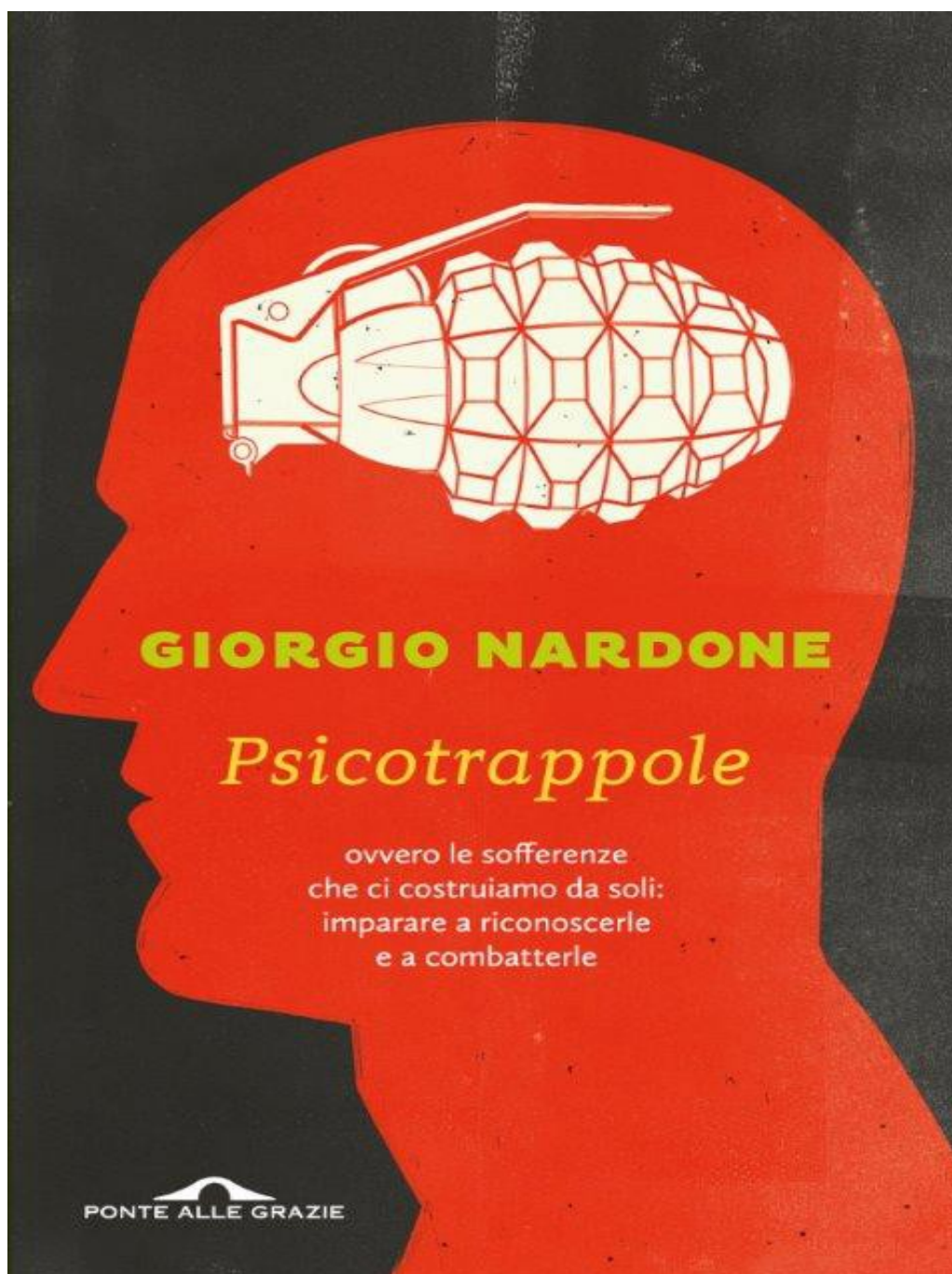




10
Righe dai libri

leggi, scrivi e condividi le tue 10 righe dai libri
<http://www.10righedailibri.it>





GIORGIO NARDONE

PSICOTRAPPOLE



PONTE ALLE GRAZIE

(c) Ponte alle Grazie - copia personale



In copertina: © Shout / Dutch Uncle

Ponte alle Grazie è un marchio
di Adriano Salani Editore s.u.r.l.
Gruppo editoriale Mauri Spagnol


Il nostro indirizzo Internet è www.ponteallegrazie.it
Seguici su Facebook e su Twitter (@ponteallegrazie)
Per essere informato sulle novità
del Gruppo editoriale Mauri Spagnol visita:
www.illibraio.it
www.infinitestorie.it

© 2013 Adriano Salani Editore s.u.r.l. – Milano
ISBN 978-88-6220-977-9

(c) Ponte alle Grazie - copia personale



Per iniziare

Esistono tanti disagi psicologici quanti se ne possono inventare. Tuttavia ognuna di queste sofferenze ha una sua via d'uscita. Infatti, così come siamo bravi a costruire le nostre «psicotrappole», altrettanto possiamo esserlo a realizzare le nostre «psicosoluzioni». Oltre venticinque anni di attività terapeutica e circa ventimila casi trattati con successo mi hanno portato alla convinzione che gli esseri umani, nella loro capacità di crearsi difficoltà o vere e proprie patologie, vadano ben oltre la fantasia più fervida ma, al tempo stesso, sono in grado di effettuare cambiamenti tanto imprevisi quanto straordinari. In altri termini, la loro disastrosa attitudine a complicarsi la vita corrisponde alla meravigliosa capacità di trasformare i limiti in risorse e i problemi in soluzioni. Certo, nella maggioranza dei casi la magica trasformazione deve essere guidata da un esperto ma, talvolta, si realizza anche spontaneamente (Nardone, 1998) o in virtù di «esperienze correttive», folgoranti illuminazioni e cambiamenti di




prospettiva, frutto di ciò che la vita ci propone e delle nostre reazioni, che per caso o per scelta introducono il cambiamento.

Le pagine che seguono vogliono essere una rappresentazione delle forme più ricorrenti di «psicotrappole» classificate secondo la loro espressione nella nostra percezione delle cose, nel nostro modo di agire, volontario o meno, nel tentativo di gestire al meglio la realtà, e nel nostro modo di pensare e dare senso alle esperienze che viviamo. Ovvero, parafrasando Freud, una sorta di «psicopatologia della vita ordinaria» di ognuno di noi, che abbiamo ricevuto il dono, o la condanna, di interpretare quotidianamente la nostra «umana commedia», dibattendoci tra i numerosi inferni, purgatori e paradisi che ci creiamo senza sosta.



*Psicotrappole: come costruiamo
ciò che poi subiamo*

Prima di procedere all'esposizione dettagliata delle modalità con cui ognuno di noi si scava sotto i piedi la trappola in cui cade e dalla quale spesso non riesce a uscire, è importante chiarire che nessuna di queste trappole è di per sé patologica. Infatti è la loro esasperazione, in risposta a determinate esperienze, e il loro ripresentarsi in modo ridondante come «tentata soluzione» a tali circostanze, a renderle patogene e responsabili dell'insorgere di una forma specifica di patologia. Ad esempio, pretendere di avere il controllo delle proprie reazioni è sicuramente uno scopo positivo, ma quando viene portato all'eccesso, sino a produrre l'effetto paradossale della perdita del controllo, si trasforma in disturbo fobico-ossessivo. Allo stesso modo, prestare attenzione al gradimento che gli altri hanno di noi è un modo per sviluppare competenze relazionali, ma quando questo atteggiamento diviene estremo e alimenta il dubbio di essere rifiutati, si trasforma in paranoia.



Pertanto, ciò che trasforma il nostro atteggiamento verso sé, gli altri e il mondo in una patologia psicologica consiste nel suo irrigidimento in un copione d'azione inevitabile. Alla base di questo meccanismo non c'è, come qualcuno vorrebbe dimostrare per rassicurarsi, una pregressa «morbosità» o incapacità di valutare gli effetti delle proprie azioni, bensì il successo di queste. Tutti, infatti, tendiamo a replicare ciò che ha funzionato per superare ostacoli e risolvere problemi. La trappola insita nella nostra mente che tende a schematizzare le esperienze viene a costruirsi quando insistiamo ad applicare ciò che in passato ha avuto successo, senza tenere conto che anche il medesimo problema in circostanze diverse richiede una soluzione differente. A questo si deve aggiungere la tendenza, meno naturale ma profondamente umana, a pensare che una strategia non funzioni perché non l'abbiamo perseguita abbastanza o con la giusta convinzione. E così ci mettiamo nella condizione di chi vuole sfondare un muro a testate, finendo solo per romperci la testa.

Per questi motivi, in qualità di esseri che percepiscono, pensano e agiscono, nella gestione della realtà siamo costantemente in bilico tra sanità e insanità. Anche le nostre virtù, infatti, se portate all'eccesso si trasformano in difetti, così come (per fortuna!) certe fragilità, quando vengono accetta-

te, diventano punti di forza. Le modalità di percepire e reagire a ciò che viviamo si trasformano in veleno in caso di sovraddosaggio, come accade con una medicina; viceversa, un veleno letale, se ben dosato, diventa una medicina portentosa. La difficoltà funambolica sta nel trovare l'equilibrio tra le inevitabili oscillazioni che il nostro essere e agire sempre più evoluto ci impone.

Si pensi ad esempio come, secondo il senso comune, il fatto di essere persone molto percettive e sensibili rappresenti una grande dote; tuttavia, quando questa caratteristica viene gestita male diventa fonte di ansia, fino a sviluppare un disturbo psichico e comportamentale. Lo stesso vale per l'intelligenza: nessuno canta le lodi degli idioti o, come venivano chiamati nel Settecento, i «poveri di spirito»; ma se l'intelligenza non è ben orientata e gestita, diviene ossessione e dubbio patologico.

Le psicotrappole, quindi, sono effetto del sovraddosaggio o della deviazione dal corretto orientamento dell'agire sano e adattato. Chi sostiene, come vorrebbe la psichiatria tradizionale, che ciò sia dovuto a un inadeguato «senso di realtà», non tiene conto del fatto che nella stragrande maggioranza dei casi questi processi non sono scelte che derivano da un'attenta riflessione, bensì reazioni che scattano naturalmente, frutto della ripetizione di un copione acquisito sulla base della sua efficacia.

In altri termini, chiunque può costruirsi le psicotrappole di cui diventare prigioniero, non solo chi è scarsamente dotato, fragile o ignorante.

Nella mia esperienza di clinico, al contrario, i casi più incredibili e difficili da trattare riguardavano persone eccezionalmente dotate: proprio in virtù delle loro capacità superiori questi soggetti estremizzano anche i problemi.

Si potrebbe affermare che la complicazione psicopatologica è direttamente proporzionale all'intelligenza e alle capacità del soggetto che ne soffre, poiché, proprio in virtù di queste, è in grado di scavarsi una trappola ben più profonda, o di costruirsi intorno una prigione o un labirinto da cui sembra impossibile fuggire.

La natura non ci aiuta, la cultura non ci salva

Un'altra delle caratteristiche umane che ci rende inclini alla costruzione delle psicotrappole è il funzionamento fisiologico della mente, che nei suoi processi psicofisiologici risponde all'esigenza di ogni sistema vivente di ridurre il dispendio di energia. Per questo motivo tende a lavorare per schematizzazioni e associazioni funzionali. Ciò vuol dire che la nostra mente elabora i processi che ci hanno permesso di risolvere alcuni proble-


mi e tende a trasformarli in schemi replicabili di fronte a situazioni simili. In termini più concreti, si tende ad applicare la soluzione che ha funzionato per un determinato problema a tutti i problemi simili. Questo processo, definito *generalizzazione*, rappresenta una trappola mentale micidiale, che spesso reiteriamo con insistenza. Infatti una situazione può essere generalizzata, come ci insegna la logica, solo per la stessa classe di problemi per cui è stata formulata e applicata con successo, ovvero quando ci troviamo di fronte a un isomorfismo vero e proprio; al contrario, la somiglianza con altre situazioni ci induce alla percezione ingannevole che si tratti di circostanze uguali o, in ogni caso, che quanto ha funzionato per un problema simile funzionerà almeno in parte. Come abbiamo già accennato, una tentata soluzione¹ disfunzionale reiterata non solo non risolve il problema, ma introduce ulteriori complicazioni. La capacità umana di complicarsi la vita, quindi, è insita nel funzionamento sistemico della mente: i naturali processi mentali non sempre conducono a risultati positivi. Di qui un'altra riflessione importante: pensare che tutto ciò che è spontaneo debba essere per forza sano è un'illusione.

La spontaneità, infatti, non è che l'ultimo apprendimento divenuto acquisizione. Come scriveva Blaise Pascal: « Non c'è nulla di artificiale

che non possa essere reso naturale e nulla di naturale che non possa essere reso artificiale attraverso l'esercizio».

La spontaneità è solo un'illusione: la relazione costante tra il soggetto, se stesso e il mondo è tale da modellare circolarmente i tre elementi della relazione. Tutto ciò che viene definito «naturale», in effetti, è il risultato di processi che di naturale hanno ben poco. Questo sul piano della riflessione epistemologica e scientifica, mentre sul piano prettamente pratico, tutto ciò ci deve far disilludere rispetto al pregiudizio positivo sulla spontaneità, poiché questa letteralmente non esiste se non negli stadi davvero primari della nostra vita. Ciò che spesso definiamo reazioni spontanee sono il frutto di tutta la nostra esperienza, reazioni che noi non pianifichiamo poiché sono il risultato di apprendimenti così radicati da provocare risposte a stimoli prima di qualunque riflessione, essendo ormai meccanismi automatizzati. Questo potrebbe sembrare un punto di vista eccessivamente «freddo» rispetto alla tanto decantata spontaneità, ma non si devono sottovalutare i danni prodotti all'umanità da certe convinzioni ideologiche, fra cui quella di Rousseau sul «buon selvaggio», secondo cui tutto ciò che è naturale dovrebbe essere ritenuto buono in sé.

Le parole del filosofo José Ortega y Gasset sono



molto chiare su questo punto: «L'uomo non ha una natura ma una storia. L'uomo non è altro che un dramma. La sua vita è qualcosa da scegliere, costruire mentre procede. L'essere umani consiste in quella scelta e in quella inventiva. Ogni essere umano è il romanziere di se stesso, e sebbene possa scegliere tra essere uno scrittore originale o uno che copia, non può evitare di scegliere. È condannato a essere libero».

Indice

<i>Per iniziare</i>	5
<i>Psicotrappole: come costruiamo ciò che poi subiamo</i>	7
La natura non ci aiuta, la cultura non ci salva	10
<i>Le psicotrappole del pensare e dell'agire</i>	15
<i>Le sette psicotrappole del pensare</i>	21
1. L'inganno delle aspettative	22
2. L'illusione della conoscenza definitiva	25
3. Il mito del ragionamento perfetto	30
4. Lo sento quindi è	33
5. Pensa positivo	36
6. Coerenza a ogni costo	39
7. Sopravalutare e/o sottovalutare	43
<i>Le otto psicotrappole dell'agire</i>	49
1. Insistere	49
2. Rinunciare e arrendersi	52
3. La mania del controllo	55
4. L'evitamento	58
5. Il rimandare	60
6. L'aiuto che danneggia	62
7. Difendersi preventivamente	64
8. Socializzare tutto	68
<i>Psicotrappole: le combinazioni patogene</i>	71
Psicotrappole del fobico	72

Psicotrappole dell'ossessivo	76
Psicotrappola del compulsivo	80
Psicotrappola del paranoico	83
Psicotrappole del patofobico/ipocondriaco	85
Psicotrappole del depresso	88
Psicotrappole dell'insicuro cronico	91
Psicotrappole dell'impotente e dell'anorgasmica	94
Psicotrappole della bulimica	97
Psicotrappole dell'anoressica	101
Psicotrappole del <i>vomiting</i>	104
Psicotrappola dell' <i>exercising</i> e del <i>binge eating</i>	108
<i>Per concludere</i>	111
<i>Note</i>	113
<i>Bibliografia</i>	121