prime due settimane, che passano a cinque minuti nelle seconde due settimane; in seguito possono durare più a lungo.

Il paziente deve ripetere da solo, a casa, gli esercizi per un minimo di due volte o, meglio ancora tre volte al giorno ripetendosi le formule esattamente e letteralmente come le ha apprese di volta in volta nelle sedute di istruzione con lo specialista. Prima di iniziare le formule e alla loro conclusione viene ripetuta l'affermazione "sono calmo e rilassato". Gli esercizi iniziano sempre in posizione di riposo e per ciascuna seduta il paziente deve ripetere tutti gli esercizi appresi fino a quel momento e nell'ordine stabilito.

Per quanto concerne l'impostazione dei singoli esercizi i sei settori del ciclo inferiore del training autogeno si riferiscono a:

- muscolatura degli arti (cosiddetta percezione del peso o pesantezza),
- vasi sanguigni (percezione del calore e del freddo),
- respirazione-battito cardiaco,
- organi addominali,
- capo.

L'esercizio della pesantezza inizia con l'intima concentrazione al braccio destro, che riesce relativamente facile. Occorre attendere con tranquillità e pazienza fino a che la pesantezza - cioè la distensione - compaia, prima di tutto nel braccio e poi anche in altre parti del corpo. Tramite l'esercizio della pesantezza si avvia la commutazione a

livello del sistema neurovegetativo: il sistema simpatico cede il suo predominio diurno. In effetti, poiché la distensione dei muscoli è fonte di tranquillità ma anche di stanchezza, il training autogeno può pure aiutare a superare problemi di insonnia. All'esercizio della pesantezza segue l'esercizio del calore: nelle masse muscolari rilassate, l'afflusso di sangue è maggiore e tale afflusso è percepito come una sensazione di calore, di aumento di temperatura. L'allenamento a questi primi due esercizi migliora l'attitudine a porsi in uno stato di passiva concentrazione psichica che consente di affinare sempre più la capacità di percepire il proprio corpo: possono quindi essere percepite sensazioni diverse, in diverse parti del corpo, senza alcuna ansia.

Così, il cuore si fa sentire con i suoi battiti calmi e regolari, la funzione respiratoria viene avvertita sempre meglio come spontanea e automatica, l'attività degli organi addominali dà una sensazione di benessere e di benefico calore al plesso solare nel corso del terzo, quarto e quinto esercizio.

Queste constatazioni sono reali, in quanto più un individuo si allena a concentrarsi passivamente sul proprio corpo, staccandosi dagli stimoli esterni e da quelli che potrebbero affiorare dal proprio inconscio, più si allenta la tensione nervosa e di conseguenza le funzioni somatiche si svolgono sempre più liberate dalle influenze psichiche ed emotive.

Non è più il complesso psicosomatico individuale che respira ma la massa calda e pesante del corpo che respira da sola, del tutto liberata da una psiche che si è fatta gradatamente sempre più passiva, quasi assente.

Poiché questa condizione psicologica è molto affine agli stati di trance e di decondizionamento descritti dagli Yoghi con le loro tecniche meditative e non concentrative ovvero di totale distacco dello spirito dalla materia, Schultz definisce anche il suo metodo come Yoga occidentale. Il sesto esercizio, quello conclusivo del ciclo inferiore è il cosiddetto "fresco alla fronte". Raggiunto un certo grado di allenamento alla concentrazione mentale è possibile percepire una precisa sensazione di freschezza alla fronte senza alcun aiuto o etero-suggestione. Il fresco alla fronte

corrisponde all'estremo opposto delle reazioni causate dallo stress, alle quali noi reagiamo con tensione, costrizione muscolare e vascolare, sensazione di spasmo viscerale e di freddo lungo il corpo, alterazione dei meccanismi neurovegetativi, senso di calore al viso e al capo, con pensieri che si affollano. La concentrazione passiva del training autogeno determina effetti opposti: la distensione che corrisponde ad uno stato di calma, di benessere, di vuoto psichico, quindi di fresco alla fronte.

La correttezza di esecuzione e la tenacia nell'esercitazione individuale rappresentano in ogni caso la premessa fondamentale per il buon andamento e per il successo del training autogeno. Le riunioni di esercizio servono unicamente per l'introduzione e il controllo della precisione dell'apprendimento, della correttezza e dell'evoluzione dell'allenamento, dei progressi individuali. Va anche sottolineato che l'esatto atteggiamento interiore è costituito dal lasciar succedere, dal non volere. Questa è la giusta premessa per giungere all'autorilassamento per concentrazione che realizza il fine principale del training autogeno, cioè lo smorzamento per risonanza dei traumatismi affettivi.

Evidentemente, il training autogeno, non è una panacea per tutti i mali, è una medicina molto efficace ma, come tale, se male adoperata o male dosata non giova a nulla, può anzi divenire controproducente.

GRUPPI D'INCONTRO

Perché dovrei frequentare un gruppo d'incontro?

Che vantaggio potrei trarre da un'esperienza di questo genere?

Queste sono le domande che più frequentemente mi rivolgono le persone che vengono da me per imparare a rilassarsi, per risolvere qualche conflitto, oppure semplicemente per conoscersi meglio.

Come rispondere ad un quesito così cruciale in poche parole?

Tante persone sono giustamente confuse dalle molteplici proposte terapeutiche che, giorno dopo giorno, sono loro rivolte.

Per fare un po' di chiarezza, occorre precisare che esistono diversi tipi di gruppo, con modalità di procedere differenti: vi sono gruppi psicoanalitici, gruppi di psicodramma, gruppi di crisi, Synanon, Recovery corporation, Alcoholicus anonimus, gruppi di coniugi, gruppi d'incontro, gruppi di terapia della famiglia, gruppi d'addestramento tradizionali, gruppi d'addestramento per la maturazione personale, gruppi terapeutici nudisti, gruppi policentrici, gruppi di consapevolezza sensoriale non verbale, gruppi d'analisi transazionale, gruppi di terapia della Gestalt eccetera.

Molti di questi sono definiti gruppi terapeutici; altri, come quelli da me organizzati, sono di conoscenza e crescita personale, per persone sane ovvero normalmente nevrotiche. Mi piace definirli gruppi d'orientamento esistenziale.

Non c'è da meravigliarsi se molti hanno difficoltà a raccapezzarsi in questa giungla di proposte, visto che anche tra gli operatori possono esistere delle divergenze sia sulle tecniche da utilizzare all'interno del gruppo sia sui motivi per cui le persone migliorano nel gruppo. Non di rado capita che esse migliorino persino senza che il conduttore possa spiegarsi come ciò sia potuto avvenire.

Nella storia della medicina sono numerosi gli esempi di guaritori efficaci senza che essi stessi ne fossero consapevoli. Anche le spiegazioni delle persone guarite sono

spesso insufficienti, in quanto, essendo quasi sempre poco informate, esse trascurano di prendere in considerazione alcune forze risanatrici profonde che possono rimanere al di là della loro consapevolezza. Le loro risposte profonde possono essere influenzate dalla natura del rapporto che hanno con il conduttore o con il gruppo stesso. In ogni caso, l'esperienza del singolo nel gruppo, pur essendo molto personale, può sempre costituire un valido aiuto per l'operatore, il quale non dovrebbe mai perdere di vista i fattori fondamentali che promuovono sia l'idoneità al gruppo, sia l'obiettivo che quel specifico gruppo si pone. Egli dovrebbe inoltre selezionare accuratamente i partecipanti affinché rispondano almeno ai seguenti requisiti:

- 1- accettazione del ruolo di paziente,
- 2- disponibilità ad aprirsi,
- 3- sincerità di sentimenti nei confronti di sé e degli altri membri del gruppo,
- 4- disponibilità al superamento delle difese,
- 5- interesse e accettazione degli altri,
- 6- interesse all'appoggio del gruppo,
- 7- buone motivazioni per correggere il comportamento personale.

Gli obiettivi fondamentali che il gruppo si propone sono i seguenti.

- L'informazione

E per informazione si intende l'apprendimento relativo al sé e al mondo, mediante discussioni, consigli, suggerimenti, sia da parte del terapeuta sia dagli stessi componenti del gruppo.

- L'infusione della speranza

La speranza e la convinzione dell'individuo di poter raggiungere un determinato obiettivo sono presupposti importantissimi per promuovere il cambiamento che è sicuramente precluso a chi demorde dal perseguire la sua meta.

- L'universalità

Molti pazienti tendono a considerare loro stessi come casi unici e senza soluzione.

Tale convinzione è spesso maturata dopo numerosi tentativi falliti di guarire i propri disturbi ed è suffragata da rapporti interpersonali che tendono a ridurre la speranza di un superamento. Se da un lato è sicuramente vero che ciascuno di noi è un essere unico e irripetibile, dall'altro non si può ignorare l'esistenza di una casistica che sottolinea il ripetersi di certi fenomeni, basati su alcune premesse iniziali. È la vecchia storia del mal comune, mezzo gaudio: vedere le proprie pene vissute e condivise dagli altri rassicura e contribuisce a renderle più accettabili.

- L'altruismo

Spesso sono i pazienti, più che i terapeuti, a mettere in risalto le problematiche dei compagni di gruppo. Con il loro atteggiamento altruistico, essi sono propensi a condividere i problemi, a dare suggerimenti, a indicare risorse, a rassicurare. Questo atteggiamento può anche celare altre motivazioni, magari poco nobili, ma rende possibile, in ogni caso, un notevole rinforzo dell'io, ponendo il soggetto come sostegno per qualcun altro.

Warden Duffy ha affermato a proposito dell'altruismo che «il modo di aiutare un uomo è quello di permettergli di aiutarvi; la gente ha molto bisogno di sentirsi necessaria».

- Una revisione correttiva del gruppo primario familiare

Il primo gruppo di cui si fa parte è senza dubbio quello familiare. Il gruppo d'incontro ne riproduce fedelmente la struttura: il leader diventa il genitore e gli altri membri i fratelli e le sorelle. Nel gruppo d'incontro si ha di frequente un forte scambio emotivo, perché si riproducono i comportamenti che si è soliti usare con i propri congiunti.

In molte famiglie capita spesso che siano adottati metodi educativi disturbanti che, anziché favorirla, inibiscono la maturazione del soggetto. Nel gruppo sono continuamente sfidate le stereotipie comportamentali tratte da tali schemi famigliari, mentre sono incoraggiati tutti gli atteggiamenti preceduti da un corretto esame di realtà, sia nell'ambito di rapporti preesistenti che in nuovi comportamenti adattivi.

- Promuovere lo sviluppo di tecniche di socializzazione

Evidentemente non tutte le persone socializzano allo stesso modo per via di quelle peculiarità intrinseche in ogni individuo che lo rendono così diverso dagli altri. Nel gruppo d'incontro è stimolato l'apprendimento di determinate regole sociali che agevolano la vita in comune e la condivisione di obiettivi. Vi si impara a rinunciare a velleità non sempre appagabili e a uscire dall'influenza del principio del piacere che guida le azioni dei bambini nell'età pre-edipica (fino a cinque-sette anni) e che si può sintetizzare in: “voglio tutto e subito”. In coloro che ancora mostrano immaturità viene agevolato il passaggio al principio di realtà secondo il quale non è sempre possibile avere tutto e subito bensì poco e un po' per volta.

L'accettazione di tale principio è fondamentale per la strutturazione di una personalità adulta, e questo è sicuramente uno degli obiettivi più importanti che i gruppi terapeutici si propongono.

- Il comportamento imitativo

Questo tipo di comportamento è molto efficace in terapia. Molte persone si trovano a imitare più o meno consapevolmente i gesti, le posture, le parole di altre persone, in particolare del terapeuta. Questo non significa che i componenti dei gruppi finiscano per somigliare tutti al loro terapeuta o a qualcuno dei loro compagni; al contrario, succede che dopo un certo periodo questi atteggiamenti sono abbandonati spontaneamente, dando così luogo alla vera conoscenza del sé.

Scoprire, infatti, quello che non si è costituisce un primo passo nella scoperta di quello che si è.

Le persone hanno bisogno in generale di vedere nel gruppo d'incontro un microcosmo sociale in cui sentirsi protetti e poter effettuare le esperienze emotive e correttive necessarie, mediante i rapporti interpersonali che vi si intrecciano.

Come può la semplice coesione di gruppo agevolare cambiamenti significativi nelle persone? Basta semplicemente che il gruppo ci accetti, che ci dia appoggio e fiducia. La ricerca del gruppo, dell'appoggio e della fiducia reciproca sono basilari per lo sviluppo della personalità dell'individuo. C'è certamente qualcosa di più della semplice accettazione empatica. Pur ammettendo l'importanza determinante della qualità del rapporto, non si può pensare semplicisticamente che basta mettersi in rapporto con amore e sincerità per aiutarsi. A volte sono più i danni causati in nome delle buone intenzioni e dell'eccessiva premura, che non quelli causati da invettive deliberate.

Carl Rogers, fondatore della cosiddetta “terapia centrata sul cliente” e noto agli specialisti per i suoi approcci terapeutici basati sull'empatia, cioè sulla capacità di immedesimarsi nell'altra persona fino a coglierne i pensieri e gli stati d'animo, ha espresso un'opinione positiva circa l'attività di un gruppo d'incontro. Egli sostiene che: «il paziente è sempre più libero nell'esprimere i suoi sentimenti. Comincia a sostenere l'esame di realtà e ad operare maggiori discriminazioni tra i suoi sentimenti e le sue percezioni dell'ambiente, del suo io, delle altre persone e delle sue esperienze». Diventa sempre più consapevole delle incongruenze tra le sue esperienze e il suo concetto dell'io. È inoltre consapevole dei sentimenti che precedentemente sono stati negati o deformati nella coscienza. Il suo concetto dell'io, che ora comprende gli aspetti in precedenza negati o deformati, diventa più conforme alle sue esperienze. Gli riesce sempre più facile ricevere, senza sentirsi minacciato, la considerazione incondizionata e positiva del terapeuta, e provare una considerazione di sé positiva e incondizionata. Egli si trova quindi a sperimentare se stesso come punto focale della valutazione della natura e del calore di un oggetto o di un'esperienza. La sua reazione all'esperienza è meno condizionata dalla percezione

della valutazione di sé fatta dagli altri ma più legata all'efficacia dell'esperienza nell'intensificare il suo sviluppo.

Esiste una diretta interdipendenza tra l'autostima e la stima altrui. L'individuo valuta se stesso come nella sua ontogenesi credeva che gli altri lo avessero stimato e valutato. Sulla base della coerenza delle proprie esperienze di vita, egli interiorizza determinati rapporti e impara a valutarsi con una certa indipendenza; è sempre preoccupato e influenzato però dalla stima pubblica.

Maslow dal canto suo afferma che: «la psicoterapia di rivelazione accresce l'amore, il coraggio, la creatività e la curiosità, mentre riduce la paura e l'ostilità». Sappiamo difatti che gli individui considerati psicologicamente sani sono decisamente attratti da tutto ciò che è misterioso e non spiegato. Quello che conta di più, però, è la volontà di apprendere accostandosi ad ogni esperienza con la massima onestà interiore.

Freud ha detto: «Essere veramente sinceri con se stessi è lo sforzo migliore che un essere umano possa fare». Tuttavia spesso crediamo di essere sinceri, e invece siamo, consciamente o inconsciamente, in preda a meccanismi di rimozione, di deformazione o di cancellazione, che ci impediscono la vera e profonda trasparenza verso noi stessi e ancor più verso gli altri. Questi meccanismi sono facilmente rilevati all'interno di un gruppo d'incontro, perciò uno dei compiti più importanti del conduttore e quello di scoprire e bloccare le "fughe".

I partecipanti ottengono inoltre numerose informazioni circa i loro comportamenti disadattivi attraverso un meccanismo di retroazione (feedback), che mette in risalto tutti gli atteggiamenti consci o inconsci che siamo soliti assumere nelle diverse situazioni della vita.

Per concludere, si può affermare che, quando si possiedono i requisiti fondamentali, si può essere ragionevolmente sicuri di trarre dei benefici dall'esperienza di gruppo. Essa da un lato ci pone davanti ad uno specchio crudele che ama mostrare tutte le

debolezze senza mezzi termini e senza ipocrisie; dall'altro apre una via estremamente importante verso la consapevolezza e l'arricchimento personale che consentono di ambire ad una vita da vincenti e non gestita dalle freudiane "coazioni a ripetere" che fanno apparire ogni giorno uguale all'altro e appiattiscono la nostra esistenza fino a farla sembrare talvolta inutile e morbosa.

ONIROTERAPIA

L'oniroterapia o analisi immaginativa si basa sull'uso di immagini o di personaggi simbolici suggeriti dal terapeuta per far costruire al paziente una storia libera. Alcuni simboli sono la spada e il vaso per l'esplorazione sessuale, la salita al monte per le aspirazioni, la discesa in fondo al mare per l'esplorazione del sé, la grotta per l'esplorazione della situazione edipica e tanti altri. Da questa storia immaginata emergono i conflitti interni inconsci e la vita fantasmatica del paziente.

L'efficacia di tale metodo è garantita dal fatto che la persona parla per immagini, esprime impressioni, sensazioni corporee, sogni e fantasticherie che sfuggono alla censura del Super Io e che lasciano trapelare il mondo interiore e inconscio.

Per quanto riguarda l'aspetto tecnico, occorre innanzi tutto una fase di rilassamento psicofisico mediante il training autogeno, l'ipnosi oppure rilassamento frazionato di O. Vogt. In seguito si suggerisce al paziente di immaginare un oggetto e descriverlo collocandolo in un luogo preciso. Per individuare aree conflittuali o problematiche, si usano i sei temi elaborati da Desoille. Il compito del terapeuta è quello di guidare e orientare il flusso delle immagini, di impedire eventuali meccanismi di fuga di fronte a contenuti immaginativi persecutori. L'intervento terapeutico dev'essere però meno accentuato possibile per non interferire nella costruzione della storia e rischiare di fuorviare e perdere i contenuti più significativi e importanti da un punto di vista analitico.

L'IPNOSI

L'ipnosi, dopo una travagliata storia di controversie e ostilità scientifica, è ormai riconosciuta come strumento valido per la cura di nevrosi, per il controllo del dolore fisico, per l'eliminazione di disturbi del comportamento.

Già all'inizio del ventesimo secolo, la pratica ipnotica non viene più vista come rituale magico o esoterico, diventa oggetto di studi scientifici e di esperimenti clinici quali quelli svolti nella clinica di Nancy grazie a Charcot.

Ma la massima espressione di utilizzazione dell'ipnosi in campo psicoterapeutico viene raggiunta negli anni Sessanta ad opera del dottor Milton Erikson in America e del dottor Granone in Italia.

Il dottor Erikson era in grado di ipnotizzare senza nessuna formalità, senza manovre di induzione. Con il suo metodo, cosiddetto "naturalistico", utilizzava in modo creativo le risorse psicologiche di ogni singola persona, al fine di ottenere cambiamenti e guarigione. Erikson sosteneva che spesso l'uomo ignora i dati che gli vengono dall'esterno e fa invece riferimento alla propria mappa interna, costituita da una serie di dati, procedure, regole e schemi di comportamento che sono scesi sotto la soglia della coscienza. Con l'ausilio dell'ipnosi vengono disassemblati questi schemi, cambiati i riferimenti percettivi e cognitivi, quindi riassembleati in combinazioni diverse. Con questo sistema le risorse del paziente sono valorizzate e utilizzate per la risoluzione dello stato di sofferenza. Il vero atto rivoluzionario di Erikson è stato considerare l'inconscio delle persone come una parte creativa al servizio delle persone stesse, una grande risorsa nella pratica dell'ipnosi.

In tempi recenti questa tecnica si è sviluppata sempre di più e si è declinata in varie scuole, a seconda del contributo teorico e pratico di studiosi e psicologi.

Di base si può dire che l'ipnosi è una condizione, uno stato di coscienza simile al sonno che permette l'accesso agli stati profondi della nostra consapevolezza e quindi consente di mettere in atto, se lo vogliamo, tutti i cambiamenti desiderati. Infatti la

persona in stato ipnotico non è, come spesso erroneamente si pensa, sotto totale dominio dell'ipnotista, anzi, sa bene cosa sta facendo e percependo. Semplicemente ha messo da parte la critica, la ragione a favore dell'uso creativo delle risorse della mente.

Dopo una fase di rilassamento che porta alla distensione muscolare e ideica del soggetto, l'ipnotista può usare una tra le innumerevoli tecniche d'induzione, quale la tecnica della confusione di Erickson, le tecniche fantasmatiche di Peresson, o ancora una delle tante offerte da Granone nel suo trattato sull'ipnosi. Tramite uno di questi metodi, l'ipnotista trasforma le abituali espressioni verbali in un particolare linguaggio ipnotico con parole, grammatica e sintassi proprie: ne nasce un linguaggio dalle caratteristiche originali - con frasi prive di verbi, lasciate in sospenso, volutamente ricche di ambiguità - atto a trasmettere suggestivamente immagini, sensazioni, emozioni. E tanto maggiore è l'abilità induttiva, tanto più il paziente sarà coinvolto dalle suggestioni e lontano dalla realtà ormai sfumata al punto da venir sostituita dalle immagini suggerite. La suggestione dal punto di vista psicologico è l'accettazione non critica delle idee proposte dall'ipnotista, dal punto di vista riflessologico è l'eccitazione di determinati punti negli emisferi cerebrali e dal punto di vista psicanalitico è spesso un invito alla regressione.

Nell'ipnosi regressiva il paziente rivede il suo passato con atteggiamento, critica e sentimenti del presente. E' in grado di ricordare momenti della propria esistenza passata che difficilmente rievocherebbe nello stato di veglia.

Nella rivivificazione il paziente addirittura dimentica il presente per comportarsi, esprimersi e sentire come in tempi passati. Egli diventa capace non solo di ricordare ma anche di rivivere alcune situazioni somatiche e viscerali proprie di età precedenti.

Per regredire un soggetto, l'ipnotista usa suggestioni quali il treno in movimento e immagini di vita passata che scorrono davanti ai finestrini, il calendario o l'orologio che vengono riportati indietro fino al momento di un'esperienza cruciale o di un evento traumatico. Egli chiede poi al soggetto di rivivere appieno quella data esperienza spiacevole, quindi cerca di minimizzare l'accaduto, di dissociarlo

dall'emozione, facendo rivivere al paziente l'episodio doloroso come un evento freddo e ineluttabile, al di sopra di ogni volontà umana e con conseguenze rimediabili.

Terminata la seduta, l'ipnotista deve operare la cosiddetta deinduzione ipnotica ovvero far uscire il paziente dall'ipnosi richiamandolo lentamente a sé. Per far questo, egli conta lentamente da dieci a uno e mentre i numeri scorrono lo stato ipnotico progressivamente si dissolve lasciando il posto ad un normale stato di veglia. E' possibile anche prolungare l'azione dell'ipnosi tramite la suggestione post ipnotica. Durante l'ipnosi viene suggerita un'azione da eseguire o un sentimento da provare in una determinata situazione e ogni qualvolta il soggetto si trova in quella situazione, ritorna in uno stato ipnotico e rivive la suggestione indotta, sia essa motoria, sensitiva, sensoriale. La suggestione post ipnotica permette di conseguire importanti risultati terapeutici, può contribuire a risolvere stati fobici, ossessivi, di tossicodipendenza e di forte dolore fisico.

LA PSICOSINTESI

La parola “sé” è usata in tanti modi e accezioni diversi ma come si può definire esattamente? Innanzi tutto si può dire che “sé” è quel fattore che ci differenzia dagli altri esseri umani e dal resto dell’universo, ci dà un senso di identità e ci permette di diventare individui. Rendendosi conto della sua importanza, numerosi psicologi hanno cercato di dare varie definizioni del sé: il punto di incontro tra conscio e inconscio, l’insieme dei nostri atteggiamenti e stati d’animo più stabili, lo stile specifico di un individuo e così via.

Per la psicosintesi il sé è considerato la nostra essenza, completamente diversa da tutti gli altri elementi che compongono la nostra personalità, quindi agisce da centro unificatore regolando, coordinando e dirigendo tutti i nostri pensieri, stati d’animo, sensazioni fisiche. Il sé è anche l’unica parte di noi che rimane sempre uguale a se stessa, è il nostro cardine per il resto della personalità, è il baluardo che ci dona un senso di equilibrio e stabilità. Le sensazioni fisiche cambiano, i sentimenti scompaiono, i pensieri scorrono ma c’è un’istanza che percepisce tutta questa mutevolezza: il sé appunto.

A volte ci si identifica con i propri sentimenti o desideri, con le opinioni che si propugnano o i ruoli che si rivestono. Il problema è che se l’identità coincide ad esempio con il proprio ruolo – di uomo d’affari o moglie o sportivo – quando ci si trova nella situazione di dover abbandonare il ruolo, si ha l’impressione di venire annullati, di non esistere più. Il senso di frustrazione è ovviamente molto forte.

E’ necessario quindi trovare un’identificazione più stabile e duratura: quella con il sé. Finché ci identifichiamo con sensazioni, stati d’animo, ruoli e pensieri ovvero con contenuti di coscienza, il nostro essere è imprigionato e queste identificazioni possono controllare, limitare o addirittura sopraffare la nostra percezione del mondo e la nostra libertà. Quando ci identifichiamo con il sé, con la nostra essenza, riusciamo ad osservare, coordinare, dirigere e trascendere ognuno dei nostri contenuti di

coscienza perché ce ne siamo disidentificati. Osserviamo semplicemente questi arabeschi psichici da una posizione distaccata.

La consapevolezza del nostro filo rosso, del nostro centro unificatore, il sé, e la capacità di osservarci con serenità sono tanto più importanti quando vogliamo affrontare l'aspetto delle subpersonalità. Non solo, infatti, proviamo costantemente una ridda di sentimenti e stati d'animo mutevoli e contrastanti, spesso la nostra molteplicità, la costellazione di comportamenti, abitudini, opinioni si declinano in sorte di personalità in miniatura: le subpersonalità. Esse sono per così dire dei satelliti psichici che coesistono nell'ambito della nostra personalità, ognuna di esse con un suo stile e una sua motivazione, spesso assai diversa dalle altre. Ognuno di noi è in realtà una folla. Il lavoro di conoscenza è volto a scoprire le varie subpersonalità con l'obiettivo di saperle gestire, non venirci gestiti. E' di nuovo un processo di disidentificazione. A volte il riconoscimento di una subpersonalità può essere accompagnato da sgomento o allarme, all'improvviso ci si sente smascherati, vulnerabili, come se la corazza fosse caduta. Non esistono in realtà subpersonalità positive o negative, esse sono tutte dannose solo quando ci controllano, quando ci rendono prigionieri. Intensificando il senso del sé, non rischiamo di dissolverci in una miriade di elementi in conflitto, anzi, possiamo decidere di entrare in una subpersonalità o in un'altra e riusciamo a coordinarle tutte. Di solito esse sono infatti degli universi psichici distinti che si ignorano a vicenda o si capiscono male ma non appena la nostra consapevolezza le penetra, la comunicazione tra loro tende ad aumentare. Se teniamo presente questa concezione dinamica, le subpersonalità non ci appariranno più come un mucchio di tendenze slegate, ci riveleranno invece le potenzialità nascoste che portiamo in noi.

BIBLIOGRAFIA

Aiutate i vostri figli a sviluppare le loro potenzialità, Ruth Strang. Casa editrice Astrolabio.

Anima senza ansia, Heinrich Wallnöfer. (Training autogeno, ipnosi, le vie del rilassamento). Edizioni universitarie romane.

Bio psico energetica, Livio Vinari. (L'essere umano come misura). Edizioni Technipress.

Che cosa sappiamo della mente, Vilayanur S. Ramachandran. (Gli ultimi progressi delle neuroscienze raccontati dal massimo esperto mondiale). Edizioni Mondadori.

Convivere con lo stress, Boris Luban-Plozza, Ugo Pozzi. (Sonno e moto). Edizioni Soleverde.

Crescere, teoria e pratica della psicosintesi, Piero Ferrucci. Casa editrice Astrolabio.

Da persona a persona, Carl R. Rogers, Barry Stevens. (Il problema di essere umani). Casa editrice Astrolabio.

Dalla parte dell'uomo, indagine sulla psicologia della morale, Erich Fromm. Casa editrice Astrolabio.

Dizionario di psicologia, Umberto Galimberti. Edizioni UTET.

Fondamenti e applicazioni della logoterapia, Viktor E. Frankl. Edizioni Sei.

Frammenti di un insegnamento sconosciuto. (La testimonianza di otto anni di lavoro come discepolo di G.I. Gurdjieff). Casa editrice Astrolabio.

Guarire con l'ipnosi, Milton H. Erickson. (Seminari, dimostrazioni e conferenze di Milton H. Erickson). Casa editrice Astrolabio.

Guida alle tecniche della terapia della famiglia, Salvator Minuchin, H. Charles Fishman. Casa editrice Astrolabio.

I modelli della tecnica ipnotica di Milton H. Erickson, Richard Bandler, John Grinder. Casa editrice Astrolabio.

Il corpo e il gruppo, Anne Ancelin Schützenberger, Marie-Jean Sauret. Casa editrice Astrolabio.

Il narcisismo, Alexander Lowen. (L'identità rinnegata). Edizione Universale economica Feltrinelli.

Il pensiero essenziale, Karl R. Popper, a cura di David Miller. (Bрани scelti dall'autore come testamento intellettuale). Armando editore.

Il piacere, Alexander Lowen. (Un approccio creativo alla vita). Casa editrice Astrolabio.

Il training autogeno in quattro stadi, G. Castaldo, M. Ottobre. Armando editore.

Il training autogeno, J.H. Schultz. (Biblioteca di psichiatria e di psicologia clinica). Edizione Feltrinelli.

Il training autogeno, J.H. Schultz. (Esercizi superiori). Edizione Feltrinelli.

Insegnare l'autoipnosi, David A. Soskis. (Guida introduttiva per i clinici). Casa editrice Astrolabio.

Ipnosi: un potenziale dell'uomo. (Introduzione al suo impiego in psicoterapia). Ed. centro scientifico torinese.

Ipnositerapia, Luigi Peresson. Faenza editore.

L'amore per la vita, Erich Fromm. Arnoldo Mondadori editore.

La donna ferita, Linda Schiere Leonard. (Modelli e archetipi nel rapporto padre-figlia). Casa editrice Astrolabio.

La metamorfosi terapeutica, Richard Bandler, John Grinder. (Principi di programmazione neurolinguistica). Casa editrice Astrolabio.

La pratica del lavoro sociale con i gruppi, Ken Heap. (Un approccio sistematico). Casa editrice Astrolabio.

La psicoterapia gruppoanalitica, S.H. Foulkes. (Metodo e principi). Casa editrice Astrolabio.

La quarta via, P.D. Ouspensky. (Discorsi e dialoghi secondo l'insegnamento di G.I. Gurdjieff). Casa editrice Astrolabio.

La ristrutturazione, la programmazione neurolinguistica e la trasformazione del significato, Richard Bandler, John Grinder. Casa editrice Astrolabio.

La terapia gestaltica parola per parola, Frederick S. Perls. Casa editrice Astrolabio.

Le nuove terapie di gruppo, Hendrik M. Ruitenbeek. Casa editrice Astrolabio.

Logoanalisi esistenziale, Ferdinando Brancaleone. (Integrazione e nuovi orientamenti in logoterapia). Edizione cisspat – silae.

Logos, Ferdinando Brancaleone. (Significatività esistenziale e comunicazione terapeutica). Edizioni Gli Archi.

Manuale di Training autogeno, Bernt H. Hoffmann. Casa editrice Astrolabio.

Nati per vincere, Muriel James, Dorothy Jongeward. (Analisi transazionale con esercizi di gestalt).

Occuparsi di sé, Giuseppe Tirone. (Riflessione di uno psicologo ipnotista che riscopre lo spirito). Edizioni Centro scientifico torinese.

Potere personale, Carl R. Rogers. (La forza interiore e il suo potere rivoluzionario). Casa editrice Astrolabio.

Pragmatica della comunicazione umana, Paul Watzlawick, Janet Helmick Beavin, Don D. Jackson. (Studio dei modelli interattivi delle patologie e dei paradossi). Casa editrice Astrolabio.

Principi di terapia di gruppo, Eric Berne. Casa editrice Astrolabio.

Principi e metodi della psicosintesi terapeutica, Roberto Assagioli. Casa editrice Astrolabio.

Psico dramma, Lewis Yaablonsky. (Principi e tecniche). Casa editrice Astrolabio.

Psicoterapia di consultazione, Carl R. Rogers. (Nuove idee nella pratica clinica e sociale). Casa editrice Astrolabio.

Psicoterapie brevi e d'urgenza, Edmond Gilliéron. Edizioni universitarie romane.

Stress, emozioni e malattia, Paolo Pancheri. (Introduzione alla medicina psicosomatica). Biblioteca dell'est edizioni scientifiche e tecniche Mondadori.

Stress, Dr. Lennart Levi. (Introduzione alla medicina psicosomatica. Cause, trattamento e prevenzione delle tensioni quotidiane).

Tecniche di respirazione, Philip Smith. Edizioni Pratica.

Tecniche di suggestione ipnotica, Milton H Erikson. (Induzione dell'ipnosi clinica e forme di suggestione indiretta). Casa editrice Astrolabio.

Teoria e pratica della psicoterapia di gruppo, Irvin D. Yalom. (Programma di psicologia psichiatria psicoterapia). Edizioni Bollati Boringhieri.

Teorie della personalità, Calvin S. Hall e Gardner Lindzey. Edizioni Boringhieri.

Training autogeno, Gianni De Chirico. Edizioni di red.

Trattato d'ipnosi, Franco Granone. (Primo e secondo volume). Edizioni UTET.

Trattato di psicoterapia autogena, Luigi Peresson. Piovan editore.

BIOGRAFIA

Ciro Barberio nasce a Napoli nel 1945, compie il tradizionale iter scolastico e le prime esperienze di vita nella città partenopea e si trasferisce in Svizzera nel 1963. A partire dal 1983 si dedica per molti anni allo studio della psicologia, consegue il diploma di laurea, il master e il dottorato in Psicologia Clinica presso il campus europeo dell'università "La Yolla University" di San Diego. E' inoltre diplomato in terapia del comportamento presso l'università di Giessen, in ipnosi presso la C.i.s.s.p.a.t. di Padova nonché in psicoterapie autogene presso diverse istituzioni. Nel 1989 ottiene il diploma di conduttore di gruppo e di scienze neoreichiane presso l'Istituto Wilhelm Reich di Lugano. Nel 1992 l'International Society for Holistic Health di Londra gli conferisce i diplomi in scienze bioenergetiche e in psicoterapie brevi. Consegue inoltre il diploma di dirigente di comunità presso l'I.T.F. di Mantova e quello di logoterapia esistenziale di secondo livello di Victor Hugo Frankl.

Dal 1986 esercita in Svizzera nell'ambito della naturopatia. E' iscritto alle associazioni NVS ed EMR dei medici naturalistici svizzeri e all'APSI, associazione dei psicologi italiani. E' docente alla scuola club Migros in Ticino, ha fondato il Centro Ticinese di Tecniche di Rilassamento dove da circa vent'anni aiuta i suoi pazienti con vari strumenti quali il training autogeno, l'ipnosi, la bioenergetica, la logoterapia, il rebirthing, i gruppi d'incontro, i workshop intensivi.