QUALE PSICHE?

VERSO UNA LIBERAZIONE DAI CONDIZIONAMENTI
PER UN'ESISTENZA CONSAPEVOLE E COSTRUTTIVA

PREMESSA

Fin da tempi assai remoti, e soprattutto a partire dal V secolo a.C, la cultura occidentale, nella molteplicità delle sue espressioni, è stata sempre più profondamente segnata da un'attenzione all'anima (psichè), come attributo costitutivo dell'uomo, da cui si originano i suoi comportamenti, rivelandone, in tal modo l'identità.

All'interno della speculazione filosofica classica, le visioni dell'anima umana si presentano assai differenziate e ne mostrano, di volta in volta, i diversi aspetti, che non si elidono, ma, piuttosto, si integrano a vicenda.

L'attenzione ad essi non nasce dal nulla, ma si sviluppa attraverso un processo che, in occidente, trova la sua espressione originaria nella tradizione misteriosofica inaugurata dall'Orfismo. Sono stati gli Orfici, infatti, i primi ad individuare in modo esplicito la presenza nell'uomo di una componente, l'anima, diversa per sua natura da quella corporea, dotata di un'origine divina, dalla quale è decaduta nel momento in cui ha preteso di superare il proprio limite costitutivo, sprofondando per questo nel regno della corporeità, attraverso l'incarnazione in vari esseri viventi, dai cui condizionamenti corporei era necessario emanciparsi attraverso l'ascesi, il potenziamento, cioè, delle proprie facoltà superiori, per tornare alla relazione col divino, ricongiungendosi ad esso come al proprio paradiso perduto.

Tale dinamismo dell'anima, orficamente intesa, è stato riproposto, come si vedrà, in altre stagioni della cultura e della speculazione filosofica e risulta carico di significato anche ai nostri giorni: rifiutando il proprio limite costitutivo, l'anima tenta di superarlo, fino a sottrarsi alla subordinazione al divino, che ontologicamente la trascende. Il prezzo che essa paga per questo atto di superbia è davvero elevato. Nel momento in cui tende ad affermarsi al di sopra del limite proprio della sua natura decade al di sotto di esso, vivendo un vero scadimento nell'esercizio delle proprie potenzialità.

E' bene qui precisare preliminarmente che tale dinamismo si può cogliere anche al di fuori di una prospettiva filosofica aperta alla

considerazione del divino. Ogni qualvolta l'uomo pretende di affermarsi al di là del proprio limite costitutivo, in una sorta di delirio di onnipotenza, vive lo scadimento dell'esercizio delle proprie potenzialità, passando, per usare un'espressione dantesca dal "troppo di vigore" al "poco di vigore" e venendo meno, in entrambi i casi, ad una relazione autentica con la propria natura.

La filosofia greca classica, in particolare a partire da Socrate, ha avuto il grande merito di considerare, non più all'interno di una visione misteriosofica, ma in sede di indagine razionale, l'anima dell'uomo come sua dimensione costituiva, che permane identica a se stessa e, ad un tempo, si rivela attraverso una molteplicità di azioni che si dispiegano dinamicamente nel tempo; in Socrate attraverso il dialogo finalizzato all'acquisizione della consapevolezza di sé, in Platone attraverso le modalità con cui il soggetto si rende operoso nella polis, in Aristotele attraverso l'esercizio delle funzioni vitali dell'uomo, da quelle puramente fisiche a quelle intellettuali, che si dispiegano nella vita etica attraverso la pratica delle virtù omonime, e in quella dianoetica attraverso la guida dell'intelletto che nella contemplazione del divino raggiunge la sua espressione suprema.

Se per Socrate l'identità dell'anima si esprime dinamicamente nella relazione dialogica con l'altro, in Platone, come è possibile vedere nel noto dialogo "La Repubblica", essa si esprime nella polis in diverse modalità, a seconda del fatto che nell'uomo che la incarna prevalga la dimensione del piacere, quella della forza o quella della contemplazione intellettuale. Nel primo caso essa si esprime nei lavoratori, nel secondo, nei guerrieri, nel terzo, nei filosofi attraverso la contemplazione del divino, grazie alla quale essi vengono resi capaci, nella città in cui vivono, di liberare quanti sono prigionieri delle tenebre dell'ignoranza, in particolare attraverso l'azione politica esplicitamente guidata dalla sapienza filosofica.

Non è difficile comprendere, già da queste brevi note, come in Platone, influenzato dall'Orfismo, tutto ciò che esprime la dimensione della corporeità sia di rango inferiore rispetto all'esercizio delle facoltà intellettuali. Egli riconosce all'esperienza sensibile il compito di risvegliare nel soggetto conoscente il ricordo delle realtà immateriali del

mondo soprasensibile, ma tale reminiscenza è solo un momento iniziale del processo conoscitivo, dalla quale l'anima deve liberarsi attraverso un esercizio ascetico che abbia come esito la conoscenza intellettuale delle idee e la contemplazione del divino. Anche l'eros platonico, grazie al quale l'uomo tende all'Assoluto senza alcuna mediazione concettuale, è una forza sempre meno condizionata dalla dimensione sensibile.

Tale opposizione strutturale, tra anima soprasensibile di origine divina e corpo sensibile di origine terrena, sarà ricomposta da Aristotele, che nel "De anima" stabilirà un continuum tra la dimensione vegetativa e sensitiva dell'anima e quella razionale, superando ogni forma di contrapposizione tra di esse e affermando che l'anima razionale supera e conserva ad un tempo le due altre dimensioni, senza le quali in alcun modo essa potrebbe dispiegare le sue operazioni. La visione dell'uomo che ne deriva è, pertanto, quella di una profonda e strutturale unità tra la dimensione corporea e quella immateriale, distinte e mai separate, oltre che reciprocamente interagenti.

Le successive stagioni della storia del pensiero saranno dominate, per quanto riguarda l'antropologia filosofica, o da un'attenzione privilegiata alle dimensioni immateriali dell'uomo, come lo stoicismo, che considera l'esercizio della virtù etica come la liberazione da qualsiasi condizionamento derivante dalle passioni, o a quelle materiali, come l'epicureismo, che considera la virtù come la capacità di scegliere sul modo in cui fruire del piacere.

Lo stoicismo influenzerà anche alcune espressioni dell'antropologia filosofica cristiana particolarmente radicali; ma questa, nelle sue espressioni significative, esplicitamente ispirate dal messaggio evangelico e dagli altri scritti del Nuovo Testamento, si proporrà come visione ad un tempo unitaria e sempre più complessa dell'uomo, in cui la dimensione spirituale e quella corporea interagiscono reciprocamente.

Durante l'età moderna, grazie alla progressiva affermazione delle filosofie naturaliste, si affermerà spesso l'eclissi della dimensione spirituale dell'anima umana e il suo assorbimento nella dimensione fisica.

Tali diverse posizioni hanno influenzato le antropologie dei tempi successivi, in cui un ruolo decisivo nell'analisi del soggetto umano hanno

assunto sempre più le scienze psicologiche e quelle genetiche. Avvalendosi di forme sempre più precise di sperimentazione, esse hanno confermato le profonde interazioni esistenti nell'uomo tra dimensione corporea e dimensione psichica, ma hanno anche individuato possibili soluzioni terapeutiche da apportare a tali interazioni, quando esse risultano problematiche e dolorose, come sempre più spesso è avvenuto in modo particolare nelle civiltà occidentali a partire dalla metà del secolo scorso.

E'proprio alla considerazione di alcuni di tali studi recenti e alla loro efficacia terapeutica che sarà dedicato questo lavoro.

Anna Maria Vultaggio.

CAPITOLO I

L'EVOLUZIONE DELLE SCIENZE PSICOLOGICHE DALLO STUDIO DEL COMPORTAMENTO UMANO AL SUO TRATTAMENTO TERAPEUTICO

1. La psicologia delle origini

Alla fine del XVIII secolo la cultura ufficiale europea è interessata dall'affermazione di nuove visioni prospettiche del comportamento umano. La rivoluzione scientifica, che, a partire dalla seconda metà del 1500, aveva dato origine ad un modo nuovo di guardare alla natura, grazie soprattutto alle indagini di Galilei, si ripropone, più di due secoli dopo, come presupposto a partire dal quale analizzare la molteplicità dei comportamenti umani, per spiegarne il funzionamento e prevederne, in qualche modo, il successivo sviluppo.

In entrambi i casi - lo studio della natura e quello dell'uomo - non si tratta più di elaborare su di essi un sapere meramente teorico, più o meno influenzato da studi precedenti, ma di osservarne le manifestazioni fenomeniche, anche ricorrendo, come nel caso di Galilei, all'uso di strumenti artificiali, come il cannocchiale, quando l'oggetto di indagine è l'intero universo.

In tale prospettiva, a dir poco rivoluzionaria, la conoscenza si sviluppa sempre più come sperimentazione: i fenomeni originariamente osservati vengono riproposti artificialmente in laboratorio, al fine di individuarne le costanti e le variabili, in vista della formulazione di una legge scientifica che ne spieghi lo sviluppo e che rimane valida fino a quando la realtà oggettiva non manifesti nuove espressioni di sé.

E' impossibile qui menzionare, e meno che mai analizzare, tutti i contributi che le scuole psicologiche hanno dato alla comprensione dei comportamenti umani, dalla fine del 1700 ai nostri giorni, perché ciò allontanerebbe dall'obiettivo di questo percorso. Per la stessa ragione non si considerano le numerose influenze che esse hanno esercitato e

continuano ad esercitare sulle diverse espressioni della cultura ufficiale, come la letteratura, le scienze umane e la mentalità corrente. Ci si limita, pertanto, ad accennare alle prime più importanti scuole che si sono affermate in Europa, per poi considerare più in dettaglio il contributo di un noto psicologo americano, Daniel Goleman agli sviluppi della psicologia più recente.

I primi studi psicologici si sviluppano in Inghilterra alla fine del 1700. Essi sono esplicitamente influenzati dal filosofo empirista David Hume, che nella somiglianza, nella contiguità nel tempo e nello spazio e nel rapporto causa-effetto ha individuato le tre modalità in base alle quali il soggetto associa le idee contenute nella sua mente e derivanti dall'esperienza. A tale prospettiva si ispira la nascente scuola psicologica associazionistica inglese, che vede nelle operazioni mentali compiute attraverso libere associazioni l'oggetto privilegiato della propria indagine. Non è difficile cogliere l'importanza che per essa ha la libertà del soggetto nell'esercizio delle proprie capacità intellettuali, attraverso le quali rivela i contenuti più nascosti e profondi della propria interiorità.

Tale prospettiva avrà ulteriori sviluppi nel XIX secolo in Europa continentale, in particolare a Vienna, dove Sigmund Freud fonderà la psicoanalisi. Ci troviamo dinanzi ad una svolta davvero radicale negli studi psicologici, per il fatto che Freud non considera più soltanto da dimensione consapevole del soggetto, ossia quella dell'io, ma anche quella inconsapevole, inconscia, che influenza in modo molto profondo i comportamenti dell'uomo e che è possibile scandagliare attraverso l'interpretazione dei sogni e degli atti che l'uomo compie inconsapevolmente nella sua vita quotidiana. Quella di Freud è davvero una scoperta rivoluzionaria, perché, attraverso la seduta psicoanalitica, fa assurgere al rango di consapevolezza contenuti e significati che prima il soggetto aveva in se stesso senza esserne consapevole, che ne condizionavano i comportamenti anche in modo patologico e che ora può esprimere pervenendo così ad una maggiore padronanza delle proprie azioni.

Un'altra Scuola psicologica particolarmente attenta alla soggettività, influenzata com'è dalla filosofia idealistica, è quella che si sviluppa a

Lipsia, in Germania, la Gesthalt Theorie (Teoria della forma), per la quale il soggetto quando riceve degli stimoli dal mondo esterno, non è tabula rasa, ossìa un registratore passivo, ma li percepisce a partire da forme che egli contiene in se stesso e che modificano notevolmente il significato che lo stimolo aveva in origine.

Agli antipodi rispetto a tali prospettive, che molta importanza riconoscono alla soggettività dell'uomo, si collocano le scuole comportamentiste, che hanno la loro prima affermazione in Russia agli inizi del Novecento e il loro primo esponente di spicco in Ivan Pavlov. Al di là delle loro diverse elaborazioni teoriche, tali scuole riducono l'indagine psicologica allo studio del comportamento umano empiricamente osservabile; di esso considerano, in particolare, la risposta dell'individuo ad un particolare stimolo esterno. Tale risposta è intesa come un riflesso condizionato, essa cioè si attiverebbe in modo automatico dinanzi allo stimolo medesimo. E' significativo il fatto che l'osservazione del comportamento, prima ancora che sull'uomo, venga condotta sugli animali, in particolare sui ratti, e che i suoi risultati vengano poi applicati alla comprensione delle azioni umane. Si ritiene qui che tale visione sia assai pericolosa, perché considera gli atti umani osservati totalmente prevedibili e l'uomo alla stessa stregua delle altre realtà del mondo naturale, rendendolo per ciò stesso facilmente manipolabile e perdendo così di vista la sua costitutiva libertà, il cui esercizio veniva potenziato attraverso i trattamenti previsti all'interno delle altre scuole psicologiche.

Queste, dai tempi immediatamente successivi alla loro fondazione fino ai nostri giorni, hanno avuto uno sviluppo molto articolato; esse hanno spesso interagito tra di loro e i principi di una scuola sono stati acquisiti anche da altre scuole. Le aree geografiche in cui si sono affermate, inoltre, sono diventate sempre più estese e sempre più numerosi sono i contesti in cui operano gli psicologi. A coloro che esercitano privatamente la professione di psicologi e psicanalisti sono da aggiungere quanti esercitano la loro professione nei luoghi di lavoro. Oggi, in occidente, quasi tutte le aziende private e pubbliche fruiscono al loro interno di un servizio psicologico istituzionalizzato; lo stesso accade in molte scuole di ogni ordine e grado, ma di ciò si parlerà nel prosieguo di questo percorso.

2. Howard Gardner e la teoria delle intelligenze multiple.

Sin dalla prima stagione della loro affermazione, le scuole psicologiche hanno alimentato un acceso dibattito sull'efficacia terapeutica del trattamento compiuto soltanto alla luce di visioni teoriche. Tale dibattito è stato, in particolare, acceso dal fatto che la psicoterapia non sempre realizzava nel paziente i risultati sperati. Ciò era dovuto o ad una sua debole collaborazione durante il trattamento, o alla difficoltà di rimuovere i fattori ambientali che ne ostacolavano la libera e positiva espressione, o perché la psicologia teorica non riusciva ancora a focalizzare la complessità della natura del soggetto e dei comportamenti che ne derivavano. Una svolta decisiva a tale difficile situazione fu impressa, nel 1983 da Howard Gardner, che nel suo celebre libro, *"Formae mentis"*, elaborò la teoria delle intelligenze multiple, che impresse una direzione totalmente nuova al trattamento psicoterapeutico.

Fino a quel momento, infatti, l'intelligenza umana era stata intesa prevalentemente come facoltà logica e cognitiva, capace soltanto di una conoscenza teorica. Tale visione discriminava i soggetti, ritenendo coloro che avevano difficoltà ad elaborare tale tipo di conoscenza persone intellettualmente poco dotate.

Nel suo libro "Gardner sosteneva che non esistesse un unico tipo monolitico di intelligenza, fondamentale per avere successo nella vita, ma piuttosto ce ne fosse un'ampia gamma, della quale individuava sette varietà fondamentali. L'elenco di Gardner comprende i due tipi standard di intelligenza scolastica, ossia quella verbale e quella logico-matematica, fino a includere anche la capacità spaziale che si osserva in un bravo artista o in un architetto (…). Ci sono poi le due facce di quella che Gardner chiama 'intelligenza personale': le capacità interpersonali, ad esempio quelle di un grande terapeuta (…) o di un leader di portata mondiale (…), e la capacità intrapsichica che può emergere dalle brillanti

introspezioni di Sigmund Freud o, sebbene con minore ostentazione, dalla soddisfazione interiore che si prova quando la propria vita è in armonia con i propri sentimenti" (1).

Rivoluzionaria, dunque, la teoria di Gardner rispetto alle visioni fruite fino a questo momento in ambito psicoterapeutico e dotata, per ciò stesso, di una maggiore efficacia nel trattamento dei pazienti. La sua analisi tuttavia, come osserva efficacemente Goleman, ha ancora, come oggetto privilegiato di attenzione, la sfera intellettuale, seppure considerata in modo poliedrico. Sfugge, pertanto, alla sua attenzione la sfera emotiva, quella delle facoltà alogiche dell'anima, i sentimenti, le emozioni, le passioni, non facilmente riconducibili alla dimensione intellettuale, ma dotate anch'esse della forza di orientare il comportamento umano. Saranno studiosi successivi a scandagliare tali dimensioni - visibili anche in alcune importanti espressioni della cultura, come lo Sturm und drang tedesco dell'800 – e a mostrare come "(…) la nostra umanità è molto più evidente nei sentimenti che nella logica e (…) i più alti valori del cuore umano – fede, speranza, devozione e amore – sono totalmente assenti in una concezione freddamente cognitiva della mente" (2).

Nella prima parte del suo testo sull'intelligenza emotiva, di cui qui puntualmente si fruisce, Goleman propone un ritratto degli uomini e delle donne che di essa sono particolarmente dotati. Non accade spesso che essi sappiano esprimerla alla perfezione e in pienezza, ma si ritiene che la loro descrizione, che qui di seguito integralmente si riporta, possa fungere da paradigma di riferimento per quanti, ostacolati da fattori interni ed esterni, faticano ad esprimere le proprie emozioni e avvertono l'esigenza di acquisire una maggiore consapevolezza sulle ragioni di tali difficoltà, in vista della maturazione di comportamenti in cui le diverse dimensioni,

1) DANIEL GOLEMAN, *Intelligenza emotiva*, BUR, Bergamo, 1999, pp.58, 59.
2) *Ivi*, p.62.

manifeste o sopite, della loro vita interiore si esprimano in modo sempre più pieno ed armonico. Al perseguimento di tale obiettivo intende contribuire questo lavoro.

“Gli uomini dotati di grande intelligenza emotiva sono socialmente equilibrati, espansivi e allegri, non soggetti a paure o al rimuginare di natura ansiosa. Hanno la spiccata capacità di dedicarsi ad altre persone o ad una causa, di assumersi responsabilità, e di avere concezioni e prospettive etiche, nelle loro relazioni con gli altri sono comprensivi, premurosi e protettivi. La loro vita emotiva è ricca ma appropriata; queste persone si sentono a proprio agio con se stesse, con gli altri e nell’universo sociale nel quale vivono (…) Le donne emotivamente intelligenti, invece, tendono ad essere sicure di sé, ad esprimere i propri sentimenti in modo diretto e a nutrirne di positivi riguardo a se stesse; per loro la vita ha un senso. Come gli uomini con il profilo corrispondente, esse sono estroverse e gregarie ed esprimono i propri sentimenti in modo equilibrato (…), si adattano bene allo stress. Questo equilibrio sociale consente loro di stringere facilmente nuove conoscenze; si sentono abbastanza a proprio agio con se stesse da essere allegre, spontanee e aperte alle esperienze dei sensi (…). Raramente si sentono in ansia o colpevoli, e raramente sprofondano nel rimuginare” (3).

3. Le radici fisiologiche dell’intelligenza emotiva.

Sulla base delle orme lasciate da Goleman nel suo prezioso testo di cui qui puntualmente si fruisce e che costituisce un punto di riferimento imprescindibile al successivo sviluppo delle neuroscienze, l’essere dotato, da parte del soggetto, di un’intelligenza emotiva più o meno accentuata non deve diventare facile oggetto di valutazioni morali. La sua maggiore o minore presenza nell’individuo umano è da ricondurre infatti, prima di tutto, alla sua attività cerebrale, il cui esercizio è condizionato,

3) *Ivi*, p.62.

positivamente o negativamente, da diversi fattori ambientali. E'su tali fattori che bisogna intervenire, prima di tutto, quando essi sono nocivi al corretto funzionamento dell'attività cerebrale, al fine di rimuoverli in vista dell'acquisizione di un sano tenore di vita.

Negli ultimi decenni molto è stato fatto in tale direzione sui bambini che vivono in contesti svantaggiati, ma anche sugli adulti, attraverso percorsi di consapevolezza capaci di liberarli dagli ostacoli che ne impediscono la positiva e piena espressione di sé.

Il cervello umano ha una funzione fondamentale nell'attivazione dell'intelligenza emotiva. In esso è presente l'amigdala, "(…) un gruppo di strutture interconnesse, a forma appunto di mandorla, posto sopra il tronco cerebrale, vicino alla parte inferiore del sistema limbico. Ci sono due amigdale su ciascun lato del cervello. L'amigdala umana è relativamente più voluminosa rispetto a quella di tutti gli altri primati (…). – Essa – è specializzata nelle questioni emozionali, se viene resecata dal resto del cervello, il risultato è un'evidentissima incapacità di valutare il significato emozionale degli eventi-condizione che viene a volte indicata con l'espressione 'cecità affettiva'" (4).

Un contributo decisivo allo studio dell'influenza dell'attività dell'amigdala sulla vita emotiva è stato offerto dal neuroscienziato Joseph Le Doux, che ne ha rivoluzionato la comprensione perché ha scoperto l'esistenza di vie neurali emozionali che aggirano la neocorteccia e passano per l'amigdala, dando origine ai sentimenti più primitivi e potenti; la conoscenza di questo circuito è di grande aiuto per spiegare la capacità dell'emozione di condizionare, e perfino di soffocare, la razionalità (5).

In tale situazione "(…) un nervo che va dal cervello alle ghiandole surrenali innesca la secrezione di ormoni, quali l'adrenalina e la noradrenalina, che si diffondono in tutto il corpo preparandolo

4) *Ivi*, pp.33,34.

5) Cfr.*Ivi*, p.37.

all’emergenza. Questi ormoni attivano recettori localizzati sul nervo vago, che oltre a portare messaggi inviati dal cervello per regolare la funzione cardiaca, trasporta anche segnali nella direzione opposta, mediati, appunto, dall’adrenalina e dalla noradrenalina. L’amigdala è il principale sito cerebrale verso il quale questi segnali sono diretti; essi attivano i suoi neuroni, in modo che quelli, a loro volta, segnalino ad altre regioni del cervello di rafforzare la memoria di ciò che sta accadendo” (6).

Fermo restando che da tali preziosi risultati della ricerca scientifica non si può prescindere per una adeguata considerazione dell’attività cerebrale, essi non necessariamente si contrappongono all’affermazione dell’esistenza nell’uomo di un’anima intesa come sostanza spirituale di natura razionale e pertanto dotata di caratteri costitutivi differenti da quelli corporei. Una visione scientifica della complessità della natura dell’uomo non è in contrasto, pertanto, con una visione sapienziale della sua anima, elaborata da diverse tradizioni filosofiche e teologiche e spesso carica di suggestioni dotate di grande fascino.

Anche in ambito scientifico, Goleman si pronuncia sulla necessità che le diverse operazioni della mente umana si esprimano nel modo più equilibrato possibile, libero da derive riduttivistiche che privilegino in modo univoco ora l’attenzione alla sua dimensione emotiva, ora a quella intellettuale e cognitiva. La grande svolta negli studi sulla mente qui considerata rimarrebbe pertanto priva di efficacia se prescindesse dalla considerazione, ad un tempo, della sua dimensione intellettuale, che pure la costituisce in modo pregnante. D’altra parte lo stesso Goleman afferma che “le emozioni (…) hanno un ruolo importante ai fini della razionalità. Nel complesso rapporto tra sentimenti e pensiero, la facoltà emozionale guida le nostre azioni momento per momento, in stretta collaborazione con la mente razionale, consentendo il pensiero logico o rendendolo

6) *Ivi*, p.40.

impossibile. Allo stesso modo, il cervello razionale ha un ruolo dominante nelle nostre emozioni (…) la complementarietà del sistema limbico e della neocorteccia, dell'amigdala e dei lobi prefrontali, significa che ciascuno di essi è solitamente una componente essenziale a pieno diritto della vita mentale. Quando questi partner interagiscono bene, l'intelligenza emotiva si sviluppa, e altrettanto fanno le capacità intellettuali" (7).

Tale consapevolezza si è espressa in modo nitido anche in diverse speculazioni filosofiche, che nell'escludere la ragione dal processo conoscitivo o nell'ammettere soltanto essa al suo interno, hanno visto la principale causa della distorsione che il soggetto può vivere nelle sue relazioni col mondo esterno. E'bene precisare, tuttavia, che l'equilibrio di tali relazioni non viene mai acquisito definitivamente, ma va di continuo ricercato e riaffermato attraverso un percorso di consapevolezza che il soggetto umano deve compiere durante la sua intera esistenza.

Notevoli sono le conseguenze generate da un esercizio distorto della propria attività intellettuale o da un modo incontrollato di esprimere la propria dimensione emotiva.

L'intelligenza accademica, quella che, in modo quasi esclusivo, è stata potenziata all'interno delle istituzioni scolastiche e universitarie fino a tempi recenti, "(…) non offre pressochè alcuna preparazione per superare i travagli e cogliere le opportunità che la vita porta con sé (…); molti dati testimoniano che le persone competenti sul piano emozionale – quelle che sanno leggere i propri sentimenti, leggere quelli degli altri e trattarli efficacemente – si trovano avvantaggiate in tutti i campi della vita, sia nelle relazioni intime che nel cogliere le regole implicite che portano al successo politico. Gli individui con capacità emozionali ben sviluppate hanno anche maggiori probabilità di essere contenti ed efficaci nella vita, essendo in grado di adottare gli atteggiamenti mentali che alimentano la produttività" (8).

7) *Ivi*, p.49.

8) *Ivi*, pp. 56, 57.

D’altra parte, una vita emotiva che si esprime in modo casuale e totalmente improvvisato non ha alcuna costruttività.

“Coloro che non riescono ad esercitare un certo controllo sulla propria vita emotiva – infatti – combattono battaglie interiori che finiscono per sabotare la loro capacità di concentrarsi sul lavoro e di pensare lucidamente” (9).

E’ l’equilibrio tra le due dimensioni fin qui considerate a costituire, pertanto, la strada maestra verso una vita interiore in cui tutte le componenti siano integrate e costituiscano un’unità armonica, seppur complessa, libera dal disagio causato da ogni forma di riduttivismo e capace di esprimersi in modo costruttivo e gratificante.

Il testo di Goleman è attraversato da un light motive, per il quale le patologie psichiche non sono la causa di un destino a cui l’individuo è condannato in modo irrevocabile; da esse è possibile guarire individuando e rimuovendo, fin dove è possibile, le cause del disagio, nutrendo se stessi dei contenuti sapienziali di cui è ricca la tradizione culturale dell’occidente, o anche, quando è necessario, attraverso il trattamento psicoterapeutico, che può essere accompagnato, laddove è opportuno, da quello farmacologico. L’individuo segnato dal disagio psichico non è, pertanto, preda di un incantesimo a cui deve rassegnarsi fatalisticamente; il suo impegno personale e l’apporto di efficaci aiuti esterni possono liberarne le risorse positive che egli ha in se stesso e restituirgli la capacità di esprimere le proprie virtù umane.

E’ doveroso, tuttavia, precisare che Goleman ha condotto le sue ricerche negli Stati Uniti d’America nella seconda metà del secolo scorso e da lì ha esercitato una forte influenza sulle stagioni successive degli studi psicologici. Ponendosi in una prospettiva planetaria nel leggere il suo rivoluzionario messaggio, non si può considerare il fatto che oggi la terra è segnata da diffuse espressioni di degrado umano e ambientale e dalla violazione dei diritti umani fondamentali in molte distese aree. In tali contesti l’accesso agli strumenti terapeutici indicati dallo psicologo

9) *Ivi*, p.57.

americano risulta difficile, se non, addirittura, impossibile. E' bene pertanto fruire dei suoi apporti non in modo ingenuamente ottimistico, né, d'altra parte, in modo sterilmente pessimistico, ma in modo realistico, considerando tutte le loro possibili applicazioni, ma anche gli ostacoli che in certi contesti, economicamente e culturalmente deprivati, ne rendono difficile la ricezione.

Un'attenzione particolare merita l'analisi che Goleman propone della depressione, per il fatto che essa è il disagio psichico più diffuso nelle cosiddette società evolute del nostro tempo. Egli ne considera le principali manifestazioni e propone i trattamenti terapeutici che maggiormente possono lenirla e i comportamenti distorti, che invece possono accentuarla.

I principali sintomi della malattia, descritti da William Styron, sono "l'odio per se stessi, un senso di inutilità, una 'fredda mancanza di gioia' mentre 'cresce dentro di me la tristezza, un senso di terrore e alienazione e, soprattutto, un'ansia soffocante. E poi c'erano i sintomi intellettuali: 'confusione, incapacità di concentrarsi e vuoti di memoria' (…). C'erano anche i tipici effetti fisici: la sonnolenza, la sensazione di essere indifferente come uno zombie, 'una specie di intorpidimento, di infiacchimento, ma soprattutto una strana fragilità', insieme a una 'nervosa irrequietezza'. E poi c'era la perdita del piacere; 'Il cibo, come qualunque altra cosa rientrasse nella sfera dei sensi, era assolutamente privo di sapore'. Infine, c'era il venir meno della speranza quando 'la grigia pioggia dell'orrore' portava con sé una disperazione talmente palpabile da sembrare un dolore fisico – un dolore così insopportabile che il suicidio pareva davvero una soluzione" (10).

La principale manifestazione della depressione continua ad essere comunque la malinconia, rispetto alla quale il soggetto che la vive, se affidato solo a se stesso, non sempre riesce ad attivare le strategie necessarie per sconfiggerla. Spesso egli si rifugia nell'isolamento, perché teme che, date le sue condizioni psichiche, la relazione col mondo esterno possa essere ancora di più apportatrice di stress. In realtà tale rifugio lo

9) *Ivi*, p.57.

danneggia ulteriormente, perchè determina un ulteriore ripiegamento su se stesso e un rimuginare in modo autolesionistico sulla sua depressione che gli procura un disagio ancora maggiore.

L'apertura al mondo esterno con forme diverse di socializzazione può lenire tale situazione patologica, ma non necessariamente. L' individuo, infatti può continuare a rimuginare su stesso anche quando si trova insieme agli altri.

Goleman ritiene, a ragione, che "(…) per la maggior parte degli individui, soprattutto nei casi meno gravi, la psicoterapia può rivelarsi utile, come pure i trattamenti farmacologici – ad esempio a base di fluoxetina, ma ci sono numerosi altri composti che possono offrire un certo aiuto, soprattutto nel caso della depressione maggiore" (11).

Nei casi estremi un aiuto efficace può derivare dal ricovero in cliniche specializzate nel trattamento di tali patologie.

Come si è già detto, oggi le sindromi depressive sono molto diffuse, accompagnano l'ordinarietà della vita quotidiana di molte persone e, nelle loro manifestazioni più comuni, possono essere trattate efficacemente senza ricorrere alla psicoterapia e alle terapie farmacologiche, ma modificando il proprio stile di vita. Attingendo agli studi di Tice, Goleman considera alcuni rimedi efficaci per sconfiggere la depressione, come partecipare ad un evento sportivo entusiasmante, vedere un buon film, leggere un libro che tira su il morale, fare attività fisica, godere del piacere del buon cibo, curare il proprio corpo, fare tutto ciò che contribuisce a migliorare l'immagine di sé, sbrigare le incombenze di cui si desidera liberarsi, impegnarsi in un'attività di volontariato, esercitare, aggiungerei, in modo corretto ed efficace le proprie funzioni nel lavoro o negli altri ruoli che ci vengono assegnati. "Infine alcune persone riescono a trovare sollievo dalla propria melanconia rivolgendosi ad un potere trascendentale (...)'La preghiera, se sei molto religioso, può aiutarti in tutti gli stati d'animo e soprattutto nel caso della depressione'" (12).

11) *Ibidem*.

12) *Ivi*, p.101.

Data la diffusione del fenomeno, ai nostri giorni è stata prodotta una vasta letteratura sulla depressione e sui modi per sconfiggerla; attivando le efficaci strategie suggerite dagli esperti, essa può trasformarsi addirittura in risorsa, cioè in incentivo a modificare i propri comportamenti e le proprie abitudini, in vista della realizzazione di una vita quotidiana più sana, positiva e gratificante.

Il perseguimento di tali obiettivi è a dir poco necessario se si considera che ormai è universalmente accertato che l'esercizio delle capacità intellettuali non è avulso dalla dimensione emotiva, anzi è da essa fortemente condizionato. Sono ormai lontani i tempi in cui, come si è visto, l'intelligenza veniva considerata in uno solo dei suoi molteplici aspetti, quello accademico. Tale visione è stata progressivamente smentita, attraverso numerose sperimentazioni sul campo condotte dagli studiosi, dal fatto che soggetti con un quoziente intellettivo molto elevato, nelle concrete situazioni della vita, si rivelavano meno capaci e riportavano minori successi rispetto a soggetti con un quoziente intellettivo più basso. Tale differenza è dovuta al fatto che i secondi, nelle loro prestazioni, oltre ad attivare la dimensione intellettuale, attivano le diverse espressioni della dimensione emotiva, riuscendo così ad esprimere in modo molto più variegato la propria creatività e ad affrontare in modo molto più efficace le sfide della vita. Da ciò si deduce come esista una profonda connessione tra la sfera intellettuale e quella emotiva. Una vita emotivamente poco serena interferisce, infatti, in modo negativo con l'esercizio dell'intelligenza, ostacolandone le operazioni.

"Gli insegnanti sanno benissimo quanto i turbamenti emotivi interferiscano con la vita mentale. Quando sono ansiosi, adirati o depressi gli studenti non imparano; chi si trova in questi stati d'animo non assorbe informazioni né è in grado di applicarle proficuamente (…). Quando sono forti, le emozioni negative dirottano l'attenzione dell'individuo sulle proprie preoccupazioni, interferendo con i suoi eventuali tentativi di concentrarsi

su qualcos'altro (…). Nel paziente clinicamente depresso, i pensieri di autocommiserazione e disperazione, la mancanza di speranza e il senso di impotenza hanno la precedenza su tutti gli altri" (13).

Non è difficile qui comprendere che tali squilibri della vita emotiva, molto diffusi ai nostri giorni tra i giovani che a motivo di essi vivono spesso con difficoltà le loro relazioni interpersonali preferendo rifugiarsi nei social, riguardano anche gli adulti, che possono diventare preda di uno stress post traumatico, quando la loro esistenza è stata pesantemente segnata da eventi destabilizzanti.

Goleman sottolinea, inoltre, che, all'interno della sfera emotiva, l'umore incide fortemente sulle capacità intellettuali. "Il buon umore, finchè dura, aumenta la capacità di pensare in modo flessibile, consentendo di raggiungere livelli di complessità maggiori e semplificando la risoluzione di problemi indipendentemente dal fatto che si tratti di questioni intellettuali o interpersonali (14).

In generale, l'umore può condizionare l'attività cognitiva non solo positivamente, ma anche negativamente, al punto da essere diventato, ai nostri giorni, oggetto di trattamento farmacologico nei casi più problematici.

Come afferma Goleman, "(…) anche i leggeri cambiamenti di umore possono far vacillare il pensiero. Quando fanno progetti o prendono decisioni, gli individui di buon umore tendono a percepire positivamente la situazione, il che li porta ad essere più espansivi ed ottimisti. Questo avviene in parte perché la memoria è una funzione specifica per ogni stato, e quindi quando siamo di buon umore ricordiamo un maggior numero di eventi positivi (…). Per lo stesso motivo, il cattivo umore orienta la memoria in una direzione negativa" (15).

13) *Ivi*, pp.104, 105.

14) *Ivi*, p.112.

15) *Ivi*, pp.112,113.

Quest'ultimo può essere, comunque, neutralizzato, attraverso degli atteggiamenti profondi da coltivare nelle comuni circostanze della vita, non subendo passivamente le mozioni della propria interiorità, ma esercitandosi di continuo a bonificarle quando esse risultano negative.

"I ricercatori moderni sono sempre più consapevoli del fatto che la speranza non si limita ad offrire briciole di consolazione in una landa di dolore; essa ha invece un ruolo sorprendentemente potente nella nostra vita, in quanto costituisce un vantaggio in situazioni diverse, influenzando il rendimento scolastico o la capacità di sopportare impegni gravosi. La speranza, in senso tecnico, è qualcosa di più della visione solare di un futuro roseo. Snyder la definisce più specificamente come la 'convinzione di avere sia la volontà che i mezzi per raggiungere i vari obiettivi, quali che siano'" (16).

Si ritiene che una fede religiosa, coltivata in modo costante ed efficace, tale da alimentare atteggiamenti positivi visibili anche dall'esterno, possa costituire l'humus di cui la speranza si nutre, dando origine ad atti e a comportamenti in cui il soggetto rivela il meglio di se stesso, pervenendo, in tal modo, ad una percezione positiva di sé, visibile anche all'esterno.

"Dal punto di vista dell'intelligenza emotiva, sperare significa non cedere a un'ansia tale da sopraffarci, non assumere atteggiamenti disfattisti o non arrendersi alla depressione di fronte a imprese difficili o all'insuccesso. In effetti, nel perseguire i propri obiettivi, le persone capaci di sperare sono meno soggette alla depressione, meno ansiose e soffrono meno sul piano emotivo" (17).

Della speranza si nutre l'ottimismo che, se correttamente inteso e vissuto, può generare una visione che privilegi e potenzi, in sé e negli altri, gli aspetti positivi, neutralizzando, fin dove è possibile, quelli negativi.

"Essere ottimista, come pure essere inclini alla speranza, significa nutrire forti aspettative che, in generale, gli eventi della vita volgeranno al meglio

16) *Ivi*, p.114.

17) *Ibidem*.

nonostante i fallimenti e le frustrazioni. Dal punto di vista dell'intelligenza emotiva, l'ottimismo è un atteggiamento che impedisce all'individuo di sprofondare nell'apatia o nella depressione e di scivolare nella disperazione di fronte a situazioni difficili. Come nel caso della speranza, che è sua stretta parente, l'ottimismo si rivela fonte di grandi vantaggi *(purchè, naturalmente, si tratti di un ottimismo realistico, un ottimismo troppo ingenuo può essere disastroso)* (18).

Esso risulterebbe assai dannoso, in particolare, ai nostri giorni, in cui, come si è detto, le società del pianeta sono spesso segnate da processi di disumanizzazione derivanti dal misconoscimento dei diritti fondamentali della persona, di cui, a causa delle guerre, delle malattie e della miseria materiale e morale viene spesso resa impossibile la stessa sopravvivenza. Dinanzi a tali emergenze, un pessimismo privo di qualsiasi tensione progettuale risulta anch'esso pericoloso, incapace di individuare percorsi di liberazione dalle varie forme di indigenza.

Spesso l'atteggiamento ottimistico e quello pessimistico sono talmente radicati nel soggetto, da strutturarne il carattere; in questi casi essi sono difficilmente rimuovibili, ma non è impossibile che ciò avvenga.

"Il temperamento – infatti – può essere modificato dall'esperienza. L'ottimismo e la speranza – proprio come il senso di impotenza e la disperazione – possono essere appresi. Alla base di entrambi c'è una visione che gli psicologi chiamano *self-efficacy*, ossia la convinzione di avere il controllo sugli eventi della propria vita e di poter accettare le sfide nel momento in cui esse si presentano" (19).

E' necessario, pertanto, che il soggetto resti sempre aperto all'esperienza, assumendo su di sé i rischi che tale apertura comporta e lavorando, ad un tempo, su se stesso. Le esperienze negative, infatti, tendono a risvegliare in lui il ricordo di altre esperienze negative vissute in passato, mentre le esperienze positive quelle positive. E' indispensabile tenere sempre desto

18) *Ivi*, p.115, corsivo mio.

19) *Ivi*, p.117.

il ricordo di queste ultime e partire da esse per imprimere una direzione costruttiva al proprio presente liberandolo, così, quanto più possibile, dai residui di negatività.

E' fondamentale, pertanto, "(…) la capacità di incanalare le emozioni verso il raggiungimento di un fine produttivo; essa può manifestarsi nel controllo degli impulsi e nel rinvio delle gratificazioni, nel regolare i nostri stati d'animo in modo che essi facilitino invece di ostacolare il pensiero razionale, nel trovare la motivazione per insistere e provare – provare ancora – nonostante gli insuccessi, oppure nel trovare i modi per (…) dare prestazioni ottimali. In ogni caso tutti questi comportamenti indicano che, applicata ai nostri sforzi, l'emozione può rivelarsi un motore potente, capace di dare loro maggiore efficacia." (20).

4. L'empatia come strada maestra verso le relazioni.

Già la radice etimologica del termine ci aiuta a capire il suo significato più profondo. *En pathos*, infatti, esprime il movimento che il soggetto compie in direzione dell'universo emozionale dell'altro, per comprenderlo ed instaurare così con lui una relazione non solo positiva, ma anche coinvolgente. Tale movimento implica però, come sua condizione necessaria, che il soggetto sia, prima di tutto, consapevole di se stesso, non solo della sua dimensione intellettuale, ma anche di tutto ciò che riguarda l'universo della sua interiorità.

L'attenzione esplicita all'empatia nasce con Edith Stein, filosofa tedesca, allieva di Edmund Husserl, che radica la conoscenza sulla consapevolezza emozionale.

In sede di indagine psicologica, l'attenzione ad essa si è affermata all'interno della Psicologia dello sviluppo, per il fatto che le sue prime manifestazioni avvengono già nell'infanzia. Ciò non può farci ignorare l'importanza che l'azione educativa, in primo luogo quella dei genitori o di altre figure parentali e poi degli insegnanti, assume nella maturazione delle capacità empatiche del bambino.

20) *Ivi*, p.123.

Ai nostri giorni è ormai universalmente accertato dagli psicologi che alcune distorsioni del comportamento, che sempre più si diffondono nelle nostre società, come emerge dalla quotidiana ricostruzione dei fatti di cronaca, sono riconducibili, in chi li vive, alla propria infanzia. Sempre più spesso ci troviamo dinanzi a situazioni di emergenza educativa, che richiedono l'intervento di esperti mirante alla formazione dei genitori e degli educatori, in vista di una sana maturazione psicologica del bambino, che, privo degli apporti educativi necessari, rimane esposto a deviazioni del pensiero e del comportamento, che possono caratterizzarne anche la vita adulta rendendo l'adulto una presenza nociva, se non addirittura pericolosa, per la società in cui vive.

"La prolungata assenza di sintonia fra genitori e figli impone al bambino un costo enorme in termini emozionali. Quando un genitore non riesce mai a mostrare alcuna empatia con una particolare gamma di emozioni nel bambino – gioia, pianto, bisogno di essere cullato – questi comincia ad evitare di esprimerle, e forse anche di provarle. In questo modo, presumibilmente, numerose emozioni cominciano ad essere cancellate dal repertorio delle relazioni intime, soprattutto se, anche in seguito durante l'infanzia, quei sentimenti continuano ad essere copertamente o apertamente scoraggiati" (21).

L'universo psichico dei genitori condiziona, pertanto, originariamente, l'evoluzione di quello del bambino. Quando tale condizionamento è negativo, come nel caso delle madri depresse, si generano nel bambino stati d'animo altrettanto negativi, che ne ostacolano la libera e felice espressione di sé. Ancora una volta però Goleman e gli studiosi che ne condividono la visione, sottolineano che tale condizionamento non deve intendersi come un destino immodificabile. "Nelle relazioni riparative c'è speranza:'le relazioni della vita - con amici o parenti, ad esempio, o nella psicoterapia – riplasmano in continuazione il modo di relazionarsi

21) *Ivi*, pp.129,130.

dell'individuo. Uno squilibrio insorto a un certo punto della vita può essere corretto più tardi; si tratta di un processo continuo che dura tutta la vita'" (22).

Anche qui, però, è necessario evitare l'ottimismo ingenuo. La psicopatia è l'espressione più radicale della mancanza di empatia. "La freddezza dello psicopatico sembra essere imperniata su un'incapacità di spingersi oltre le connessioni emozionali più superficiali. I criminali più crudeli, ad esempio i serial killer che godono sadicamente della sofferenza delle proprie vittime prima della morte, sono l'incarnazione stessa della psicopatia" (23).

Una liberazione da tale patologia estrema è impossibile se non c'è una collaborazione profonda e vigorosa da parte del soggetto che la vive e alla quale, nella maggior parte dei casi, egli non vuole rinunciare.

5. Gli effetti delle maggiori patologie psichiche sulla corporeità.

Se l'attività del sistema nervoso centrale, in particolare quella dell'amigdala e della neocorteccia, influenzano, come si è visto, le diverse espressioni della vita psichica, è pur vero che quest'ultima ha delle profonde ripercursioni sull'organismo nel suo complesso, dando origine alle diverse malattie psicosomatiche.

Ciò dimostra che, contrariamente alle antropologie filosofiche di origine platonica o cartesiana che hanno affermato l'esistenza di una profonda separazione tra il corpo e l'anima, questi sono strutturalmente uniti e le loro operazioni si influenzano reciprocamente, al punto che molte malattie fisiche, oggi sempre più diffuse, sono influenzate dalla vita psichica. Goleman afferma a riguardo che "(…) le persone che hanno sperimentato stati cronici di ansia, lunghi periodi di tristezza e pessimismo, continua tensione o costanti sentimenti di ostilità, implacabile cinismo o sospettosità, corrono un rischio *doppio* di ammalarsi di patologie quali asma, artrite, emicrania, ulcera gastrica, e cardiopatie" (24).

22) *Ivi*, p.130.

23) *Ivi*, p.137.

24) *Ivi*, p.203).

Notevoli sono gli effetti negativi che sull'organismo possono essere scatenati dalla collera. Essa è un'emozione particolarmente nociva per chi è già cardiopatico. Studi condotti sul problema hanno dimostrato che gli attacchi cardiaci sono più frequenti fra gli uomini più aggressivi ed ostili e che la probabilità di morte per arresto cardiaco è di tre volte maggiore in soggetti ritenuti inclini alla collera rispetto a quelli più equilibrati (25).

Si coglie qui il fatto che un'emozione negativa come la collera influenza altrettanto negativamente le parti del corpo già più vulnerabili. La guarigione, nei limiti del possibile, può ottenersi, pertanto, curando tali parti e intervenendo, ad un tempo sulla vita psichica che ne amplifica le manifestazioni patologiche.

Altro disturbo psichico che può generare malattie psicosomatiche e che è anch'esso assai diffuso ai nostri giorni, è quello dell'ansia. Essa è la principale generatrice dello stress, che nelle sue manifestazioni più prolungate e più acute può generare diversi disturbi fisici, come "(…) la compromissione della funzione immunitaria al punto da accelerare la formazione di metastasi tumorali; l'aumento della vulnerabilità alle infezioni virali; l'aumento della formazione della placca che porta all'arteriosclerosi; la coagulazione del sangue che porta all'infarto miocardico; l'accelerazione dell'instaurarsi del diabete di Tipo I e del decorso del diabete di Tipo II; e infine il peggioramento o l'innesco degli attacchi d'asma. Lo stress può anche portare all'ulcerazione del tratto gastrointestinale, causando i sintomi della colite ulcerosa e del morbo di Crohn. Anche il cervello è suscettibile agli effetti a lungo termine dello stress prolungato, e può riportare danni all'ippocampo con conseguente compromissione della memoria" (26).

Alla luce di tali precisazioni, si ritiene che una vita psichica sana, alla quale ci si può educare non solo attraverso l'autodisciplina, ma anche per

25) Cfr., *Ivi*, p.205.

26) *Ivi*, p.207.

mezzo di percorsi di formazione efficaci, e, nelle situazioni più estreme, attraverso il trattamento psicoterapeutico o psichiatrico, sia indispensabile per prevenire l'insorgere di numerose patologie fisiche.

Non meno gravi, anzi ancora più accentuati, sono gli effetti che sull'organismo può produrre la depressione, di cui più sopra si è parlato. Nelle sue manifestazioni più acute, essa è molto difficile da trattare perché il soggetto spesso non segue integralmente le indicazioni terapeutiche. Oltre ad un atteggiamento radicalmente pessimistico, già menzionato, essa può essere alimentata da condizioni ambientali sfavorevoli, come l'isolamento, molto diffuso nelle società tecnologicamente più evolute del nostro tempo, in cui le relazioni interpersonali dirette vengono sostituite sempre più da quelle virtuali e talvolta neanche da queste, per il fatto che, per lunghi periodi della giornata, gli strumenti multimediali vengono utilizzati in totale solitudine. L'isolamento si può considerare una vera emergenza nelle società cosiddette evolute del nostro tempo, esso attecchisce, in particolare, tra coloro che, o per età, come gli anziani e i bambini, o per collocazione sociale, sono totalmente tagliati fuori da qualsiasi processo produttivo. Tale esclusione li penalizza notevolmente, perché le società in cui essi vivono sono fondate sempre meno su valori solidaristici – il valore della gratuità è quasi totalmente scomparso – e sempre più utilitaristici, per i quali vale veramente soprattutto chi produce e realizza ricchezza.

"Studi compiuti nell'arco di vent'anni, ai quali hanno preso parte più di trentasettemila persone, hanno dimostrato che l'isolamento sociale – la sensazione di non avere nessuno con cui condividere i propri sentimenti più intimi o con cui avere uno stretto contatto – raddoppia le probabilità di malattia o di morte. – Al contrario – (…) la qualità delle relazioni di un individuo, oltre alla quantità, sembra essere un fattore chiave per tamponare lo stress. 'La relazione davvero fondamentale per il tuo benessere è quella più importante, quella con la persona che vedi dalla mattina alla sera. E più questa relazione è significativa nella tua vita, più essa sarà importante per la tua salute'" (27).

27) *Ivi*, pp.213,215.

Si può obiettare che non è scontato che tale relazione si abbia. Basti pensare che oggi in Italia, ma negli altri paesi occidentali ancora di più, sono presenti otto milioni di famiglie mononucleari, costituite cioè da un solo individuo. E'necessario, pertanto, promuovere, quanto più possibile, spazi di aggregazione, luoghi di incontro al di fuori della propria vita privata, in cui le persone che vi partecipano possano condividere la coltivazione di interessi comuni e instaurare relazioni cariche di significato per la loro esistenza.

Goleman ed altri psicologi, come la psicanalista francese Francois Dolto nel suo libro "*Solitudine felice*", hanno operato una significativa distinzione tra isolamento e solitudine. L'isolamento, come si è appena visto, è sempre dannoso per chi lo vive, perché preclude ogni forma di relazione con l'altro e può produrre degli effetti devastanti anche sulla vita fisica. La solitudine invece, se vissuta in modo costruttivo e non autolesionistico, può aiutare la persona ad instaurare una relazione feconda con se stessa, grazie alla quale maturare una consapevolezza intorno al significato che per lei hanno le esperienze e le relazioni che vive quando, nel corso della sua giornata, entra in rapporto con gli altri. Tale equilibrio nel vivere il proprio tempo tra lo stare da soli e lo stare con gli altri, può diventare fonte di creatività per il soggetto che lo vive, ogniqualvolta egli accoglie le sollecitazioni del mondo esterno elaborandole in modo efficace per la propria esistenza e riproponendole in modo originale.

E' bene precisare, tuttavia, che l'equilibrio derivante dalla relazione con se stessi e col mondo non è mai definitivo; esso va di continuo ricercato e rivissuto e tale riaffermazione può risultare, in alcuni momenti, più o meno difficile e faticosa, soprattutto quando la relazione con sé e con gli altri delude le proprie aspettative. Per potersi realizzare è necessario che il soggetto non smarrisca i punti forti della propria interiorità, anzi li alimenti e li coltivi, in modo tale da proporsi come protagonista nelle interazioni che instaura col mondo esterno. Stare bene con se stessi, infatti, è una condizione indispensabile per stare bene con gli altri e la cura di se stessi, in tutte le proprie dimensioni, è il presupposto necessario per il perseguimento di tale obiettivo.

D’altra parte, anche le più autorevoli tradizioni sapienziali, si pensi, in particolare a quella della Sacra Scrittura, considerano esplicitamente l’amore per se stessi come la condizione indispensabile per amare in modo autentico l’altro.

6. Alcuni aspetti problematici della relazione e le loro possibili soluzioni.

Dal secondo dopoguerra ad oggi, studi sempre più accurati, condotti da psicologi, psicanalisti e psichiatri, hanno dimostrato che l’universo delle relazioni presenta al suo interno molti aspetti problematici, divenuti sempre più diffusi a seguito delle trasformazioni che hanno segnato le società industrializzate, nelle quali spesso si sono smarriti i punti di riferimento tradizionali, in particolare la famiglia, e non ne sono stati creati di nuovi. La diffusione del divorzio e l’ingresso sempre più frequente della donna nel mondo del lavoro, spesso sottopagato, e senza che qualcuno la sostituisse nella vita domestica, hanno reso molti bambini preda della povertà economica e relazionale, costretti a trascorrere molte ore del giorno in solitudine, dal momento che la possibilità di frequentare asili nido è stata spesso loro negata o per ragioni economiche o perché nel loro territorio essi erano inesistenti.

Ma anche laddove i nuclei familiari si sono mantenuti, i genitori, a motivo di una propria deprivazione culturale, non si sono rivelati spesso buoni educatori per i loro figli, assumendo nei loro confronti una vasta gamma di comportamenti che ne hanno inibito una felice ed armonica espressione di sé e li hanno condizionati negativamente nelle successive stagioni della propria vita.

Non ci si addentra qui nell’analisi di tali condizionamenti compiuta con molta cura dagli studiosi attraverso le loro sperimentazioni scientifiche, ma è bene precisare, ancora una volta, assumendo il punto di vista di Goleman che “il temperamento non è destino” e che esperienze educative efficacemente mirate, vissute al di fuori della famiglia, nella maggior parte dei casi, possono modificarlo, migliorandone le espressioni e rendendo così i bambini capaci di instaurare relazioni serene e positive. Nelle situazioni più problematiche, una funzione significativa può essere assunta dalla psicoterapia, che, se correttamente eseguita, può liberare il bambino

dai condizionamenti negativi derivanti dai traumi vissuti nel contesto familiare.

“Le reazioni emotive apprese – anche quelle più radicate perché acquisite durante l’infanzia – possono essere – dunque – riplasmate. Questo tipo di apprendimento dura tutta la vita” (28).

In un contesto in cui gli equilibri sociali del passato sono scomparsi o si sono modificati in maniera irreversibile – si pensi al fenomeno delle famiglie allargate o ai numerosi giovani che si allontanano presto dalle famiglie d’origine per esigenze di studio o di lavoro – la scuola può diventare il luogo privilegiato per l’instaurazione di rapporti significativi dal punto di vista educativo e culturale.

Come afferma a riguardo lo stesso Goleman, “(…) poiché a moltissimi giovani il contesto familiare non offre più un punto d’appoggio sicuro nella vita, le scuole restano il solo istituto al quale la comunità può rivolgersi per correggere le carenze di competenza emozionale e sociale dei ragazzi. Questo non significa che esse da sole possano sostituire istituzioni sociali prossime al collasso. Ma poiché quasi tutti i bambini vanno a scuola, almeno all’inizio, la scuola è un luogo che permette di raggiungere ognuno di essi e di fornirgli lezioni fondamentali per la vita che, altrimenti, non potrebbe mai ricevere” (29).

Guardando alla realtà educativa in una dimensione planetaria, è bene, tuttavia, precisare che, soprattutto nelle aree economicamente, socialmente e culturalmente svantaggiate, non sempre le scuole sono delle isole felici.

Diffuso è ancora in molte aree il triste fenomeno dell’evasione dell’obbligo scolastico e della dispersione nei gradi di istruzione successivi e spesso non vengono ancora applicate le strategie pedagogiche necessarie per la maturazione intellettuale ed umana dei bambini e dei giovani.

28) *Ivi*, p.253.

29) *Ivi*, p.322.

Sulla scuola, comunque, è necessario continuare a scommettere, in particolare, sostenendo economicamente la formazione dei docenti non solo in ordine alle loro discipline di insegnamento o all'uso degli strumenti multimediali nella didattica, ma anche alla loro funzione di educatori, fruendo a tale scopo dell'apporto delle scienze umane, i cui contenuti devono essere mediati da esperti seri e competenti.

Inoltre, laddove è possibile, la scuola deve predisporre corsi di formazione per i genitori "(…) per insegnare loro ciò che i figli stanno imparando a scuola. Lo scopo non è soltanto quello di consentire ai genitori di integrare ciò che viene impartito a scuola, ma anche quello di aiutare quei genitori che sentono il bisogno di rapportarsi in maniera più efficace con la vita emotiva dei figli. In tal modo i ragazzi ricevono messaggi coerenti di competenza emozionale in ogni ambito della loro vita" (30).

Soprattutto nei contesti in cui la vita familiare è disgregata o instabile, ma anche altrove, può diventare pedagogicamente efficace "(…) la costruzione di una cultura scolastica che trasformi l'istituto in una 'comunità di assistenza', un luogo in cui gli studenti si sentono rispettati, seguiti, curati e legati ai loro compagni, agli insegnanti e alla scuola stessa (…). In breve il profilo ottimale dei programmi di alfabetizzazione emozionale è di iniziare presto, di essere adeguati all'età, di essere svolti in ogni anno scolastico e di coordinare gli sforzi a scuola, a casa e nella comunità" (31).

Il monitoraggio su tali programmi, al fine di misurarne l'efficacia educativa, ha dimostrato che "(…) col passare dei ragazzi da una classe all'altra si manifestano segni visibili di miglioramento nella qualità della vita scolastica e nelle prospettive, nonché nel livello di competenza emozionale, di chi li segue" (32).

30) *Ivi*, p.323.

31) *Ivi*, p.324.

32) *Ivi*, p.327.

La natura positiva di tali risultati, conseguiti alla fine del secolo scorso negli Stati Uniti in contesti circoscritti, deve costituire un incentivo a promuovere l'educazione emozionale nelle scuole in maniera quanto più diffusa possibile.

"Le scuole, rileva Etzioni, svolgono un ruolo centrale nella maturazione del carattere, inculcando la disciplina e l'empatia, che a loro volta consentono un sincero impegno in difesa dei valori morali e civici. A questo scopo non basta tenere ai ragazzi lezioni sui valori: hanno bisogno di metterle in pratica, e ciò avviene solo quando riescono a costruire le abilità emozionali e sociali essenziali. In questo senso, l'alfabetizzazione emozionale va di pari passo con la formazione del carattere, con l'educazione alla crescita morale e con l'educazione civica" (33).

Ai nostri giorni notevoli progressi si sono compiuti in tale direzione. Molte scuole dispongono, al loro interno, di un servizio psicopedagogico permanente, ma altre non ancora. E'necessario, pertanto, rafforzare tale preziosa componente del percorso formativo dei bambini e dei giovani, al fine di imprimere ad esso una svolta sempre più profonda rispetto ai percorsi tradizionali unicamente incentrati sull'attenzione allo sviluppo delle capacità cognitive.

7. Gli effetti della vita sociale sull'attività cerebrale.

Come più sopra si è accennato, l'esperienza che accompagna i diversi momenti della vita quotidiana dell'individuo incide, positivamente o negativamente, sulla sua attività cerebrale, che, a sua volta, condiziona il modo di essere presente dell'individuo nel mondo. Esiste pertanto un rapporto di reciprocità tra l'esercizio di capacita' innate, derivanti cioè dal proprio patrimonio genetico e quello delle capacità apprese dall'esperienza, che può modificare notevolmente le prime. Tale rapporto si coglie con particolare evidenza nella vita di relazione, come si struttura fin dalla prima infanzia, in particolare, tra il bambino e la figura materna e

33) *Ivi*, p.329.

si articola, in modo sempre più complesso, nei successivi stadi del processo evolutivo, soprattutto se la vita del soggetto si apre ad una molteplicità di relazioni all'interno del mondo in cui vive.

Tale apertura, tuttavia, nelle società in cui il valore dominante è quello dei rapporti di produzione, è spesso ostacolata, per il fatto che chi non produce, come i bambini, gli anziani, i disoccupati e coloro che per varie ragioni vivono ai margini della società, rimane tagliato fuori dal circuito delle relazioni e trova rifugio nell'uso smodato dei social, che lo condannano ad un solipsismo ancora più disumanizzante.

La riscoperta della relazione, nei vari ambiti in cui si svolge la vita quotidiana del soggetto, è, pertanto, la strada maestra da percorrere per la riaffermazione della propria umanità.

E' bene, tuttavia, precisare che le relazioni non sempre sono umanizzanti; come si evince da quotidiani fatti di cronaca che non possono non allarmare chi li osserva, esse sono sempre più spesso cariche di varie forme di violenza, che si scatena sia nella vita privata, attraverso l'esplosione di conflitti che, nelle loro manifestazioni più estreme, possono portare all'omicidio o al suicidio, sia nella vita pubblica, dove la pace è oggi sempre più minacciata da controversie internazionali di vario tipo e dal nuovo dilagare di guerre dotate di una capacità distruttiva davvero allarmante.

Oltre a riaffermare il valore della relazione, è necessario, pertanto rieducarla, a vari livelli, al fine di liberarla dalla tossicità che essa spesso contiene e di renderla capace di realizzare valori positivi, grazie ai quali la persona possa tornare ad esprimere in modo autentico se stessa e a interagire in modo costruttivo con gli altri, fino a sapersi prendere cura di loro, laddove ciò è necessario.

"Tra i vari fattori che entrano in gioco nell'altruismo – infatti – uno sembra rivestire un'importanza fondamentale: avere il tempo di prestare attenzione. L'empatia è tanto più intensa quanto maggiore è la

concentrazione che dedichiamo a qualcuno, e di conseguenza la partecipazione emotiva. Non tutti, ovviamente, hanno la stessa capacità, volontà o desiderio di prestare attenzione." (34)

Tale difficoltà è particolarmente diffusa nelle società del nostro tempo, in cui gli individui sono sempre più dominati dalla fretta nel perseguire i propri obiettivi, escludendo ed ignorando quanti possono ostacolarne o rallentarne la realizzazione.

La sensibilità altruistica può essere inibita anche dall'isolamento, in cui molti ormai egoisticamente si rifugiano sottraendosi al dialogo con le sollecitazioni e con le sfide provenienti dal mondo esterno.

"L'autoisolamento in ogni sua forma uccide l'empatia, e a maggior ragione la sensibilità. Quando ci concentriamo su noi stessi, l'orizzonte si restringe e problemi e preoccupazioni s'ingigantiscono. Ma se ci concentriamo sugli altri, il nostro mondo si espande. I problemi sono relegati in un angolino della nostra mente e sembrano più piccoli; viene enfatizzata la predisposizione ad entrare in sintonia con gli altri, e di conseguenza di aiutarli" (35).

Molti studiosi hanno evidenziato, tuttavia, la crescente difficoltà a vivere tale dimensione relazionale nelle società produttivistiche del nostro tempo.

"Preston e de Wall notano che 'nell'era odierna caratterizzata da posta elettronica, pendolarismo, spostamenti frequenti e quartieri dormitorio, si assiste in maniera sempre più marcata a una tendenza contraria alla percezione precisa e automatica dello stato d'animo altrui, senza la quale non può esistere l'empatia'. Le distanze sociali e virtuali che sono il segno della società odierna hanno creato un'anomalia nella vita umana, che di fatto siamo giunti a considerare la norma. Questa separazione soffoca l'empatia, senza la quale l'altruismo si affievolisce" (36).

34) DANIEL GOLEMAN, *Intelligenza sociale*, Mondolibri, Milano 2006, p.56.

35) *Ivi*, p.60.

36) *Ivi*, p.68.

Altra componente che ostacola le relazioni nelle società odierne o le priva di una forte dimensione etica è quella utilitaristica derivante da una reificazione dell'altro, ogniqualvolta viene considerato unicamente come oggetto di cui servirsi per il perseguimento dei propri obiettivi. Già Kant, nella *Critica della ragion pratica*, la sua principale opera di Filosofia morale, aveva individuato tale rischio, per prevenire il quale aveva elaborato una delle tre formulazioni dell'imperativo categorico: *"Agisci in modo tale da considerare l'umanità in te e negli altri mai solo come mezzo, sempre anche come fine in sé"*. Come qui chiaramente si coglie, il problema non è quello di considerare l'umanità come mezzo; ciascuno di noi, infatti, è mezzo per l'altro, ogniqualvolta lo aiuta a realizzare sempre più pienamente se stesso; ma se rimane solo mezzo, oggetto di cui utilitaristicamente servirsi, e non anche sempre fine, soggetto dotato di un valore in sé, con cui entrare in relazione mettendo in gioco la propria e la sua umanità, la relazione si svilisce e l'espressione dell'umanità viene atrofizzata.

In tempi successivi, altri filosofi, hanno riproposto la questione, si pensi a Martin Buber e ad Emanuel Levinas, per fare gli esempi più significativi.

"Buber coniò il termine 'Io-Esso' per la gamma di relazioni che va dal semplice distacco fino al più bieco sfruttamento. In questo spettro gli altri diventano oggetti: trattiamo qualcuno più come una cosa che come una persona.

Gli psicologi usano il termine 'eteronomico' per indicare questo freddo approccio agli altri, che considera le persone semplici strumenti da usare per i propri obiettivi. Sono eteronomico quando non mi curo affatto dei tuoi sentimenti, ma solo di ciò che voglio da te" (37).

Tale atteggiamento ignora l'universo interiore dell'altro e i molteplici significati di cui egli è portatore e che, pertanto, rimangono sopiti, generando varie forme di disagio nella sua vita psichica.

37) *Ivi*, p.111.

“Per Buber (…) la relazione umana con il divino è l’unico legame Io-Tu che può essere sostenuto indefinitamente, l’ideale ultimo della nostra umanità imperfetta. Ma le modalità quotidiane di Io-Tu si esprimono in varie forme: rispetto, educazione, affetto, ammirazione, fino a uno qualsiasi degli innumerevoli modi con cui dimostriamo il nostro amore” (38).

Solo Dio, infatti, considerato come colui che trascende ogni realtà finita, può appagare nel credente la sua tensione verso l’infinito e il desiderio di infinito che nutre in se stesso. Ma anche chi prescinde da una relazione verticale col divino, può instaurare con gli altri relazioni cariche di umanità attraverso l’esercizio delle proprie capacità naturali che risvegliano anche l’espressione di quelle dell’altro.

Levinas, dal canto suo, afferma che “(…) la sensibilità condivisa è ‘ciò che emerge dall’interazione fra due persone’; il nostro intimo, soggettivo senso del mondo affonda le radici nelle relazioni” (39).

Sulla base delle considerazioni fin qui proposte, nell’individuo umano esiste una relazione di reciprocità fra fattori innati, di natura genetica, e fattori appresi, derivati dall’esperienza.

“E’ biologicamente impossibile per un gene agire in maniera indipendente dal contesto: i geni sono *progettati* per reagire ai segnali provenienti dalle loro vicinanze immediate, compresi gli ormoni del sistema endocrino e i neurotrasmettitori del cervello (alcuni dei quali, a loro volta, sono profondamente influenzati dalle interazioni sociali). Proprio come la dieta regola alcuni geni, le esperienze sociali influiscono sui processi di attivazione o meno del nostro patrimonio genetico” (40).

38) *Ivi*, p.113.

39) *Ivi*, p.115.

40) *Ivi*, p.155.

Sulla base di tali conclusioni, e di numerose altre considerazioni che Golemann propone e che qui non si menzionano, si ribadisce che l'esperienza, soprattutto durante l'infanzia, ma anche negli stadi successivi dello sviluppo, può modificare notevolmente le funzioni genetiche ed il comportamento umano; se è positiva, essa può migliorarne i tratti in modo sostanziale.

Secondo tale prospettiva, la persona non è, pertanto, da considerarsi, come si è detto, vittima di un destino positivo o negativo, originariamente definito una volta per tutte e, pertanto, irrevocabile; i contesti in cui vive nelle diverse stagioni della propria vita ne influenzano la stessa natura e le sue molteplici espressioni e, se tali contesti sono ricchi di relazioni positive, ne modificano il comportamento, liberandone le migliori espressioni di sé.

Una sana vita di relazione è un valore riconosciuto da tutte le culture; secondo diversi studi essa è apportatrice di felicità più del benessere economico, del lavoro e dello stato civile.

"L'unico ingrediente di una vita felice su cui concordano le popolazioni di tutto il mondo sono – dunque - i rapporti umani gratificanti. Anche se i particolari variano da cultura a cultura, gli abitanti del globo considerano le connessioni affettuose con gli altri il nucleo fondamentale di una 'esistenza umana ottimale'" (41).

Il rovescio di tale medaglia è che la solitudine intesa come assenza di relazioni interpersonali positive è la principale fonte di disagio nella vita quotidiana della persona che la vive. Essa incide sulla sua salute molto più che il fumo, l'obesità e la vita sedentaria. E' talmente nociva, da risultare addirittura più dannosa del vivere immersi in relazioni difficili o problematiche. Tale consapevolezza a cui sono pervenuti molti psicologi e neuroscienziati, attraverso le loro indagini sul campo, deve costituire un forte incentivo a potenziare le diverse espressioni di una vita sociale rispettosa delle esigenze comunicative della persona sia dentro le istituzioni, come la scuola e i diversi luoghi di lavoro, che in libere

41) *Ivi*, p.313.

associazioni in cui condividere interessi ed obiettivi. Ma, prima di tutto, è necessario raggiungere, laddove è possibile, le famiglie, punto di partenza di ogni relazione e se tale possibilità è preclusa, attivare, dentro e fuori la scuola, percorsi educativi che liberino nei bambini e nei giovani una positiva espressione di sé.

Il compito è davvero immane, ma tale consapevolezza non deve costituire un alibi per non agire, per non potenziare i servizi socio-sanitari ed educativi, pubblici e privati, che da diversi decenni ormai già operano in vari contesti delle società.

BIBLIOGRAFIA

- DANIEL GOLEMAN, *Intelligenza emotiva*, BUR, Bergamo, 1999.
- DANIEL GOLEMAN, *Intelligenza sociale*, Mondolibri, Milano 2006.
- REMO BODEI, *Geometria delle passioni*, *paura, speranza, felicità, filosofia e uso politico*, Universale economica Feltrinelli, Milano, 2003.

INDICE

- QUALE PSICHE? VERSO UNA LIBERAZIONE DAI CONDIZIONAMENTI PER UN'ESISTENZA CONSAPEVOLE E COSTRUTTIVA……p.1
- PREMESSA……...p.2
- CAPITOLO I

  L'EVOLUZIONE DELLE SCIENZE PSICOLOGICHE DALLO STUDIO DEL COMPORTAMENTO UMANO AL SUO TRATTAMENTO TERAPEUTICO……...p.6

  1.La psicologia delle origini……..p.6
  2.Howard Gardner e la teoria delle intelligenze multiple……..p.9
  3.Le radici fisiologiche dell'intelligenza emotiva…….p.11
  4.L'empatia come strada maestra verso le relazioni………...p.22
  5.Gli effetti delle maggiori patologie psichiche sulla corporeità………..p.24
  6.Alcuni aspetti problematici della relazione e le loro possibili soluzioni………..p.28

8. **Gli effetti della vita sociale sull'attività cerebrale…**……p.31

BIBLIOGRAFIA……p.38