

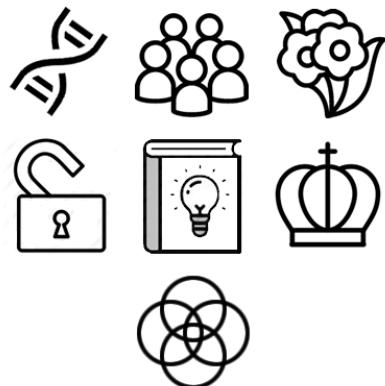
Bruno Cancellieri

Psicologia dei bisogni

Idee e strumenti per soffrire di meno e godere di più

Prima edizione 4 maggio 2020

Aggiornamento 1 novembre 2025



Copyright © Bruno Cancellieri

La *Psicologia dei bisogni* si fonda sull'idea che il piacere e il dolore siano gli elementi costitutivi di ogni emozione e sentimento, e che dipendano, rispettivamente, dalla soddisfazione e dalla mancata soddisfazione di certi bisogni.

Una conseguenza di tale idea è che, per soffrire il meno possibile e godere il più possibile, un essere umano dovrebbe soddisfare al meglio, e in modo sostenibile, un insieme di bisogni propri e — data l'interdipendenza di noi umani — altrui.

Tale obiettivo è tutt'altro che facile da raggiungere a causa di alcuni conflitti strutturali della società e della mente individuale. La comprensione di tali conflitti richiede una visione sistematica ed ecologica della natura in generale, della cultura, degli altri, e di noi stessi, una visione che tenga conto, tra le altre cose, di ciò che ci differenzia e delle resistenze ai cambiamenti da parte di tutti gli esseri viventi.

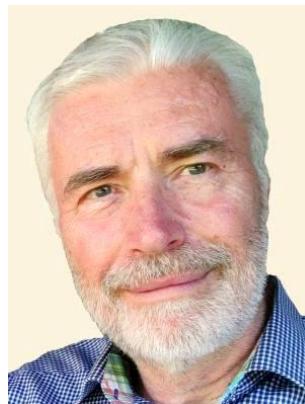
Questo libro offre una serie di idee e di strumenti utili in tal senso. In particolare, esso contiene:

- una descrizione della natura umana basata su idee di diversi autori sulla vita, la mente, l'uomo e la società;
- una metodologia e un insieme di strumenti da usare come complemento di psicoterapie di qualunque tipo o per l'automiglioramento.

Lo stesso libro si trova in versione web all'indirizzo: psicologiadeibisogni.dardo.eu. La versione web contiene anche un insieme di risorse multimediali (con animazioni) utili per stimolare l'immaginazione e il pensiero creativo, e per rendere più efficaci gli esercizi psicoterapeutici.

Questo libro può essere copiato e distribuito a condizione che non venga modificato, né usato a fini di lucro. Citazioni di brani del libro sono autorizzate a condizione che sia riportato il nome dell'autore e il titolo del libro stesso.

Sarò grato a tutti quelli che mi invieranno i loro pareri, suggerimenti o domande su questo lavoro tramite la pagina "contatto" del sito sopra indicato.



Indice

Prefazione di Claudia Muccinelli.....	7
Introduzione.....	8
Saggezza e felicità.....	10
Il tutto e le parti, il caso e la necessità.....	11
Significato, metodo e limiti della conoscenza	13
Vita, informazione, cibernetica.....	15
Mente, ecologia, società	18
Struttura logica della mente	20
Soggettività e consapevolezza (coscienza).....	24
Inconscio	27
Bisogni, desideri, motivazioni.....	28
Libero arbitrio	33
Conflitti e sinergie tra bisogni - Origine dei disturbi mentali.....	35
Sentimenti ed emozioni, piacere e dolore	39
Agenti mentali	42
Mappa cognitivo-emotivo-motiva (MCEM)	45
Interdipendenza, cooperazione, competizione, violenza, autorità	47
Relazioni trilaterali, coerenza affettiva, valenza sociale	49
Apprendimento, imitazione, empatia, conformismo	57
Identità e qualità sociali (essere = appartenere = imitare).....	60
Differenze umane	62
Egoismo, ignoranza, malvagità, indifferenza	70
Super-io e autocensura inconscia.....	73
Pragmatica dell'interazione umana.....	75
Giochi della mente	79
Autoinganno	81
Psicoterapia	89
Autogoverno	91
Umorismo	95
Sommario della Psicologia dei bisogni.....	102
ANNESSI.....	106
Strumenti.....	107
Interconnettore	108
Mappa mentale	113
Configuratore.....	116
Esercizi mentali.....	117
Questionari.....	123
Domande esistenziali.....	124

Dilemmi.....	125
Domande sugli altri.....	126
Domande sui rapporti tra X e me.....	127
Questionario per la realizzazione di desideri e obiettivi.....	128
Questionari per l'analisi delle sofferenze.....	129
Questionari per l'analisi dei bisogni insoddisfatti.....	131
Questionari per la negoziazione immaginaria di rapporti umani.....	133
Questioni di saggezza.....	137
Autobiografia terapeutica.....	138
Stimoli	139
Citazioni.....	140
Citazioni di autori vari	141
Citazioni di Gorge Herbert Mead.....	146
Citazioni di Erich Fromm.....	148
Citazioni di Luigi Anèpeta	149
Citazioni di Gregory Bateson	150
Citazioni dei Edgar Morin.....	153
Citazioni di Sigmund Freud	156
Citazioni di Bertrand Russell	159
Citazioni di Bruno Cancellieri.....	161
Articoli vari di Bruno Cancellieri.....	175
Sul bisogno di riconoscimento positivo	177
La mente umana come sistema di cooperazione, ovvero perché facciamo ciò che facciamo	178
Modelli di comportamento, bisogni e omeostasi sentimentale.....	179
Metacomportamento	181
Interazioni consapevoli vs. inconsapevoli.....	182
Vita, bisogni, sentimenti, fini e mezzi.....	183
Come risolvere i problemi.....	184
Bisogno e difficoltà di fare cose insieme.....	185
Fare insieme	186
Cooperazione, competizione e selezione.....	187
Inganno e autoinganno.....	188
Le due anime dell'uomo	189
Sui gruppi umani	190
Il piacere della sottomissione	191
Accordo e disaccordo	192
Spirito critico e spirito acritico.....	193
Sentimento di precarietà sociale	194
Economia del bene e del male	195
Quando la ragione si occupa dei sentimenti	196
Amore condizionato	197

La logica dell'inconscio.....	198
Condividere, condividere, condividere!	199
Saperla più lunga	200
Le beatitudini secondo me.....	201
Governatori governati.....	202
La scelta dei memi.....	203
Riorganizzazione della memoria	204
Dizionari mentali, psicoterapie e pratiche filosofiche.....	205
Motore morale e motore egoico.....	206
Il piacere e il circolo virtuoso della percezione.....	207
Errore vs. lacuna	208
L'uomo è un computer?.....	209
Razionalità vs. sentimentalità.....	210
L'errore più comune.....	211
Mappe e modelli della realtà.....	212
Cos'è l'introversione.....	213
Teorie psicologiche e filosofiche.....	216
Teoria struttural-dialettica (teoria dei <i>bisogni intrinseci</i>).....	218
Interazionismo simbolico.....	218
Teoria sistemico- relazionale (cibernetica, "ecologia della mente").....	218
Psicologia umanistica (Terza forza).....	219
Analisi transazionale	219
Funzionalismo, Pragmatismo	220
Epistemologia della complessità.....	220
Empirismo	220
Associazionismo.....	220
Romanticismo	221
Analisi psicologica	221
Strutturalismo	221
Evoluzionismo.....	221
Psicoanalisi (Psicologia dinamica o del profondo).....	222
Psicologia analitica.....	222
Psicologia individuale	222
Psicologia dell'inibizione	222
Epicureismo	223
Psicanalisi Lacaniana	223
Comportamentismo.....	224
Psicologia della forma (Gestaltpsychologie)	224
Cognitivismo	224
Terapia cognitivo-comportamentale (CBT).....	224
Psicologia relazionale	225

Semantica generale.....	225
Pragmatica della comunicazione umana	225
Teoria della quadruplice comunicazione.....	226
Teoria della dissonanza cognitiva.....	226
Teoria del desiderio mimetico.....	226
Analisi bioenergetica.....	227
Terapia breve strategica.....	227
Terapia centrata sul cliente	228
Psicoterapia comportamentale razionale-emotiva (Rational Emotive Behaviour Therapy -- REBT) ..	228
Teoria delle relazioni oggettuali.....	228
Psicologia positiva.....	229
Costruttivismo, Psicologia dei costrutti personali.....	229
Teoria dell'attaccamento (o del deficit parentale)	229
Psicologia e psicoterapia esistenziale.....	230
Terapia cognitivo- analitica (Cognitive Analytical Therapy -- CAT)	230
Fototerapia	230
Cyberpsychology.....	230
Programmazione Neuro Linguistica (PNL)	231
Terapia multimodale	231
Terapia dell'umorismo, terapia della risata (Humor Therapy, Laughter Therapy)	231
Terapia della realtà	232
Teoria della motivazione (gerarchia dei bisogni)	232
Blog Therapy.....	233
Terapia di esposizione (desensibilizzazione sistematica)	233
Autonomia funzionale dei bisogni.....	233
Teoria della comunicazione non violenta (NVC - Nonviolent Communication)	233
Psicoterapia integrata / eclettica.....	234
Psicoterapia comparata	234

Prefazione di Claudia Muccinelli

Perché un libro sulla psicologia dei bisogni? Non è forse già stato detto tutto quello che c'era da dire sui bisogni umani?

E perché intitolarlo "Psicologia dei bisogni", visto che si tratta in realtà di un libro di psicologia e filosofia sulla vita e sulla natura umana in senso lato?

Queste sono alcune delle domande che i potenziali lettori di questo libro potrebbero porsi, oltre a chiedersi se oggi si possa ancora dire qualcosa di nuovo sulla natura umana, e concepire idee originali su come "soffrire di meno e godere di più", come promesso dal sottotitolo dell'opera.

Questo lavoro è frutto della ricerca personale di un autodidatta che, con spirito critico e l'intenzione di superare i confini accademici in cui sono ancora organizzate le discipline umanistiche, ha voluto riassumere in un libro aperto (accessibile gratuitamente online) la sua visione della vita e della natura umana, a cui è arrivato dopo anni di studi e sperimentazioni, alcune delle quali condotte facendo uso di metodi e di strumenti informatici da lui stesso ideati e realizzati.

L'originalità della "Psicologia dei bisogni" consiste soprattutto nell'aver collegato concetti provenienti da varie teorie e discipline, ponendo come punto focale l'uomo, i suoi bisogni, le sue emozioni e i suoi problemi. Il "pragmatismo sentimentale" dell'Autore è un approccio sistematico che non perde mai di vista l'obiettivo esistenziale di diminuire le nostre sofferenze e di aumentare la nostra capacità di godere della vita e delle relazioni sociali.

La motivazione di questo libro non è il guadagno, né l'intenzione di "salire in cattedra", ma il desiderio ed il piacere di condividere le proprie riflessioni, di stimolare il confronto di idee e di avviare un dialogo con i lettori per un arricchimento reciproco. In tal senso, quest'opera è anche un'esortazione ad essere mentalmente aperti, a mettersi in discussione e ad adattarsi ai cambiamenti di mentalità richiesti dalla saggezza, che per l'Autore coincide con la capacità di soddisfare i bisogni propri e altrui in modo sostenibile.

Claudia Muccinelli

psicologa

Introduzione

Da quando ero bambino, e per gran parte della mia vita, ho sofferto di un malessere esistenziale che non riuscivo a definire, e di cui ancora meno potevo comprendere le cause. Intuivo soltanto che riguardava i miei rapporti con gli altri e le differenze tra me e loro. Di una cosa ero però certo: capire la natura e le cause delle mie sofferenze mi avrebbe aiutato a sconfiggerle, o almeno ad alleviarle.

Cominciai così ad interessarmi di psicologia, convinto che mi avrebbe aiutato a far luce sui miei problemi e a superarli, e feci le mie prime esperienze di psicoterapia, che interrompevo dopo alcune settimane, avendo constatato la loro inefficacia e il tentativo del terapeuta di inserirmi nei suoi schemi teorici pre-definiti senza tener conto delle mie uniche particolarità. Mi sembrava infatti più utile e produttivo studiare come autodidatta la psicologia, allettato dalle sue promesse di miglioramento personale e sociale.

Tuttavia scoprii presto che non esisteva una sola psicologia, ma tante e diverse, che si ignoravano o si screditavano reciprocamente, e sebbene ciascuna pretendesse di non aver bisogno delle altre, nessuna mi sembrava sufficiente per affrontare i miei problemi.

Tra tutti i libri di psicologia in circolazione, avrei voluto trovarne uno che mettesse insieme idee utili provenienti da diverse teorie psicologiche, vale a dire un manuale da utilizzare in tutte le occasioni per comprendere e affrontare i problemi psicologici miei e altrui, col fine ultimo di soffrire di meno e godere di più. Ma un tale libro non l'ho mai trovato, ed è così che, dopo tante esitazioni e alcune esperienze umane e letterarie che mi hanno particolarmente illuminato, ho deciso di scriverlo io stesso, sia per mettere in ordine tutto ciò che ho imparato durante le mie ricerche di una vita, sia per permettere ad altre persone di beneficiare di quanto io ho appreso. Il risultato è il libro che state leggendo e che spero possa esservi utile, come le cose che vi troverete lo sono state per me.

Ho scritto questo libro allo scopo di comprendere (nei limiti del possibile) come siamo fatti e come funzioniamo, specialmente per quanto riguarda i nostri sentimenti, le nostre motivazioni, le nostre conoscenze e i nostri rapporti con gli altri.

Ho scelto come titolo *Psicologia dei bisogni* perché ritengo la ricerca psicologica indispensabile per comprendere i motivi e le logiche dei nostri comportamenti, e perché considero i bisogni (e le loro dinamiche di soddisfazione) essenziali per la formazione e il mantenimento della vita degli organismi e per la conservazione delle relative specie.

Nonostante il titolo, questo lavoro non è specialistico, ma generalista. Infatti esso ha l'ambizione di includere, a grandi linee, tutto ciò che è importante comprendere (mediante gli strumenti delle scienze naturali e di quelle umane e sociali) per vivere una vita soddisfacente per quanto possibile. Alla profondità e al dettaglio ho preferito la completezza e la visione d'insieme, alla conoscenza specialistica la comprensione generale.

Durante le mie ricerche ho raccolto dal patrimonio scientifico e letterario sulla natura umana (psicologia, filosofia, sociologia, antropologia, neuroscienze, letteratura ecc.) una quantità di nozioni per lo più specialistiche e frammentarie, come dettagli di un tutto indefinito. Riflettendo criticamente su tali nozioni, ho selezionato alcuni autori che ritengo utili rispetto allo scopo di questo libro, e ho integrato e riassunto le loro idee in una struttura logica organica.

Ciò che vi è di originale in questo lavoro sono, a mio parere, i collegamenti che ho stabilito tra idee di diversi autori, e la mia personale comprensione dei loro concetti. Inoltre, qui ho descritto pratiche e strumenti per la psicoterapia e l'automiglioramento che ho concepito e sperimentato su me stesso.

Il fine ultimo di questo libro è quello di aiutare me stesso e gli altri a diventare più saggi, cioè più capaci

di conoscere e soddisfare i bisogni propri e altrui e, di conseguenza, essere felici per quanto possibile. Tutto ciò, in modo sostenibile per la persona, la società e l'ambiente in senso ecologico. A tale scopo ho cercato di coprire gli aspetti più significativi dell'esistenza umana in un documento utilizzabile come un *vademecum*.

Definirei il mio approccio allo studio della natura umana *pragmatismo sentimentale* nel senso che io considero i sentimenti (ovvero il piacere e il dolore in tutte le loro possibili forme, intensità e manifestazioni) le cose più reali e importanti per un essere umano, e la misura di ogni valore.

La scrittura di questo libro è stata difficile, anzi tormentata, non tanto per la complessità della materia trattata quanto per un conflitto tra due bisogni antitetici (nel senso che la soddisfazione dell'uno comporta la frustrazione dell'altro): da una parte il bisogno di perseguire la conoscenza e la saggezza, di creare qualcosa di originale e utile, di verbalizzare e condividere le mie idee; dall'altra quello di essere apprezzato, accettato e amato dagli altri per quanto possibile.

Tale conflitto è dovuto al fatto che, normalmente, tendiamo a considerare come una minaccia coloro che ritengono di avere qualcosa di nuovo da insegnarci sulla natura umana (e, di conseguenza, sulla nostra personalità). La minaccia consiste nel rischio di scoprire di avere idee sbagliate, illusorie e/o lacunose sulla vita, sulla natura, sugli altri e su noi stessi.

In tal senso, questo lavoro è stato per me una sfida e una sorta di autoterapia.

Vedi anche: Sommario della Psicologia dei bisogni.

Ringraziamenti

Ringrazio tutti quelli che con le loro dimostrazioni di stima, mi hanno incoraggiato a realizzare questo lavoro, e in particolare:

- il mio amico psichiatra, psicoanalista e filosofo "panantropologo" Luigi Anèpeta, senza i cui insegnamenti non avrei potuto concepire questo libro;
- la psicologa Claudia Muccinelli che mi ha assistito nella strutturazione e revisione del testo;
- il mio amico Giovanni Milone per le lunghe ore passate insieme su Skype a scambiare idee, fare ipotesi e discutere sulla natura umana e il funzionamento della mente;
- la mia amica Laura Gentili, per il suo prezioso contributo al miglioramento del mio stile linguistico;
- mia figlia Laura, per i suoi eccellenti consigli su come strutturare il libro e cosa aggiungervi per renderlo più interessante per i potenziali lettori.

Saggezza e felicità

Come spiegato nell'introduzione, il fine ultimo di questo libro è quello di aiutare a diventare più saggi, intendendo per saggezza la capacità di soddisfare i bisogni propri e quelli altrui, in modo sostenibile.

Tale obiettivo si basa sul principio che la soddisfazione di un bisogno provochi un aumento del piacere o una diminuzione del dolore nelle loro varie forme e, al tempo stesso, contribuisca alla sopravvivenza dell'individuo e alla conservazione della sua specie. Viceversa, si assume che la frustrazione di un bisogno provochi un aumento del dolore o una diminuzione del piacere e, al tempo stesso, contribuisca a far ammalare o uccidere l'individuo e a minacciare la conservazione della sua specie. Si assume inoltre che il piacere e il dolore siano sintomi della soddisfazione o frustrazione di bisogni.

Non ho cercato di dimostrare la verità di tale principio, sia perché non credo che ci riuscirei, sia perché esso mi sembra evidente di per sé. Prendiamolo dunque come un assioma non falsificabile (come direbbe Karl Popper). Ammetto comunque che, se questo principio fosse invalidato, una buona parte di questo libro si rivelerebbe infondata e fuorviante.

Da quando esiste la scrittura, i media abbondano di ricette per essere felici. In fondo anche questo libro è una ricetta della felicità, questo misterioso e soggettivo stato mentale definito nei modi più vaghi e arbitrari sia nella cultura popolare che in quella più istruita. Questo perché non si tratta di un concetto scientifico, e tutto ciò che non è scientifico è in certa misura arbitrario (ma non per questo necessariamente falso).

Io definirei la felicità di un individuo come una condizione abituale in cui i suoi bisogni primari vengono soddisfatti in modo sufficiente prima che una loro eventuale frustrazione provochi dei danni psicofisici. Per *sufficiente* intendo in misura tale per cui l'individuo accetti volentieri la vita che conduce e non desideri cambiarla strutturalmente.

Da tale definizione deduco che la saggezza sia, in quanto capacità di soddisfare i bisogni, anche conoscenza di ciò che causa la felicità e di ciò che la ostacola.

Chiediamoci allora: cosa causa la felicità, cosa la ostacola?

Non ho dubbi sul fatto che, data la generale interdipendenza degli esseri umani, la felicità dipenda dalla qualità delle relazioni sociali, ovvero da quanto tali relazioni soddisfino i bisogni primari degli interagenti, dando per scontato che un essere umano non possa fare a meno di interazioni sociali.

Il saggio sa che una relazione sociale può contribuire più o meno alla felicità o alla infelicità dei contraenti, e sa perché. Questo gli consente di fare le scelte giuste nel senso di migliorare una relazione (nella misura in cui è migliorabile) o di sostituirla con un'altra più favorevole alla felicità propria e altrui.

Il saggio vive nel presente con un occhio al futuro, e sceglie ogni giorno se continuare a vivere come vive abitualmente o cambiare qualcosa, specialmente per quanto riguarda le sue relazioni con gli altri.

Il saggio è sempre preparato alle prossime interazioni sociali, conosce i bisogni e i desideri propri e quelli altrui (distinguendo quelli sani da quelli malati), sa quando cercare compagnia e quando la solitudine, sa come presentarsi agli altri, cosa rivelare e cosa non svelare, quando cooperare e quando competere, quando guidare e quando lasciarsi guidare, cosa offrire e cosa chiedere, cosa dare e cosa prendere, cosa accettare e cosa rifiutare.

Il tutto e le parti, il caso e la necessità

Nei capitoli che seguono parlo della natura umana e della mente. Essendo convinto che sia impossibile comprendere un concetto al di fuori di un certo contesto, voglio qui parlare del contesto in cui una mente e un essere umano possono esistere e funzionare.

Innanzitutto occorre definire due termini fondamentali: il "tutto" (o "intero") e la "parte". Penso che il concetto di "tutto" non richieda spiegazioni, che sarebbe comunque difficile, se non impossibile, fornire in modo non tautologico. Penso anche che ogni "tutto" sia costituito da "parti" e che ogni cosa sia parte di un "tutto". Dicendo "un tutto" anziché "il tutto", intendo dire che possiamo parlare di vari "tutto", ovvero considerare qualsiasi cosa un tutto divisibile in parti. Inoltre possiamo dire che ciascun tutto sia parte di un tutto di livello superiore.

Non sappiamo se esista qualcosa che non sia divisibile in parti, e non sappiamo nemmeno se l'universo non faccia parte di un tutto di livello superiore, ma queste domande non rientrano nello scopo di questo libro. Consideriamo dunque l'universo (o il mondo così come lo conosciamo) come il tutto di livello più alto e proviamo a dividerlo in parti.

C. G. Jung ha diviso la realtà in due parti: il *pleroma* e la *creatura*, intendendo col primo termine l'insieme degli esseri non viventi (quindi il regno minerale) e col secondo l'insieme degli esseri viventi (microrganismi, vegetali e animali, tra cui l'uomo).

Sia il *pleroma* che la *creatura* non sono statici, ma cambiano continuamente nello spazio e nel tempo. Per la scienza i cambiamenti del *pleroma* sono soggetti alle sole leggi della fisica (per esempio i due principi della termodinamica). I cambiamenti della *creatura*, che è costituita da *pleroma* con caratteristiche particolari, sono invece soggetti sia alle leggi della fisica che a quelle della biologia. Per le religioni più comuni sia il *pleroma* che la *creatura* sono soggetti anche ai voleri delle divinità, ma in questo libro non tengo conto del pensiero religioso su questo argomento.

Secondo il *determinismo* (inteso come corrente filosofica) nulla avviene *per caso*, ovvero in modo non soggetto a qualche legge. Io credo che in senso stretto, cioè a livello molecolare e submolecolare, ciò sia vero; tuttavia ai fini pratici credo che il caso, inteso come imprevedibilità, non solo esista ed agisca, ma che abbia anche una precisa funzione nell'ambito della vita, una funzione determinante ovvero indispensabile per la conservazione delle specie. Basti pensare alla casualità con cui si determina il patrimonio genetico di un nascituro mescolando in modo casuale i geni dei genitori nella riproduzione sessuata.

Per quanto riguarda il *pleroma*, per convincersi dell'intervento del caso basta guardare la varietà delle forme e delle disposizioni dei crateri della luna, che non seguono alcuna legge se non per quanto riguarda la loro costituzione fisico-chimica.

Possiamo dunque, almeno ai fini pratici, affermare, citando Jacques Monod, che il mondo sia governato dal caso e dalla necessità, intendendo per caso l'imprevedibilità di certi eventi e per necessità il rispetto delle leggi fisiche e (per quanto riguarda la *creatura*) biologiche.

Le necessità (o leggi) fisiche sono ineluttabili, cioè non possono essere disattese. Le necessità (o leggi) biologiche, che a mio parere coincidono con i *bisogni*, sono relative, cioè possono essere disattese, ma la non soddisfazione di un bisogno può causare la morte di un organismo, di un suo organo o la cessazione temporanea o permanente di una sua funzione.

Un *tutto* può essere organizzato o disorganizzato. Nel primo caso le sue parti interagiscono in modi tali da conferire al *tutto* proprietà non presenti in alcuna delle sue parti; nel secondo il *tutto* è un insieme amorfo di parti senza particolari relazioni e interazioni tra loro. Un tutto disorganizzato non ha proprietà o funzioni che non siano già presenti nelle sue parti. Un tutto organizzato viene comunemente chiamato *sistema*.

Un *oggetto* può essere parte di più sistemi, ovvero di più contesti. Perciò la realtà è complessa e inestricabile, e ogni sua semplificazione è arbitraria.

Possiamo definire l'organismo umano un sistema costituito a sua volta da sistemi di livello inferiore (che possiamo chiamare *sottosistemi*). Non sappiamo se aggregazioni di organismi come esseri umani, animali o piante, costituiscano un sistema, cioè un tutto organizzato. Sappiamo però che essi interagiscono in modo più meno simbiotico. Pertanto possiamo definire la biosfera un *tutto ecologico*.

La mente umana è dunque parte di un tutto che è l'organismo umano, ovvero di un esemplare della specie *Homo Sapiens*, che a sua volta è parte della biosfera terrestre. Questa è costituita da esseri viventi interdipendenti, ed è soggetta alle leggi della fisica (in quanto costituita da *pleroma*) e della biologia, e a un certo grado di casualità. Il caso è in parte necessario per garantire la conservazione e l'evoluzione delle specie (nel senso di una più resiliente biodiversità) e in parte superfluo o potenzialmente dannoso.

Significato, metodo e limiti della conoscenza

Dato che la *Psicologia dei bisogni* mira a fornire conoscenze sulla natura umana, ritengo necessario dire qualcosa sul significato del temine *conoscenza*, sui modi in cui una conoscenza può essere acquisita e sui limiti della conoscenza stessa, ovvero su cosa (e quanto) possiamo e non possiamo conoscere.

Per definire e spiegare il significato di *conoscere*, penso non vi sia modo migliore che ricorrere alla metafora della mappa e del territorio. Infatti, una mappa esprime una certa conoscenza del relativo territorio, tuttavia "la mappa non è il territorio" (frase coniata da Alfred Korzybski e citata più volte da Gregory Bateson e da altri autori).

Non dobbiamo mai dimenticare che la conoscenza, o "mappa", di una realtà riguarda solo alcuni suoi aspetti, che hanno un particolare interesse per chi la usa (ad esempio una mappa "fisica" è diversa da una "politica"). Inoltre una conoscenza, come una mappa, può essere più o meno dettagliata e complessa. Tuttavia, è evidente che la realtà è infinitamente più complessa di qualsiasi mappa o descrizione che la rappresenti.

Una conoscenza può essere acquisita attraverso una diretta esperienza di un "territorio" (è il caso di chi disegna una mappa ex novo), oppure copiando una mappa preesistente disegnata da altri.

In una mappa ci sono disegni e parole. I disegni sono immagini che riproducono in modo più o meno fedele e più o meno dettagliato forme reali, mentre le parole hanno un significato definito in qualche vocabolario. Attraverso le parole noi associamo a particolari punti della mappa nomi propri e nomi comuni con significati particolari, che costituiscono *astrazioni* di oggetti e caratteristiche reali.

Quando osserviamo una mappa o la ricordiamo, "immaginiamo" il territorio che essa rappresenta. Tuttavia un disegno non è la cosa disegnata e una parola non è la cosa evocata. Di conseguenza, ciò che conosciamo non è la cosa che crediamo di conoscere, ma una sua riduzione e trasformazione, a partire da una percezione diretta o da una "narrazione" fornita da qualcun altro. Perciò ogni mappa è soggettiva in quanto offre una rappresentazione parziale e arbitraria di una realtà e fornisce informazioni non assolute, ma relative a certi scopi.

Anche la conoscenza di una realtà è pertanto sempre soggettiva, in quanto dipende dalla scelta personale degli oggetti da rappresentare nella "mappa" e dai relativi scopi, ovvero dall'utilizzo a cui essa è destinata.

Se non vogliamo continuare ad usare inconsapevolmente e acriticamente "mappe" della realtà disegnate soggettivamente da altre persone (che spesso nemmeno conosciamo), dovremmo cominciare a farci qualche domanda sulle mappe stesse, ed eventualmente a disegnare consapevolmente nuove mappe che meglio rispondano a scopi e criteri da noi stessi definiti.

La domanda fondamentale riguarda quali oggetti la mappa dovrebbe rappresentare, e a quale livello di dettaglio, dal momento che una mappa non può rappresentare tutto.

Una volta scelti i tipi di oggetti da rappresentare e il loro livello di dettaglio, occorre decidere come qualificare i diversi oggetti, ovvero quali nomi (propri o comuni) associare ad ognuno di essi, per esprimere la loro identità e le loro "proprietà" (cioè qualità, caratteristiche, funzioni ecc.), a partire da un vocabolario che includa tutte le possibili proprietà che un oggetto può avere.

Dopo aver rappresentato certi oggetti (costituenti una certa realtà) e aver associato ad ogni oggetto certe "proprietà", è importante indicare nella mappa le "relazioni" tra gli oggetti stessi, ovvero quale oggetto è collegato con quale altro e come essi interagiscono, ovvero cosa si scambiano in termini di informazioni, energie e/o sostanze.

Questa fase della "conoscenza" è importantissima perché, come ci ha insegnato Gregory Bateson,

non possiamo conoscere le cose in sé, ma solo le relazioni tra di esse. Infatti, le "proprietà" di un oggetto non sono altro che una descrizione delle sue capacità e modalità di interazione con altri oggetti.

Una certa "mappa" di una certa "realtà" costituisce un "contesto" nel quale avvengono certi eventi. Questi possono essere oggetto di conoscenza in quanto cause di cambiamenti" nel contesto stesso.

Infatti, mentre la metafora della mappa e del territorio corrisponde alla conoscenza di realtà "statiche", per dare conto della conoscenza di realtà "dinamiche" occorre un'altra metafora. A tale scopo credo che non vi sia metafora migliore di quella di un computer (ovvero di un sistema cibernetico) che si comporta secondo un insieme di "logiche" chiamate anche software, programmi o algoritmi.

Un sistema cibernetico è caratterizzato da un'interfaccia esterna attraverso la quale vengono scambiate informazioni in entrata (input) e uscita (output). La logica del sistema definisce come il sistema stesso debba reagire a certi input, ovvero quali output deve generare a fronte di certi input. Possiamo in tal senso considerare gli input come "cause" e gli output come "effetti".

Possiamo a questo punto parlare di due tipi di conoscenza:

- una conoscenza "associativa", che mira a creare una mappa di una realtà, costituita da associazioni (o accostamenti) spaziali e/o temporali tra fenomeni;
- una conoscenza "causale", che mira a stabilire delle relazioni "logiche" di causa-effetto tra eventi generati dagli oggetti presenti nella mappa associativa di riferimento.

Così come una "mappa" rappresenta solo una minima parte di una realtà associativa, una logica (o "ragionamento"), rappresenta solo una minima parte di una realtà causale, ovvero una delle infinite logiche che determinano i comportamenti degli oggetti in gioco.

A ciò va aggiunto il fatto che ogni entità (ovvero oggetto fisico o logico) è parte di un'entità di livello superiore e costituita da entità di livello inferiore, per cui conoscere un'entità (ad un certo livello) richiede la conoscenza dell'entità (o delle entità) di cui esso è parte, e delle entità che lo compongono. In tal senso la conoscenza di un'entità richiede la sua "divisione" in entità di livello inferiore. L'etimologia latina del termine "ragione" (nel senso della razionalità) equivale infatti a "divisione". Si potrebbe dunque dire che per comprendere qualunque cosa occorre prima dividerla in parti da ricomporre successivamente osservando le relazioni presenti tra loro.

Le conoscenze fornite nei prossimi capitoli consistono in "mappe" e "logiche" che rappresentano gli "oggetti" contenuti nella mente e le relazioni tra tali oggetti e quelli esterni.

Tali conoscenze non pretendono di essere complete né oggettive. Sono infatti il risultato della mia scelta di ciò che è più importante da considerare ai fini di questo libro. Sono tuttavia consapevole di poter rappresentare solo una piccola parte della complessa realtà della natura in generale e di quella umana in particolare.

Vita, informazione, cibernetica

Gregory Bateson ci ha insegnato che la vita di qualunque essere vivente, dai protozoi all'uomo, si basa sull'informazione e sulla sua elaborazione, e definisce l'informazione come "qualunque differenza che fa una differenza".

In quanto "differenza", l'informazione è dunque immateriale. Infatti la differenza tra un oggetto A e un oggetto B non sta in nessuno dei due, ma nel confronto "tra" i due. In termini metafisici, se per spirito si intende qualcosa che può agire sulla materia pur non essendo materiale, allora si potrebbe dire che l'informazione sia "spirito".

Pur essendo immateriale, qualsiasi informazione ha "bisogno" di un supporto materiale (massa e/o energia) per poter essere trasmessa, memorizzata ed elaborata, per cui non può esistere informazione senza una materia (organica o inorganica) o energia che la supporti. In termini metafisici si potrebbe dire che non può esistere spirito al di fuori di qualche materia o energia che lo ospiti o lo trasporti.

Come suggerisce la stessa parola, l'informazione "informa" (cioè forma) la vita, le dà forma, la istruisce, agendo sulla sua materia organica secondo certe "logiche". È questo che fa la differenza tra un oggetto non vivente e uno vivente. Nel seguito chiameremo "organismo" un oggetto vivente composto da organi (e questi a loro volta composti da organi di livello inferiore) governati da leggi biologiche e da logiche algoritmiche.

La funzione essenziale, vitale, dell'informazione per la vita, che i nostri avi non potevano conoscere, è oggi evidente (e indiscutibile) nel codice genetico di ogni specie vivente, il quale è infatti costituito da informazioni scritte su supporti molecolari (come il DNA e l'RNA). Né possiamo escludere che in futuro si scopra che vi siano "informazioni" vitali anche a livello subatomico.

Un organismo è un "tutto" organizzato composto di parti organizzate, che chiamiamo "organi". Questi si comportano secondo certe logiche scritte nel codice genetico. Alcuni di questi organi (come ad esempio certe parti del cervello) sono anche capaci di apprendere, ovvero di sviluppare codici di comportamento a seguito di esperienze. Per comportamento di un organo intendo la logica con cui, a fronte di certi input (informazioni, energie e sostanze) provenienti da certi altri organi, oggetti o stati ambientali, esso genera certi output verso certi altri organi o oggetti.

Il comportamento complessivo di un organismo e quello dei suoi organi possono essere casuali se non seguono alcuna logica, oppure "logici" se seguono delle logiche. In natura, i comportamenti degli esseri viventi e dei loro organi sono normalmente quasi totalmente governati da logiche, ma con un certo grado di casualità. Questa serve a garantire la biodiversità, in quanto favorisce la sopravvivenza dei geni.

Per esempio, nella riproduzione sessuata, l'embrione eredita i geni dei genitori per metà dal padre e metà dalla madre, ma la provenienza di ogni gene dall'uno o dall'altro genitore è del tutto casuale, così come il sesso dell'embrione stesso. La casualità del miscuglio dei geni produce embrioni sempre diversi dai genitori, così che alcune combinazioni risultano più adatte all'ambiente, altre meno adatte. Quelle più adatte sono favorite nella selezione naturale aumentando le probabilità di conservazione della specie e facendo evolvere positivamente la specie stessa nel senso di un migliore equipaggiamento biologico.

Seguendo l'insegnamento di Gregory Bateson, qualunque organismo (cioè qualunque oggetto vivente) può essere considerato come un sistema cibernetico, ovvero un insieme organizzato costituito da parti materiali (hardware) e da altre immateriali (software, ovvero informazioni). Ogni sistema cibernetico "vivente" interagisce con oggetti esterni (viventi e non viventi) autogovernandosi secondo certi algoritmi.

Le informazioni che costituiscono il software di un sistema cibernetico (vivente o non vivente) si distinguono in "dati" e "istruzioni". I dati sono analizzati ed elaborati dal sistema secondo le istruzioni del suo software.

Il software di un sistema vivente è in parte ereditato dai suoi predecessori (come codice genetico) e in

parte "appreso" attraverso le esperienze interattive del sistema stesso.

L'idea che ogni essere vivente, e l'uomo in particolare, funzioni come un sistema cibernetico (come ad esempio un comune computer), è ancora oggi inaccettabile per la maggior parte della gente. L'obiezione più comune a tale idea è che noi siamo "molto di più" di un computer e molto diversi da esso, specialmente per il fatto che siamo dotati di coscienza, sentimenti e libero arbitrio, mentre il computer è una macchina senza coscienza né sentimenti, che si limita ad eseguire gli ordini del suo programmatore.

Un'altra obiezione è che il comportamento di un essere umano non è rigido come quello di un computer, ma più o meno aleatorio, non predefinito, proprio come conseguenza del libero arbitrio.

A tali obiezioni rispondo che pur essendoci differenze tra un computer e un essere umano, queste non riguardano i principi generali di un sistema cibernetico, bensì aspetti collaterali, come i seguenti.

- L'hardware di un computer è generalmente costituito da materiale inorganico, "duro" e fisso, mentre quello di un essere vivente è costituito da materiale organico, "flessibile", capace di crescere e destinato a decomporsi dopo la morte (e in parte anche prima).
- Il software di un essere vivente è estremamente più complesso di quello di un computer, e decifrabile solo in minima parte dall'uomo.
- Il software di un computer viene generalmente modificato solo da un programmatore esterno, mentre un organismo ha la capacità di autopogrammarsi; tuttavia già oggi si possono costruire computer capaci di modificare autonomamente i loro programmi.
- Non sembra che un computer possa essere dotato di coscienza e di sentimenti, ma questo è probabilmente vero per molte altre specie viventi. Si può infatti ragionevolmente supporre che la coscienza e i sentimenti siano "emersi" nel corso dell'evoluzione per effetto di mutazioni genetiche, né si può escludere che in un futuro più o meno lontano un computer acquisti una coscienza e dei sentimenti, dal momento che si tratta di fenomeni tuttora misteriosi anche per i neuroscienziati.

Se è ragionevole ammettere che un essere umano abbia qualcosa in più rispetto ad un comune computer, ritengo anche ragionevole affermare che un essere umano funzioni e si comporti come un computer, ovvero come un sistema cibernetico (sia complessivamente, sia a livello dei suoi organi, fino alle cellule).

Non posso dimostrare con argomenti scientifici quanto ho affermato, tuttavia tenterò di farlo concettualmente basandomi sull'idea della "logica del comportamento".

Il comportamento di un sistema vivente o non vivente può essere, in teoria, completamente casuale, completamente algoritmico, o ibrido (cioè parzialmente algoritmico e parzialmente casuale). La mia opinione è che il comportamento umano sia ibrido, ovvero quasi completamente algoritmico ma con scelte casuali previste dall'algoritmo stesso. Infatti, il programma di un computer può prevedere scelte casuali, come avviene ad esempio nei software che governano le slot machine, oggi completamente digitali.

La parte non casuale del comportamento umano, non essendo casuale, è per definizione soggetta a certi criteri, cioè a certe logiche del tipo: "se avviene X fai Y, altrimenti fai Z". Le logiche con cui noi scegliamo (consciamente o inconsciamente) sono predefinite, ovvero programmate. Qualcuno potrebbe obiettare che un essere umano può "improvvisare" una nuova logica di comportamento nel momento stesso in cui ha bisogno di fare una scelta. A tale obiezione io rispondo che la nuova logica sarà "disegnata" a caso (e in tal caso rientrerebbe nella componente casuale del comportamento) oppure sarà disegnata secondo un'altra logica predefinita di livello superiore. Infatti l'uomo disegna continuamente logiche, o strategie, per raggiungere i suoi obiettivi, sulla base di logiche predefinite, o principi guida, di livello più alto. In altre parole, una logica può generare logiche di livello subordinato.

Il comportamento complessivo di un essere umano è dunque determinato da una enorme quantità di logiche presenti nei suoi vari organi (non solo all'interno del cervello), ognuna delle quali contribuisce ad orientare la persona in una certa direzione, a volte in conflitto con quanto dettato da altre logiche. Così come in fisica la forza applicata ad un oggetto è la risultante (ovvero la combinazione) di tutte le forze ad

esso applicate in tutte le possibili direzioni, così le scelte di una persona sono l'effetto della combinazione di tutte le logiche (consce e inconsce) che intervengono in ogni momento.

Mente, ecologia, società

Gregory Bateson, nel suo libro "Mente e natura" definisce la "mente" come un'entità che corrisponde ai seguenti criteri (le parti in corsivo sono miei commenti):

1. **È un aggregato di parti o componenti interagenti.**
2. **L'interazione fra le parti della mente è attivata da "differenze"** (ovvero *da informazioni*); queste consistono in fenomeni immateriali non collocabili nello spazio o nel tempo. La "differenza" riguarda l'entropia e la neghentropia piuttosto che l'energia. *Infatti maggiore è l'entropia di un contesto, più numerosa è l'informazione necessaria per descriverlo.*
3. **Il processo mentale richiede un'energia collaterale.**
4. **Il processo mentale richiede catene di determinazione circolari (o ancora più complesse).**
Ciò significa che una mente tiene conto degli effetti del suo comportamento per determinare il suo successivo comportamento.
5. **Nel processo mentale gli effetti delle differenze devono essere considerati come trasformate (cioè versioni codificate) di eventi che li hanno preceduti.** Le regole di queste trasformazioni devono essere comparativamente stabili (cioè più stabili del contenuto) ma sono esse stesse soggette a trasformazioni. *Le differenze (cioè informazioni) che una mente percepisce (e in base alle quali agisce) non coincidono con i fatti che le hanno provocate, ma sono il risultato di trasformazioni e codificazioni operate automaticamente dagli organi coinvolti nella percezione.*
6. **La descrizione e la classificazione di questi processi di trasformazione rivelano una gerarchia di tipi logici immanenti ai fenomeni.** *I tipi logici sono metainformazioni, ovvero informazioni che servono per decodificare, interpretare, classificare, contestualizzare altre informazioni, ovvero per permetterne la comprensione.*

Da tali criteri si deducono le seguenti considerazioni:

- una mente non appartiene necessariamente ad un essere vivente (infatti anche i computer hanno una mente);
- una mente non necessita di una coscienza;
- una mente non risiede necessariamente in un unico organismo, ma può essere distribuita su più organismi;
- una mente può essere costituita dall'organizzazione e cooperazione di più menti.

Per tali motivi, possiamo supporre, tra l'altro, che ogni cellula di un organismo possieda una mente, e che la mente umana (intesa come mente consapevole) emerga dall'interazione di varie menti inconsce distribuite nel cervello e nel resto del corpo.

Bateson afferma inoltre che ciò che chiamiamo pensiero, evoluzione, ecologia, vita, apprendimento e fenomeni simili, avvengano solo in sistemi che soddisfano i criteri sopra esposti, ovvero all'interno o per effetto di "menti".

Nel capitolo precedente abbiamo affermato che un essere vivente è un sistema cibernetico. Possiamo dunque considerare la mente il "software" di tale sistema.

Inoltre, considerando che ogni essere vivente per vivere ha bisogno di interagire con altri esseri viventi, possiamo considerare la biosfera una "ecologia di menti" (termine coniato da Gregory Bateson) e supporre che la funzione essenziale di una mente sia proprio quella di "gestire" le interazioni tra il corpo che la ospita e i corpi esterni, oltre che le interazioni tra i suoi organi interni.

Si potrebbe logicamente dividere la mente umana in due sezioni: una “sociale” e una “non sociale”. La prima si “occupa” di gestire le relazioni e interazioni sociali, ovvero di fornire le logiche (conscie e inconscie) del comportamento sociale in base alle quali sappiamo e decidiamo cosa fare e non fare, dire e non dire, credere e non credere nei confronti dei nostri simili. La seconda si occupa di gestire le relazioni e interazioni in cui non sono coinvolti altri esseri umani. È ovvio che la mente sociale è di gran lunga la più interessante e problematica, specialmente da quando l’Homo Sapiens ha inventato (o scoperto) il linguaggio e la cultura. Non che la mente “non sociale” sia semplice, ma essa è quasi completamente automatica e istintiva, e non desta preoccupazioni, almeno fino a quando non diventa oggetto di prescrizioni sociali o di malattie o disfunzioni.

Per tale motivo, quando si parla di mente e di psicologia, si fa normalmente riferimento alla parte sociale della mente, cioè quella che coinvolge direttamente o indirettamente altre persone.

Per George Herbert Mead la mente è un dispositivo sociale, che si sviluppa attraverso le interazioni sociali e serve per gestire le stesse. A tale scopo l’entità chiamata da Mead “Altro generalizzato” ha un ruolo fondamentale in quanto rappresenta l’insieme dei possibili ruoli sociali appresi da un soggetto attraverso le interazioni con gli altri. Si potrebbe quindi dire che l’Altro generalizzato rappresenti la società.

Data l’interdipendenza degli esseri umani, ovvero il fatto che ognuno ha bisogno degli altri per sopravvivere e soddisfare i suoi bisogni, possiamo dire che lo scopo principale della mente sia quello di gestire i rapporti tra il soggetto e gli altri per soddisfare i bisogni propri e altrui.

E’ bene riflettere sul rapporto tra l’individuo e la società vedendolo come rapporto tra la mente di un certo individuo e l’idea di società che si è costruita nella sua mente a partire dalle sue esperienze sociali.

Ciò che chiamiamo “società” è infatti un costrutto mentale al quale tendiamo ad attribuire caratteristiche come se si trattasse di un organismo omogeneo dotato di una sua autonomia e personalità. Io dubito che la società o una qualsiasi società, anche se organizzata, possa essere considerata un organismo omogeneo e integrato, e la vedo piuttosto come un insieme di esseri umani legati da relazioni più o meno stabili e codificate.

A tal proposito è importante considerare la circolarità della relazione tra individuo e società, ovvero il fatto che una società è “formata” dai suoi membri, le cui menti sono “formate” dalla società in cui crescono e vivono. In altre parole, la società “forma” i suoi membri, ma questi possono (almeno in teoria) “riformare” la società che li ha formati (ammesso che prima siano capaci di riformare sé stessi).

Riassumendo, possiamo considerare la società un’ecologia di menti umane la cui funzione, come per qualsiasi ecologia, dovrebbe essere quella di soddisfare i bisogni delle parti interagenti.

Struttura logica della mente

Coerentemente con quanto detto nei capitoli precedenti, possiamo supporre che la mente umana sia un sistema che è parte di un sistema di livello superiore, e che sia a sua volta costituita da parti, o sistemi di livello inferiore. Per conoscere e capire la mente occorre dunque analizzare:

- il sistema a cui essa appartiene
- con quale altre parti di tale sistema (e come) essa interagisce
- da quali parti è costituita
- come tali parti interagiscono tra di loro.

Questo è un approccio "sistematico" alla conoscenza della mente, applicabile a qualunque altra entità.

Dato che non possiamo (ancora) osservare la struttura della mente in modo diretto, non ci resta che fare delle ipotesi su di essa a partire dallo studio del comportamento umano, dell'introspezione e dei risultati delle ricerche neurobiologiche. Questo procedimento è analogo al cosiddetto "reverse engineering" (ingegneria inversa) degli informatici che, avendo perduto il codice sorgente di un certo software, cercano di ricostruirlo deducendolo dal comportamento esterno del computer che lo ospita e dall'esame del codice binario attivo nella sua memoria.

Detto ciò, possiamo ragionevolmente supporre che il sistema di livello immediatamente superiore a cui una mente appartiene sia ciò che chiamiamo con vari nomi tra cui "persona", "individuo", "organismo", "corpo" ecc.

Il termine "individuo" etimologicamente significa "non divisibile". Tuttavia oggi sappiamo che esso è in realtà "diviso" in parti, anche se queste non possono essere tolte senza causare la morte o gravi malfunzionamenti dell'individuo stesso. Come ci insegna Antonio Damasio, la divisione cartesiana della persona in corpo e mente è dunque errata. Infatti la mente è parte del corpo che la ospita, oltre al fatto che non può essere circoscritta né localizzata in alcun punto preciso di esso. Occorre anche ricordare che una informazione (entità immateriale) non può esistere senza qualcosa di materiale che la supporti o la trasporti, per cui una mente (che è un elaboratore di informazioni) non può esistere senza un corpo che la supporti.

Come abbiamo già detto in un precedente capitolo, per comprendere qualcosa occorre prima dividerla in parti (logiche o fisiche) per poi riunirle mentalmente osservando le relazioni che le legano.

Avendo dimostrato che non avrebbe senso dividere la "persona" in corpo e mente, ovvero in una parte fisica e una mentale (infatti anche le cellule hanno una mente) la prima divisione significativa di una "persona" (ovvero di un corpo umano) è secondo me quella tra l'io cosciente e il resto del corpo, che possiamo chiamare pertanto "corpo inconscio".

Per "io cosciente" o "coscienza" intendo quella misteriosa entità che ci fa sentire consapevoli di noi stessi, di esistere, di provare di sentimenti, di operare scelte e di esprimere volontà.

Definito l'io cosciente, il corpo inconscio si definisce per sottrazione, e precisamente:

$$\text{corpo inconscio} = \text{corpo totale} - \text{io cosciente}$$

L'io cosciente ha la capacità (reale o illusoria, come vedremo nel capitolo dedicato al libero arbitrio) di comandare i muscoli volontari del corpo che lo ospita, sebbene gli stessi muscoli volontari possano essere comandati anche da automatismi di cui il soggetto è inconsapevole.

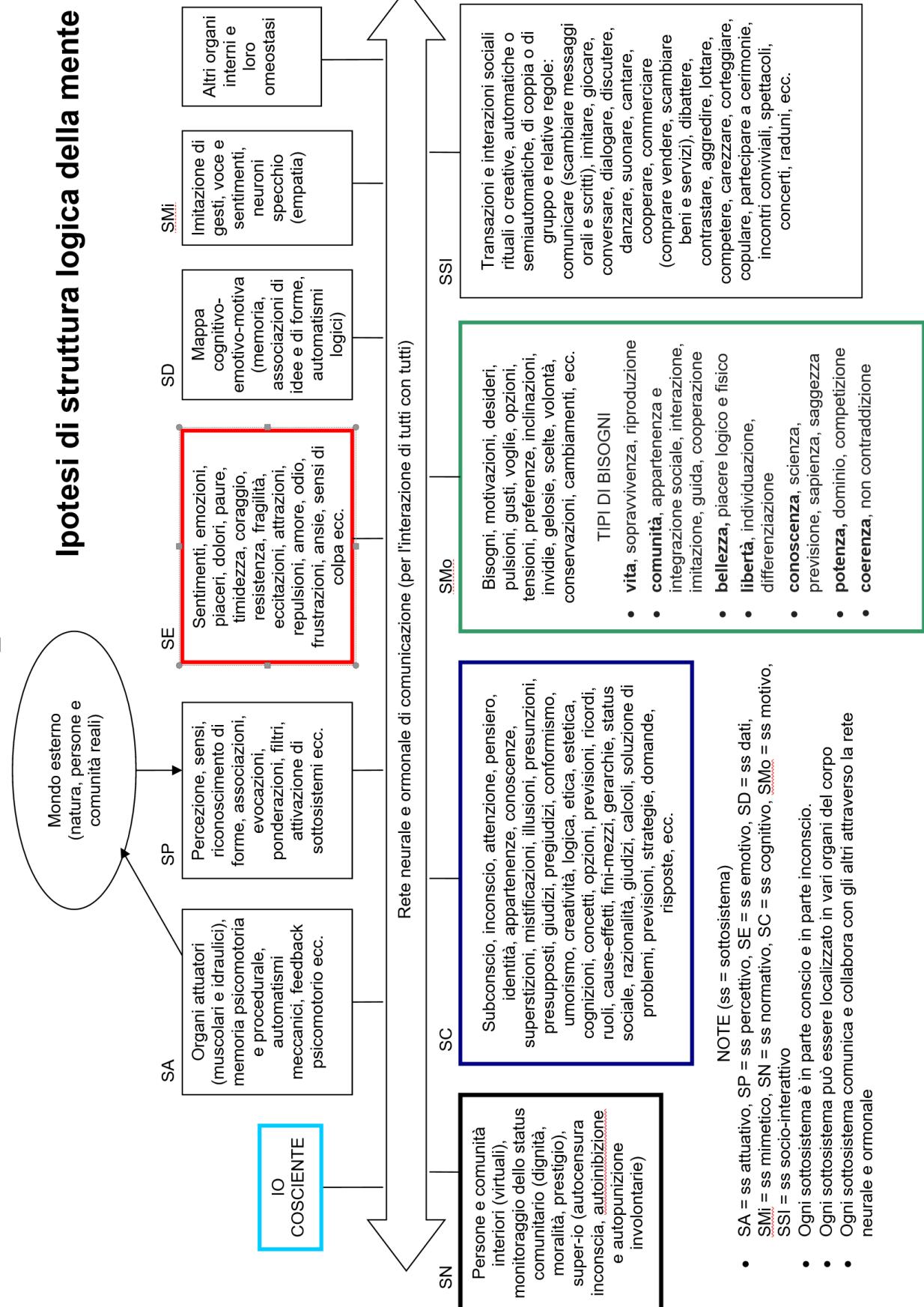
Possiamo dunque dire che il corpo inconscio consista in una gran quantità (dell'ordine di miliardi e più) di sottosistemi cibernetici di vario livello completamente automatici e non soggetti alla volontà dell'io

cosciente, tranne poche eccezioni.

Possiamo inoltre supporre che i sottosistemi che compongono il corpo inconscio interagiscano secondo certe logiche (geneticamente determinate o apprese interattivamente) atte a mantenere in vita l'organismo e ad assicurare la riproduzione della sua specie.

Possiamo supporre che l'interazione tra i sottosistemi del corpo inconscio avvenga attraverso il sistema nervoso (che possiamo considerare come l'*internet* del corpo), quello ormonale, e forse in altri modi che la scienza non ha ancora individuato.

La seguente figura rappresenta in modo semplificato (ma non troppo riduttivo) le parti in cui la mente può essere suddivisa e le complesse interazioni tra gli automatismi del corpo inconscio che possiamo ipotizzare. Questi sono raggruppati in una serie di ipotetici sottosistemi, che comunicano e interagiscono tra loro attraverso la rete neurale e ormonale.



La "rete neurale e ormonale" è rappresentata da una freccia a due punte, simbolo usato in informatica per rappresentare un "bus" ovvero un apparato elettronico che permette a tutti i componenti ad esso collegati di scambiare dati con ogni altro, evitando in tal modo di ricorrere a collegamenti fisici diretti tra i componenti. Infatti, grazie al "bus", ogni componente usa un solo connettore anziché uno per ogni altro componente con cui interagisce.

Ho indicato con un bordo colorato i sottosistemi che ritengo più importanti dal punto di vista psicologico.

L'io cosciente è l'unico sottosistema dotato di consapevolezza e (forse) di libero arbitrio. Tutti gli altri sono inconsci. Tuttavia l'io cosciente scambia informazioni con altri sottosistemi per cui, ad esempio, è in grado di provare sentimenti (input proveniente dal sottosistema emotivo), pulsioni (input dal sottosistema motivo), inibizioni e costrizioni (input dal sottosistema normativo), di pensare nozioni (input dal sottosistema cognitivo), di riconoscere le situazioni e gli oggetti presenti (input dal sottosistema percettivo) e di emettere comandi verso i muscoli volontari (output verso il sottosistema attuativo).

Le funzioni dei vari sottosistemi, accennate nei relativi riquadri, come pure le loro interconnessioni, verranno analizzate nei capitoli successivi.

Soggettività e consapevolezza (coscienza)

Per "soggetto" intendiamo normalmente colui che agisce, che compie un'azione, mentre per "oggetto" intendiamo chi subisce un'azione altrui, ovvero chi ne è affetto. Curiosamente usiamo la parola "soggetto" anche in senso opposto (cioè passivo) per intendere colui che è "soggetto" ad un'autorità, ovvero che ne è suddito o che subisce un'azione altrui. Ma anche in tal caso possiamo intendere il soggetto passivo come soggetto attivo dell'azione di obbedire, di seguire, di rispettare l'autorità.

Parlando di esseri umani e del loro comportamento, tendiamo a considerare ogni persona come "soggetto" (delle proprie azioni attive e passive e delle proprie percezioni), come se la persona fosse un tutto indivisibile che decide di volta in volta le azioni da compiere e le cose da percepire. Infatti, chi dice "io", intende normalmente se stesso come soggetto delle proprie azioni, della sua stessa esistenza ("io" esisto) e della sua coscienza o consapevolezza ("io" so che..., io sono consapevole che..., io sento che... ecc.). Per ciò possiamo dire che la soggettività (ovvero l'essere il soggetto delle proprie azioni e percezioni) coincide con ciò che chiamiamo "io" della persona. Lo stesso vale per gli altri pronomi personali: "tu", "lui", "lei", "noi", "voi", "loro" ecc. Infatti usiamo tutti questi pronomi per indicare certe persone come "soggetti" indivisibili.

Tuttavia, a ben vedere, le cose non stanno come sembrano. Infatti, innanzitutto non è vero che la persona, o individuo, sia indivisibile (come il termine "individuo" implicherebbe). La persona è infatti un insieme di parti interagenti, la maggior parte delle quali è esclusa dalle decisioni sulle azioni da compiere e sulle come compierle. Per esempio, i miei piedi o i miei reni non intervengono (normalmente) nelle decisioni riguardanti il mio comportamento sociale.

Se non tutte le parti del mio corpo non sono "soggetto" delle mie azioni, delle mie percezioni, dei miei pensieri, dei miei sentimenti, della mia coscienza, delle mie volontà, quali parti lo sono? Questo è il problema.

Sigmund Freud è stato uno dei primi studiosi ad affrontare razionalmente tale problema, col risultato di suddividere la mente in tre entità: l'io (inteso come io cosciente, ovvero sede della coscienza o consapevolezza), l'es (inteso come tutti i meccanismi e automatismi biologici) e il super-io (inteso come una serie di automatismi di origine culturale che esercitano pressioni sull'io in senso normativo, prescrittivo e inhibitorio). In tal senso è da intendersi la citazione di Freud "l'io non è padrone in casa sua". Nel seguito per "io" come componente della mente intenderemo l'"io cosciente".

Il grande merito di Freud (a prescindere dalla validità della sua teoria psicoanalitica) è stato quello di averci insegnato che la mente non è qualcosa di unitario, integrato, cosciente e coerente, ma un insieme di "agenti" più o meno in accordo tra di loro, di cui uno solo, l'io (inteso come io cosciente), è consapevole di se stesso e del resto del mondo, mentre tutto il resto agisce in modo autonomo e indipendente dall'io stesso, anzi esercitando un'autorità su di esso. In altre parole, Freud ha "formalizzato" l'esistenza dell'inconscio (già intuita da filosofi come Schopenhauer e Nietzsche e da scrittori come Dostoevskij), attribuendogli un certo numero di proprietà e funzioni, che comportano un certo "potere" sull'io cosciente.

Oggi l'esistenza dell'inconscio è generalmente accettata, perfino in ambito religioso, ma con diverse connotazioni, più o meno estese. Di conseguenza, possiamo dire che l'io non coincide con tutta la persona o con tutta la mente, ma costituisce "solo" una sua parte. Da ciò si evince che esistono delle relazioni tra l'io cosciente e il resto della mente (ovvero del corpo), dove l'io non occupa una posizione gerarchica particolare.

L'io cosciente si distingue dal resto del corpo, prima di tutto, per la sua consapevolezza, o coscienza. Infatti per definizione esso è l'unico componente cosciente del corpo. Questa affermazione non esclude che nel corpo umano vi siano altre parti dotate di coscienza, ma se così fosse si tratterebbe di coscienze non comunicanti con quella "centrale", ovvero quella dell'io, l'unica di cui siamo coscienti fino a prova contraria.

La coscienza dell'io può essere divisa in tre parti intimamente connesse nel senso che ognuna dipende dalle altre due:

- la conoscenza (o parte cognitiva)
- il sentimento (o parte emotiva)
- la volontà (o parte motiva)

Se mancasse una qualsiasi delle parti di questa triade, le altre due non potrebbero sussistere. Infatti, senza la parte cognitiva, ovvero senza la possibilità di conoscere alcunché, i sentimenti e la volontà non potrebbero essere associati a nessun oggetto o concetto, e quindi sarebbero "inutili" e senza senso da un punto di vista biologico. Se mancasse la parte emotiva, la volontà e la conoscenza non potrebbero essere associate a nessun oggetto o concetto, dato che nulla avrebbe un "valore", per cui sarebbero inutili e senza senso da un punto di vista biologico. Se mancasse la parte motiva, le altre due sarebbero inutili perché la persona non sarebbe in grado di volere o desiderare alcunché, nemmeno di continuare a vivere.

Si potrebbe obiettare che ci sono esseri viventi non dotati di coscienza ma capaci di "conoscere", di "sentire" e di "volere", ma sarebbero conoscenze, sentimenti e volontà inconsci, e come tali non farebbero parte di un "io cosciente" e non sarebbero note ad esso.

La triade della coscienza, ovvero l'io cosciente, è per me un mistero sia dal punto di vista scientifico che filosofico. Un mistero nel senso che non possiamo vederla né toccarla, né misurarla, né sappiamo come sia nata. È infatti una tautologia nel senso che non può essere spiegata se non in modo autoreferenziale.

Nonostante la triade sia un oggetto misterioso, essa è l'unica cosa la cui esistenza e importanza è certa. Tutto il resto è infatti incerto, opinabile, ingannevole, ipotetico in quanto conosciuto e percepito attraverso la triade stessa, che non conosciamo se non attraverso i suoi effetti e alcune sue relazioni col resto del corpo.

Sappiamo infatti che una persona può perdere la coscienza (per esempio a causa di un trauma fisico o mentale) e poi ritrovarla e sappiamo che certe percezioni o pensieri possono evocare una conoscenza o un ricordo, suscitare un sentimento e attivare una volontà o un desiderio. Sappiamo inoltre che conoscenza, sentimenti e volontà si attivano reciprocamente, cioè che ciascuno influenza gli altri due, sappiamo che dipendono dallo stato del resto del corpo, che muoiono quando il corpo muore, e che, d'altra parte, il corpo muore o continua a vivere in stato vegetativo se perde in modo permanente la coscienza.

Possiamo dunque fare delle ipotesi sulle relazioni tra i componenti della triade e tra essi e il resto del corpo.

Le cose più importanti che sappiamo a tale proposito sono le seguenti:

- i sentimenti si estendono in un continuum tra il massimo piacere e il massimo dolore, sia di tipo fisico che "mentale";
- la volontà tende al massimo piacere e al minimo dolore, sia "qui ed ora" che in un futuro indefinito;
- la conoscenza permette di elaborare logiche (cioè strategie e tattiche) per ottenere il massimo piacere e il minimo dolore;
- ci sono particolari cose che causano piacere e particolari cose che causano dolore;
- certi dolori sono associati a situazioni potenzialmente mortali, e certi piaceri sono associati alla conservazione della vita e alla sua riproduzione.

Da quanto sopra possiamo ipotizzare che la triade conoscenza-sentimento-volontà sia lo strumento più "evoluto" (in una prospettiva evoluzionistica), cioè il più recente e sofisticato, grazie al quale la specie umana si assicura la conservazione e la riproduzione, ovvero soddisfa i suoi bisogni vitali. Supponiamo infatti che la coscienza sia "emersa" (non sappiamo se gradualmente o improvvisamente) durante l'evoluzione.

Nei capitoli successivi esamineremo i modi in cui gli elementi della triade intervengono nella soddisfazione dei bisogni della persona.

Inconscio

Come detto nel capitolo precedente, per "inconscio" intendo tutta la persona (cioè sia la sua parte materiale che quella immateriale) meno la sua parte consapevole, ovvero meno l'io cosciente.

Questa mia definizione coincide solo in minima parte con quella psicoanalitica, che definisce l'inconscio come un deposito di informazioni rimosse in quanto contrastanti con i principi morali del soggetto.

Infatti, Freud, nella sua prima topica della psiche, divide questa in tre zone: il conscio, il subconscio e l'inconscio, laddove il subconscio, a differenza dell'inconscio, contiene informazioni che possono senza difficoltà divenire consce in quanto non hanno connotazioni moralmente riprovevoli.

Io ritengo che la distinzione tra inconscio e subconscio sia inutile e fuorviante. Inutile perché non ci aiuta a rendere consapevole ciò che è inconsapevole, e fuorviante perché può indurci a cercare connotazioni e aspetti morali in situazioni problematiche indipendenti da questioni etiche. In altre parole, io credo che la difficoltà a prendere coscienza di certi fatti non sia necessariamente da imputare ad aspetti etici o morali.

Coerentemente col pensiero di Samuel Butler ripreso da Tiziano Possamai nel suo saggio "Inconscio e ripetizione", io non faccio distinzioni tra subconscio e inconscio, e includo nel concetto di inconscio qualsiasi meccanismo, automatismo, logica o algoritmo presenti e agenti in qualunque parte di un corpo, di cui il soggetto non è consapevole per qualsiasi motivo, (etico o no), anche se lo stesso soggetto è da essi influenzato o governato.

Per esempio, nell'inconscio includo automatismi come suonare uno strumento musicale o guidare un'automobile. Infatti, dopo un certo numero di ripetizioni, certe sequenze di gesti diventano automatiche nel senso che vengono eseguite dal soggetto senza bisogno che questo *ricordi* i passi da cui sono costituite. Infatti è sufficiente che il soggetto decida di attuare una certa procedura, e questa viene eseguita come se a farlo fosse un'altra persona o un robot.

Quando io penso, "io" (inteso come io cosciente) non scelgo i singoli pensieri, ovvero i singoli concetti, le singole parole che si susseguono nella mia coscienza, ma a farlo sono automatismi inconsci attivati da decisioni, ovvero logiche, di livello più alto.

Il comportamento di un essere vivente è infatti strutturato in livelli come in una piramide organizzativa umana, dove, a partire dai livelli di comando più alti vengono emesse direttive in forma sempre più dettagliata scendendo nella gerarchia.

Prendiamo un altro esempio. Immaginiamo che, davanti ad un pericolo, una persona decida di fuggire. Al vertice della piramide della "volontà", un agente ordina di "fuggire". Ma chi emette il comando, non lo esegue. Al livello gerarchico immediatamente inferiore, "qualcuno" o "qualcosa", ovvero un certo agente mentale, nell'obbedire all'ordine, decide in quale direzione fuggire e con quale mezzo (a piedi o mediante un autoveicolo). Al livello gerarchico sottostante, se la decisione è quella di fuggire a piedi in una certa direzione, "qualcuno" ordina di muovere le gambe in modo tale da provocare un allontanamento dal luogo del pericolo; al successivo livello gerarchico inferiore "qualcuno" ordina quando far contrarre e quando rilasciare i muscoli delle gambe in modo da ottenere l'effetto desiderato. Tutta la catena di comando è inconscia, tranne (forse) il livello gerarchico più alto, il quale non è capace di fare altro che emettere ordini verso entità in grado di eseguirli.

Per quanto riguarda l'inconscio "psicoanalitico" questo è incluso nel mio concetto generale di inconscio come caso particolare di automatismi inconsapevoli. Infatti le pulsioni dell'es e le prescrizioni del superio sono da considerarsi agenti mentali che intervengono nella "catena di comando" sopra menzionata, in posizioni gerarchiche più o meno alte e con intensità più o meno grande e potenzialmente in conflitto con altri agenti. Sul concetto di "agente mentale" si veda il capitolo ad esso dedicato.

Bisogni, desideri, motivazioni

Vita, geni e bisogni

Come accennato nell'Introduzione, io considero i bisogni (e le dinamiche di soddisfazione che li riguardano) essenziali per la generazione e il mantenimento della vita degli organismi e delle relative specie.

Infatti, come Richard Dawkins insegna, alla radice del comportamento di ogni essere vivente, vi è la *necessità* dei suoi geni di riprodursi usando i mezzi e le strategie che essi hanno sviluppato nel corso dell'evoluzione e che sono codificati nel DNA della specie che li veicola. In tal senso gli organismi possono essere considerati *replicatori* di geni e ogni specie una peculiare strategia di riproduzione.

A partire dalla fondamentale esigenza di riprodursi da parte dei geni, suppongo che siano *emersi*, nel corso dell'evoluzione i vari *bisogni* degli organismi e dei loro organi, ovvero i meccanismi che spingono l'organismo (e l'io cosciente nell'uomo) a procurarsi, quando occorre, ciò che è *necessario* per garantire la propria sopravvivenza come individui, e la conservazione della propria specie.

Il "quando occorre" è determinato da meccanismi *omeostatici* che negli animali superiori sono collegati al piacere e al dolore nelle loro varie forme, come insegna Antonio Damasio.

I meccanismi omeostatici e i bisogni a cui essi sono collegati servono a gestire la conservazione dell'organo interessato o dell'intero organismo attraverso opportuni cambiamenti interni o esterni. Infatti ogni organo, per funzionare, ha *bisogno* di trovarsi in un certo stato biochimico compreso tra due *quantità limite*, al di sotto e al di sopra delle quali esso cessa di funzionare correttamente o muore. Quando lo stato dell'organo si avvicina ad una delle quantità limite, si attivano processi atti a riportare lo stato dell'organo verso la posizione ottimale, cioè quella mediana tra i due limiti.

Tali processi possono *necessitare* una certa collaborazione con altri organi e dar luogo a cambiamenti nel comportamento dell'organismo tali da favorire il ritorno ad uno stato *sano* dell'organo che ha richiesto l'intervento di ripristino del suo stato ottimale.

In tal senso, la mente, sollecitata da richieste generate da certi organi, può essere lo strumento attraverso il quale vengono decise e attuate azioni atte a soddisfare le richieste stesse. L'esempio più banale di tali meccanismi è quello della fame, che spinge la mente a trovare una soluzione per procurare il cibo al corpo, soluzione che potrebbe richiedere un'azione, ovvero un cambiamento temporaneo o permanente, nel comportamento della persona. A volte, quindi, l'organismo ha *bisogno* di cambiare qualcosa per conservarsi. In altre parole, un bisogno richiede sempre qualche cambiamento più o meno grande, anche solo per riportare l'organismo ad uno stato precedente.

Io chiamo **bisogni primari** i meccanismi omeostatici geneticamente determinati, e **bisogni secondari** quelli che si sviluppano nel corso della vita di un organismo come mezzi o strategie per soddisfare quelli primari.

Tutti i bisogni (sia primari che secondari) sono funzionalmente *ordinati* nel senso che ogni bisogno ha il compito di soddisfare uno o più bisogni di ordine superiore e viene a sua volta soddisfatto attraverso la soddisfazione di uno o più bisogni subordinati. In altre parole, ogni bisogno non è fine a se stesso, ma serve altri bisogni ed è servito da ulteriori bisogni, in una rete funzionale che si sviluppa a partire dal bisogno primordiale di ogni forma vivente, che è quello dei suoi geni, di riprodursi.

Terminologia e classificazione dei bisogni e dei loro derivati

Il termine *bisogno*, nell'uso comune, può avere diversi significati più o meno ampi e quasi sempre legati a situazioni di disagio o mancanza di cui la persona è più o meno consapevole. Inoltre, al concetto di bisogno viene spesso contrapposto, per differenza, quello di desiderio. Meno usati ma comunque rilevanti sono pure i concetti di motivazione, esigenza, pulsione, voglia, attrazione, passione, interesse, istinto, volontà, ecc.

Nella mia concezione, il bisogno rappresenta una *mancanza* che se non viene soddisfatta (o riempita) provoca la disfunzione, la malattia o la morte di un organo o di un intero organismo (inteso come sistema di organi). In tal senso, il *bisogno* è la richiesta di un certo cambiamento di stato o dell'acquisizione di elementi (materiali o immateriali) che possono provocare il cambiamento di cui si ha *bisogno*.

Se la richiesta di cambiamento implica l'ottenimento di qualcosa, allora parliamo di *bisogno positivo*, bisogno di ottenimento o bisogno *tout-court*. Se invece la richiesta implica l'eliminazione, l'allontanamento o l'evitamento di qualcosa, allora parliamo di *bisogno negativo*, bisogno di evitamento o *rigetto*.

Nel seguito userò le espressioni opposte ***bisogno*** e ***rigetto*** per indicare, rispettivamente, bisogno di ottenimento e bisogno di evitamento. Tuttavia, ove non meglio specificato, il termine bisogno *tout-court* comprende nel seguito sia i bisogni di ottenimento che quelli di evitamento.

Per quanto riguarda il concetto di ***desiderio***, io lo definisco come ***sentimento di una mancanza*** che, se non viene soddisfatta, dà luogo a uno sgradevole *sentimento di frustrazione* più o meno intenso, ma senza conseguenze importanti per la salute.

Per quanto riguarda il concetto di ***motivazione***, io lo definisco come la classe a cui appartengono tutti i fenomeni di richiesta o ricerca di un cambiamento (sia innovativo che conservativo), classe a cui appartengono i concetti di bisogno, desiderio, pulsione, esigenza, necessità, attrazione, speranza, voglia, voglia, volontà ecc., e quelli negativi come repulsione, richiesta di evitamento, allergia, paura, terrore ecc.

Abbiamo visto sopra che i *bisogni* hanno una funzione vitale. Per quanto riguarda gli altri tipi motivazione, e in particolare i desideri, io penso che essi siano tutti derivati dai *bisogni*, ovvero che siano espressioni dei bisogni stessi. Infatti, se una persona desidera una certa cosa, non credo che l'oggetto del desiderio, né il meccanismo di attrazione sia casuale, ovvero sono certo che esiste un *motivo* o una *logica* per cui un desiderio si forma e si manifesta, e suppongo che ogni desiderio costituisca un *tentativo* (come altri) di soddisfare un bisogno sottostante. In altre parole, attraverso la soddisfazione di un desiderio viene anche soddisfatto un bisogno, almeno in parte e per un tempo più o meno lungo.

Nota: Per semplicità, quando uso il termine "bisogno" senza precisazioni, per esso intendo "motivazione", includendo quindi anche "desiderio" e altri derivati dei bisogni.

E' interessante osservare il legame che può esserci tra il concetto di *bisogno* e quello di *sentimento*. Infatti, molti bisogni sono associati a sentimenti (per esempio, la paura e la repulsione sono sentimenti normalmente associati a bisogni o desideri di evitamento).

A tale proposito, ritengo che il sentimento sia la misura e il segnale del grado di soddisfazione di uno o più bisogni. Vale a dire che il piacere (nelle sue varie forme, tra cui la gioia) scaturisce dalla soddisfazione di un bisogno, e il dolore fisico (come pure la sofferenza *mentale*) dalla sua insoddisfazione. Possiamo di conseguenza ipotizzare che senza i bisogni non ci sarebbero sentimenti, né emozioni, né piaceri, né dolori, né gioie, né tristezze, e forse non ci sarebbe nemmeno la coscienza.

Prima di addentrarci in una classificazione dei bisogni, occorre considerare che, mentre i bisogni primari sono per definizione "sani", cioè si sono sviluppati nella filogenesi della nostra specie per favorire la sopravvivenza e la riproduzione dei nostri organismi, i bisogni secondari (indotti o autoindotti a causa dell'influenza della cultura e dell'apprendimento) possono essere più o meno *sani* o *malati*, ovvero più o meno utili o controproducenti. Infatti non credo ci sia bisogno di dimostrare che ogni cultura e ogni educazione possano avere effetti psicopatologici e dolorosi su certi individui.

Di conseguenza, quando si afferma l'importanza della soddisfazione dei bisogni per il benessere psicofisico della persona, occorre riferirsi ai bisogni *sani*.

Classificazione dei bisogni umani

Per comodità di analisi, ho diviso i bisogni umani nelle seguenti sei classi. Il concetto di bisogno è qui inteso in senso lato e comprende istinto, desiderio, passione, interesse, attrazione, pulsione, motivazione, speranza ecc. e i corrispondenti rigetti, ovvero i bisogni di evitamento di ciò che si oppone alla soddisfazione dei primi.



Bisogni biologici

Riguardano: vita, salute, sopravvivenza, sessualità, riparo, nutrizione, protezione e allevamento della prole, stimolazione, sensazioni, riposo, sonno, esercizio fisico, igiene, guarigione dalle malattie ecc.



Bisogni di cooperazione

Riguardano: comunità, cooperazione, appartenenza e integrazione sociale, imitazione, condivisione, alleanza, affiliazione, solidarietà, affinità, intimità, interazione, partecipazione, servizio, accettazione, approvazione, accoglienza, rispetto, moralità, ritualità, dignità, reputazione, responsabilità ecc.



Bisogni di libertà

Riguardano: libertà, individuazione, diversità, ribellione, opposizione, trasgressione, novità, innovazione, creatività, cambiamento, umorismo, egoismo, riservatezza, irresponsabilità ecc.



Bisogni di potenza/competizione

Riguardano: potenza, forza, competizione, potere, abilità, capacità, supremazia, superiorità, prevalenza, dominio, proprietà, possesso, competitività, aggressività, controllo, arroganza, gelosia, invidia ecc.



Bisogni di conoscenza

Riguardano: conoscenza, linguaggio, cognizione, comprensione, esplorazione, calcolo, misurazione, informazione, osservazione, sorveglianza, curiosità, previsione, progresso, memoria, registrazione, documentazione ecc.



Bisogni di bellezza

Riguardano: bellezza, armonia, semplicità, uniformità, conformità, pulizia, simmetria, sincronismo, regolarità, purezza, ritmo, danza, canto, suono, musica, poesia, estetica, incanto ecc.

Alle sei classi sopra elencate ne ho aggiunta una che riguarda tutte le altre nel senso che mira ad una coerenza tra di esse, ovvero ad evitare e superare i conflitti tra bisogni:

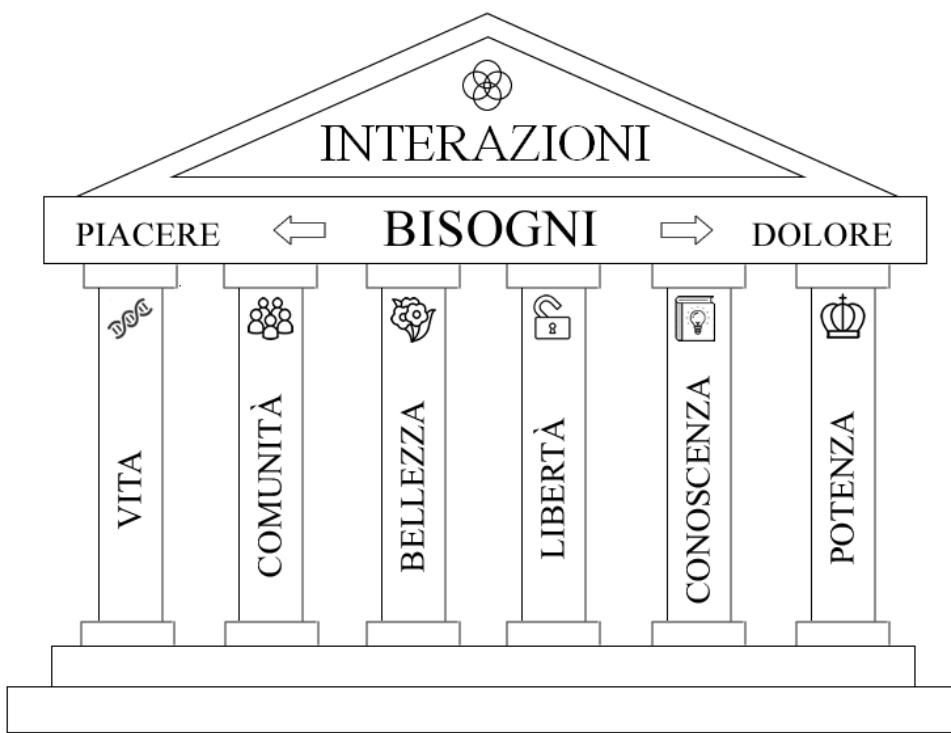


Bisogni di coerenza

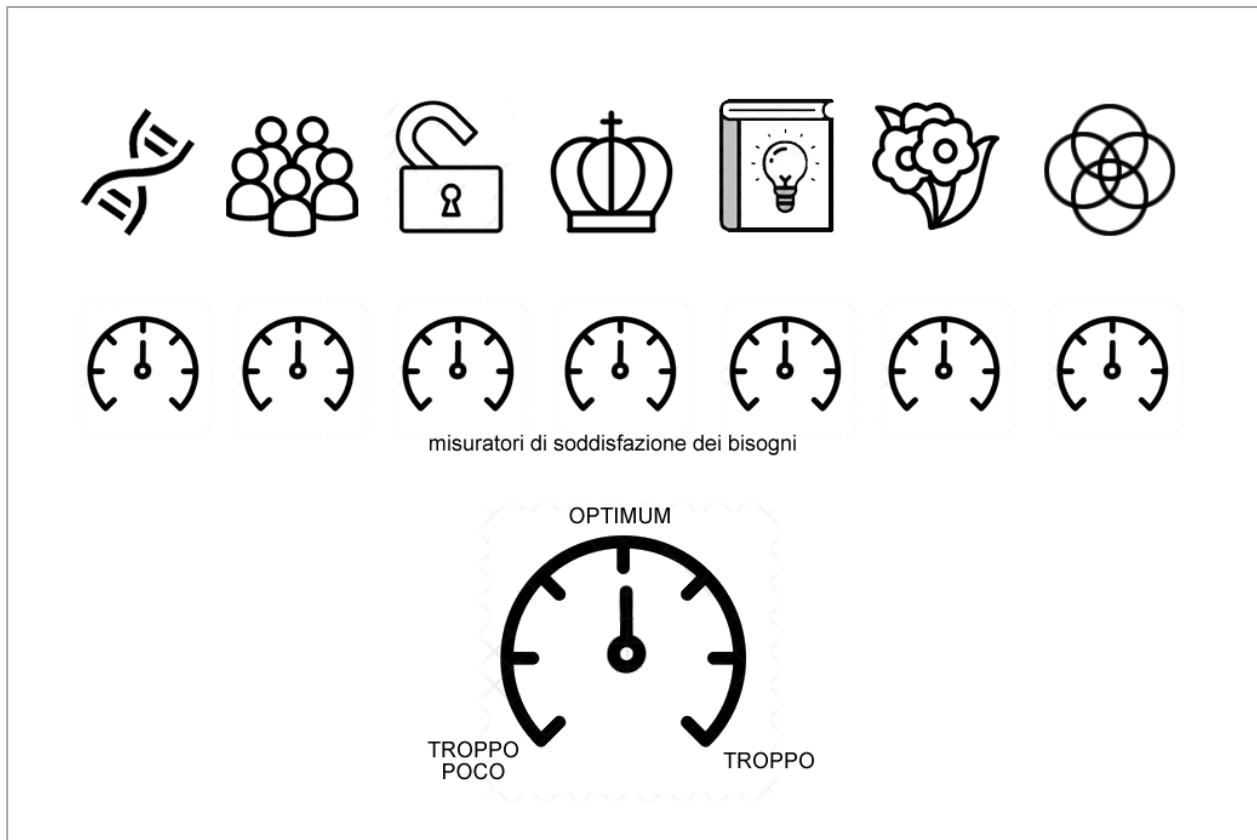
Riguardano: coerenza, non contraddizione, concordanza, conciliazione, unità, sintesi, sinergia, armonia, ordine ecc. tra bisogni. Riguardano inoltre la percezione del "senso" dell'esistenza.

Per ognuna delle classi sopra elencate suppongo che esistano uno o più *agenti mentali* che si occupano della soddisfazione dei relativi bisogni in modo autonomo, inconscio e involontario rispetto all'io consciente. Su questo tema si veda il capitolo Agenti mentali.

La figura seguente è una rappresentazione allegorica delle classi di bisogni sopra definite, in cui si allude alla relazione tra bisogni e sentimenti (piacere e dolore), e al fatto che i bisogni inducono l'uomo ad interagire con il mondo esterno, e in particolare con altri esseri umani, per soddisfare i bisogni stessi e garantire in tal modo la vita e la stabilità dell'individuo oltre alla conservazione della sua specie.



La figura seguente illustra metaoricamente il fatto che, per ogni classe di bisogni, esiste un meccanismo omeostatico che, a partire dalla "misura" della soddisfazione dei bisogni stessi, genera motivazioni e sentimenti atti a portare il grado di soddisfazione dei bisogni a livelli ottimali per quanto possibile.



Libero arbitrio

Per libero arbitrio intendo la capacità di scegliere volontariamente e consapevolmente cosa fare, senza alcuna costrizione esterna o interna.

Sulla natura e sull'esistenza del libero arbitrio teologi, filosofi, psicologi, neuroscienziati e non specialisti hanno discutono e continuano a discutere da secoli senza arrivare ad un generale consenso. Le posizioni dei diversi autori si collocano tra due estremi: il primo afferma che ogni uomo sano di mente possiede pienamente il libero arbitrio; il secondo afferma che il libero arbitrio è un'illusione in quanto le nostre scelte sono sempre decise da meccanismi e algoritmi inconsci, automatici e involontari che dipendono da predisposizioni genetiche unite a condizionamenti ambientali. In mezzo a questi estremi troviamo posizioni dubitative, agnostiche, possibiliste, ibride ecc.

La tendenza prevalente su questo tema riconosce che le nostre scelte sono determinate in larga parte da fattori genetici e ambientali su cui non si ha alcun controllo. La controversia riguarda dunque la possibilità che l'individuo possa, in una certa misura e in determinate circostanze, superare tali fattori grazie alla propria volontà. Sulla questione esiste una vastissima letteratura che non intendo riassumere nel presente testo in quanto è facilmente reperibile, anche in sintesi, in Internet.

Ho ritenuto di trattare il tema del libero arbitrio in questo libro perché lo considero molto rilevante ai fini della comprensione della natura umana e dei meccanismi psicologici e psicoterapeutici. Infatti, l'approccio alla soluzione dei problemi psicologici e psichiatrici è molto diverso a seconda di come si concepisce il libero arbitrio: coloro che affermano la prevalenza del libero arbitrio sui condizionamenti genetici e ambientali sono convinti che per ottenere certi miglioramenti nella mentalità propria e altrui e nei rapporti sociali occorre soprattutto uno sforzo di volontà nel senso desiderato, mentre chi afferma l'inesistenza del libero arbitrio ritiene che per ottenere quei miglioramenti occorra intervenire soprattutto sull'ambiente sociale in generale e in particolare su quello più vicino all'individuo interessato.

La mia personale posizione sulla questione è che il libero arbitrio sia molto probabilmente (ma non certamente) illusorio, ma che, nonostante la sua probabile inesistenza, convenga considerarlo realmente esercitabile entro limiti molto ristretti. Mi riferisco sia al bene dell'individuo interessato che a quello della società in cui egli vive. Infatti, affermare con certezza l'inesistenza del libero arbitrio significherebbe negare ogni responsabilità morale con tutte le possibili conseguenze negative nelle interazioni umane e nella stabilità della società. A tal proposito, secondo alcuni psicologi, le persone portate a credere meno al libero arbitrio hanno maggiore probabilità di comportarsi immoralmente.

Per quanto riguarda i limiti del libero arbitrio, nella mia concezione esso si riduce alla scelta tra opzioni definite da enti esterni o da meccanismi interni involontari, e nella possibilità di porre un voto a tutte le opzioni considerate. Si tratterebbe, cioè, di non prendere alcuna decisione, cioè di non fare nulla, il che equivale ad una volontaria immobilizzazione e al non dar seguito ad alcuna pulsione.

Al di fuori di questi limiti, a mio avviso il libero arbitrio non esiste in quanto noi scegliamo *comunque e necessariamente* ciò che più ci piace o che più ci consola o rassicura, ovvero ciò che ci fa star meglio o meno peggio, e questo è determinato dalle circostanze e dalle logiche su cui si basa la nostra attività mentale. Nessuno infatti sceglierrebbe ciò che lo fa star male, a meno che quello star male non abbia un'utilità, come, per esempio, l'espiazione di una colpa.

A ciò va aggiunge il fatto che i pensieri, i sentimenti e le motivazioni che concorrono a determinare le nostre scelte sono generati da meccanismi automatici, inconsci e involontari. Come diceva Schopenhauer, "l'uomo può fare ciò che vuole, ma non può volere ciò che vuole".

Una possibilità per sottrarsi alle *scelte obbligate* della nostra mente potrebbe consistere nell'affidare al caso la scelta tra le opzioni che la mente ci presenta. Ma in tal caso non si potrebbe più parlare di libero arbitrio in quanto sarebbe il caso a scegliere al posto nostro, e non il nostro io cosciente.

Più in generale, si può affermare che tutto ciò che avviene (comprese le nostre scelte "volontarie" o ritenute tali) avviene per caso o secondo determinate leggi o logiche. Non esiste una terza causa perché qualunque agente o *arbitro* interno o esterno noi possiamo immaginare, questo sceglierà a sua volta o casualmente o seguendo delle leggi o logiche. E anche la scelta tra due logiche alternative avverrebbe casualmente o seguendo, a sua volta, determinate leggi o logiche.

Tornando alla rilevanza del concetto di libero arbitrio per la ricerca psicologica e la psicoterapia, ritengo utile l'*illusione consapevole* del libero arbitrio in quanto essa ci motiva a cercare nuove idee e soluzioni per migliorare noi stessi e gli altri, e ci responsabilizza moralmente. D'altra parte, la consapevolezza dei limiti del libero arbitrio ci dovrebbe rendere comprensivi e tolleranti verso coloro che si comportano in modi che non condividiamo. Possiamo infatti ritenere che la capacità di esercitare il libero arbitrio (per quanto limitato) sia diversa da persona a persona e non sia facilmente modificabile se non mediante esercizi terapeutici appositi, come quelli presentati in questo libro.

L'esercizio del libero arbitrio va dunque sempre considerato come un tentativo di autocontrollo che potrebbe fallire o riuscire a seconda delle circostanze e della fortuna.

Nella struttura logica della mente (vedi il capitolo dedicato) il libero arbitrio si colloca nell'*io cosciente* e costituisce la sua principale funzione in collaborazione con i sottosistemi cognitivo, emotivo e motivo.

Vedi anche il capitolo *Autogoverno*.

Conflitti e sinergie tra bisogni - Origine dei disturbi mentali

Evoluzione dei bisogni

Mentre ogni gene ha un unico bisogno, quello di riprodursi, un organismo ha una grande quantità e varietà di bisogni: almeno uno per ogni suo organo, anzi, per ogni sua cellula. L'evoluzione dalla cellula eucariota agli organismi complessi ha infatti comportato una moltiplicazione dei bisogni in ogni nuova specie. In altre parole, quanto più un organismo è complesso, tanto più numerosi e diversi sono i suoi bisogni.

La maggior parte dei bisogni di un organismo viene soddisfatta in modo automatico e inconscio mediante processi omeostatici. Per esempio il mantenimento di una certa dose di glicemia nel sangue viene regolato automaticamente dal *comportamento* del pancreas. Altri bisogni possono essere soddisfatti attraverso logiche di comportamento più complesse che possono richiedere l'intervento di più organi.

Possiamo supporre che la mente sia un dispositivo che serve a soddisfare i bisogni dell'organismo (o dell'organo) che lo ospita, mediante l'esecuzione di logiche cibernetiche. Di conseguenza, possiamo ipotizzare che ogni processo omeostatico sia governato da una *mente*, quantunque semplice, e che ogni cellula ne possieda almeno una, la quale opera autonomamente e indipendentemente da quella *centrale* dell'organismo situata (presumibilmente) nel cervello.

L'uomo è quasi certamente l'essere più complesso che esiste in natura e, in quanto tale, quello che ha la maggior quantità e varietà di bisogni (ovvero motivazioni in senso lato). Possiamo dunque dire che l'uomo sia l'animale più *bisognoso*. Ma quello che rende la vita umana molto più problematica rispetto a quella degli altri animali è la conflittualità dei suoi bisogni, nel senso che la soddisfazione di uno di essi spesso comporta la frustrazione di certi altri.

Consideriamo a tale proposito le classi di bisogni umani definite nel capitolo precedente. I bisogni più importanti sono quelli biologici in quanto da essi dipende direttamente la sopravvivenza dell'individuo e la conservazione della sua specie. Subito dopo, in ordine di importanza, ci sono, a mio parere, i bisogni di cooperazione. Infatti l'uomo è fisicamente così debole e così scarsamente equipaggiato rispetto agli altri animali, che per sopravvivere ha un assoluto bisogno della cooperazione altrui. Nessun umano può, infatti, sopravvivere senza scambiare beni e/o servizi con altri umani, cioè senza il sostegno altrui, specialmente durante il periodo che precede la maturità sessuale, che è quello più lungo di qualunque altra specie animale.

L'allevamento e la protezione della prole, l'organizzazione delle attività venatorie e agricole, la difesa contro gli animali pericolosi, lo scambio di merci ecc. rendono indispensabile far parte di almeno una comunità di individui legati tra loro da impegni di collaborazione e di reciproco aiuto e soccorso, oltre che dalla condivisione di conoscenze e risorse materiali.

Antitesi tra bisogni di cooperazione e bisogni di libertà

Con riferimento alle classi di bisogni descritte nel capitolo Bisogni, desideri, motivazioni, dopo i bisogni biologici e quelli di cooperazione, in ordine di importanza ci sono, a mio parere, i **bisogni di libertà**.

Il guaio è che far parte di una comunità, ovvero interagire con altre persone, richiede il rispetto di certe regole in termini di obblighi e divieti, il che comporta una limitazione della libertà degli interattori. Di conseguenza, si può affermare che i bisogni di cooperazione e quelli di libertà siano antitetici. In altre parole, quanto più si è integrati in una comunità, tanto meno si è liberi, e, viceversa, tanto più si è liberi, tanto meno si è integrati in una comunità. Questo è vero (da un punto di vista logico) anche nel caso in cui la limitazione della libertà non è percepita come tale o non è sgradita.

Le interazioni umane implicano l'assunzione di ruoli complementari temporanei o permanenti, come quello di fornitore e quello di fruitore di servizi.

Ovviamente i ruoli di *fornitore* e quello di *fruitore* possono essere sovrapposti e invertibili, nel senso che una persona A può essere *fornitore* rispetto ad una persona B e *fruitore* rispetto ad una persona C; oppure tra due persone A e B, in un certo momento A può assumere il ruolo di fornitore e B quello di fruitore, e in un momento successivo i ruoli possono essere invertiti. Altri casi sono quelli del baratto e delle transazioni commerciali.

Ovviamente, i ruoli di *fornitore* e di *fruitore* tra due persone possono essere assunti pacificamente o mediante una violenza (esercitata o minacciata). Esiste dunque sempre il rischio, nelle interazioni tra due persone, che uno dei due eserciti violenza verso l'altro, il che può dar luogo ad una risposta di sottomissione o di violenza difensiva.

Il rapporto di fornitura-fruizione, o di dominazione-sottomissione, può essere stabilito (pacificamente o violentemente) non solo tra due persone, ma anche tra due comunità. Se i ruoli complementari non vengono accettati (volenti o nolenti) dalle parti interessate, ci sono due possibili esiti: la separazione (o allontanamento) delle parti, oppure una guerra. Dal momento che il rapporto *fornitore-fruitore* serve a soddisfare dei bisogni del fruitore, possiamo dire che le guerre nascono da conflitti tra i bisogni di una parte e quelli dell'altra, laddove non si trovino soluzioni per la soddisfazione di entrambi.

Funzioni dei bisogni di potenza, di conoscenza e di bellezza

Subito dopo i bisogni di libertà, in ordine di importanza, a mio parere, ci sono i **bisogni di potenza**.

Questi servono da una parte a difendersi da eventuali violenze da parte degli altri (sia all'interno che all'esterno delle comunità di appartenenza), dall'altra ad avere maggiore *forza contrattuale* nella negoziazione delle relazioni forniture-fruizione e nella scelta dei partner.

Più in generale, la *potenza* di cui un individuo ha *bisogno* serve a facilitare la soddisfazione di tutti gli altri bisogni (cioè di quelli biologici, di comunità, di conoscenza e di bellezza).

Subito dopo i bisogni di potenza, in ordine di importanza, a mio parere ci sono i **bisogni di conoscenza**.

Questi servono a facilitare soprattutto la soddisfazione dei bisogni di potenza, ma anche quella di tutti gli altri bisogni, direttamente o attraverso la *potenza* guadagnata mediante la conoscenza. Grazie alla conoscenza, infatti, l'individuo sa come muoversi, sa come vincere nella competizione, sa dove trovare o come produrre le risorse (materiali, informative e umane) di cui ha bisogno, ecc.

All'ultimo posto in ordine di importanza nelle classi di bisogni, a mio parere, sono da porre i bisogni di bellezza. La bellezza, infatti, non è essenziale per la sopravvivenza, né per l'integrazione sociale, tuttavia costituisce un fattore competitivo nella riproduzione sessuale (dato che a parità di condizioni un individuo preferisce accoppiarsi con il partner più attraente), e un fattore di orientamento e selezione nella ricerca della soddisfazione di tutti gli altri bisogni. Infatti, a parità di condizioni, un individuo preferisce l'opzione più "bella", e la bellezza è spesso legata alla salute, all'efficienza e all'armonia in senso ecologico. In altre parole, la bellezza coincide spesso con la bontà nel senso che le relazioni *buone* sono il più delle volte anche *belle*. In tal senso, la ricerca del bello ci induce a fare le scelte migliori nelle interazioni con l'ambiente naturale e con quello sociale.

Conflitti esterni vs. interni, doppi vincoli, origine dei disturbi mentali

I conflitti tra bisogni possono essere esterni o interni. Quelli esterni riguardano l'incompatibilità tra uno o più bisogni di un individuo e quelli altrui. Per esempio, in una situazione di scarsità di risorse, la soddisfazione di una persona potrebbe comportare la frustrazione di un'altra. Concetti come egoismo e altruismo, cooperazione e competizione, riguardano i conflitti esterni, laddove uno è tanto più egoista e tanto più competitore quanto più privilegia la soddisfazione dei bisogni propri rispetto a quelli altrui.

Per *conflitto interno* intendo il conflitto (conscio o inconscio) tra due bisogni antitetici presenti in un individuo. Per esempio, il conflitto tra il desiderio di avventura e la paura dei pericoli che essa comporta, oppure il conflitto tra il desiderio di mangiare e la paura di ingrassare.

I conflitti interni possono tuttavia riguardare altre persone, come spesso avviene.

Per esempio, un soggetto desidera fortemente frequentare una persona che non piace al proprio partner. La soddisfazione di quel desiderio potrebbe comportare la rottura della relazione col partner, ma il soggetto non vuole rinunciare a tale relazione. Entrambe le opzioni (rinunciare a frequentare la persona desiderata oppure rinunciare alla relazione col partner) sono dolorose. Se una delle due opzioni fosse decisamente più dolorosa, il soggetto opterebbe per quella che lo è di meno. Ma se le due opzioni sono ugualmente molto dolorose, il soggetto si trova in una situazione di stallo e sofferenza che corrisponde al "doppio vincolo" teorizzato da Gregory Bateson e allo "squilibrio cognitivo" teorizzato da Fritz Heider.

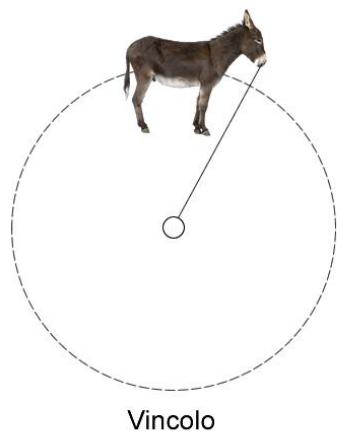
La mente del soggetto, infatti, volendo evitare il dolore che qualunque delle due scelte comporterebbe, decide (consciamente o inconsciamente) di non scegliere, si immobilizza e finisce per rimuovere il desiderio verso entrambe le persone, oppure finisce per sviluppare due opposte personalità, una favorevole alla prima persona, l'altra favorevole alla seconda; personalità incompatibili che si alternano nel tempo alla guida della persona.

Per Gregory Bateson il *doppio vincolo* (inteso come percezione di pressioni sociali contrastanti) è la principale causa della schizofrenia. Nell'esempio fornito da Bateson, una mamma rimprovera il bambino di non essere abbastanza affettuoso verso di lei, ma quando il bambino le si avvicina, lei lo respinge. Il bambino è dunque combattuto tra il bisogno di intimità con la madre, e la paura di essere da lei punito in quanto sgradito.

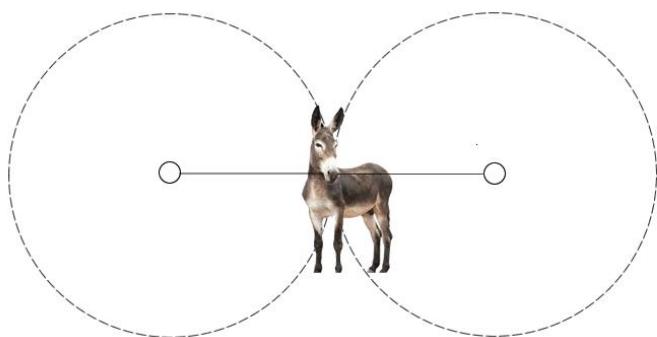
Per Luigi Anèpeta il conflitto irrisolto tra il bisogno di appartenenza e il bisogno di individuazione (in cui uno dei due bisogni viene rimosso in senso psicoanalitico) è la causa di quasi tutti i disturbi mentali. Nella sua *Teoria strutturale dialettica*, Anèpeta teorizza un conflitto strutturale, permanente, tra il super-io e ciò che egli chiama l'*io antitetico*, che rappresenta quelli che io ho definito *bisogni di libertà*. Sia il super-io che l'*io antitetico* non si lasciano mai sopraffare completamente e, se messi alle strette, esercitano pressioni sull'*io* cosciente causando disturbi mentali come depressione, attacchi di panico, sintomi psicosomatici o psicopatie gravi.

Possiamo dunque ritener che la natura, oltre ad averci dotato di bisogni per garantire la nostra sopravvivenza, ci ha anche dotato di meccanismi come il dolore e i disturbi mentali (psichici e psicosomatici) che costituiscono *proteste, difese o rappresaglie* inconsce contro la frustrazione e l'inibizione dei bisogni causata da pressioni sociali esterne o dal soggetto stesso.

Per concludere, ritengo che la presenza di un disturbo mentale o di una sofferenza esistenziale sia quasi sempre il sintomo di qualche conflitto tra bisogni, della frustrazione di un bisogno o del tentativo di inibirlo o di rimuoverlo. Ritengo inoltre che tale idea dovrebbe costituire l'asse portante di ogni psicoterapia e di ogni ricerca di miglioramento del proprio benessere psicofisico.



Vincolo



Doppio vincolo

Sentimenti ed emozioni, piacere e dolore

Differenze tra sentimento ed emozione

Sentimento ed *emozione*, pur essendo concetti diversi, sono spesso usati come sinonimi, cosa che anche io faccio spesso per semplificare ciò che scrivo.

Da quanto ho appreso, per distinguere le emozioni dai sentimenti si possono seguire criteri come i seguenti:

- Le emozioni sono visibili dall'esterno, pubbliche, mentre i sentimenti sono interni, privati.
- Le emozioni sono di breve durata, mentre i sentimenti durano molto di più.
- Le emozioni sono generalmente variabili, i sentimenti più stabili.
- I sentimenti sono esperienze soggettive di emozioni.
- La caratteristica principale dei sentimenti è l'affetto, termine col quale s'intende la consapevolezza del piacere o del dolore, o del carattere piacevole o spiacevole dell'oggetto dell'emozione.
- I sentimenti sono rappresentazioni coscienti di emozioni passate (ricordi di emozioni), presenti (emozioni attuali) o future (aspettative di emozioni).
- I sentimenti sono esperienze emotive deboli, prive di impulso all'azione e di turbamento fisico.

A tal proposito l'Enciclopedia Treccani recita:

"Emozioni e sentimenti si manifestano come degli stati di attivazione psicologica e fisiologica, in risposta ad un cambiamento nel proprio ambiente fisico, sociale o mentale. Secondo i neuroscienziati, le emozioni possono essere descritte come l'insieme delle risposte pubblicamente osservabili, in seguito all'attivazione di un determinato stato corporeo connesso a determinate immagini mentali; i sentimenti invece si riferiscono all'esperienza da parte dell'individuo di tali cambiamenti, quindi all'esperienza privata delle emozioni. Inoltre le emozioni, in quanto manifestazioni "pubbliche" sono degli stati di breve durata e transitori, mentre i sentimenti possono rimanere attivi per un periodo più lungo."

Da quanto sopra deduco che emozioni e sentimenti siano fatti della stessa sostanza che si manifesta in forme, durate e intensità diverse. In altre parole, un'emozione è un sentimento piuttosto forte, evidente e duraturo.

Pertanto io uso i termini *sentimento* ed *emozione* come sinonimi, lasciando al lettore, in base al contesto, il compito di valutare se si tratta di emozioni o di sentimenti propriamente detti.

Attivazione dei sentimenti

I sentimenti non vengono *sentiti* casualmente, ma sono attivati da particolari percezioni provenienti dall'esterno o dall'interno. Per esempio, assistere ad una scena di violenza può suscitare sentimenti di paura o di aggressività. D'altra parte, il pensare ad un certo evento gradevole o sgradevole passato o incombente può suscitare sentimenti ugualmente gradevoli o sgradevoli.

Dato che assistere ad una stesso evento o ricordarlo può suscitare sentimenti diversi da persona a persona, dobbiamo supporre che l'attivazione dei sentimenti dipenda dalla particolare relazione tra l'evento percepito e *qualcosa* che è associato al quel particolare *tipo di evento* nella memoria del soggetto.

A tal proposito ipotizzo l'esistenza di una "mappa cognitivo-emotivo-motiva" che la mente usa per riconoscere il tipo di evento e suscitare sentimenti associati a tale tipo, oltre ad eventuali motivazioni particolari, ovvero a certe richieste di azione.

Alla "mappa cognitivo-emotivo-motiva" è dedicato un apposito capitolo di questo libro.

I sentimenti come forme di piacere e dolore

A mio parere, i sentimenti sono sempre espressioni di piacere e/o dolore, ovvero hanno sempre una connotazione (palese, implicita o nascosta) di pathos gradevole o sgradevole.

Prendiamo, ad esempio, la seguente lista di comuni sentimenti (o emozioni): gioia, tristezza, paura, rabbia, disgusto, simpatia, empatia, attrazione, repulsione, sicurezza, insicurezza, amore, sottomissione, confusione, ammirazione, disapprovazione, rimorso, sdegno, aggressività, ottimismo, pessimismo, fiducia, sfiducia, interesse, disinteresse, estasi, preoccupazione, solitudine, smarrimento, eccitazione, stanchezza, disappunto, delusione ecc.

Non è difficile associare ad ognuno dei suddetti termini una connotazione più o meno forte di piacere o dolore. In altre parole, secondo me, i sentimenti sono le forme con cui il piacere e il dolore si manifestano, in associazione con qualche *bisogno* o *rigetto* soddisfatto o insoddisfatto.

A cosa servono i sentimenti - Bisogni e sentimenti

I sentimenti sono presumibilmente *emersi* casualmente durante l'evoluzione della specie umana (e forse anche di altre specie animali) e sono rimasti nel nostro DNA perché hanno una funzione adattiva, ovvero favoriscono la sopravvivenza dell'individuo e la riproduzione della sua specie. A mio parere la comparsa dei sentimenti è legata a quella della coscienza. Anzi, direi che i sentimenti sono una componente della coscienza stessa. A cosa servirebbe infatti la coscienza se non fosse legata ai sentimenti?

I sentimenti sono degli indicatori di cosa è buono o cattivo per noi e, se siamo empatici, anche di cosa è buono o cattivo per gli altri. E' proprio sulla base di tali indicatori che le restanti funzioni della coscienza (quella cognitiva e quella motiva) possono svolgere le loro funzioni, che sono, rispettivamente, quella di *imparare a conoscere* le cause del dolore e quelle del piacere, e quella di motivare la persona ad evitare il primo e a cercare il secondo. In altre parole, ritengo che se non ci fossero i sentimenti non ci sarebbero nemmeno le cognizioni né le motivazioni.

Come ho detto altrove, a mio parere il piacere e il dolore sono associati rispettivamente alla soddisfazione e alla frustrazione di bisogni. Per essere più precisi, ci sono bisogni che provocano piacere quando sono soddisfatti e altri che provocano dolore se non sono soddisfatti. In altre parole, la soddisfazione di un bisogno può causare piacere o la cessazione di un dolore.

Senza la suddetta correlazione tra sentimenti e bisogni non saprei spiegare l'esistenza, cioè la ragion d'essere, di entrambi. Infatti, se non ci fosse alcuna relazione tra sentimenti e bisogni, i primi non ci aiuterebbero a soddisfare i secondi e la nostra specie sarebbe già estinta. Pertanto ritengo che, escludendo le narrazioni religiose, la definizione del bene e del male, e quindi la morale e l'etica, possano essere fondate solo sulla soddisfazione o frustrazione dei bisogni e il conseguente piacere e dolore.

Di conseguenza, possiamo supporre che i sentimenti siano i messaggi con cui il corpo ci informa sulla soddisfazione o frustrazione dei nostri bisogni, affinché noi possiamo capire ciò che li soddisfa e ciò che li frustra, in modo da adattare il nostro comportamento alle esigenze del nostro organismo e salvaguardare in tal modo la nostra salute fisica e mentale, oltre che la conservazione della nostra specie.

Si potrebbe dunque dire che la natura usi il piacere e il dolore per obbligarci a fare ciò che lei desidera da noi.

Piacere della percezione

Tra la causa prima del piacere, che è la soddisfazione di un bisogno, e il piacere stesso ci sono le endorfine, che, oltre a farci sentire il piacere stesso, sono neurotrasmettitori, cioè facilitano la comunicazione tra neuroni.

Ebbene, io ipotizzo che, oltre al fatto che i neurotrasmettitori facilitano le comunicazioni tra neuroni, possa avvenire anche un processo inverso, cioè che una continua stimolazione delle comunicazioni tra

neuroni ottenuta mediante opportune percezioni possa incrementare la secrezione dei neurotrasmettitori stessi, tra cui le endorfine, dando in tal caso luogo a sensazioni di piacere o euforia. Ciò spiegherebbe il piacere che può essere provocato dalla percezione di particolari configurazioni di immagini, testi e suoni.

L'effetto potrebbe essere duraturo, analogamente allo sviluppo dei muscoli attraverso l'allenamento degli stessi. Si tratterebbe dunque di allenare le comunicazioni tra neuroni attraverso la lettura, la visione e l'ascolto di particolari oggetti, forme e informazioni allo scopo di rendere più efficaci ed efficienti le interconnessioni neurali (con effetti positivi sulla creatività e l'intelligenza), e di godere del piacere connesso alla conseguente secrezione di endorfine.

Realtà e importanza dei sentimenti - Pragmatismo *sentimentale*

Sebbene non siano tangibili né misurabili, e nonostante la loro soggettività, i sentimenti sono forse la cosa più reale che esista al mondo dal punto di vista di un essere umano. Intendo dire che sebbene si possano provare sentimenti ingiustificati, irrazionali o morbosì, essi sono sempre reali in quanto *sentiti*.

In altre parole, la causa di un sentimento può essere irreale, ovvero può essere immaginaria e infondata, può essere anche solo un'idea, ma il sentimento che quell'idea suscita è sempre reale ed importante, nella misura in cui provoca dolore o piacere.

Pertanto possiamo affermare che i sentimenti (ovvero il piacere e il dolore nelle loro varie forme) siano la misura di ogni valore, e che lo scopo di ogni agire umano sia quello di evitare il dolore e di cercare il piacere propri o altrui.

I sentimenti sono misteriosi nel senso che non possiamo capire cosa siano in sé, ma solo ciò che li provoca e ciò che essi provocano e, grazie a tali conoscenze, possiamo *inflenzarli* se riusciamo a intervenire sulle loro cause.

Tuttavia l'uomo spesso sbaglia nell'individuare le cause dei sentimenti, e di conseguenza non si comporta in modo ottimale al fine di evitare il dolore e cercare il piacere.

Infatti, alla domanda "perché fai ciò che fai e non fai ciò che non fai", quasi nessuno risponde "per soffrire il meno possibile e godere il più possibile". Otteniamo invece risposte del tipo "perché è giusto", "perché è bello", "perché è mio dovere", "perché ne ho voglia", "perché lo fanno tutti", "perché Dio lo vuole" ecc.

Io penso che i rapporti umani si semplificherebbero e si potrebbe ottenere più facilmente una reciproca soddisfazione se si accettasse il fatto che l'evitamento del dolore e la ricerca del piacere sono i criteri fondamentali di valutazione del bene e del male, del giusto e dello sbagliato, dell'utile e dell'inutile.

La mia filosofia, che mi piace chiamare *pragmatismo sentimentale*, corrisponde abbastanza bene all'epicureismo greco-romano. Ma non si tratta di *edonismo*, per tre motivi.

Il primo è che dovremmo occuparci non solo del nostro piacere e dolore, ma anche di quelli altrui, data l'interdipendenza di tutti noi esseri umani.

Il secondo è che dobbiamo intendere il piacere e il dolore in tutte le loro forme, cioè non solo quelle fisiche, ma anche quelle immateriali e sublimi, ovvero legate alla conoscenza, alla contemplazione, all'immaginazione, alla logica, alla bellezza, ovvero al mondo delle idee e delle forme.

Il terzo motivo è che dovremmo occuparci più di evitare o ridurre il dolore che di cercare piaceri illimitati. Anche perché ogni piacere, alla lunga, non solo stanca, ma comporta un prezzo da pagare anche in termini morali.

Agenti mentali

Per *agente mentale* o *dèmone* intendo una parte della mente capace di *agire*, ovvero di *interagire* con altre parti della mente stessa al fine di soddisfare dei bisogni dell'organismo. L'io cosciente è l'unico agente mentale consci, tutti gli altri sono inconsci.

Gli agenti mentali influenzano direttamente o indirettamente il comportamento dell'individuo essendo capaci di suscitare particolari sentimenti, pensieri e motivazioni in risposta a particolari stimoli.

Gli agenti mentali sono immateriali come la mente che li contiene e, in quanto tali, non sono né visibili né misurabili, ma solo ipotizzabili. Io, infatti, suppongo l'esistenza degli agenti mentali in quanto, senza ricorrere concettualmente ad essi, non potrei spiegare l'attività e il funzionamento della mente.

Gli agenti mentali da me ipotizzati corrispondono ai processi descritti come segue da Marvin Minsky.

"Il cervello umano è una vasta società organizzata, composta da molte parti diverse. Dentro il cranio dell'uomo sono stipati centinaia di tipi diversi di motori e organizzazioni, meravigliosi sistemi evolutisi e accumulatisi nel corso di centinaia di milioni di anni. Alcuni di questi sistemi, ad esempio le parti del cervello che ci fanno respirare, funzionano in modo pressoché indipendente. Ma nella maggioranza dei casi queste parti di mente devono convivere con le altre, in un rapporto che è a volte di collaborazione, ma più spesso di conflitto. Ne consegue che le nostre decisioni e azioni non hanno quasi mai spiegazioni semplici e univoche, ma sono in genere il risultato delle attività di grandi società di processi in continuo rapporto di sfida, di contrasto o di sfruttamento reciproco. Le grandi possibilità dell'intelligenza derivano da questa enorme diversità, e non da pochi principi semplici."

Io considero gli agenti mentali come sottosistemi del sistema cibernetico generale che è la mente. Non possiamo esplorare e analizzare la mente mediante strumenti tecnologici, ma possiamo ipotizzare la sua struttura e il suo funzionamento facendo *ingegneria inversa* (dall'inglese *reverse engineering*), cioè osservando il comportamento esterno dell'organismo, essendo questo determinato dai processi che avvengono nella mente stessa.

E' impossibile stabilire quanti siano gli agenti mentali che compongono la mente, possiamo solo fare solo delle ipotesi. Io ipotizzo, ad esempio, che vi sia almeno un agente mentale per ogni bisogno dell'organismo. In tale ipotesi, considerata la conflittualità tra certi bisogni (come discusso nel capitolo Conflitti e sinergie tra bisogni – Origine dei disturbi mentali), suppongo che gli agenti mentali possano interagire in modo in modo cooperativo o competitivo.

Un'altra mia ipotesi è che vi sia un agente mentale per ogni persona *significativa* che il soggetto ha incontrato e con la quale ha stabilito un rapporto affettivo positivo o negativo. In tal caso parliamo di *persona interiorizzata*.

Suppongo infatti che dentro di noi ci siano, in forma simbolica, tutte le persone importanti con cui abbiamo interagito nel corso della nostra vita, e quelle immaginarie che vorremmo incontrare e con cui vorremo interagire.

Rifacendoci alla cultura classica, possiamo chiamare **dèmoni** sia gli agenti mentali che presidiano i bisogni, sia quelli che rappresentano persone conosciute. Il termine *dèmone* non è da intendersi come *diavolo* ma come entità psicodinamica capace di suscitare sentimenti e motivazioni nella persona che lo ospita.

Non si tratta di entità metafisiche ma bio-logiche, cioè di agenti mentali emergenti dalle attività dei nostri neuroni. Ognuno di questi *dèmoni* ci suggerisce, chiede, promette o minaccia qualcosa. Alcuni ci spingono ad andare in certe direzioni, altri in altre, e noi dobbiamo decidere a chi obbedire e a chi disobbedire, chi seguire e chi ignorare.

Le persone significative che abbiamo interiorizzato sono più importanti di quelle reali perché sono sempre attive dentro di noi e ci guidano anche quando le persone reali corrispondenti non esistono più o

sono diverse da quelle interiorizzate.

Il demone in informatica e in filosofia

In informatica, il *dèmone* (in inglese *daemon*) è un programma eseguito in *background*, cioè in modo continuativo simultaneamente all'esecuzione dei processi applicativi. I compiti e le attività di un *dèmone* possono essere le più diverse e riguardare il funzionamento generale del computer (sistema operativo) o applicazioni particolari pronte ad entrare in azione in qualunque momento. Più *dèmoni* possono essere attivi simultaneamente.

Nella filosofia greca e in varie religioni il *dèmone* è una figura soprannaturale. In generale si tratta di un essere che si pone a metà strada fra ciò che è divino e ciò che è umano, con la funzione di intermediario tra queste due dimensioni. A seconda degli autori e delle particolari filosofie, religioni e culture, il *dèmone* può essere più o meno malvagio.

Per Eraclito il *dèmone* corrisponde al carattere o indole dell'uomo, che determina il suo destino.

Per Socrate il *dèmone* è una guida divina, cioè una coscienza morale che lo assiste in ogni decisione, non tanto per indurlo a fare certe cose quanto per distoglierlo dal farle, se esse procurano il male.

Per Senocrate i *dèmoni* possono essere sia buoni che cattivi e corrispondono agli dèi in lotta tra di loro, trasferendo così sulla terra, negli umani, il conflitto tra bene e male.

Per Alessandro d'Afrodisia il *dèmone* di ogni individuo è la sua stessa natura.

Per quanto sopra, ritengo appropriato usare il termine *dèmone* come sinonimo di agente mentale.

Agenti mentali come sottosistemi cibernetici che presidiano bisogni

Io considero l'"agente mentale" (o *dèmone*) la personificazione di un bisogno, ovvero il suo tutore, nel senso che si occupa di ottenere la sua soddisfazione e di evitare la sua frustrazione. Ciò avviene indipendentemente dall'attività dell'io cosciente, vale a dire inconsciamente, automaticamente e involontariamente.

Ogni agente mentale è costituito da un *software*, ovvero da una logica che determina il suo comportamento. In altre parole, ogni agente mentale si comporta secondo un programma (o algoritmo) che determina lo scambio di informazioni con gli altri agenti mentali sulla base delle informazioni ricevute.

Possiamo ipotizzare l'esistenza di gerarchie di agenti mentali, ovvero di agenti che utilizzano i servizi offerti loro da agenti subordinati. Possiamo inoltre ritenere che un agente mentale sia in grado di attivarne o disattivarne altri.

Le motivazioni e i comportamenti dell'individuo sono, a mio parere, i risultati della *volontà* congiunta di tutti i suoi agenti mentali, tenendo presente che ognuno di essi ha un peso più o meno grande, che varia da persona a persona. Di conseguenza, in caso di conflitti tra *dèmoni*, può succedere che l'individuo limiti il suo comportamento rinunciando ad una quantità di opzioni, o si paralizzi del tutto, come discusso nel capitolo Conflitti e sinergie tra bisogni – Origine dei disturbi mentali.

Il concetto di *agente mentale* o *dèmone* è importante per ridimensionare l'importanza dell'io cosciente, il quale non è il *padrone* né il *direttore* della mente (anche se si illude di esserlo), ma un agente come altri, con la differenza che è dotato di consapevolezza, ancorché molto limitata.

In altre parole, anche l'io cosciente ha un suo *software* che risponde algoritmamente alle informazioni che gli arrivano da altri agenti mentali sotto forma di percezioni cognitive, sentimenti e motivazioni. In tal senso l'io cosciente non è libero (o lo è entro limiti molto ristretti), come discusso nel capitolo dedicato al Libero arbitrio.

Mappa cognitivo-emotivo-motiva (MCEM)

Ogni cosa che vediamo o che ci accade può suscitare in noi una tripla risposta automatica: cognitiva, emotiva e motiva (cioè motivazionale).

La risposta *cognitiva* (che corrisponde a ciò che Alfred Korzybski chiamava *risposta semantica*) dipende dalle nostre conoscenze, quella *motiva* dai nostri bisogni e quella *emotiva* dalla percezione o aspettativa di una loro soddisfazione o frustrazione. Le tre risposte sono interdipendenti nel senso che ciascuna influenza le altre due in senso rafforzativo o inibitorio.

Le risposte sopra menzionate, ovviamente, non sono casuali, ma seguono determinate associazioni e logiche caratteristiche dell'individuo, le quali debbono essere registrate in qualche parte della mente. Ebbene, con il nome di *mappa cognitivo-emotivo-motiva* (MCEM) io mi riferisco al *sottosistema* della mente in cui sono registrate (cioè *programmate*), le risposte automatiche cognitive, emotive e motive caratteristiche dell'individuo.

Come si forma e come si può modificare la MCEM?

Suppongo che alla nascita di un individuo la sua MCEM esista già, e che contenga solo le associazioni e logiche elementari scritte nel DNA, cioè quelle che abbiamo in comune con altri mammiferi.

Dopo la nascita, il neonato comincia ad interagire con il suo ambiente e in particolare con sua madre (o una figura equivalente) e, grazie alle sue capacità specificamente *umane*, comincia inconsapevolmente a registrare nella sua MCEM associazioni tra i suoi sentimenti e gli oggetti, gli eventi e le espressioni simboliche e linguistiche che li provocano o li accompagnano. Al tempo stesso il neonato impara a *riconoscere* tali *oggetti*, eventi ed espressioni, e in particolare quelli associati alle persone dalle cui cure egli dipende.

La MCEM è una componente fondamentale della mente, senza la quale questa non potrebbe funzionare. A tale riguardo, George Herbert Mead ci ha insegnato che la mente umana (ovvero la parte specificamente umana della nostra mente, per distinguerla dalle parti che condividiamo con altri animali) si forma e si costruisce attraverso le interazioni sociali, allo scopo di gestire le interazioni sociali stesse in senso adattivo, ovvero per soddisfare i bisogni dell'individuo.

Ebbene, la formazione della mente umana descritta da Mead corrisponde alla progressiva *programmazione* della MCEM, che continua per tutta la vita dell'individuo, anche se le sue prime fasi sono le più importanti e pregnanti in quanto costituiscono una sorta di ciò che in etiologia viene chiamato *imprinting*. Infatti ogni apprendimento è la base sui cui poggiano gli apprendimenti successivi, che sono normalmente *additivi*. Vale a dire che ciò che è stato già appreso influenza e limita o favorisce ciò che è possibile apprendere successivamente. In altre parole, quanto più è limitato e *ristretto* ciò che si impara in giovane età, tanto più difficile è imparare qualcosa di nuovo in età adulta. Ciò è dovuto anche al fatto che la plasticità cerebrale diminuisce con l'età.

D'altra parte possiamo constatare che è più facile imparare qualcosa di completamente nuovo che disimparare qualcosa, ovvero che modificare ciò che si è già appreso.

La MCEM si può dunque modificare, ma in misura più o meno limitata a seconda di come essa si è costruita in età infantile e giovanile. A tal proposito ritengo che lo scopo di una psicoterapia dovrebbe essere quello di modificare o neutralizzare le risposte cognitivo-emotive *disadattive*, alla percezione di certe idee, immagini, espressioni linguistiche o altri stimoli. Ritengo inoltre che per cambiare le risposte a certi stimoli, occorre ripresentare (dal vivo o mediante simulazioni) tali stimoli in associazione con altri, capaci di generare risposte di segno affettivo opposto rispetto a quelle suscite dai primi.

Esempi di risposte disadattive che conviene neutralizzare mediante una psicoterapia o autoterapia sono il disprezzo e la paura *ingiustificati*, ovvero infondati. Infatti, sia il disprezzo che la paura (che spesso si

accompagnano l'uno con l'altra) non solo determinano uno stato di stress potenzialmente nocivo al benessere psicofisico, ma impediscono di stabilire con l'oggetto di tali sentimenti un rapporto utile, soddisfacente o perfino gradevole.

Ricompensa sociale

La MCEM serve essenzialmente a *rispondere* (in senso sistematico) a domande come le seguenti: l'entità (oggetto, persona, comportamento, idea ecc.) che mi si presenta o mi si prospetta è buona o cattiva? Gradevole o sgradevole? Utile o inutile? Comprensibile (accettabile) o incomprensibile (inaccettabile)? Coerente o incoerente rispetto alla mia personalità e reputazione sociale? Richiede un particolare comportamento da parte mia? Cosa mi devo aspettare in relazione a questa entità?

Il comportamento di un individuo nelle varie circostanze in cui si può trovare, dipende dalle risposte a domande come quelle suddette. Tali risposte costituiscono la programmazione della MCEM, che riguarda soprattutto le relazioni sociali, e tutto ciò che è *culturale* (nel senso che è prodotto, scambiato o condito da esseri umani).

Dal momento che il benessere di un individuo dipende dalla qualità delle sue interazioni sociali, e che la MCEM serve essenzialmente a orientare le scelte dell'individuo in senso favorevole al suo benessere, ne consegue che la parte più interessante della MCEM è quella in cui sono memorizzate le conseguenze sociali legate alle varie prospettive di comportamento. In altre parole, la MCEM ci dice se, a fronte di un certo comportamento, dobbiamo aspettarci una ricompensa o una punizione da persone particolari o, in generale, dalla comunità di appartenenza.

Per quanto riguarda il ruolo della MCEM durante le interazioni sociali, occorre considerare che quando due persone A e B interagiscono, ciascuna di esse è presente (in quanto *idea* o *dèmone*) nella MCEM dell'altro, per cui il comportamento di A verso B, e quello di B verso A dipendono dalle particolari associazioni memorizzate nella MCEM relative agli interlocutori.

Queste associazioni riguardano sia le reazioni che A si attende da B a fronte di un certo comportamento, sia le reazioni di terzi o della comunità di appartenenza a quello stesso comportamento.

Per quanto riguarda il secondo caso, si veda il capitolo *Relazioni trilaterali e coerenza affettiva*.

Interdipendenza, cooperazione, competizione, violenza, autorità

Come ho già detto altrove (e non si ricorderà mai abbastanza), gli esseri umani sono interdipendenti, ovvero non possono sopravvivere né soddisfare i loro bisogni e desideri senza la collaborazione (volente o nolente) di altri individui.

Questo fatto ha un'importanza fondamentale non solo nei rapporti economici, ma in tutte le attività umane, e di conseguenza in tutte le scienze umane e sociali. Infatti, come ci ha insegnato George Herbert Mead, la mente umana si forma e si sviluppa come strumento per gestire le relazioni e interazioni sociali al fine di soddisfare i bisogni della persona.

Ciò che più rende difficili e a volte pericolosi i rapporti umani è quello che io chiamo *bisogno di prevalenza* (della classe dei *bisogni di potenza*), termine col quale intendo la tendenza a prevalere rispetto agli altri nelle gerarchie, nell'esercizio dell'autorità, nella distribuzione delle risorse, nella scelta dei partner, nella proprietà privata ecc. In altre parole, ogni essere umano, se potesse, vorrebbe imporre agli altri le sue volontà e la sua visione del mondo, ovvero indurli (con la violenza o la persuasione non violenta) a obbedire ai propri ordini, a seguire le proprie indicazioni, ad apprendere i propri insegnamenti, a cooperare in modi a sé favorevoli ecc.

Qualsiasi cooperazione, per essere tale, richiede che almeno una delle parti faccia qualcosa a favore dell'altra. In tal senso ci deve essere un *richiedente* (cioè uno che chiede all'altro un bene o un servizio) e un fornitore (cioè uno che procura e/o cede all'altro il bene o il servizio richiesto). Ovviamente il ruolo del fornitore è normalmente oneroso, mentre quello del richiedente gratuito. In altre parole, chiedere non costa nulla, mentre fornire ha sempre un costo, tranne nei giochi e nelle interazioni sessuali, in cui rispondere ad una richiesta può comportare un godimento anche per il fornitore.

Ogni transazione cooperativa è dunque asimmetrica in termini di oneri (con le eccezioni suddette) e può essere sostenuta solo se prevede un periodico scambio di ruoli nel senso che il richiedente diventa fornitore e viceversa, come nel caso del pagamento di un servizio reso.

La cooperazione è *normalmente* soggetta a fattori che possono renderla difficile o impossibile, come i seguenti.

Se ognuno è libero di scegliere il partner della cooperazione, ci si deve aspettare una competizione per la scelta dei partner più interessanti (o più produttivi) e per essere scelti dai partner più desiderabili. Di conseguenza, i meno fortunati devono accontentarsi di partner di scarso *valore* o, nel caso peggiore, non trovare alcun partner.

I termini della cooperazione possono non essere chiari, per cui le parti intendono diversamente la qualità e la quantità dei beni o servizi da trasferire e i relativi compensi.

I patti potrebbero non essere rispettati da una o da entrambe le parti per qualsiasi motivo, giustificato o ingiustificato.

Una parte potrebbe sopravvalutare le proprie capacità e competenze e sottovalutare quelle del partner.

Ci possono essere valutazioni diverse sul rispetto delle regole della cooperazione (obblighi, divieti, diritti, limiti ecc.)

Il patto può essere annullato unilateralmente se uno dei contraenti preferisce collaborare con un partner diverso, ritenuto più vantaggioso, senza sentirsi obbligato a restare fedele a quello attuale.

È infatti molto raro che una relazione cooperativa sia esente da conflitti o difficoltà più o meno gravi, risolvibili o irrisolvibili.

Per evitare o risolvere le suddette criticità (laddove un chiarimento o una conciliazione non siano possibili o non siano sufficienti) e per imporre la collaborazione desiderata, una delle parti può ricorrere alla violenza (minacciata o esercitata) o all'intervento di un'autorità superiore che faccia da arbitro e garante della *giustizia*.

Nel secondo caso si pone il problema di chi debba impersonare l'autorità garante, ovvero di chi debba occupare i vari gradini delle gerarchie che governano la comunità a cui i contraenti appartengono. A tale riguardo è normale che vi sia una competizione per i gradini più alti.

Siccome ogni essere umano (con poche eccezioni) tende a sopravvalutare i propri diritti e a sottovalutare quelli altrui, a sottovalutare i propri doveri e a sopravvalutare quelli altrui, la competizione per affermare il proprio punto di vista è inevitabile. D'altra parte, la cooperazione non è sostenibile senza un potere (di una delle parti sull'altra, o di un'autorità terza superiore) che la imponga o la garantisca.

Per quanto sopra, ritengo che le interazioni umane siano basate su un intreccio di cooperazione e competizione, intendendo per competizione l'affermazione di una superiorità gerarchica che può essere accettata o rifiutata dalla parte inferiore o svantaggiata. In caso di rifiuto, si determina una situazione di conflitto più o meno violento che si conclude solo con un capovolgimento delle posizioni o la rassegnazione della parte *ribelle*.

La cooperazione e la competizione possono aver luogo sia tra individui che tra gruppi (famiglie, partiti politici, organizzazioni, aziende, stati ecc.).

Nell'intreccio tra cooperazione e competizione si possono formare alleanze più o meno durature tra individui e tra gruppi, con l'incombente rischio del *tradimento*, cioè della sostituzione di un partner o alleato con uno più vantaggioso.

Ironicamente, succede che la cooperazione, l'ordine e la pace sociale, sempre minacciati da una competizione sregolata, sono protetti e garantiti da una competizione regolata, ovvero dalle gerarchie politiche, religiose e culturali della comunità, accettate come tali dai suoi membri. Vale a dire che al di fuori di una comunità (con le sue gerarchie e le sue regole) non è possibile una cooperazione che garantisca la soddisfazione dei bisogni umani.

L'uomo ha dunque un bisogno *vitale* di appartenere ad una o più comunità. Di conseguenza la comunità (con le sue esigenze e le sue pressioni psichiche) costituisce un agente mentale o *dèmone* nella mente dell'individuo, in quanto influenza le sue scelte e definisce la sua moralità (consciamente o inconsciamente).

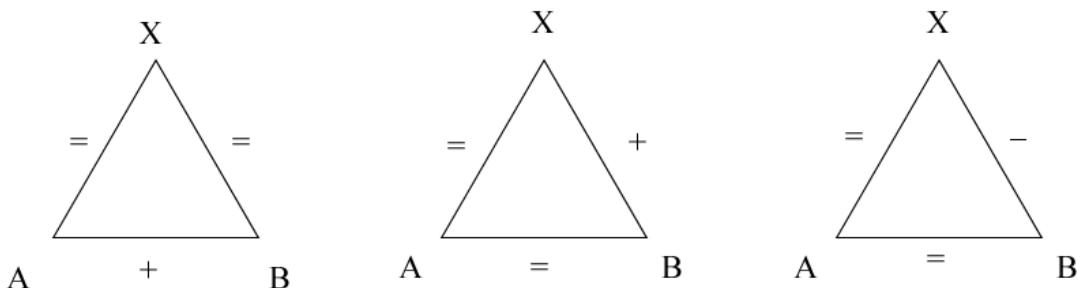
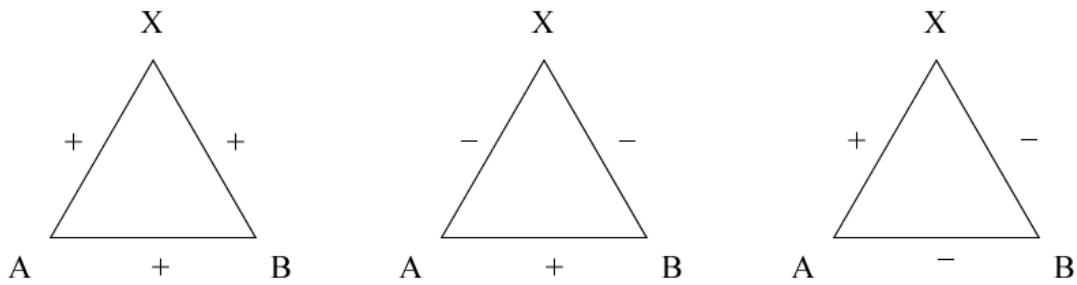
Relazioni trilaterali, coerenza affettiva, valenza sociale

Le relazioni affettive *bilaterali* tra due individui sono in realtà quasi sempre *trilaterali* anzi, *multi-trilaterali* nel senso che coinvolgono una serie di entità terze (persone, cose, media, azioni, idee ecc.) con cui entrambi gli individui hanno entrambi una relazione affettiva.

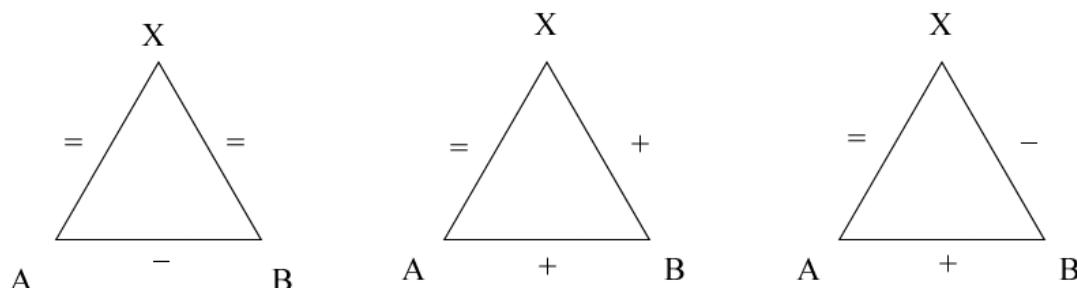
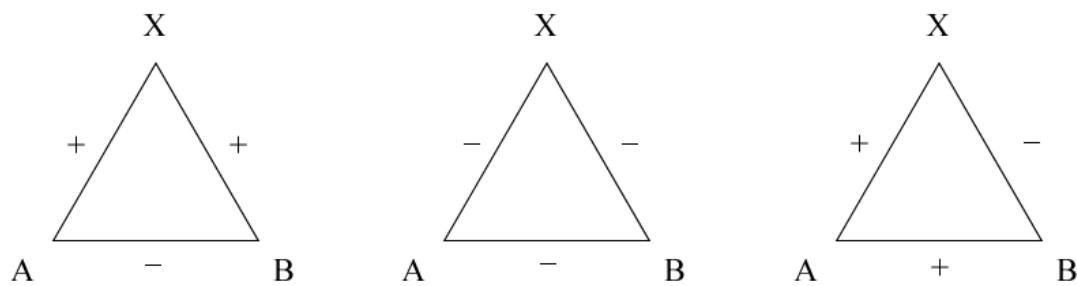
Secondo la *Teoria dell'equilibrio* di Fritz Heider (comunemente e impropriamente tradotta come *Teoria dell'equilibrio cognitivo* -- in tedesco *Balancetheorie*), nella relazione tra due individui, la condivisione di sentimenti (simpatia o antipatia, attrazione o repulsione ecc.) verso una stessa entità terza, contribuisce a determinare tra loro un legame affettivo positivo. In tal caso la relazione trilaterale viene detta *equilibrata*. Al contrario, una discordanza affettiva verso una stessa entità terza (per esempio, apprezzamento di una terza persona da parte del primo e disprezzo per la stessa da parte del secondo) contribuisce a determinare antipatia o ostilità tra i due individui. In tal caso la relazione viene detta *squilibrata*.

Secondo la teoria di Heider, una relazione trilaterale squilibrata determina uno stato di stress mentale nelle persone coinvolte e la conseguente attivazione di dinamiche (conscie o inconscie) che tendono al riequilibrio della relazione.

Le figure che seguono illustrano la suddetta teoria.



Triangolazioni affettive equilibrate



Triangolazioni affettive squilibrate

+ simpatia - antipatia = indifferenza

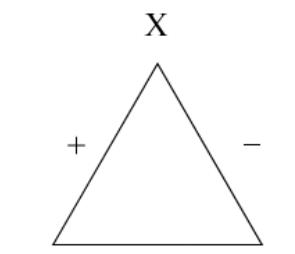
Prendiamo, per esempio, il caso della relazione affettiva tra due individui A e B, e i loro atteggiamenti verso una terza entità X laddove:

- A e B si apprezzano
- A apprezza X
- B disprezza X

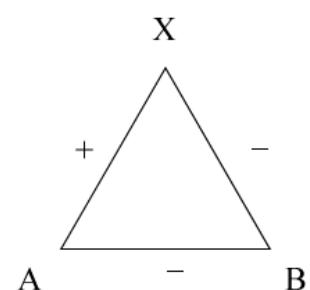
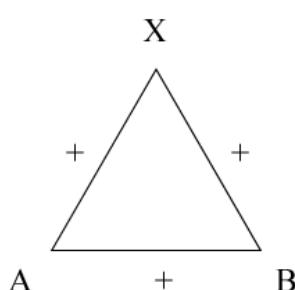
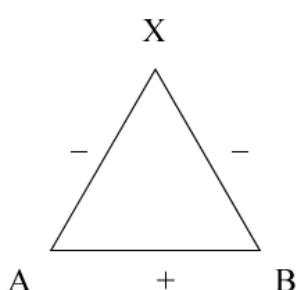
In tal caso il triangolo affettivo è squilibrato a causa del diverso atteggiamento affettivo verso X. Per riequilibrarlo sono possibili tre alternative:

- A smette di apprezzare X e comincia a disprezzarlo
- B smette di disprezzare X e comincia ad apprezzarlo
- A e B smettono di apprezzarsi e cominciano a disprezzarsi

Le tre *soluzioni* sono rappresentate nella figura seguente.



Triangolo squilibrato



Triangoli equilibrati

La logica consci o inconscia che sottende questa teoria si potrebbe riassumere nelle seguenti frasi:

Mi piacciono le persone a cui piacciono cose o persone che mi piacciono, e a cui non piacciono cose o persone che non mi piacciono.

Non mi piacciono le persone a cui piacciono cose o persone che non mi piacciono, e a cui non piacciono cose o persone che mi piacciono.

Quanto detto sopra non si applica in caso di competizione tra A e B per ottenere il favore di X. In tal caso si avrà un segno meno tra A e B, e un segno più tra A e X e tra B e X, e il triangolo difficilmente troverà un equilibrio.

La teoria di Heider ha implicazioni importanti che, a mio parere, non sono state prese abbastanza in considerazione dalle varie scuole di psicologia e psicoterapia. Essa, infatti, ci rivela la generale *trilateralità* delle interazioni umane, nel senso che i rapporti tra due individui sono quasi sempre *mediati* da entità terze conosciute e connotate affettivamente da entrambe le parti, come le seguenti:

- linguaggio (sintassi e semantica) usato per comunicare
- conoscenze (bagaglio scientifico e letterario appreso)
- principi morali
- principi estetici
- mode
- consuetudini e regole di interazione
- obiettivi politici
- obiettivi economici
- autorità
- ecc.

Rispetto a tali entità terze, due individui possono avere sentimenti, cognizioni e interessi più o meno convergenti o divergenti. In altre parole, su ciascuna entità ci può essere un certo grado di accordo o disaccordo.

Interazioni immediate vs. medicate

A mio parere, i rapporti *immediati* tra due persone, cioè non mediati da entità terze come quelle sopra elencate, sono molto rari e spesso violenti, in quanto non limitati né protetti da regole accettate da ambo le parti. Anche nel caso in cui due persone negozino liberamente le regole della loro interazione e collaborazione senza far riferimento ad entità terze, le regole negoziate diventano le entità terze che le persone si impegnano a rispettare. Infatti le entità terze *regolatrici* in un rapporto tra due persone possono essere date a priori (in quanto fattori culturali) o possono essere negoziate dagli interessati.

Ruolo delle comunità nelle interazioni umane

L'appartenenza di una persona A ad una comunità X implica una quantità di triangoli dove A e X sono due angoli, e il terzo è costituito da qualsiasi altra persona B. Anche in questo caso, il triangolo può essere più o meno equilibrato in senso affettivo. In tal caso X rappresenta la comunità intesa come l'insieme dei suoi membri che si suppone condividano le stesse forme, norme e gli stessi valori caratteristici della comunità stessa. X corrisponde in questo caso all'*Altro generalizzato* teorizzato da George Herbert Mead.

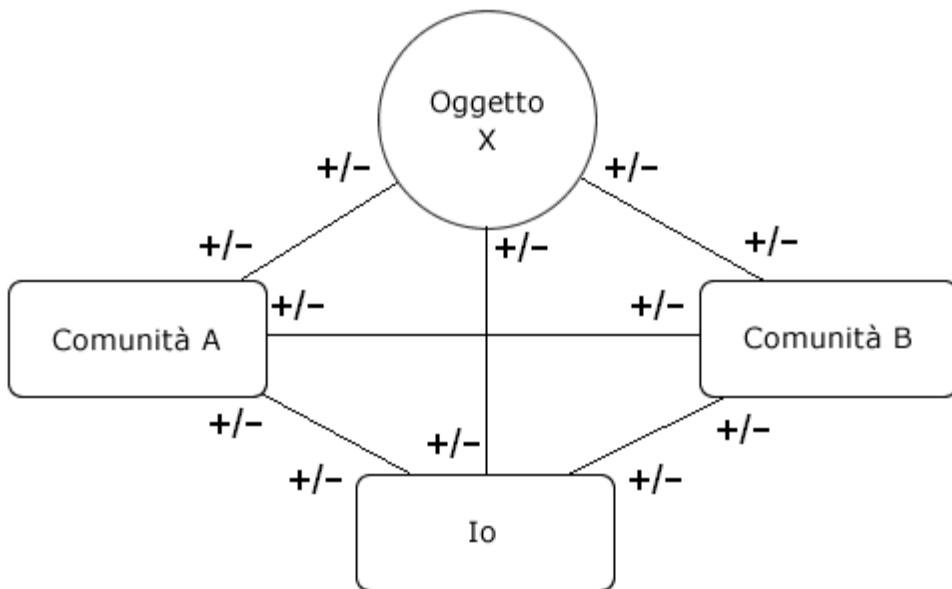
Se due persone A e B hanno sentimenti, nozioni e interessi affini (positivi o negativi) rispetto alla comunità X, il triangolo affettivo è equilibrato, e tra A e B c'è una relazione affettiva positiva, per esempio un senso di fraternità, amicizia o affinità. In caso contrario, cioè se le due persone hanno sentimenti opposti rispetto ad una stessa comunità, la loro relazione tende ad essere di ostilità. Questo vale specialmente per comunità a cui solo uno dei due appartiene.

Valenza sociale

Per *valenza sociale* intendo il valore soggettivo che un individuo attribuisce consciamente o inconsciamente a qualsiasi entità (persona, oggetto, medium, idea, attività ecc.), in quanto suscettibile di fargli ottenere approvazione o disapprovazione (ovvero accettazione o esclusione) da parte della comunità di appartenenza.

Prendiamo ad esempio una persona A che deve decidere se acquistare o no un certo capo di abbigliamento X. In questo caso dobbiamo considerare una relazione trilaterale AXB, dove B rappresenta la comunità di appartenenza, la quale ha un certo *sentimento* o un certo giudizio verso X. Se B approva l'acquisto di X, allora questo assume una *valenza sociale* positiva. Viceversa, se B disapprova l'acquisto di X, allora questo assume una *valenza sociale* negativa. La valenza sociale attribuita a X influenza la scelta di A circa l'acquisto di X. Se l'attrazione che X esercita su A rimane molto forte malgrado la disapprovazione

da parte di B, per equilibrare la relazione può succedere che A cominci a detestare la sua comunità di appartenenza e a meditare il passaggio ad una diversa comunità favorevole ad X.



Qualunque entità un individuo possa immaginare ha per lui una valenza sociale più o meno positiva o negativa in quanto possibile oggetto di un giudizio da parte della sua comunità di appartenenza. Possiamo pertanto ipotizzare che la mappa cognitivo-emotivo-motiva (vedi il capitolo Mappa cognitivo-emotivo-motiva) includa anche le valenze sociali di tutte le entità che il soggetto conosce e può riconoscere.

A tal proposito suppongo che qualsiasi attività o espressione umana abbia una valenza sociale per chi la compie e per chi la osserva, e che quando due persone attribuiscono la stessa valenza sociale ad una certa entità, questa costituisce un fattore di coesione sociale. Pertanto ritengo che ogni comunità sia caratterizzata dalle valenze sociali condivise dai suoi membri.

In altre parole, il piacere conferito da un oggetto può essere dovuto non tanto alle sue caratteristiche peculiari, ma alla sua valenza sociale, cioè al fatto che il soggetto si sente parte di una comunità che apprezza quel tipo di oggetto. E' infatti difficile distinguere il piacere emanato da un oggetto dal piacere di condividere con altre persone l'apprezzamento dell'oggetto stesso.

Per lo stesso principio può avvenire che una cosa che ha caratteristiche intrinsecamente positive non venga apprezzata a causa di una sua *disvalenza sociale*, cioè a causa del fatto che essa non è apprezzata dalla comunità a cui il soggetto appartiene.

Una prospettiva trilaterale delle relazioni e interazioni umane è necessaria e importante, in quanto una visione bilaterale non riesce a spiegare le logiche dei comportamenti e dei disagi umani. Infatti, da una parte tutto ciò che facciamo deve essere approvato dalla comunità di appartenenza (pena la nostra esclusione da essa) o da altre persone significative (pena il loro allontanamento da noi). Dall'altra, qualsiasi interazione tra due persone deve far riferimento ad entità terze *regolatrici* caratteristiche della comunità a cui entrambe le persone appartengono, se si vogliono evitare violenze e incomprensioni.

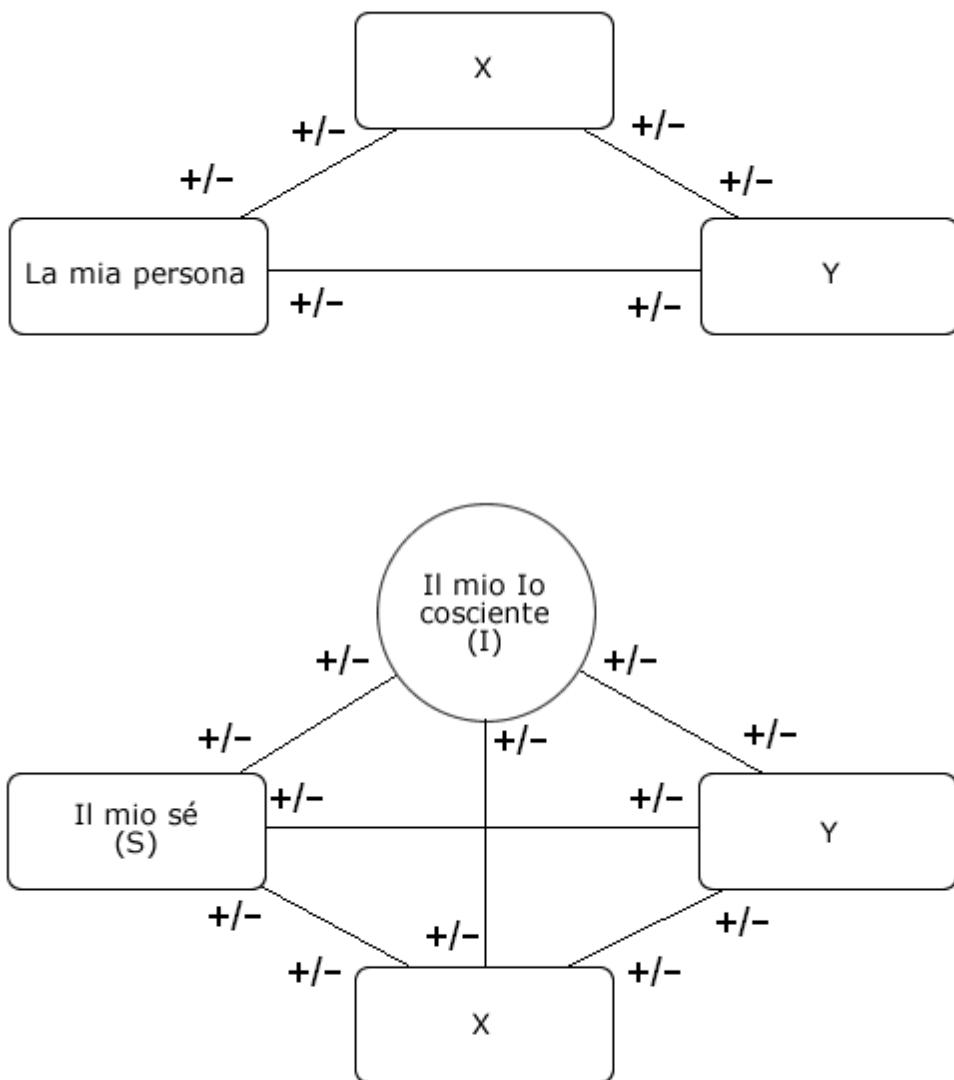
Metarelazioni

Consideriamo un triangolo affettivo costituito da:

- la mia persona
- X
- Y

dove X e Y sono qualsiasi altre entità (persone, cose, media, azioni, idee ecc.).

Dividiamo concettualmente "la mia persona" in "il mio io cosciente" (I) e "il mio sé" (S), intendendo per "sé" tutto l'individuo esclusa la sua parte cosciente. Se ora tracciamo tutte le possibili relazioni tra le quattro entità risultanti, otteniamo quattro triangoli (SIX, SXY, IXY, ISX) come illustrato nella figura seguente.



Possiamo ora applicare la *teoria dell'equilibrio* ai quattro triangoli separatamente. Dal punto di vista del soggetto ("la mia persona") il triangolo SXY è inconscio, mentre gli altri tre sono consci, cioè possono essere esaminati dal suo io cosciente, il quale può (se ha sufficienti strumenti cognitivi per farlo) rilevare eventuali squilibri affettivi e prendere decisioni atte a risolverli.

Col termine *metarelazione* intendo una relazione in cui l'io cosciente è consapevole di se stesso (in quanto

separato dal proprio sé) e di tutte le relazioni in gioco (i quattro triangoli della figura). Questo gli consente di valutare la coerenza affettiva di ciascun triangolo e di decidere azioni atte a risolvere eventuali squilibri.

Particolarmente interessante è la relazione tra l'io cosciente (I) e il suo sé (S). Tra queste due entità ci può essere un rapporto affettivo più o meno positivo o negativo, che può dar luogo a collaborazione o antagonismo. Per esempio, l'io cosciente può ritenere inadeguato il comportamento abituale del suo sé e decidere di iniziare una psicoterapia per modificarlo. A sua volta il sé può opporsi al controllo da parte dell'io cosciente ricorrendo a distrazioni, eccessivi carichi di lavoro o a consumo di alcol o di altre droghe.

Un triangolo che riguarda me e questo libro

La seguente figura rappresenta le relazioni trilaterali tra la mia persona, gli altri e questo libro.



Osservando questa figura mi vengono in mente domande come le seguenti.

- Che opinione avranno gli altri di questo libro?
- In che modo l'opinione che gli altri avranno di questo libro influenzera la loro opinione sulla mia persona?
- Questo libro aumenterà o diminuirà la mia popolarità ovvero la mia accettazione da parte degli altri, la loro stima, simpatia e affetto nei miei confronti?
- Ho fatto bene o male a scrivere questo libro? Quale ricompensa sociale ne otterrò?
- A chi darà fastidio questo libro?
- Questo libro mi aiuterà a migliorare le mie interazioni con gli altri?
- Questo libro causerà un aumento o una diminuzione della mia simpatia per gli altri?
- Questo libro mi renderà più socievole?
- Che penseranno gli altri di me leggendo questo libro? Penseranno che sono un arrogante? Un presuntuoso? Un illuso? Un fallito? Un ignorante? Oppure un genio? Un saggio? Uno molto istruito? Oppure il fatto che io abbia scritto questo libro sia insignificante?
- Chi leggerà questo libro? Chi lo apprezzerà? Chi lo disprezzerà? Chi lo criticherà? Chi lo troverà inutile? Chi lo ignorerà?

Non ho una risposta a queste domande, ma ritengo molto utile il fatto di averle pensate e verbalizzate. Se restassero inconsce potrebbero dar luogo a risposte irrazionali e lontane dalla realtà, risposte che comunque mi condizionerebbero inconsapevolmente. Per esempio, potrebbero diminuire la mia motivazione a completare, a migliorare e a far conoscere questo libro.

Considerazioni conclusive

La teoria dell'equilibrio affettivo e il concetto di trilateralità delle relazioni possono essere utili per comprendere le dinamiche sociali in cui si è coinvolti e prendere le decisioni più efficaci per risolvere eventuali squilibri affettivi. Questi, infatti, a lungo andare possono essere causa di stress e di disturbi mentali.

Possiamo infatti supporre che i *bisogni di cooperazione* includano il bisogno di risolvere gli squilibri affettivi nelle relazioni trilaterali, ovvero il bisogno di mantenere una *coerenza* tra affetti multipli.

Apprendimento, imitazione, empatia, conformismo

Bisogno di imitazione

René Girard ci ha insegnato che l'uomo imita (cioè *copia*) dagli altri i suoi desideri, le sue opinioni e il suo stile di vita, e che la capacità e il desiderio di imitazione sono elementi essenziali dei meccanismi di apprendimento, specialmente per quanto riguarda i bambini.

Girard parla di *desiderio mimetico*. Con questa espressione dobbiamo intendere, a mio parere, non soltanto l'imitazione dei desideri altrui, ma anche il desiderio di imitare, in generale, il comportamento e i sentimenti altrui, desiderio che io chiamo *bisogno di imitazione*.

Io credo, infatti, che l'uomo abbia un bisogno innato di imitare i suoi simili, almeno quelli da cui dipende la sua sopravvivenza, per il semplice fatto che senza imitare gli altri non saprebbe come vivere, come apprendere, come parlare, come pensare, come comportarsi socialmente, ovvero come comunicare e interagire all'interno di una comunità.

Quando un bambino nasce, le sue capacità cognitive e razionali sono praticamente nulle, per cui non può apprendere il comportamento sociale che per imitazione. D'altra parte, le sue risorse cognitive e razionali, inclusa la capacità critica, si sviluppano attraverso l'imitazione delle espressioni e dei *ragionamenti* altrui. Ritengo quindi impossibile pensare in modo razionale senza far ricorso a modalità apprese per imitazione da qualcun altro.

D'altra parte è evidente che è possibile una perfetta imitazione (nel senso di un'abilità acquisita) senza la comprensione di ciò che si sta imitando, ovvero di ciò che si sta copiando inconsapevolmente. Il risultato è ciò che Daniel Dennet chiama "competenza senza comprensione".

Neuroni specchio

La scoperta dei *neuroni specchio* ad opera del gruppo di Giacomo Rizzolatti sembra confermare la validità della teoria di Girard. Questa scoperta ci induce a pensare che nel sistema nervoso esista un apparato geneticamente determinato dedicato all'imitazione del comportamento altrui non solo per quanto riguarda le forme esteriori, ma anche i sentimenti che accompagnano i gesti osservati. Possiamo dunque ipotizzare che i neuroni specchio siano dispositivi che rendono possibile l'empatia, l'imitazione gestuale, e forse anche quella razionale.

Suppongo, infatti, che la mente umana serva soprattutto a *copiare* gesti, linguaggi, cognizioni, sentimenti e motivazioni dagli altri esseri umani. In generale direi che l'uomo copia dagli altri le strategie per soddisfare i suoi bisogni. In tal modo si spiega la facilità con cui si formano in un individuo quelli che chiamiamo *bisogni indotti*. In altre parole, se un individuo copia gli altri non è tanto perché gli altri lo inducono a copiarli con la forza o la persuasione (cosa che comunque può avvenire) quanto per un desiderio o bisogno spontaneo dell'individuo di imitare coloro da cui dipende il suo benessere, a cominciare dai propri genitori.

Suppongo inoltre che, così come abbiamo un bisogno e un istinto di imitazione, così abbiamo una capacità innata di capire quanto il nostro interlocutore sia simile o diverso rispetto a noi nei pensieri e nei sentimenti, e di reagire di conseguenza, automaticamente, involontariamente, in modo amichevole od ostile. Potremmo chiamare questa capacità *sentimento del grado di affinità*.

Rivalutazione del conformismo

Il bisogno di imitazione è coerente con il fatto che gli esseri umani sono interdipendenti. Infatti, se non ci fosse tale bisogno e la conseguente conformità degli individui alle forme, norme e ai valori di una comunità, l'indispensabile cooperazione sarebbe impossibile.

Alla luce di quanto detto sopra, una rivalutazione del *conformismo* è d'obbligo. Questo, infatti, non deve

essere visto come una (deleteria) scelta libera e consapevole, ma come una pulsione imitativa geneticamente determinata, ovvero un *istinto*, uno dei pochi rimasti all'uomo nel corso dell'evoluzione. In altre parole, il conformismo ha, a mio avviso, una funzione adattiva fondamentale e insostituibile per la sopravvivenza dell'individuo e la conservazione della sua specie. In sintesi: non si può non imitare; semmai possiamo scegliere chi imitare.

Data la funzione sociale dell'imitazione, accanto al bisogno di imitare modelli esterni, occorre considerare anche il bisogno di essere imitati, ovvero il bisogno che gli altri si conformino alle forme, norme e ai valori adottati dal soggetto, conformità necessaria per permettere la cooperazione. Da questo bisogno di essere imitati scaturisce l'intolleranza, l'ostilità e l'aggressività dell'individuo verso coloro che scelgono modelli di imitazione diversi dai propri, rendendo in tal modo impossibile una cooperazione, ma solo una competizione.

Possiamo perciò dire che il conformismo abbia due volti. Da una parte il bisogno di conformarsi per cooperare, dall'altro quello di combattere chi non vuole conformarsi, e di conseguenza non vuole cooperare, ma solo competere, per cui viene visto come una minaccia per la comunità di appartenenza del soggetto.

Apprendimento di narrazioni

Tra le cose che un essere umano è in grado di apprendere, e anche di insegnare agli altri, ci sono le *narrazioni*. Queste possono essere di tipo religioso, esoterico, storico, scientifico, o riguardare la saggezza popolare su qualsiasi aspetto della vita pratica.

Come ci insegna Yuval Noah Harari, l'evoluzione culturale dell'uomo è avvenuta soprattutto grazie alla sua capacità di inventare e trasmettere, di generazione in generazione, narrazioni di vario tipo (più o meno realistiche), e di condividerle collettivamente come fattore di coesione sociale. Questa trasmissione è resa possibile dalle nostre capacità di apprendimento di astrazioni attraverso il linguaggio, specialmente in giovane età, quando le capacità critiche non sono ancora sviluppate e il bambino non è in grado di capire se ciò che gli viene raccontato sia vero o falso, fondato o infondato. Una volta che la narrazione è stata appresa quale fattore indispensabile di appartenenza sociale, l'adulto non ha alcun motivo di metterla in dubbio, anzi, avrà una paura inconscia di farlo. Una paura che pochissimi riescono a superare, perché comporta il rischio di esclusione dalla comunità.

D'altra parte, come diceva Nietzsche, l'uomo non ha bisogno di verità per sopravvivere, ma di conoscenze (non importa se vere o false) che lo aiutino a sopravvivere e perciò gli permettano, prima di tutto, di essere integrato in una comunità.

Apprendimento e psicoterapia

Sia gli esperimenti sui primati, sia l'osservazione del comportamento umano, dimostrano che la capacità di apprendere per imitazione (o copia) dei gesti e delle espressioni altrui è inversamente proporzionale all'età del soggetto, cioè è maggiore nei primi anni di vita e tende a scomparire in età avanzata. Ciò significa che ciò che si è appreso diventa col tempo sempre più difficile da disapprendere o modificare. Per esempio, è molto difficile, per un adulto, disimparare l'accento con cui ha appreso la lingua madre e imparare quello di una nuova lingua.

Questo fatto è di particolare rilevanza per la psicoterapia, in quanto essa consiste in una modifica di certi apprendimenti (in termini di risposte cognitive, emotive e motivazionali a certi stimoli) considerati deleteri o inadeguati alla soddisfazione dei bisogni propri e altrui. Vale a dire che la psicoterapia dovrebbe consistere nell'apprendimento di nuovi automatismi sociali che devono sostituire alcuni dei vecchi.

Una psicoterapia è infatti come imparare a suonare correttamente, leggendo le note, uno strumento musicale dopo averlo per anni suonato male ad orecchio. Si comincia con la teoria, la lettura delle note, e poi ci vogliono tante ripetizioni, tante prove, finché non si disimparano le vecchie cattive abitudini e il suonar bene non diventa automatico.

Un altro problema è che l'apprendimento avviene normalmente per accumulazione sulla base strutturale

degli apprendimenti precedenti. Perciò è difficile apprendere qualcosa che non sia coerente con le strutture mentali già formate, così come è molto difficile, oltre che traumatico, modificare le strutture fondamentali di una mentalità.

Apprendimento delle ricompense

Da bambini abbiamo quasi tutti subito ciò che io chiamo *imprinting della ricompensa*, ovvero abbiamo appreso quali nostri comportamenti ci fanno ottenere piacere e quali dolore, specialmente per quanto riguarda l'affetto e l'approvazione da parte degli altri (a cominciare dai genitori e dagli educatori).

Per esempio, chi ha subito un'educazione rigida in senso disciplinare, tende a considerare l'obbedienza una fonte di ricompensa sociale. Similmente, chi ha avuto educatori molto esigenti dal punto di vista intellettuale tende a considerare l'intelligenza e le sue manifestazioni come mezzi indispensabili per essere accettati e amati. Lo stesso fenomeno avviene per altri stili educativi che danno importanza, per esempio, alla moralità, al rispetto delle tradizioni, alla religione, allo sport, alla bellezza, al denaro, alla competizione in generale, al risparmio ecc. per cui si possono creare associazioni permanenti (conscie o inconscie) tra tali valori e l'aspettativa di una ricompensa sociale.

Ovviamente da adulti è possibile che le ricompense attese non si realizzino, o che i risultati dei propri sforzi siano controproducenti. Ciò può dar luogo ad uno stato di stress e di frustrazione cronica connessi disagi e disturbi psichici e psicosomatici.

In tal caso può essere utile una psicoterapia mirata alla neutralizzazione degli imprinting disadattivi o non realistici. Durante tale terapia, il paziente dovrebbe imparare, attraverso l'interazione col terapeuta, modi alternativi per ottenere ricompense sociali, e riuscire a disimparare (questa è la parte più difficile) le associazioni inadeguate.

Identità e qualità sociali (essere = appartenere = imitare)

L'oggetto dell'essere

Applicare ad una persona il verbo essere seguito da un sostantivo o da un aggettivo ha implicazioni vaste e profonde di cui siamo normalmente inconsapevoli.

Noi diciamo (o pensiamo) infatti comunemente frasi come “io sono (un) xxxx” (per esempio, “io sono un impiegato”, o “io sono libero” o “io sono un artista”) senza chiederci chi abbia stabilito quell’identità o qualità, né chi ce l’abbia attribuita, né quali siano le conseguenze di quell’attribuzione.

Ad una prima riflessione mi viene in mente che le identità e le qualità di un essere umano hanno senso solo in un contesto sociale. Infatti a un individuo totalmente e irrimediabilmente isolato dagli altri non verrebbe mai in mente di pensare “io sono (un) xxxx”, anche perché quell’attribuzione non potrebbe essere condivisa e pertanto non potrebbe avere alcuna conseguenza.

Mi viene poi in mente che le identità e qualità di un essere umano hanno senso nella misura in cui sono (o possono essere) riconosciute dagli altri. Infatti, è inutile credere di “essere (un) xxxx” se si è certi che tale identità o qualità sia invisibile agli altri e lo sarà sempre. Possiamo dunque dire che noi *siamo* ciò che gli altri riconoscono (o riconosceranno) in noi.

Cosa significa xxxx (cioè l’oggetto dell’essere) e come può essere istanziato? Per rispondere conviene ricorrere all’idea (di Gregory Bateson) che non possiamo conoscere le cose (né le persone) in sé, ma solo le relazioni tra le cose (o le persone). L’oggetto dell’essere è dunque una relazione, e precisamente una relazione sociale.

Essere = appartenere

Per quanto sopra, ritengo che l’oggetto dell’essere sia un *ruolo* sociale assunto dal soggetto o una categoria sociale a cui egli ritiene di appartiene (o a cui gli altri ritengono che egli appartenga). In termini più generali, e considerando il *ruolo* una sorta di *categoria*, direi che l’oggetto dell’essere sia costituito dall’appartenenza a certe categorie.

Possiamo dunque, quasi sempre, sostituire il verbo *essere* con il verbo *appartenere*. Per esempio, dire “io sono libero” equivale a dire “io appartengo alla categoria (sociale) delle persone libere”. Dire “io sono un commerciante” equivale a dire “io appartengo alla categoria dei commercianti”. Dire “io sono stupido” equivale a dire “io appartengo alla categoria degli stupidi”. Dire “io sono italiano” equivale a dire “io appartengo alla categoria degli italiani”.

Ne consegue che prima di poter dire “io sono (un) xxxx” occorre definire la categoria xxxx. Per esempio, prima di dire “Tizio è stupido” occorre definire la categoria degli stupidi, e prima di dire “io sono libero” occorre che sia definita la categoria delle persone libere.

La definizione delle categorie sociali è, ovviamente, un processo sociale. Quando un individuo nasce, le categorie sono già definite da coloro che sono venuti prima di lui, e lui deve solo apprenderle, non potendo inventarne di nuove (almeno finché non diventi un’autorità intellettuale, politica o religiosa).

Le definizioni delle categorie usate dalla gente comune sono piuttosto imprecise e vaghe. Pochi sono infatti coloro che consultano un vocabolario prima di usare certe parole. Si tratta normalmente di generalizzazioni e semplificazioni che ognuno può interpretare a suo piacimento. Ne consegue che le identità e le qualità sociali che ci attribuiamo o che gli altri ci attribuiscono sono sempre soggettive e grossolane.

Appartenere = imitare

Come abbiamo visto nel capitolo Apprendimento, imitazione, empatia, conformismo, l’apprendimento è basato sull’imitazione. Ciò vale anche per l’apprendimento delle *categorie sociali*. Attraverso l’imitazione

noi non soltanto apprendiamo cosa siano tali categorie, ma anche come comportarci in modo da appartenere a quelle a cui desideriamo appartenere. D'altra parte desideriamo appartenere a certe categorie perché ad esse appartengono le persone che desideriamo imitare, come insegna René Girard.

Essere = imitare

Se Essere = appartenere, e appartenere = imitare, allora essere = imitare.

Come conseguenza di queste equazioni, potremmo dire che l'identità di un individuo consista nell'appartenere alle categorie di persone che ha imitato e/o che sta imitando con successo.

Alla luce di quanto detto sopra, una frase come "essere se stessi" (usata in esortazioni quali "sii te stesso") non ha molto senso in quanto non si può *essere* qualcosa senza *appartenere* a qualche categoria, ovvero senza *imitare* qualcuno. Il problema non è dunque se imitare o non imitare qualcuno, ma *chi* imitare.

D'altra parte, la scelta delle persone da imitare può essere problematica e dar luogo a conflitti esterni e interni. Infatti, se uno appartiene ad una certa comunità, i membri di questa si aspettano che lui imiti persone della stessa comunità, e non di altre. Allo stesso tempo uno può essere combattuto tra il desiderio di imitare certe persone e quello di imitare certe altre incompatibili con le prime, in quanto appartenenti a comunità antitetiche.

Voler essere diversi da tutti gli altri, cioè non voler imitare nessuno, è un errore che può causare disturbi mentali, dato che è impossibile interagire con altre persone senza imitare qualche modello di comportamento. Per quanto riguarda, invece, la scelta dei modelli da imitare, lo studio delle scienze umane e sociali e la narrativa ci permettono di ampliare e approfondire la conoscenza di molti diversi modelli di umanità, consentendoci di scegliere quelli da imitare più adatti alla nostra personalità.

In ogni caso conviene evitare, per quanto possibile, di attribuire (a se stessi e agli altri) identità e qualità sociali ben definite, dato che queste sono soggettive, riduttive e limitative della libertà di cambiare i modelli di comportamento da imitare. D'altra parte una persona la cui identità sociale è indefinita e misteriosa può avere un certo fascino.

Differenze umane

Uguali e diversi

Noi esseri umani siamo tutti quasi identici nelle nostre strutture fondamentali fisiche e mentali, ovvero nei nostri geni, specialmente se ci confrontiamo con le altre specie animali. Ciò che cambia da una persona all'altra (e da un'età all'altra nella stessa persona) sono soprattutto i contenuti delle strutture stesse (ovvero ciò che esse hanno acquisito attraverso le esperienze), e certe varianti di origine genetica o interattiva quali le dimensioni degli organi, il colore della pelle e degli occhi, i lineamenti morfologici, la salute, la resistenza alla fatica e agli strapazzi, le prestazioni fisiche e mentali, la sensibilità, il temperamento, il carattere, la cultura, i gusti ecc.

In generale possiamo dividere le differenze umane in due classi: quelle di origine genetica e quelle di origine interattiva. Ovviamente entrambe contribuiscono al comportamento di un individuo, ed è inutile, oltre che impossibile, stabilire quali siano più importanti e in quale misura. Possiamo tuttavia dire con certezza che le caratteristiche di origine interattiva si sviluppano sulla base di quelle di origine genetica.

Essendo le differenze umane evidenti e innegabili, quando si dice che *siamo tutti uguali*, ci si riferisce non alla costituzione fisica o mentale delle persone, ma ai loro diritti civili e alla loro *dignità sociale*. Questa *uguaglianza* è stabilita nei paesi democratici e liberali, dove "la legge è uguale per tutti" (almeno come principio) e non sono ammesse discriminazioni (nelle relazioni pubbliche) per quanto riguarda le differenze di tipo etnico, religioso, politico, sessuale, prestazionale, fisico ecc.

In ogni caso, penso che nessuno possa negare che siamo tutti diversi nella qualità e quantità dei nostri pensieri, dei nostri sentimenti e delle nostre motivazioni.

Perché dovremmo studiare le differenze umane?

Parlare di differenze umane (specialmente se in pubblico), è tuttora considerato *politicamente scorretto* dai più, forse perché molti temono che questo argomento (consciamente o inconsciamente) venga usato come una giustificazione del razzismo, del fascismo, delle ingiustizie o del cosiddetto *darwinismo sociale*.

A tal proposito, Henry Geiger scriveva:

Le differenze tra gli esseri umani sono discusse raramente in quanto tali, perché il solo fatto di ammettere o dichiarare che vi siano differenze importanti tra gli uomini significa che, probabilmente, si è in possesso di una teoria che permette di spiegare cosa le genera, e oggi una teoria che spiega le cause delle differenze umane è sufficiente a scatenare una guerra ideologica. Il primo principio di una società democratica è l'eguaglianza degli esseri umani. Discutere le differenze umane senza apparire come uno che vuole attaccare tale principio è difficile, anche se non impossibile.

Questo tema, tuttavia, è solitamente ignorato dagli scrittori popolari, per il motivo che uno che scrive di differenze umane, a meno che non sia particolarmente saggio, ha di solito l'aria di chi crede di essere un po' meglio del resto dell'umanità, e uno scrittore che fa questo ha poche possibilità di rimanere "popolare".

Ma molto può essere perduto da una società che non riesce a riconoscere e ammettere le differenze umane. Può perfino perdere la comprensione del reale significato dell'uguaglianza, e perde certamente l'apprezzamento delle molteplici forme della distinzione umana che non mettono in discussione la validità dei principi politici di una società egualitaria, e che possono perfino sostenerli indirettamente.

Un altro motivo per cui si evita di parlare di differenze umane anche in privato è, a mio avviso, la paura inconscia di trovarsi classificati in qualche *tipo umano* ipodotato, disprezzato, socialmente inutile o dannoso, o semplicemente *perdente*: in una parola, *inferiore*. Infatti, se uno si azzarda a dire che una persona

valga più di un'altra, deve aspettarsi obiezioni molto dure tra cui, con buona probabilità, l'accusa di simpatizzare per il nazismo.

Di conseguenza, al di fuori delle persone collettivamente considerate delle *star* dello spettacolo, della cultura e della scienza (e celebrate pubblicamente come tali), ed escludendo i criminali e i malati di mente, tutti gli altri sono messi praticamente sullo stesso piano, come se tra di loro non ci fossero differenze significative.

A mio avviso, ci sono diversi motivi per cui dovremmo studiare le differenze umane, e parlarne, più di quanto non facciamo.

Il primo è che, quando rileviamo differenze tra persone, comunità o stili di vita, non possiamo fare a meno di chiederci (consciamente o inconsciamente) quali varianti siano migliori o più desiderabili di altre. In altre parole, tendiamo ad attribuire un certo valore *relativo* ad ogni variante. Questa *valorizzazione* (positiva o negativa) delle varianti influenza ovviamente la scelta delle persone che desideriamo *imitare* (come direbbe René Girard) o con cui desideriamo interagire.

Il secondo motivo è che tra le principali differenze umane ci sono quelle che riguardano i gusti e le preferenze, per cui è importante conoscere i gusti altrui, onde evitare di comportarsi in modi non graditi agli altri, e per scegliere come partner persone con gusti *compatibili* con i propri.

Infatti, a causa della sempre maggiore libertà di pensiero e di comportamento, e della conseguente *diver-sificazione* sociale, è sempre meno probabile che due persone siano tra loro compatibili. Di conseguenza, la solitudine è sempre più diffusa.

A tal proposito, un errore che spesso facciamo è supporre che gli altri ragionino come noi, che reagiscano emotivamente come noi, che abbiano simili principi morali, simili interessi, simili motivazioni e simili paure, che sappiano ciò che noi sappiamo, che noi e gli altri soffriamo e godiamo per motivi simili, che le nostre menti siano simili ecc.

Un altro motivo per cui lo studio delle differenze umane può essere utile, è che ci permette di *riconoscerci* in qualche tipo dotato di caratteristiche psicologiche particolari. Il che equivale a conoscere meglio noi stessi. Per esempio, il tipo di personalità *introversa* (di cui parlo più sotto) è poco e mal conosciuto, e agli introversi farebbe piacere scoprire che non c'è nulla di male ad essere tali, anzi, c'è molto di buono.

In generale possiamo inoltre dire che la conoscenza di una persona (o di se stessi), se è vero che siamo tutti diversi, è impossibile senza ricorrere ad una gamma di tipi predefiniti con i quali confrontarsi.

Per tutti questi motivi, ovvero per conoscere e valutare meglio gli altri e se stessi, ciascuno con le sue peculiarità, le sue esigenze e le sue abitudini, credo sia utile affrontare razionalmente e scientificamente il problema delle differenze umane. Per questo sarei favorevole alla fondazione di una *Scienza delle differenze umane*. Temo però che ci sarebbero troppe obiezioni e resistenze riguardo ad un tale progetto, per i motivi sopra esposti.

Far finta di esser normali

Forse a causa del *bisogno di imitazione* teorizzato da René Girard, e dal conseguente conformismo prevalente in ogni tipo di società, la percezione delle differenze umane subisce una distorsione, o un bias, specialmente per quanto riguarda le differenze del soggetto rispetto agli altri.

Risultato di tale distorsione è che il soggetto, desiderando essere *come gli altri*, tende a reprimere, a rimuovere (in senso psicoanalitico) o a nascondere (anche a sé stesso), le sue peculiarità o differenze rispetto agli altri.

Conseguenza di tale tendenza è una generale ignoranza e confusione riguardo alle effettive differenze tra esseri umani.

Infatti, checché se ne dica, anche nella nostra cultura, che si vanta di essere tra le più liberali, le differenze umane non sono considerate un bene (come lo è, ad esempio, la biodiversità nel mondo vegetale) ma un *problema*. E' un problema perché comporta giudizi di valore diversificati che l'individuo è incapace di assegnare senza usare criteri condivisi con altri. Si finisce allora per non giudicare apertamente il *diverso*, pur considerandolo spesso (consciamente o inconsciamente) come una minaccia per l'ordine costituito.

In ogni caso l'uomo ha generalmente paura di essere diverso dagli altri (cioè dalla *maggioranza* degli altri) perché teme di non essere accettato a causa della sua diversità. Infatti, per l'inconscio essere diversi dagli altri è una colpa che prima o poi viene scoperta e punita.

Queste dinamiche psichiche fanno sì che il tema delle differenze umane sia generalmente tenuto il più possibile lontano dalla coscienza e dal dibattito sociale, e che si faccia a gara per essere il più possibile *normali*.

Categorie di differenze e influenze reciproche

Possiamo dividere le differenze umane in tre categorie:

- Psicologiche
- fisiche
- sociali

Le differenze psicologiche riguardano la personalità, ovvero le capacità cognitive, la sensibilità e, più in generale, le *logiche di comportamento* memorizzate nella mappa cognitivo-emotivo-motiva (vedi il capitolo Mappa cognitivo-emotivo-motiva).

Le differenze fisiche riguardano la costituzione fisica, la salute, le prestazioni energetiche e l'aspetto del corpo.

Le differenze sociali riguardano i ruoli sociali, le posizioni gerarchiche, le responsabilità, la reputazione, le proprietà private, le appartenenze a gruppi e comunità, l'abbigliamento e l'arredamento e tutto ciò che ha una rilevanza culturale, politica, etica ed economica.

Sulle differenze fisiche e su quelle sociali non ci sarebbe nulla da dire in un libro che parla di psicologia, se non fosse che esse possono avere, anzi, hanno senz'altro delle ripercussioni sulle differenze psicologiche, e viceversa. Intendo dire che alcune differenze psicologiche possono essere conseguenza di differenze fisiche e sociali, e, viceversa, alcune differenze fisiche e sociali possono essere conseguenza di certe differenze psicologiche.

Differenze oggettive, percepite, attribuite

Ci sono differenze umane oggettive, come la statura fisica, il peso, il colore della pelle ecc. Ci sono poi differenze percepite, come la bellezza, l'autorevolezza, la pericolosità. Infine ci sono differenze attribuite sulla base di condizioni oggettive o di percezioni. Per esempio, si pensa che un prodotto più costoso sia migliore di uno meno costoso, o che un professore universitario in una certa disciplina (specialmente se di tipo umanistico) sia più competente di qualcuno che non ha una cattedra o una laurea nella disciplina stessa, e così via.

Il terzo caso può essere collegato alle relazioni trilaterali di cui ho discusso nel capitolo Relazioni trilaterali, coerenza affettiva, valenza sociale. Infatti, per il principio della coerenza cognitiva o affettiva, tendiamo a credere che chi ha una buona reputazione presso una persona che stimiamo, sia stimabile e viceversa, cioè che chi è disprezzato da una persona che stimiamo sia disprezzabile.

Differenze psicologiche (tipologie di personalità)

Per *tipologia di personalità* intendo una teoria, o modello, in cui sono definiti un certo numero di tratti psicologici (o *tipi*) rispetto ai quali un individuo può essere classificato. In altre parole, si tratta di una tassonomia di tratti di personalità, rilevabili mediante test appositi.

Le tipologie di personalità che trovo più interessanti tra quelle più note, sono le seguenti:

- Introversione / estroversione
- MBTI (Myers-Briggs Type Indicator)
- Big Five
- Tre fattori di Eysenck
- 16PF (16 personality factors) di Raymond Cattell

La tipologia **Introversione / estroversione** è stata teorizzata da Carl Gustav Jung nel suo libro *Tipi psicologici* dal quale riporto alcune citazioni utili per comprendere la differenza tra introverso ed estroverso.

"...il primo (l'estroverso) si orienta in base ai fatti esterni così come sono dati, l'altro (introverso) si riserva un'opinione che s'interpone fra lui e la realtà obiettiva. [...] Quando uno pensa, sente e agisce, in una parola, vive in modo direttamente corrispondente alle circostanze obiettive e alle loro esigenze [...] è estroverso. La sua vita è tale che l'oggetto, in quanto fattore determinante, possiede manifestamente nella sua coscienza un'importanza maggiore che non la sua opinione soggettiva. Perciò egli non si aspetta mai di imbattersi in qualche fattore assoluto nel suo mondo interiore, dato che fattori di tal genere egli li ravvisa solo all'esterno. [...] nell'introverso tra la percezione dell'oggetto e il comportamento dell'individuo s'inserisce un punto di vista soggettivo che impedisce che il comportamento assuma un carattere corrispondente al dato obiettivo. [...] La coscienza dell'introverso vede sì le condizioni esterne, ma elegge a fattore determinante l'elemento soggettivo. [...] Mentre il tipo estroverso si richiama prevalentemente a ciò che a lui giunge dall'oggetto, l'introverso si appoggia piuttosto su ciò che l'impressione esterna mette in azione nel soggetto."

Per approfondire il tema dell'introversione/estroversione, vi invito a leggere il mio articolo "Cos'è l'introversione".

La tipologia **MBTI (Myers-Briggs Type Indicator)** è anch'essa basata sui tipi psicologici di C. G. Jung, ma oltre al tratto introverso / estroverso, ne comprende altri tre, anch'essi presi dalla teoria junghiana. I quattro tratti sono i seguenti:

- Estroversione - Introversione (E-I)
- Sensazione - Intuizione (S-N)
- Pensiero - Sentimento (T-F)
- Giudizio - Percezione (J-P)

Ogni tratto costituisce un continuum tra due estremi. Una persona si può trovare in un punto qualsiasi del continuum di ciascun tratto, rappresentato dalla lettera che identifica l'estremo più vicino. Il profilo di una persona può quindi essere espresso con quattro lettere, per un totale di 16 possibili combinazioni (ISTJ, ISTP, INTP, INTJ, ISFJ, ISFP, INFP, INFJ, ESTJ, ESTP, ENTP, ENTJ, ESFJ, ESFP, ENFP e ENFJ). Per esempio, secondo un test che ho fatto qualche anno fa, io appartengo al tipo ISTJ (Introversione, Sensazione, Pensiero, Giudizio).

La tipologia **Big Five**, si basa sui seguenti cinque tratti, ciascuno con due *sottodimensioni* indicate tra parentesi:

- Estroversione (*dynamismo, dominanza*)
- Amicalità (cooperatività/empatia, cordialità /atteggiamento amichevole)
- Coscienziosità (scrupolosità, perseveranza)
- Stabilità emotiva (controllo delle emozioni, controllo degli impulsi)
- Apertura mentale (apertura alla cultura, apertura all'esperienza)

La tipologia dei **Tre fattori** di Eysenck definisce tre tratti:

- Introversione/Estroversione
- Nevrotismo
- Psicotismo

La tipologia **16PF di Cattell** definisce 16 fattori della personalità:

- Espressività emotiva (alta-bassa).
- Intelligenza (alta-bassa).
- Stabilità (forza dell'Io-debolezza dell'Io).
- Dominanza (dominanza-sottomissione).
- Impulsività (upwelling e downwelling).
- Conformismo di gruppo (super-io forte - super-io debole).
- Audacia (audacia-timidezza)
- Sensibilità (sensibilità-durezza).
- Diffidenza (fiducia-diffidenza).
- Immaginazione (pragmatismo-immaginazione).
- Astuzia (acutezza-ingenuità).
- Colpevolezza (coscienza-imperturbabilità).
- Ribellione (radicalismo-conservatorismo).
- Autosufficienza (autosufficienza-dipendenza).
- Autocontrollo (autostima-indifferenza).
- Tensione (tensione-tranquillità).

Cattell ha inoltre definito quattro ulteriori fattori di *secondo ordine*:

- QS1. Introversione vs. estroversione.
- QS2. Poca ansia vs. molta ansia.
- QS3. Suscettività vs. durezza.
- QS4. Dipendenza vs. indipendenza.

Personalmente, io tendo a qualificare le persone secondo i seguenti tratti, con tutte le cautele possibili per evitare errori di valutazione:

- grado di introversione / estroversione
- tendenza alla conservazione / al cambiamento
- grado di sensibilità fisica e psichica
- grado di fragilità fisica e psichica
- grado di coraggio
- capacità di astrazione, analisi e sintesi
- capacità di concepire idee complesse
- tendenza a guidare (dominanza) vs. essere guidati (gregarietà)
- capacità di autocontrollo, autodisciplina e autoanalisi
- capacità di autocritica, coscienziosità
- creatività

In particolare tendo a distinguere le persone in due categorie:

- coloro che accettano il mondo così com'è e cercano di adattarsi ad esso, e
- coloro che non lo accettano così com'è e perciò criticano la mentalità della maggior parte delle persone che, adattandosi ad esso senza criticarlo, perpetuano gli errori dell'umanità.

Considerazioni generali sulle tipologie di personalità

A mio parere il punto debole di tutte le tipologie di personalità (compresa quella che io preferisco) è la difficoltà di determinare la posizione del soggetto nel continuum di ogni tratto, in quanto tale posizione, oltre al fatto che può variare nel tempo e a seconda delle circostanze, può essere più o meno vicina al centro, determinando a volte un'incertezza nell'attribuzione del tipo. Pertanto l'assegnazione di un tipo o del peso di un tratto in un profilo complesso è sempre approssimativa e arbitraria.

E' interessante il fatto che il tratto *introversione/estroversione* si ritrova in tutte le tipologie menzionate, per cui possiamo supporre che sia tra i più importanti per la vita sociale di una persona. Per questo motivo (oltre al fatto che mi considero un introverso) ho dedicato una particolare attenzione e ricerca a questo tratto della personalità (vedi il mio articolo "Cos'è l'introversione").

Lo scopo di questa breve esposizione di alcune delle più note tipologie di personalità non è stato tanto quello di descriverne i contenuti, quanto quello di mostrare quanto sia difficile, soggettivo e arbitrario differenziare e classificare gli esseri umani sulla base di tipi astratti. Tale difficoltà è dovuta anche alla mancanza di un generale consenso, da parte del mondo accademico, su questo tema, come pure sulla psicologia in generale. Infatti ogni tipologia della personalità è legata ad una particolare teoria psicologica generale, ovvero ad una certa concezione della natura umana.

Differenze umane come fattori di cooperazione e di competizione

Ogni differenza umana può costituire un fattore di cooperazione e/o di competizione. Prendiamo ad esempio la caratteristica che viene comunemente chiamata "intelligenza" (qualunque cosa essa sia). Nello scegliere un partner con cui cooperare per uno scopo particolare, può essere necessario che questo abbia un'intelligenza non inferiore (e talvolta non superiore) ad un certo livello. In altre parole, una certa *differenza* di intelligenza (rispetto alla media) può essere un *requisito* per un certo tipo di cooperazione.

D'altra parte, la stessa intelligenza può costituire un fattore di competizione in diversi casi. Per esempio quando uno si candida per essere assunto da un'azienda che cerca persone di un certo livello di intelligenza, per cui si possono avere diversi candidati in competizione tra di loro. Un altro esempio è quello della competizione politica, per cui ogni candidato alle elezioni per una carica pubblica cerca di dimostrare agli elettori di essere più intelligente degli altri candidati.

La competizione sull'intelligenza è presente quasi sempre nelle relazioni bilaterali, come nelle coppie, nelle amicizie, nei rapporti tra colleghi ecc. laddove occorre prendere decisioni su cosa fare, dove andare, quali debbano essere le priorità ecc. Se non vi sono posizioni gerarchiche chiare e condivise, ci si aspetta che in caso di disaccordo si faccia come decide la persona più intelligente. Può essere dunque importante stabilire chi tra due persone, sia quella più intelligente, perché da tale determinazione possono dipendere scelte comuni.

Essendo le differenze umane fattori di cooperazione e di competizione, esse hanno un grande peso nelle relazioni e interazioni sociali, molto più di quanto non si pensi. Infatti, a mio parere, ogni essere umano è *preoccupato* (consciamente o inconsciamente) del suo *status differenziale* ovvero della sua posizione rispetto alla media e rispetto a persone particolari, per quanto riguarda certe caratteristiche considerate desiderabili e competitive. Per questo motivo, sentirsi inferiori agli altri, può essere causa di disagi mentali (ciò che Alfred Adler chiamava *complesso di inferiorità*) e di dinamiche psichiche compensative. Vale a dire che una persona che si sente inferiore in un certo aspetto della personalità, può impegnarsi per diventare superiore agli altri in un altro aspetto in cui è più competitivo. Resta il fatto che il sentimento di inferiorità può essere più o meno fondato, e il soggetto può attribuirgli un'importanza più o meno grande rispetto a quella effettiva.

Per quanto sopra, una migliore conoscenza e valutazione delle differenze umane in generale e una ragionevole misurazione dello *status differenziale* proprio e altrui, possono facilitare la cooperazione e risolvere le competizioni nel modo più rapido e semplice possibile.

Coinvolgimento del soggetto nella percezione delle differenze umane

Le differenze umane possono costituire un problema allorché la loro percezione e valutazione influenza il comportamento di un individuo nei confronti degli altri. Ciò dipende dal significato, dal valore e dalle implicazioni cognitive e affettive che un individuo associa alle differenze da lui percepite, sia tra se stesso e gli altri, sia tra terzi.

Quali sono le differenze più rilevanti per un essere umano coinvolto nel confronto tra diversi tipi di persone?

Suppongo che una differenza sia rilevante nella misura in cui incide nella soddisfazione dei bisogni propri e altrui, specialmente per quanto riguarda la cooperazione e la competizione. Come abbiamo visto anche nel capitolo Interdipendenza, cooperazione, competizione, violenza, autorità, la possibilità di cooperazione e la competitività di una persona sono legate alla sua posizione gerarchica all'interno della comunità di appartenenza, da cui dipendono la sua *produttività*, la sua attrattività come partner e le sue capacità di difesa e di aggressione.

Nella scelta dei partner per la cooperazione, la valutazione delle differenze dei candidati è molto importante, proprio perché, non essendo tutti i candidati uguali o equivalenti, alcuni possono essere più vantaggiosi di altri.

Lo stesso principio vale quando il soggetto si pone come candidato (in competizione con altri) per essere scelto da un partner potenziale, per cui il soggetto è portato a *confrontarsi* con i suoi concorrenti. Tale confronto può dar luogo ad invidia, gelosia, competizione e ostilità.

Come ci ha insegnato Alfred Adler, lo scopo essenziale dell'esistenza umana è realizzare un futuro più appagante (rispetto ai propri bisogni) e più sicuro del presente superando gli ostacoli che si frappongono alla sua affermazione. Gli ostacoli sono normalmente costituiti dagli *altri* in quanto competitori (sia violenti che non violenti), perciò ogni individuo ha una naturale tendenza a superare il prossimo (o quanto meno a non farsi superare da esso) in modo da potersi difendere dalla sua eventuale violenza e da non farsi vincere da esso nelle competizioni attive o passive. Di conseguenza ciascuno mette in campo le proprie risorse cercando di compensare le proprie inferiorità in certe attività con le proprie superiorità in altre, e tende a investire le proprie energie e il proprio ingegno nelle attività in cui è più forte, trascurando quelle in cui è più debole e ha scarse possibilità di migliorare.

Per esempio, chi è dotato di grande forza e resistenza fisica tende a impegnarsi in lavori e sport in cui sono richieste tali doti (anche per metterle in bella mostra), mentre chi è fisicamente debole ma dotato di intelligenza superiore alla media tende a evitare i lavori e gli sport più duri e a preferire occupazioni in cui è richiesta l'intelligenza più che la forza. Ugualmente, una persona particolarmente bella tende a sfruttare i vantaggi della sua bellezza, mentre una persona particolarmente brutta tende a compensare la sua bruttezza investendo nella sua preparazione culturale, nell'eleganza e così via.

Differenze tra individui vs. differenze tra gruppi

La percezione delle differenze umane non riguarda solo gli individui ma anche i gruppi e le comunità. Infatti, una persona che fa parte di una certa comunità, la confronta con altre; se rileva differenze in senso competitivo a favore di un'altra comunità, può avvenire quanto segue:

- se emigrare nell'altra comunità è possibile (nel senso che si è sicuri di essere accettati da quella in un ruolo desiderabile) e non vi sono controindicazioni (per esempio una severa punizione come traditore da parte della comunità di cui si fa ancora parte), la persona tenta di trasferirsi nella comunità più competitiva per goderne dei vantaggi;
- se un'emigrazione non è possibile o ha costi troppo alti, la persona può sviluppare sentimenti di invidia, gelosia o ostilità nei confronti dell'altra comunità a cui non può accedere e cercare di screditare per quanto possibile.

L'individuo si trova dunque a competere non soltanto contro altri all'interno della propria comunità per i posti più ambiti nelle varie gerarchie, ma anche contro gli appartenenti ad altre comunità, le quali competono con la propria per l'egemonia politica o il possesso di risorse economiche.

Per effetto dell'equilibrio affettivo e cognitivo (di cui abbiamo parlato nel capitolo *Relazioni trilaterali, coerenza affettiva, valenza sociale*), il nemico è sempre cattivo e spregevole (altrimenti non sarebbe percepito come nemico). In altre parole, il soggetto tende a vedere le differenze tra i membri della propria comunità e quelli della comunità nemica, in una luce sfavorevole a quest'ultima, specialmente da un punto di vista morale. Questa tendenza è sempre stata sfruttata dai governi durante le guerre, per impedire che sentimenti di affinità o fratellanza insorgessero verso le popolazioni nemiche, col rischio di indebolire l'aggressività delle proprie truppe nei loro confronti.

Considerazioni conclusive - Il doppio vincolo della competizione immorale

Come è emerso dalle considerazioni sopra esposte, le differenze umane più rilevanti riguardano le capacità cooperative e quelle competitive di ogni individuo, ovvero la produttività, la potenza politica ed economica e l'attrattività estetica.

L'uomo è infatti, a mio avviso, costantemente preoccupato (consciamente o inconsciamente) di mantenere le sue capacità cooperative, produttive e competitive ai livelli più alti possibili rispetto a quelli altrui, perché ne va della sua sopravvivenza, dell'appartenenza ad una o più comunità, dei suoi possibili ruoli cooperativi e del suo status sociale.

Tuttavia la nostra cultura, specialmente a causa dell'influenza cristiana, è, almeno a parole, contraria alla competizione e alla disparità di trattamento verso le persone meno dotate. La morale cristiana, infatti, predica l'uguaglianza, la fratellanza in Dio, il diritto e il dovere di carità, e condanna la competizione in quanto espressione di egoismo. Cercare di essere migliori degli altri, di superarli, è dunque un *peccato* nell'inconscio di chi ha avuto un imprinting religioso, tranne quando si tratta di zelo cristiano, ovvero di avere più fede in Dio e di obbedirgli più e meglio di quanto facciano gli altri.

Ci troviamo dunque in un doppio vincolo, come direbbe Gregory Bateson. Da una parte abbiamo il bisogno naturale di competere nei confronti degli altri a scopo sia cooperativo che difensivo, dall'altra la necessità di nascondere tale bisogno in quanto considerato immorale dalla dottrina cristiana e da una cultura laica che non è riuscita, nel profondo, a liberarsi dalle sue radici cristiane.

A mio avviso, per evitare gli effetti psicopatologici di questo doppio vincolo, dobbiamo ricorrere all'umorismo, che ci permette di passare repentinamente e senza preavviso da una posizione di superiorità ad una di umiltà, e viceversa, senza mai fissarsi definitivamente in una delle due. (Vedi il capitolo *Umorismo*).

Egoismo, ignoranza, malvagità, indifferenza

*Nota: in questo capitolo ho volutamente evitato di usare il termine **etica** e i suoi derivati, preferendo quello di **morale**. Ritengo infatti che l'**etica** riguardi la riflessione teorica sul bene e il male, mentre a me interessa qui discutere degli aspetti pratici e psicodinamici legati a tali concetti.*

I giudizi morali sono molto importanti nelle relazioni sociali e si applicano solo a queste. Fanno eccezione i contesti religiosi, dove i giudizi morali si applicano anche alle relazioni tra il soggetto e le entità divine o spirituali in cui crede.

I giudizi morali costituiscono fattori di coesione sociale in quanto spingono gli individui a comportarsi secondo certe regole necessarie alla sopravvivenza e al funzionamento delle comunità in quanto *ambienti di cooperazione*. Siccome gli esseri umani, a causa della loro interdipendenza hanno un *bisogno di cooperazione*, e la moralità è indispensabile per la vita della comunità, gli uomini hanno anche un bisogno innato di moralità. Si potrebbe anche dire che il bisogno di cooperazione contiene anche il bisogno di moralità o coincide con esso.

I giudizi morali, diversi qualitativamente e quantitativamente nelle diverse dottrine etiche religiose o laiche, vertono sostanzialmente sui seguenti aspetti della mentalità individuale:

- egoismo
- ignoranza
- malvagità
- indifferenza

Per **egoismo** intendo la tendenza a perseguire la soddisfazione di propri bisogni senza preoccuparsi della soddisfazione di quelli altrui, laddove soddisfare pienamente i propri bisogni comporta, in una certa misura, la frustrazione di quelli altrui. Questo avviene, per esempio, quando vi sono risorse limitate e insufficienti per tutti, e non si vuole rinunciare nemmeno in parte alle risorse desiderate.

Per **ignoranza** intendo, in questo contesto, la colpevole non conoscenza, ovvero il non voler conoscere i bisogni né i desideri altrui, né le circostanze della loro soddisfazione o frustrazione.

Per **malvagità** intendo il piacere associato alla sofferenza altrui, ovvero l'esercitare violenza su altre persone per ottenere dei vantaggi, o per godere nel vedere gli altri soffrire.

Per **indifferenza** intendo la mancanza di empatia riguardo alla sofferenza o alla gioia altrui, e di conseguenza la mancanza di motivazione ad aiutare chi ha bisogno di aiuto.

Possiamo qualificare come *negativi* i suddetti giudizi.

Un unico giudizio morale *positivo* è sufficiente a rappresentare il contrario di tutti quelli negativi: l'**altruismo**. L'altruista, infatti, non è egoista, né *ignorante*, né malvagio, né indifferente.

Il giudizio morale serve dunque a *qualificare* una persona come più o meno altruista, oppure egoista, ignorante, malvagio, indifferente, o una combinazione di tali qualità.

Quali possono essere le conseguenze di un tale giudizio?

Ho già detto che i giudizi morali sono fattori di coesione sociale. Infatti, quanto più l'individuo cerca di *meritare* un giudizio morale positivo, tanto più si comporta in modo altruista (cioè cooperativo e non competitivo) e tanto più favorisce il *bene comune* della comunità, ovvero la maggiore soddisfazione possibile dei bisogni del maggior numero dei membri della comunità stessa.

Questa idea corrisponde al pensiero di Jeremy Bentham sintetizzato nell'espressione "massima felicità per il maggior numero [di persone]", e di John Stuart Mill, che definisce il suo *utilitarismo* come "quella

dottrina che accetta come fondamento della morale l'utilità, o il principio della massima felicità, (e che) sostiene che le azioni sono lecite in quanto tendono a promuovere la felicità e illecite se tendono a generare il suo opposto". In entrambe le citazioni io intendo per "felicità" la soddisfazione dei bisogni della persona.

Un individuo che si comporta in modo *abitualmente* o *normalmente* immorale non contribuisce al bene comune, ma costituisce un peso o un danno per la comunità, che tende perciò a punirlo e/o ad espellerlo. Questa eventualità è per l'individuo qualcosa di temibile anzi, terrificante, consciamente e ancor più inconsciamente, anche perché si oppone all'innato *bisogno di cooperazione*.

Relatività della morale

Il giudizio morale può essere molto complesso, oltre che soggettivo, perché un individuo può comportarsi in modo diversamente *morale* nel tempo e con diverse persone. Vale a dire che si può essere a volte più morali e altre meno verso una stessa persona, e si può essere più morali con certe persone e meno con altre. Inoltre ogni persona può dare un *peso* diverso alle diverse regole che caratterizzano il proprio paradigma morale.

Un'altra causa di complessità e soggettività della moralità riguarda l'atteggiamento verso le comunità diverse da quella di appartenenza, e verso le minoranze all'interno di quella propria, che vengono spesso considerate come *altre* comunità. Mi riferisco alle dimensioni del "noi" e del "loro" come contrapposte o antagoniste.

La storia ci ha infatti mostrato con quanta naturalezza o *banalità* (come direbbe Hannah Arendt) una comunità non ritiene necessario comportarsi *moralmemente* verso altre comunità o verso delle minoranze al suo interno, se queste sono considerate nemiche della propria comunità di appartenenza. Basti pensare all'Olocausto degli ebrei durante il nazismo, dove perfino un atteggiamento tollerante verso questa minoranza era considerato immorale.

Divieti, obblighi e doveri - Soggettività della morale

Le prescrizioni morali si possono dividere in tre categorie: i divieti, gli obblighi e i doveri.

I divieti sono di gran lunga più semplici da capire e da rispettare. Si tratta di ingiunzioni come "non uccidere", "non rubare", "non fare ad altri ciò che non vorresti fosse fatto a te" e simili. E' infatti normalmente facile e oggettivo stabilire se uno abbia ucciso o rubato.

Anche gli obblighi sono relativamente semplici da capire e da rispettare. Si tratta di ingiunzioni legali o contrattuali come pagare le imposte, pagare il prezzo di una merce o di un servizio, e simili. Per dimostrare di aver assolto un obbligo, in molti casi è sufficiente una ricevuta.

I doveri morali, sono invece molto più vaghi e soggettivi. Si tratta infatti di aiutare gli altri a soddisfare i loro bisogni e di soccorrerli in caso di necessità o disgrazie. In altre parole, si tratta di essere solidali con gli altri. La vaghezza e la soggettività riguardano sia l'individuazione delle persone da aiutare o soccorrere, sia la misura (in quantità e durata) dell'aiuto. Quante persone un individuo deve aiutare, e in quale misura, per potersi considerare *morale*, cioè per poter dire di aver fatto il proprio dovere? Non è scritto da nessuna parte (e non potrebbe essere altrimenti), perciò ognuno può stabilire questi limiti a suo piacimento e a sua convenienza. E in effetti ognuno tende ad adottare il sistema morale (e le misure dei doveri), che lo assolvono.

Ci sono situazioni in cui è molto difficile stabilire se un certo comportamento sia morale o immorale. Per esempio pagare un operaio con uno stipendio "da fame" (sebbene pacificamente concordato) grazie al fatto che, a causa di una grande disoccupazione, molti, pur di lavorare, si accontentano di stipendi bassissimi. Tale esempio ci rimanda ad un problema morale più generale e più grande, ovvero se sia *giusto*, cioè *morale*, che alcuni siano molto più ricchi di altri.

Doppio vincolo nel giudizio morale

Siccome agli obblighi, ai doveri e ai divieti dell'uno sono collegati i diritti dell'altro, il giudizio morale riguarda tutti gli esseri umani e costituisce una delle pressioni più forti nella determinazione del comportamento umano sia in senso coercitivo che inibitorio.

Siamo infatti tutti molto preoccupati (consciamente o inconsciamente) di come gli altri ci giudicano moralmente e siccome nessuno può considerarsi completamente esente da colpe (anche a causa della relattività e soggettività del giudizio morale) abbiamo quasi tutti letteralmente paura di essere giudicati negativamente. Fanno eccezione certi malati di mente e certi criminali.

A causa di tale paura, tendiamo ad evitare di discutere di moralità, e perfino di pensarci, tranne nei casi in cui siamo assolutamente certi della nostra innocenza, ovvero di essere nettamente migliori, in senso morale, rispetto a coloro che stiamo giudicando negativamente.

A causa della dinamica sopra descritta, si può determinare una situazione di *doppio vincolo*: da una parte il bisogno di comportarsi moralmente per non essere puniti o esclusi dalla comunità di appartenenza, bisogno che richiederebbe un'analisi lucida e razionale del proprio comportamento; dall'altra la paura di trovarsi in difetto, e i relativi bias cognitivi, che impediscono al soggetto di affrontare e approfondire razionalmente il problema.

Per risolvere questo doppio vincolo il soggetto dovrebbe trovare il coraggio di riflettere sui suoi doveri morali, eventualmente aiutandosi con la lettura di testi che trattano di morale e di etica, al fine di giudicare se stesso razionalmente e responsabilmente.

Super-io e autocensura inconscia

Io suppongo che il comportamento di un essere umano sia sempre finalizzato alla soddisfazione dei propri bisogni e desideri, secondo i *programmi* registrati nella sua mappa cognitivo-emotivo-motiva (vedi il capitolo *Mappa cognitivo-emotivo-motiva*). Di fronte a problemi da risolvere o a decisioni da prendere, sulla base di tale mappa l'io cosciente e altri agenti mentali (inconsci) concorrono per determinare cosa fare, cosa dire, cosa pensare, cosa scegliere, momento per momento.

Uno di questi agenti inconsci corrisponde a quello che Sigmund Freud chiamava, e anche noi chiameremo, *Super-io*.

La funzione del Super-io è quella di contribuire alla soddisfazione del bisogno di cooperazione garantendo un comportamento *morale* da parte del soggetto. Si tratta dunque di una specie di angelo (o meglio, dèmone) custode che ci avverte se stiamo per fare, stiamo facendo o abbiamo fatto qualcosa di immorale o di *brutto*, cioè di contrario all'etica e/o all'estetica della nostra comunità di appartenenza.

L'avvertimento, se opportuno, viene trasmesso suscitando un *senso di colpa* il quale corrisponde alla paura di essere puniti o espulsi dalla comunità. Viceversa, se l'azione che ci accingiamo a compiere, stiamo compiendo o abbiamo compiuto è conforme all'etica e/o all'estetica della nostra comunità, il super-io ci premia con un gradevole senso di conformità morale.

Ritengo che il Super-io sia emerso durante l'evoluzione della specie umana e si sia mantenuto fino a noi per il suo valore adattivo. Infatti credo che senza di esso la nostra specie si sarebbe estinta, o sarebbe rimasta allo stadio preumano.

Ritengo inoltre che le religioni abbiano avuto gioco facile ad insediarsi grazie alla capacità della specie umana di provare sensi di colpa, ovvero di auto-censurarsi.

Il Super-io è dunque l'autocensore, ovvero il rappresentante interiorizzato della comunità, che ci ricorda quali sono i nostri obblighi, divieti e doveri (vedi il capitolo *Egoismo, ignoranza, malvagità, indifferenza – Giudizio morale*).

L'uomo è capace di auto-censurarsi sia consciamente che inconsciamente. L'autocensura conscià segue una logica razionale che, in base alle esperienze e alle conoscenze del soggetto, prevede le ripercussioni sociali di ogni tipo di comportamento, ovvero stima le probabilità che una certa azione sia approvata o disapprovata dagli altri, ovvero sia loro gradita o sgradita.

L'autocensura inconscia, invece, segue una logica grossolana e priva di senso della misura, potremmo dire binaria, nel senso che determina se una certa azione è assolutamente lodevole, assolutamente riprovevole, o moralmente irrilevante e non spiega il motivo di tale giudizio, anche perché esso viene comunicato all'io cosciente per via sentimentale, e non verbale. Il verdetto del Super-io infatti è sempre e soltanto uno dei seguenti:

- uno sgradevole senso di colpa (o di disgrazia)
- un gradevole senso di innocenza (o di grazia).
- nessun sentimento particolare

Se il Super-io è utile alla sopravvivenza dell'individuo e alla conservazione della sua specie, dov'è il problema?

Il problema è che la logica del Super-io potrebbe essere *sbagliata*, ovvero potrebbe segnalare come immorale un comportamento che, da un punto di vista razionale, non lo è, nel senso che non ci sono motivi per prevedere che a seguito di quel comportamento ci possano essere ripercussioni sociali negative. Può anche accadere il contrario, ovvero che il Super-io non segnali come immorale un particolare comportamento che sarebbe meglio censurare in quanto socialmente pericoloso.

Il problema è dunque la giusta *calibrazione* del Super-io, ovvero il suo adattamento alla comunità di appartenenza reale, piuttosto che ad una comunità interiorizzata che non corrisponde a quella reale, con regole morali diverse in senso qualitativo o quantitativo, ovvero molto più o molto meno severa.

Un altro problema è che il Super-io è generalmente alleato del conformismo, e tende a censurare ogni forma di non conformità o di anticonformismo, costituendo un freno alla creatività e al progresso civile.

Il Super-io si forma nei primi anni della vita di un essere umano, quando a questo mancano sufficienti conoscenze e la capacità critica nei confronti degli insegnamenti morali che riceve. Perciò, a seguito di un'educazione morale molto severa, si può sviluppare un Super-io più esigente del necessario, o eccessivamente severo al punto di causare disagi e disturbi psichici e psicosomatici. Per lo stesso principio, a seguito di un'educazione troppo permissiva, il Super-io potrebbe non svilupparsi sufficientemente.

Nei casi peggiori, può persino succedere che il Super-io dia origine ad un auto-boicottaggio del soggetto nel senso che cerchi di impedire a questo di portare a termine con successo un progetto che, secondo la sua logica, è immorale. E se il soggetto è riuscito a completare con successo il progetto nonostante le resistenze del Super-io, può succedere che questo impedisca al soggetto di goderne i frutti generando un bisogno di espiazione che comporta la distruzione o l'accantonamento di quanto realizzato, e una qualche forma di penitenza, come una malattia psicosomatica.

In questi casi, una psicoterapia può essere una soluzione per ricalibrare il Super-io in modo da correggerne errori ed eccessi, e in tal modo liberare il soggetto da sensi di colpa inutili, dannosi e dolorosi, e da pericolose tendenze a far fallire i propri progetti.

Pragmatica dell'interazione umana

Pragmatica della comunicazione umana è il titolo di un fortunato saggio di Paul Watzlawick, Janet Beavin e Don Jackson (della Scuola di Palo Alto), che analizza con un approccio sistematico la comunicazione tra esseri umani. In questo testo vengono definiti cinque assiomi, ovvero cinque aspetti sempre presenti nella comunicazione tra umani:

1° - **È impossibile non comunicare.** In qualsiasi tipo di interazione tra persone, anche con un gesto, con un'espressione del viso o con un silenzio, si comunica sempre qualcosa all'interlocutore.

2° - Ogni comunicazione ha un aspetto di *contenuto* e uno di *relazione* (o di *contesto*), e il secondo determina o influenza il significato del primo, costituendo una **metacomunicazione** (cioè una comunicazione sulla comunicazione). Per esempio, se due persone sono d'accordo sul fatto che stanno scherzando, i significati e le conseguenze di ciò che dicono sono diversi rispetto a quelli che si avrebbero in una situazione in cui le persone non intendono scherzare.

3° - La comunicazione tra due persone è strutturata mediante una **punteggiatura**. Con questo termine s'intende l'individuazione dell'inizio di strutture interattive del tipo domanda e risposta, azione e reazione. È un aspetto importante della comunicazione perché una reazione può dar luogo ad un'ulteriore reazione, e causare in tal modo una *reazione a catena* in cui ci possono essere pareri discordi su chi l'abbia iniziata, specialmente in caso di conflitto o di violenza verbale.

4° - Le comunicazioni possono essere di due tipi: **analogiche** (ad esempio immagini, segni, gesti) e **digitali** (cioè parole). Vale a dire che la comunicazione può essere un mix di espressioni verbali e non verbali, entrambe significative.

5° - Le comunicazioni possono essere **simmetriche**, in cui i soggetti che comunicano si pongono su un livello paritario (ad esempio due amici o due studenti), o **complementari**, in cui gli interlocutori si pongono in posizioni gerarchiche diverse (ad esempio mamma e figlio, insegnante e allievo ecc.).

Sulle orme di Watzlawick e compagni, Friedemann Schulz von Thun presenta un modello della comunicazione umana rappresentato nella figura seguente:



Il modello di Schulz von Thun, che non sostituisce quello di Watzlawick & c. ma costituisce una sua estensione, si può riassumere dicendo che ogni messaggio contiene quattro significati:

- **Enunciazione:** quali sono i fatti che l'emittente vuole comunicare al ricevente?

- **Autorivelazione:** cosa l'emittente vuole dire di sé al ricevente?
- **Richiesta:** cosa l'emittente sta chiedendo al ricevente?
- **Relazione:** in quale relazione l'emittente assume di trovarsi con il ricevente?

Entrambi i modelli sono utili per analizzare e risolvere i problemi di comunicazione tra individui e per migliorare la qualità, ovvero l'efficacia, della comunicazione stessa.

Comunicazione vs. interazione

La comunicazione è un sottoinsieme dell'interazione, nel senso che nell'interazione tra due persone ci possono essere, oltre alla comunicazione (intesa come scambio di informazioni) anche transazioni di altro genere, come le seguenti.

- trasferimento di oggetti, beni, denaro ecc.
- trasferimento di energia (carezze, sostegno fisico, protezione, atti sessuali ecc.)
- erogazione di servizi (gratuiti o dietro compenso)
- esercizio di violenza (costrizioni, percosse, ferimento, uccisione ecc.)

Il titolo di questo capitolo, "Pragmatica dell'interazione umana", pur rievocando quello di "Pragmatica della comunicazione umana" di Watzlawick & c., ha dunque una portata più ampia.

Va comunque detto che anche una transazione non *informativa* può costituire una comunicazione (ovvero una transazione informativa) se la parte emittente e/o quella ricevente associano ad essa un *significato comunicabile*.

Scopo dell'interazione umana

Quali sono i motivi per cui gli esseri umani interagiscono? La domanda è più impegnativa di quanto possa sembrare, perché per rispondervi occorre fare appello alla conoscenza generale della natura umana.

Coerentemente con l'idea centrale di questo libro, la prima risposta a tale domanda che mi viene in mente è che gli umani interagiscono per (cercare di) soddisfare i bisogni propri e/o quelli altrui, dal momento che senza un'interazione sociale sarebbe praticamente impossibile soddisfarli.

In altre parole, l'interdipendenza umana determina un bisogno di interazione che si accompagna al bisogno di cooperazione di cui abbiamo già parlato. Infatti, far parte di una comunità implica la necessità di interagire in certi modi con un certo numero di suoi membri.

Qualcuno potrebbe obiettare che gli esseri umani non interagiscono solo per soddisfare i loro bisogni, ma anche per altri motivi, per esempio, per piacere, per divertimento o per soddisfare un'ingiunzione religiosa.

A tale obiezione io rispondo che il piacere e il divertimento, come pure l'obbedienza ad ingiunzioni religiose, costituiscono dei bisogni in sé, oppure mezzi per soddisfare bisogni di ordine superiore.

Resta dunque dell'idea che tutto ciò che l'uomo fa (e in particolare l'interagire con i suoi simili) lo faccia per soddisfare dei bisogni propri e/o altrui, laddove soddisfare i bisogni altrui è un mezzo per soddisfare anche i propri. Infatti l'uomo ha bisogno di soddisfare i bisogni altrui, perché se non lo facesse non potrebbe soddisfare i propri, perché in tal caso non otterebbe facilmente la cooperazione da parte degli altri.

Sulla base del principio sopra esposto, vediamo in quali modi una persona può soddisfare i bisogni propri e quelli altrui attraverso l'interazione. Cerchiamo, cioè, di definire gli aspetti fondamentali di una *pragmatica dell'interazione umana*.

Negoziazione e cooperazione

Io suppongo che l'interazione umana serva essenzialmente a negoziare, preparare o esercitare una cooperazione. Divido pertanto l'interazione in due fasi:

- fase di negoziazione (o preparazione)
- fase di cooperazione

La negoziazione consiste sostanzialmente nel comunicare all'interlocutore:

- ciò che si sta cercando, ovvero ciò di cui si ha bisogno o che si desidera
- ciò che si è disposti a offrire in cambio di una cooperazione mirata alla soddisfazione delle proprie esigenze
- eventuali condizioni e regole (obblighi, divieti, libertà e limiti) per la cooperazione

La durata della fase di negoziazione può essere più o meno lunga, anche brevissima (a volte basta un'occhiata per completarla); dipende dall'affinità tra gli interlocutori e dalla compatibilità e corrispondenza delle loro richieste, ovvero dalla misura in cui la domanda dell'uno *corrisponde* all'offerta dell'altro.

La negoziazione può richiedere più riprese in cui ognuno adatta le proprie richieste e le proprie offerte in funzione di quelle espresse dal suo interlocutore.

Nel modello di Schulz von Thun gli elementi della negoziazione sono ben rappresentati negli aspetti "richiesta", "autorivelazione" e "relazione" del messaggio. Va tuttavia detto che tali aspetti sono normalmente quasi nascosti nel messaggio, per cui per comprenderli occorre avere un certo grado di empatia e di *competenza sociale*.

Succede infatti quasi sempre che la fase di negoziazione sia più o meno criptica, cioè non esplicita, non chiara, né diretta, né franca, come se ognuna delle parti volesse essere pronta a ritirare le proprie proposte e richieste, perfino a negarle, nel caso in cui abbia la sensazione che l'altra parte non sia disposta ad accettarle. C'è infatti spesso una paura di essere rifiutati, come se il rifiuto di una propria proposta corrispondesse ad un abbassamento di status o di dignità sociale.

Chi comanda qui?

Un aspetto cruciale dell'interazione, sia in fase di negoziazione che in fase di cooperazione, è la definizione del rapporto gerarchico tra gli interattori, ovvero la risposta alla domanda "chi comanda qui?" Sia la domanda che la risposta sono politicamente scorrette nella nostra cultura, per cui esse sono normalmente rimosse nell'inconscio o nell'ipocrisia cosciente. Tuttavia la questione è sempre latente ed emerge in modo acuto ogni volta che c'è un conflitto o disaccordo su cosa fare e non fare, e perfino sulle cose di cui discutere e non discutere.

Siccome di solito si presume che in caso di disaccordo si debba fare ciò che indica colui che *la sa più lunga*, cioè colui che è più intelligente e/o più istruito sulla materia oggetto della discussione, e siccome ciascuno vorrebbe avere la meglio, ciascuno cerca di dimostrare di essere più competente dell'altro sulla materia stessa.

Lo stesso problema c'è in caso di disaccordo sul rispetto delle regole convenute, laddove un partner accusa l'altro di non averle rispettate, e l'accusato afferma il contrario.

Le dimostrazioni (dirette o indirette, implicite o esplicite) della propria superiorità intellettuale e morale rispetto all'interlocutore sono normalmente affette da autoinganno (di cui parleremo nel capitolo omonimo) per cui ognuno pensa di essere la persona più adatta a stabilire cosa sia meglio fare in caso di disaccordo.

Alla fine si fa come preferisce la persona meno ragionevole, meno paziente, meno competente o meno intelligente, se l'altra ci tiene a mantenere la relazione di cooperazione e ad evitare che il partner sia scontento o frustrato.

Cosa determina il successo di un'interazione cooperativa

Una interazione ha successo quando soddisfa in misura sufficiente alcuni bisogni di entrambi gli interlocutori, nel senso che per ognuno di essi il bilancio dello scambio è positivo. Vale a dire che il peso dei vantaggi (o dei guadagni) è maggiore di quello degli svantaggi (ovvero dei costi o delle perdite). Sto parlando di vantaggi in senso lato, non limitato agli aspetti economici.

Affinché il bilancio dell'interazione sia positivo per entrambi i partner, è necessario che le seguenti condizioni siano soddisfatte:

- ci deve essere una sufficiente corrispondenza e compatibilità tra ciò che ciascuno chiede e ciò che l'interlocutore è disposto ad offrire; ciascun interlocutore deve essere capace di esprimere in modo chiaro e comprensibile le proprie richieste e le proprie disponibilità, e di capire quelle dell'altro;
- ci deve essere una comune comprensione delle regole e delle condizioni della cooperazione;
- ci deve essere da parte di entrambi la volontà e l'obbligo morale di rispettare le regole convenute;
- ci deve essere un reciproco riconoscimento delle rispettive competenze e capacità intellettuali e morali.

La soddisfazione delle suddette condizioni è tanto più difficile quanto meno esplicita è la negoziazione dell'interazione e la discussione in caso di conflitti. Di conseguenza, conviene resistere alle convenzioni che sconsigliano di essere esplicativi e diretti per quanto riguarda l'espressione delle proprie richieste e disponibilità, oltre che delle valutazioni delle capacità proprie e altrui.

Spero che questo libro possa essere di aiuto per conoscere i propri bisogni in modo tale che possano essere espressi chiaramente a potenziali partner.

Giochi della mente

Le nostre menti giocano tra loro a nostra insaputa.

La vita è un gioco, anzi, un complesso di giochi di vario livello.

Ogni azione elementare è parte di uno o più giochi, e ogni gioco è parte di uno o più giochi più grandi.

Per “gioco” intendo un programma cibernetico che può essere attivo in una mente, cioè un complesso organico di forme e regole, stimoli e risposte, obblighi, divieti e margini di libertà, premi e punizioni, vale a dire un complesso di azioni e reazioni (cioè interazioni) dotate di significati rilevanti rispetto alla soddisfazione dei bisogni dei giocatori.

Ritengo che una relazione tra due entità consista in una serie di “giochi” che tali entità intendono (o accettano di) giocare insieme, con le rispettive regole specifiche (logiche, formali, sintattiche, semantiche, energetiche ecc.).

Una relazione è dunque costituita da “giochi”, i quali a loro volta sono costituiti da “interazioni” e queste sono costituite da transazioni elementari (intendendo relazioni, giochi, interazioni e transazioni abituali e non casuali). In tal senso possiamo dire che le transazioni fanno parte delle interazioni, che le interazioni fanno parte dei “giochi” e che i “giochi” fanno parte delle relazioni, e che nessuna istanza di queste categorie può esistere senza un’istanza gerarchicamente superiore.

Se non conosciamo i giochi di cui una certa azione è parte, non possiamo capire il senso di quell’azione.

L’uomo non ha bisogno di transazioni (attive o passive) in sé, ma di partecipare a particolari giochi naturali e sociali che prevedono certe transazioni con certi significati. Le conoscenze (sia scientifiche che umanistiche) che si concentrano sulle transazioni e sulle interazioni senza considerare i giochi di cui esse fanno parte, non rispondono ai bisogni umani.

A quali giochi ho bisogno di partecipare, e in quali ruoli? A quali giochi i miei interlocutori hanno bisogno di partecipare, e in quali ruoli? Con chi ho voglia di giocare e con chi non ho voglia? Con chi i miei interlocutori hanno voglia di giocare e con chi non hanno voglia? Queste dovrebbero essere alcune delle domande che dovrebbe porsi chi vuole vivere consapevolmente e in buoni rapporti con gli altri.

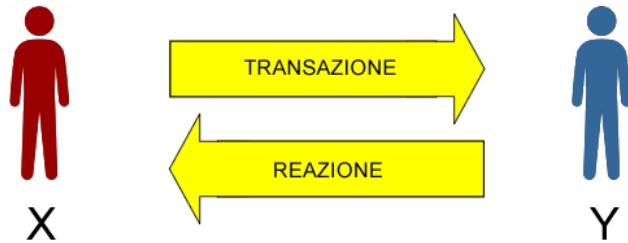
Forse l’uomo di oggi ha perduto il senso del gioco e non sa nemmeno di aver bisogno di giocare. Forse l’uomo di oggi è triste e annoiato perché ha rinunciato a giocare, e ha rinunciato a giocare forse perché i giochi del passato non sono più adatti alle situazioni attuali.

Per uscire dalla crisi esistenziale e dal nichilismo, dobbiamo allora inventare insieme e praticare nuovi giochi sociali, tali da soddisfare i nostri bisogni nella realtà (scientifica, tecnologica, economica e socio-culturale) attuale.

Conviene dunque, ogni tanto, fare un “metagioco”; cioè cercare di capire a quali giochi stiamo giocando, con chi e con quali regole, ed eventualmente negoziare con gli altri nuovi giochi o modifiche ai giochi conosciuti.

A che giochi y sta giocando?
 A che giochi y vorrebbe giocare?
 A che giochi y non è disposto a giocare?
 A che giochi sto giocando con y?
 A che giochi vorrei giocare con y?
 A che giochi non sono disposto a giocare con y?
 Quali sono le regole di questi giochi?
 Cosa si vince? Cosa si perde?
 Obblighi, divieti, margini di libertà, obiettivi etc.?
 Che giochi potrei proporre a y?

A che giochi x sta giocando?
 A che giochi x vorrebbe giocare?
 A che giochi x non è disposto a giocare?
 A che giochi sto giocando con x?
 A che giochi vorrei giocare con x?
 A che giochi non sono disposto a giocare con x?
 Quali sono le regole di questi giochi?
 Cosa si vince? Cosa si perde?
 Obblighi, divieti, margini di libertà, obiettivi etc.?
 Che giochi potrei proporre a x?



Autoinganno

Ansia, attenzione, autoinganno

Ciò di cui siamo consapevoli (o inconsapevoli) è un effetto dell'attenzione (o della disattenzione). In altre parole, siamo coscienti solo di ciò su cui si posa la nostra attenzione, ovvero delle idee, delle percezioni e dei ricordi verso cui la nostra attenzione è rivolta in un dato momento. Si tratta di una parte infinitesima di ciò che esiste e che ci riguarda, per cui la coscienza è sempre molto limitata.

Oltre a ciò, la coscienza è ingannevole e illusoria. Infatti, ciò che governa la nostra attenzione e che determina le sue direzioni sono gli stimoli che riceviamo dall'esterno e i filtri costruiti dai nostri sistemi di difesa contro l'ansia, che tengono l'attenzione (e quindi la coscienza) lontana da quelle idee che ci farebbero sentire a disagio o ci causerebbero sofferenze.

Nel suo libro "Menzogna, autoinganno, illusione", Daniel Goleman ci descrive una connessione tra l'attenzione e l'ansia, nel senso che i pensieri coscienti vengono *pilotati* dall'inconscio in modo da evitare che diano luogo a disagi come ansia, angoscia, smarrimento, paura, insicurezza, sofferenza, perdita di auto-stima, sensi di colpa ecc.

Tale connessione è coerente col fatto che, come ci ha insegnato Freud, l'io cosciente non è il padrone della propria coscienza né della propria volontà. Vale a dire che l'io cosciente non è l'agente che sceglie cosa e come pensare e non pensare, e come articolare i propri pensieri. Infatti in questa scelta ha un ruolo l'attenzione, la quale è normalmente involontaria e automatica.

L'attenzione, d'altra parte, è sempre selettiva in quanto non è possibile prestare attenzione che a una o pochissime cose (percezioni, idee, pensieri o immagini mentali) alla volta. Si tratta infatti di un processo cognitivo passivo, inconscio, automatico e involontario che permette di selezionare alcuni stimoli ambientali tra i molti disponibili in un dato momento e di ignorarne altri. Agli stimoli ambientali selezionati fanno seguito riflessi automatici, ovvero risposte cognitive, emotive e motive, le quali, nella misura in cui vengono percepiti consapevolmente dal soggetto, costituiscono, a loro volta, stimoli. La mente è dunque continuamente soggetta a stimoli di origine sia esterna che interna, i quali si influenzano reciprocamente e determinano la direzione dell'attenzione e influenzano di conseguenza il comportamento del soggetto in modo automatico e involontario.

Malgrado ciò, abbiamo normalmente l'illusione di essere liberi e padroni di pensare ciò che vogliamo e che ciò che pensiamo sia giusto, ovvero logico e razionale. Tale illusione è dovuta, a mio parere, al fatto che l'idea di non essere liberi nemmeno di pensare a ciò che si vuole è così sconvolgente e spaventosa che un meccanismo di difesa inconscio la rimuove dalla coscienza.

Che la libertà di pensare sia un'illusione si può dimostrare partendo dal principio che tutto ciò che avviene nel mondo (e quindi anche nella mente) succede o per caso, o per qualche legge o logica predefinita (o per una combinazione di entrambe le cose). Quindi, quando pensiamo, o i nostri pensieri sono casuali (e in tal senso illogici), oppure seguono una logica (o una combinazione di logica e caso). Ebbene, se è vero, come suppongo, che essi seguono per lo più una logica (più o meno realistica), questa deve essere memorizzata da qualche parte, e io assumo che lo sia nella *Mappa cognitivo-emotivo-motiva* (a cui è dedicato il capitolo omonimo). Intendo dire che la logica a cui mi riferisco non si crea nel momento dell'uso ma esiste già prima di essere applicata.

Possiamo dunque ritener che nella mente siano memorizzate logiche diverse per diverse situazioni (per lo più apprese a seguito di esperienze), così numerose che è impossibile prenderle tutte consapevolmente in considerazione allo stesso tempo. Ci deve essere dunque un meccanismo o agente inconscio e automatico che, a fronte di certi stimoli, sceglie la logica di pensiero e/o di comportamento da applicare tra le tante possibili.

Le conseguenze pratiche di quanto sopra esposto sono sconvolgenti da diversi punti di vista (esisten-

ziale, etico, sociale, filosofico, psicologico, pedagogico ecc.). Infatti, non solo i nostri pensieri sono involontari (e quindi incontrollabili dall'*io* cosciente), ma sono anche ingannevoli in quanto non oggettivi. Questo perché l'agente che determina la sequenza dei pensieri evita i percorsi cognitivi potenzialmente ansiosi prima che essi divengano consapevoli, col risultato di creare delle *lacune* o salti logici nel pensiero stesso. Quel che è peggio, è che di tali lacune e salti logici non ci rendiamo conto dato che l'agente che governa i nostri pensieri evita che la nostra attenzione vada a posarsi sulle incongruenze e le carenze dei pensieri stessi. Solo un pensiero più elevato, o *metapensiero* (cioè pensare al proprio pensiero) può infatti indagare e mettere in discussione se stessi e la propria razionalità. Tuttavia sono rare le persone capaci di *metapensare* e uno degli scopi di questo libro è quello di insegnare a farlo.

A proposito delle lacune del nostro pensiero, R. D. Laing ha scritto:

“La gamma di ciò che pensiamo e facciamo è limitata da ciò che non riusciamo a notare. E finché non riusciamo a notare ciò che non riusciamo a notare, c'è poco che possiamo fare per cambiare, fino a quando non tiamo come non riusciamo a notare le forme dei nostri pensieri e azioni.”

Livelli di percezione e di risposta

Un'informazione, prima di arrivare alla coscienza, subisce un certo numero di elaborazioni automatiche che la trasformano, la filtrano, la interpretano, la classificano, la organizzano e la valutano a partire da uno o più stimoli esterni e/o interni. Perciò quello di cui siamo consapevoli non è mai la realtà in quanto tale, ma una sua trasformazione effettuata dalla nostra mente in modi più o meno diversi da una persona all'altra in quanto dipendenti dalle esperienze e dal temperamento del soggetto.

Un'informazione (o idea) può essere più o meno piacevole o dolorosa, attraente o repellente. Tale qualità non è stabilita dalla coscienza, ma da automatismi inconsci (sulla base di precedenti esperienze) ancora prima che l'informazione arrivi alla coscienza stessa. E' proprio nella fase in cui un'informazione suscita un sentimento sgradevole prima di essere giunta alla coscienza, che l'inconscio può censurala nel senso di non farla arrivare affatto alla coscienza, o di farcela arrivare alterata, distorta, falsificata, mistificata, sminuita o accentuata mediante la sottrazione di particolari aspetti o l'aggiunta di aspetti inventati.

Lo scopo dell'autocensura inconscia è dunque quello di evitare la maggior sofferenza che si avrebbe se l'informazione arrivasse alla coscienza. Infatti un'idea sgradevole lo è prima di tutto a livello inconscio, provocando una sensazione di disagio di origine non nota alla coscienza (come nel caso dell'angoscia), e secondariamente può esserlo a livello cosciente, laddove il disagio viene associato ad una particolare causa (più o meno corrispondente alla realtà).

Valenza sociale dell'autoinganno - Menzogne collettive

L'autoinganno (ovvero una mappa mentale della realtà che non corrisponde alla realtà stessa) ha una valenza sociale, nel senso che è un importante fattore di coesione sociale. Infatti, è impossibile appartenere ad una comunità senza condividere gli inganni collettivi che la caratterizzano.

L'autoinganno riguarda sia l'*io* che il *noi*, e gli schemi condivisi con altre persone prevalgono su quelli non condivisi. Inoltre, la coesione del gruppo prevale sulla verità, e qualunque informazione suscettibile di diminuire la coesione stessa viene ignorata.

A tal proposito Yuval Noah Harari ha scritto:

“Anche se dobbiamo pagare un prezzo per disattivare le nostre facoltà razionali, i vantaggi di una maggiore coesione sociale sono spesso così grandi che storie inventate normalmente prevalgono sulla verità nella storia dell'umanità. Gli studiosi lo hanno saputo per migliaia di anni, ed è per questo che [...] hanno dovuto scegliere se servire la verità o l'armonia sociale. Dovrebbero mirare a unire le persone facendo in modo che ognuno creda alla stessa falsità, o dovrebbero far conoscere la verità al prezzo della disunione? Socrate scelse la verità e fu condannato a morte. Le più potenti istituzioni sociali della storia (clero cristiano, mandarini confuciani, ideologi comunisti ecc.) hanno fatto prevalere l'unione sulla verità. Per questo erano così potenti.”

Possiamo dunque dire che l'autoinganno, ovvero le lacune e i salti logici del pensiero cosciente, servono ad evitare di essere esclusi o emarginati dalla comunità di appartenenza. Infatti, l'assenza di autoinganno avrebbe due gravi conseguenze.

La prima sarebbe una denuncia della falsità della maggioranza dei membri della propria comunità, accusa che non sarebbe tollerata dagli interessati e darebbe luogo alla punizione ed emarginazione dell'accusatore.

La seconda conseguenza sarebbe un'autoaccusa della propria falsità, che avrebbe effetti disastrosi sull'autostima, sia da un punto di vista intellettuale che morale. Infatti in tal caso il soggetto si sentirebbe indegno di appartenere ad una comunità di persone sincere.

Prendiamo ad esempio le credenze religiose. Per chi appartiene ad una comunità caratterizzata dalla condivisione di certe credenze religiose, denunciare che queste sono basate su invenzioni e falsità fatte passare per verità, equivale ad un'autocondanna all'esclusione dalla comunità stessa. Una tale eventualità è talmente spaventosa a livello inconscio che qualsiasi argomento logico in grado di dimostrare la falsità delle credenze sotto accusa viene semplicemente ignorato. A ciò si aggiunge il fatto che se si dimostrasse che quelle credenze sono false, il soggetto si dimostrerebbe stupido e ingenuo in quanto incapace di vedere ciò che è evidente e disposto a credere nell'esistenza di cose che non esistono, semplicemente perché qualcuno lo ha indotto a farlo o per istinto di imitazione. Una tale eventualità è anch'essa spaventosa per l'inconscio del soggetto in quanto minerebbe la sua autostima al punto da farlo ritenere indegno di appartenere ad una comunità di persone intelligenti e realiste. Ci sono dunque due importanti motivi per ignorare ogni argomento che potrebbe svelare l'inganno.

Suppongo che l'autoinganno sia basato su assiomi inconsci come i seguenti:

- io faccio parte di una comunità di persone giuste, intelligenti e ben informate
- io sono giusto, intelligente e ben informato
- io condivido le credenze della maggioranza dei membri della comunità a cui appartengo
- io sono accettato e approvato dalla maggioranza dei membri della comunità a cui appartengo

Ebbene, qualunque argomento che contraddica uno degli assiomi suddetti viene normalmente censurato dall'inconscio evitando che l'attenzione si posi su di esso al fine di evitare ansia, perdita di autostima, sofferenza, confusione ecc.

Ad esempio, il presente libro potrebbe non essere accettato come vero dalla maggior parte degli esseri umani in quanto metterebbe in discussione uno o più degli assiomi suddetti.

Ognuno ha una visione del mondo che si è costruita a seguito delle sue esperienze. Tale visione potrebbe essere errata e ingannevole per quanto riguarda ciò che è più o meno importante, buono, utile e vero. Il problema è che non siamo abituati a mettere in discussione la nostra visione del mondo, anche perché ci condiziona a tal punto da non farci vedere tutto ciò che non è coerente o compatibile con essa.

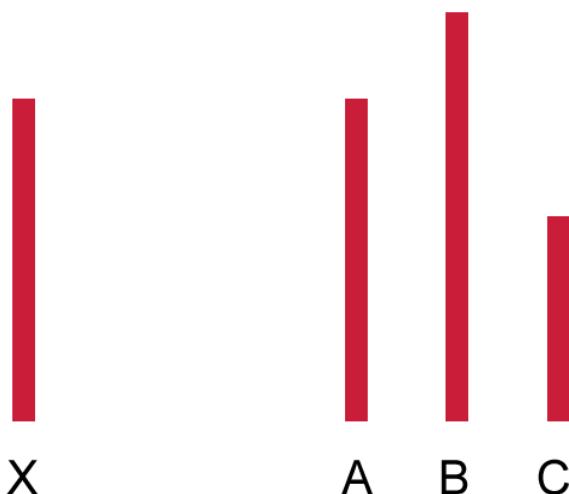
Tendiamo specialmente a negare la verità di tutto ciò che ci mette in cattiva luce. Infatti la difesa dell'autostima prevale sul riconoscimento della verità, e le minacce all'autostima sono una delle principali cause di ansia e stress.

Un esperimento rivelatore

Il famoso *esperimento di conformità* di Solomon Asch ha determinato che esiste una probabilità di circa il 33% che un individuo creda a ciò che altri asseriscono di vedere anche se ciò è in contrasto con quanto egli stesso vede. In effetti, maggiore è il numero di persone che la pensano in un certo modo, maggiore è la probabilità che una persona si adegu al loro pensiero, anche quando questo non corrisponde alla propria esperienza.

Nell'esperimento di Asch si trattava di scegliere la risposta esatta tra tre opzioni, come illustrato nella figura seguente. La maggioranza dei partecipanti all'esperimento, d'accordo con lo sperimentatore, rispondevano ogni tanto volutamente in modo errato all'insaputa dell'unica persona realmente oggetto dell'esperimento.

QUALE DELLE TRE LINEE (A, B, C) HA LA STESSA LUNGHEZZA DELLA LINEA X?



Un terzo delle persone testate si adeguava alla risposta errata della maggioranza anche se a prima vista la ritenevano errata. D'altra parte, possiamo supporre che la probabilità di credere in falsità affermate da una maggioranza sia molto più alta del 33% in situazioni ambigue, dove le valutazioni non sono verificabili o quando il soggetto non è completamente sicuro delle proprie idee e percezioni.

Questo esperimento può essere considerato come evidenza sia di un conformismo nel senso di un adeguamento del proprio comportamento alle pressioni della maggioranza, sia di un autoinganno, nel senso che l'adeguamento alla maggioranza richiede che il soggetto si autoinganni, ovvero sopprima la propria verità (basata sulla propria esperienza diretta) a favore di quella affermata da altri. In tal senso l'autoinganno si configura come una manipolazione inconscia esercitata su se stessi, presumibilmente per evitare una punizione o l'esclusione da parte di una maggioranza intollerante verso chi dissente dalle comuni certezze.

Schemi mentali e contesti sociali

La coscienza e l'inconscio di ogni individuo funzionano sulla base di schemi mentali predefiniti costruiti (e modificabili) attraverso le esperienze. Mediante tali schemi, il soggetto determina ciò che è (o non è) vero, buono, bello e importante, ovvero in quale misura ogni entità percepita (oggetto, idea, persona, situazione, azione ecc.) sia vera, buona, bella e importante.

Gli schemi mentali definiscono inoltre i *contesti sociali* (teorizzati dal sociologo Erving Goffman col nome di "frame") in cui ci si può trovare, i ruoli che si possono assumere in ciascun contesto e ciò che ogni ruolo può, deve e non deve fare all'interno del contesto stesso. Infatti, qualsiasi transazione sociale al di fuori di contesti condivisi, o che non rispetti le regole del contesto applicabile, è normalmente considerata violenta, invadente o di cattivo gusto, oppure viene semplicemente ignorata, come se non fosse mai avvenuta. Possiamo a tal proposito immaginare gli equivoci e i disagi che possono nascere quando ad una stessa situazione due persone attribuiscono contesti diversi, cioè con diversi ruoli e diverse regole.

Gli schemi mentali sono determinati soprattutto dalla cultura di appartenenza e sono più o meno simili da persona a persona nel senso che, confrontando gli schemi mentali di due individui, si possono trovare

entità comuni con valutazioni concordanti, entità comuni con valutazioni discordanti, ed entità non comuni (cioè conosciute dall'uno e non dall'altro).

Quando nell'interazione tra due persone emergono discordanze sulla valutazione di certe entità comuni, suppongo che nelle stesse persone si attivi una logica inconscia che dice qualcosa come segue:

La mia valutazione dell'entità X (cioè in quale misura X sia vero, buono, bello, importante) è diversa da quella del mio interlocutore. Se la sua valutazione fosse giusta, allora la mia sarebbe sbagliata. In tal caso, sarebbe il mio schema mentale ad essere sbagliato, dato che esso ha determinato la valutazione stessa. Siccome il mio schema mentale coincide con la mia personalità, allora questa sarebbe sbagliata. E siccome la mia personalità coincide con la mia persona, allora questa sarebbe sbagliata, quindi io sarei sbagliato. Tuttavia io non posso ammettere di essere sbagliato perché ciò mi farebbe soffrire in modo insopportabile, per cui la valutazione dell'entità X da parte del mio interlocutore è necessariamente sbagliata, e di conseguenza lo è anche il mio interlocutore.

Pertanto, in caso di valutazioni discordanti, l'inconscio ha diverse opzioni, tra cui le seguenti:

- mantenere la propria diversa valutazione svalutando l'interlocutore;
- svalutare l'importanza dell'entità valutata e quindi della valutazione stessa considerandola non importante, nel senso che la valutazione discordante non ha ripercussioni nella relazione tra i due interlocutori o con altre persone;
- eliminare la propria valutazione, ovvero astenersi dal valutare l'entità in questione;
- negare l'esistenza dell'entità in questione.

In tutti i casi si tratta di un autoinganno, alla cui radice c'è l'idea che il proprio schema mentale (inteso come visione del mondo) coincida con la propria persona e che le proprie valutazioni siano assolutamente veritieri. La verità è invece che i nostri schemi mentali sono relativi, variabili, mutevoli, "inclinati" (dall'inglese *biased*), generalizzanti, semplificanti, sempre limitati e mai sufficienti.

E' anche sbagliato ritenere che due valutazioni discordanti non possano essere entrambe valide. In realtà possono esserlo, dato che ogni valutazione dovrebbe essere circostanziata, relativizzata, ovvero contestualizzata, per cui un cambiamento nel contesto potrebbe alterare la valutazione stessa.

Doppio vincolo, autoinganno e gestione delle menzogne

Ogni umano è soggetto ad un "doppio vincolo": da una parte il dovere di essere sinceri (come ci hanno insegnato sin da bambini), dall'altra quello di non denunciare le menzogne collettive della comunità di appartenenza. Infatti, se lo facesse, gli altri lo punirebbero fino ad escluderlo dalla comunità stessa. La soluzione di questo doppio vincolo, per evitare stress emotivo e altri disturbi psichici, consiste nel non vedere le menzogne altrui né le proprie, ovvero nel non considerare certe affermazioni come menzogne.

E' difficile mentire agli altri senza mentire anche a se stessi. Per essere convincenti dobbiamo credere in ciò che diciamo agli altri, anche se si tratta di falsità. Infatti, se nella nostra mente coltivassimo due diverse versioni dei fatti, una vera a nostro uso e una falsa per gli altri, finiremmo per fare confusione tra di esse e rivelare inavvertitamente agli altri ciò che vogliamo tener loro nascosto, oppure per credere in alcune delle falsità che diciamo.

Siamo infatti talmente abituati ad essere ingannati e ad ingannare, che inganniamo anche noi stessi senza accorgercene. Verità e menzogne sono mescolate così bene che siamo continuamente impegnati nel cercare di capire cosa ci sia di vero e di falso nelle narrazioni che riceviamo. Ci impegnamo anche nel costruire le nostre menzogne e nel nascondere le verità sconvenienti su noi stessi. Di conseguenza abbiamo sempre paura (consciamente o inconsciamente) che le verità che ci riguardano vengano alla luce.

Inoltre non possiamo denunciare impunemente tutte le menzogne altrui, ma dobbiamo spesso fingere di non vederle per mantenere buoni rapporti con i nostri interlocutori.

Le menzogne più comuni riguardano la religione, la politica, le relazioni sociali, la morale, l'estetica, l'intelligenza, lo status proprio e altrui, i propri sentimenti, i propri desideri e le proprie motivazioni, nel

senso che ognuno cerca di apparire migliore e più importante di quanto sia realmente, e di fare di necessità o difetto virtù.

Suppongo che la gestione inconscia e irrazionale delle menzogne sia una delle principali cause del nostro stress emotivo, delle nostre inibizioni e dei nostri disturbi psichici e psicosomatici.

Poiché non possiamo fare a meno di mentire né di gestire le menzogne nostre e altrui, dovremmo allora cercare di farlo consapevolmente, pragmaticamente, con intelligenza, moderazione, sensibilità e, se possibile, con amore.

Minaccia, ansia, stress e autoinganno

L'ansia è l'effetto della percezione di una minaccia reale o presunta, più o meno chiara e più o meno consapevole. L'ansia dà luogo ad uno stress mentale (teso all'allontanamento o alla eliminazione della minaccia) che alla lunga può causare stanchezza e disturbi psicosomatici.

Se un evento viene valutato (consciamente o inconsciamente) come minaccia, scattano l'ansia e una serie di meccanismi tesi a risolverla. L'attenzione viene allora concentrata sulla causa (reale o presunta) dell'ansia e le motivazioni prevalenti sono quelle che inducono all'attacco o alla fuga rispetto a ciò che viene percepito come minaccia. Di conseguenza l'attenzione viene allontanata da altre opzioni di comportamento che potrebbero neutralizzare la minaccia in modo più intelligente ed efficace.

Possiamo distinguere l'ansia e il conseguente stress mentale in due categorie: quella di origine naturale (come ad esempio nel caso in cui si rischia di essere aggrediti da un animale feroce o di essere sommersi da una valanga) e quella di origine sociale (come ad esempio quando la propria reputazione viene messa in discussione). Lo stress naturale è di solito di breve durata e l'eventuale dolore fisico viene attenuato da endorfine per consentire alla persona di concentrarsi su una rapida soluzione di evitamento del pericolo. Lo stress sociale è invece spesso di lunga durata e il dolore connesso meno acuto, per cui la secrezione di endorfine anestetizzanti non avviene o si esaurisce rapidamente. Inoltre la fonte dello stress *sociale* è molto più difficile da determinare rispetto a quello *naturale*. Se la causa dello stress sociale non viene superata rapidamente, il dolore viene allora attenuato da meccanismi inconsci di difesa *palliativi*, i quali tendono a negare le minacce o a distorcerne la percezione. In tal modo lo stress si riduce a discapito del realismo della percezione.

Ci possono infatti essere tre risposte ad una situazione di stress:

- fronteggiare la minaccia e cambiare la situazione eliminando o allontanando la minaccia stessa
- alleviare lo stress mediante un palliativo fisico (alcool, droghe ecc.) o mentale (autoinganno, illusione ecc.)
- non fronteggiare lo stress e subirne i danni (fatalismo, senso di sconfitta, riduzione dell'attenzione, disturbi psicosomatici ecc.)

Lo psichiatra Mardi Horowitz ha riassunto nella seguente lista alcune strategie messe in atto dai meccanismi di difesa dell'inconscio per evitare o diminuire l'ansia sociale:

- **Associazioni non viste**, cioè lacune nelle relazioni di causa effetto, ovvero nella previsione delle conseguenze di ciò che è evidente.
- **Insensibilità**, cioè inibizione delle risposte emotive a certe situazioni percepite (distanziamento emotivo).
- **Attenuazione della risposta emotiva**, ovvero ridimensionamento della minaccia.
- **Calo dell'attenzione**, cioè minore capacità di mettere a fuoco le informazioni, compresi i pensieri, i sentimenti e le sensazioni fisiche.
- **Intontimento**, cioè minore prontezza e capacità di comprendere e valutare il significato degli avvenimenti e dei messaggi.
- **Pensieri ristretti**, cioè incapacità di esplorare altri possibili significati oltre a quello più immediatamente evidente.
- **Difetti di memoria**, cioè amnesia selettiva di avvenimenti o dettagli di avvenimenti.

- **Negare l'evidenza**, cioè pensare che una cosa dal significato evidente ne abbia invece un altro.
- **Sbarramento col fantasticare**, cioè sfuggire alla realtà o alle sue implicazioni attraverso fantasie su ciò che avrebbe potuto essere o potrebbe essere.

Riflessioni varie su autoinganno e inconscio

L'inganno è un'affermazione totalmente o parzialmente falsa, l'illusione un'aspettativa improbabile o impossibile, ovvero non realistica. Gli esseri umani ingannano e illudono l'un l'altro (consciamente o inconsciamente) per ignoranza, per sfruttarsi reciprocamente, per conformismo o per salvare la faccia; ingannano e illudono se stessi inconsciamente per ignoranza e per soffrire di meno. Infatti la verità può essere disarmante, ridicola, dolorosa, atroce, sconvolgente, insopportabile.

Più siamo certi di non ingannarci, più ci inganniamo. E viceversa, più siamo certi di ingannarci, meno ci inganniamo. Infatti, nel primo caso siamo talmente sicuri delle nostre idee che non le mettiamo in discussione, mentre nel secondo caso i nostri dubbi ci inducono a verificare la loro fondatezza.

L'inconscio seleziona ciò che considera utile e ignora ciò che considera inutile rispetto alle sue motivazioni, rendendo consapevole solo ciò che considera utile.

Quando guardiamo un quadro, l'attenzione va a certi particolari più che ad altri in modo non casuale. L'inconscio determina quali parti meritano più attenzione e quali meno. Le seconde sono quelle più suscettibili di evocare ansia.

Il meccanismo freudiano della rimozione è legato a quello dell'attenzione selettiva. Infatti, lo scopo della rimozione, come quello dell'attenzione selettiva, è di evitare stress e sofferenze al soggetto.

Così come un dittatore controlla la circolazione delle informazioni secondo i suoi interessi e la sua politica, l'inconscio controlla ciò che può affiorare e ciò che non deve affiorare alla coscienza.

Ogni desiderio generalmente considerato patologico, criminoso, umiliante, vergognoso o ridicolo (e in quanto tale doloroso) viene normalmente rimosso, anche se continua a cercare la sua soddisfazione in forme nascoste o dissimulate. A volte succede perfino che il soggetto pensi di avere desideri opposti a quelli rimossi, ovvero creda di odiare ciò che in realtà ama e di amare ciò che in realtà odia.

La menzogna, così come l'autoinganno servono (o dovrebbero servire) a essere maggiormente rispettati, accettati, riconosciuti, amati dagli altri. Servono a presentarci agli altri in modo più rispettabile e socialmente degno di come siamo realmente.

Non solo i fatti possono essere rimossi, ma anche i sentimenti legati ai fatti. Anzi, a volte i fatti non vengono rimossi, ma solo i sentimenti ad essi legati, come se fossimo indifferenti ai fatti stessi.

La *razionalizzazione* è un meccanismo che costruisce una narrazione accettabile per spiegare fatti la cui sincera spiegazione sarebbe inaccettabile. Si tratta cioè di negare i veri motivi di un certo comportamento adducendo motivi plausibili diversi da quelli effettivi, e politicamente più corretti.

Amiamo tutto ciò che avalla le nostre menzogne e odiamo tutto ciò che minaccia di svelarle.

Alcool e droghe sono palliativi che riducono l'ansia riducendo l'attenzione sulle minacce percepite.

I messaggi pubblicitari e quelli politici sono quasi sempre ingannevoli, specialmente in caso di guerre e di crisi politiche ed economiche.

Quando sentiamo un certo discorso, è possibile che esso ci riguardi, che dica direttamente o indirettamente qualcosa di noi di non lusinghiero, qualcosa che non sia coerente con l'immagine che abbiamo di noi stessi e che di conseguenza mette in discussione la nostra personalità. In tal caso l'inconscio ci induce a non prendere sul serio quel discorso, a non dargli peso, a dimenticarlo subito, oppure a criticarlo e screditarlo.

"Trivers, portando alle sue logiche conseguenze la sua teoria delle emozioni, nota che in un mondo pieno di macchine rivelatrici delle falsità la miglior strategia è quella di credere alle proprie menzogne. Non puoi far scoprire le tue intenzioni nascoste se non pensi che siano le tue intenzioni. Secondo questa teoria dell'autoinganno, la mente cosciente nasconde a se stessa la verità per meglio nasconderla agli altri. Ma la verità è utile, e perciò dovrebbe essere registrata da qualche parte nella mente, ben protetta dalle parti che interagiscono con le altre persone." [Steven Pinker]

Considerazioni conclusive

Non è vero che normalmente cerchiamo la verità e la giustizia, come crediamo e vorremmo far credere. In realtà cerchiamo di soddisfare i nostri bisogni e desideri anche al costo di essere falsi e ingiusti.

L'uomo ha bisogno di essere amato, rispettato, accolto, protetto, aiutato, accudito, servito, ma non ha bisogno di amare, rispettare, accogliere, proteggere, aiutare, accudire, servire, anche se lo fa (o finge di farlo) perché se non lo facesse non sarebbe considerato rispettabile o non sarebbe accettato.

L'uomo ha bisogno di diritti, non di doveri, di dominare, non di essere dominato, della propria libertà, non di quella altrui, di usare gli altri, non di essere usato da loro. Ma queste verità sono nascoste, mistificate, dissimulate a noi e agli altri. Siamo infatti molto più egoisti di quanto siamo disposti ad ammettere.

Perciò, se vogliamo essere meno egoisti e più rispettosi dei bisogni e dei desideri altrui, dobbiamo svelare i nostri autoinganni e riconoscere la vera misura del nostro egoismo, senza assolverci solo perché qualcuno è più egoista di noi.

Psicoterapia

Per migliorare la mente di una persona (nel senso di renderla più capace di soddisfare i bisogni propri e altrui in modo sostenibile) può essere utile una psicoterapia condotta da uno psicoterapeuta professionale, o un'autoterapia. Tuttavia quest'ultima richiede capacità e conoscenze che poche persone possiedono.

Esistono vari tipi e scuole di psicoterapia ed è difficile stabilire quali siano più efficaci. Sembra infatti che per ogni tipo di personalità e di disagio psichico vi sia un tipo di psicoterapia più adatto. D'altra parte, ricerche scientifiche hanno dimostrato che il successo di una psicoterapia dipende più dalla qualità della relazione che si stabilisce tra cliente e terapeuta che dalla tecnica psicoterapeutica usata, ovvero dipende soprattutto dalla personalità e capacità del terapeuta.

Le mie esperienze come cliente psicoterapeutico (con terapeuti di diverse scuole) e le mie ricerche sul funzionamento della mente (i cui risultati sono descritti nel presente lavoro) mi hanno portato a concepire e sperimentare su me stesso con successo una tecnica terapeutica a cui ho dato il nome di ***Training sinottico***, che ritengo possa essere usata come coadiuvante di psicoterapie (e autoterapie) di qualsiasi tipo.

Il *Training sinottico* è un metodo basato sulla percezione sinottica di parole, frasi o altro materiale grafico o auditivo capaci di evocare contenuti della psiche del soggetto, di particolare importanza per il suo disagio. Tale materiale dovrebbe essere raccolto e registrato (su carta o mediante un computer) nel corso del processo psicoterapeutico, man mano che emergono fatti o idee emotivamente rilevanti.

L'aggettivo *sinottico* significa, in questo contesto, che la visualizzazione o l'ascolto del materiale raccolto deve avvenire in modo simultaneo, ovvero disponendo gli oggetti evocatori di emozioni in combinazioni (cioè "configurazioni"), capaci di suscitare emozioni indesiderate collegabili con il disagio psichico lamentato dal soggetto.

L'effetto terapeutico di questa tecnica consiste nella *induzione* di collegamenti tra entità psichiche altrimenti isolate tra loro a causa di conflitti o incompatibilità cognitive o emotive.

Infatti, ogni volta che percepiamo un "oggetto", questo viene "riconosciuto" dalla nostra mente, ovvero evocato nel pensiero e/o nella sfera sentimentale insieme con le relative associazioni cognitive, emotive e motivazionali. Quando due o più oggetti vengono percepiti simultaneamente, vengono evocate, ovvero "vengono in mente" simultaneamente più entità psichiche, *suggerendo* un eventuale collegamento logico tra le stesse. Tale collegamento potrebbe comportare risposte emotive (gradevoli o sgradevoli) che non si verificano quando le stesse entità mentali vengono evocate separatamente.

Scoprire che il collegamento (avvenuto casualmente) tra due particolari entità mentali provoca risposte emotive indesiderate, può essere un ottimo indizio per mettere in luce connessioni mentali che conviene modificare in quanto non "sane".

D'altra parte, la risposta emotiva indesiderata ad una certa associazione di idee può regredire a risposta neutra, per effetto della ripetizione della percezione, nel corso dei giorni.

Il *Training sinottico* si avvale di strumenti grafici cartacei come formulari, questionari, mappe mentali e, optionalmente, di applicazioni informatiche. Può essere praticata con o senza l'aiuto di uno psicoterapeuta; tuttavia, per un uso autonomo sono richieste capacità di astrazione, analisi, sintesi, autocontrollo e conoscenze psicologiche che il soggetto potrebbe non possedere in misura sufficiente.

Il *Training sinottico* è integrabile con qualunque tipo di psicoterapia di qualsiasi scuola, allo scopo di rendere più efficace il processo psicoterapeutico.

Il *Training sinottico* si rivolge sia a pazienti psicoterapeutici, sia a persone che, pur non avendo particolari problemi o disagi psichici, desiderano migliorare il proprio benessere mentale, la propria saggezza,

creatività e/o produttività, affrontare nel modo migliore e con più coraggio le difficoltà della vita, conoscere meglio i propri bisogni e soddisfarli più efficacemente.

Il *Training sinottico* comprende i tre processi seguenti:

- **ANALISI:** Consiste nel fare un inventario scritto dei contenuti psichici del soggetto ai quali sono associate sofferenze, insoddisfazioni, inibizioni e paure ingiustificate, comportamenti ed emozioni indesiderati, oltre a inclinazioni, desideri, aspirazioni e fonti di benessere di particolare importanza. A tale scopo è consigliato l'uso, da parte del soggetto, di una serie di strumenti descritti nella sezione Strumenti, e in particolare l'*Interconnettore*. Il materiale deve essere raccolto in modo casuale e destrutturato, cioè non deve essere organizzato o ordinato, e non è richiesto che vi siano relazioni logiche o di coerenza tra i vari "evicatori".
- **AFFRONTAMENTO:** Consiste nel visualizzare o ascoltare ripetutamente il materiale raccolto in modo da stimolare risposte emotive, cognitive e motivazionali indesiderate o ingiustificate, finché le risposte stesse non si attenuano al punto da poter riflettere su di esse serenamente. E' importante osservare "insieme", cioè in quadri *sinottici*, gli evicatori raccolti.
- **RIORGANIZZAZIONE:** Consiste nell'organizzare gli evicatori raccolti raggruppandoli per categorie come ad esempio le seguenti: i miei bisogni, le mie paure, i miei sentimenti, valori, obiettivi, progetti, preferenze, capacità, incapacità, superiorità, inferiorità, problemi, punti di forza, punti di debolezza ecc. ed usare il materiale così organizzato, per ulteriori esercizi di affrontamento fino ad una soddisfacente attenuazione delle risposte emotive indesiderate.

Per facilitare questi processi, consiglio di usare l'applicazione informatica *mindOrganizer* (<https://mindorganizer.dardo.eu>), da me sviluppata, con la quale l'utente può creare e visualizzare in varie modalità, anche animate e con sintesi vocale, un numero illimitato di pagine, usando un navigatore (*browser*) internet.

I tre processi suddetti possono svolgersi sia in serie (cioè uno dopo l'altro) sia in parallelo (cioè contemporaneamente e ricorsivamente). Per nessuno di essi si prevede una conclusione precisa in quanto tutti richiedono modifiche del materiale raccolto, che rispecchino l'evolvere della personalità e della struttura psichica del soggetto.

Autogoverno

Governare significa dirigere, guidare, pilotare, controllare, comandare, accudire, sorvegliare, custodire, nutrire, qualcosa o qualcuno; autogoverno significa governare se stessi. A pensarci bene, l'autogoverno sembra un'assurdità. Come può infatti una cosa governare se stessa? Il governare presuppone un oggetto del governo, cioè un'entità governata. Nel caso dell'autogoverno una stessa cosa sarebbe al tempo stesso governante e governata. Un'assurdità, a meno che non dividiamo la persona interessata all'autogoverno in due entità distinte: una che governa e una che è governata dall'altra.

Se la parte *governante* dell'essere umano è l'*io* cosciente, allora la parte governata è il resto del corpo e della mente, tra cui l'inconscio. Ma la faccenda si complica in quanto l'*io* cosciente, che nel seguito chiameremo semplicemente "io" dipende dal resto del corpo e della mente, che nel seguito chiameremo semplicemente "me".

Dunque, come può una certa entità governarne un'altra da cui essa dipende per la sua vita e il suo funzionamento? Infatti l'*io*, per governare, ha bisogno di informazioni e di energia che gli provengono dal me. Anzi, possiamo dire che l'*io* non può in nessun modo percepire il mondo direttamente e da solo, ma soltanto attraverso le informazioni che gli fornisce il me, e può prendere le sue decisioni solo sulla base di esse. Infatti, senza il me, l'*io* non potrebbe esistere, né funzionare, né conoscere il mondo.

Possiamo dunque affermare che la volontà dell'*io* non sia una causa prima, ma la conseguenza di altre volontà che risiedono nella parte inconsapevole e involontaria del corpo. In altre parole, la volontà consapevole è *voluta* da altre volontà diverse da se stessa e situate altrove.

Per quanto sopra, si potrebbe capovolgere la situazione e affermare che sia il *me* a governare l'*io*.

Io suppongo tuttavia che entrambe le ipotesi siano vere, cioè che al tempo stesso il *me* governi l'*io* e l'*io* governi il *me*, ciascuno con le sue modalità e i suoi limiti. Possiamo perciò ipotizzare un *autogoverno bidezionale* e giocare con le parole affermando che *la volontà è involontaria*.

D'altra parte, se è vero che l'*io* cosciente sia uno sviluppo evoluzionisticamente più recente rispetto al resto del corpo, allora possiamo supporre che esso abbia una funzione di servizio più che di comando, ovvero che esso comandi il corpo solo per servirlo, cioè per soddisfare i bisogni di questo nel modo più efficace ed efficiente possibile, e non dovrebbe avere altre motivazioni.

L'autogoverno da parte dell'*io* cosciente può essere considerato come esercizio del libero arbitrio (vedi il capitolo omonimo). Infatti chiedersi se il libero arbitrio sia possibile equivale a chiedersi se lo sia l'autogoverno; inoltre, per gli stessi motivi per cui *conviene* credere che il libero arbitrio sia possibile, conviene credere che anche l'autogoverno lo sia.

Prima di procedere con le nostre riflessioni è bene distinguere due tipi di autogoverno: quello inconsapevole e quello consapevole. Il primo è ciò che avviene normalmente, mentre il secondo è piuttosto raro perché richiede capacità intellettuali e conoscenze psicologiche o filosofiche che pochi possiedono. Potremmo chiamare l'autogoverno consapevole "meta-autogoverno", intendendo un autogoverno che è consapevole di se stesso.

Nel seguito di questo capitolo, per "autogoverno" intenderemo il governo *consapevole* che ha per soggetto l'*io* e per oggetto il *me*, e che viene esercitato sulla base di informazioni che il *me* invia all'*io* e di cui questo può essere più o meno consapevole.

Io cosciente e autogoverno

L'attività più importante ed *alta* dell'*io* cosciente è l'autogoverno, cioè il governo, al livello organizzativo più alto, dell'organismo di cui è parte. Tuttavia l'*io* cosciente non può esistere né operare autonomamente in quanto la sua vita e la sua operatività dipendono totalmente da quella dell'organismo che esso è chiamato a governare. Ci sono infatti buoni motivi per ritenere che l'*io* cosciente nasca con l'organismo e

muoia con esso. In altre parole, direi che esso è emerso filogeneticamente nell'organismo per dirigere intelligentemente il suo comportamento di alto livello, e ha motivo e ragione di esistere solo nella misura in cui riesce a svolgere efficacemente tale funzione. Vale a dire che l'io cosciente è al servizio dell'organismo, e non viceversa, anche se l'io cosciente è in grado di comandare alcune parti dell'organismo a cui appartiene, cioè i muscoli volontari.

Dato che i bisogni e i desideri di un individuo possono essere, anzi sono normalmente, conflittuali, un importante compito dell'io cosciente, e scopo dell'autogoverno, è quello di conciliare motivazioni contraddittorie, cioè trovare soluzioni di compromesso in modo da soddisfare, per quanto possibile, prima o poi, tutte le esigenze. In tal senso, l'autogoverno comporta anche il decidere quali bisogni e desideri assecondare e quali frustrare, e fino a quando.

Governando se stesso attraverso l'io cosciente, un individuo può, entro certi limiti ed in una certa misura, governare anche le altre persone e l'ambiente che lo circonda. Perciò, per poter governare il più efficacemente possibile il mondo esterno (compresi gli altri), bisogna saper governare se stessi in modo efficace.

Perché, quando e quanto autogovernarsi?

L'autogoverno serve a soddisfare meglio i bisogni propri e altrui, superando i limiti imposti dall'inconscio all'io cosciente e svelando i suoi autoinganni e le sue rimozioni.

Prima di autogovernarsi è opportuno chiedersi se sia bene farlo. La domanda ha senso in quanto l'autogoverno è faticoso, a volte sgradevole, e comunque non privo di rischi. E' faticoso perché consiste nel resistere alla tendenza a comportarci in modo abituale, sgradevole in quanto difficile e a volte frustrante, e rischioso in quanto ci porta a comportarci in modo non abituale, quindi potenzialmente pericoloso, specialmente per quanto riguarda le nostre relazioni sociali. Non sappiamo infatti come il nostro comportamento autocontrollato potrebbe essere percepito e giudicato dagli altri (per esempio come una stranezza, una minaccia, un indizio di disturbo mentale ecc.).

Autogovernarsi conviene dunque solo se e finché offre dei vantaggi che possano compensare gli inconvenienti sopra descritti. I principali vantaggi dell'autogoverno possono essere così riassunti:

- sostituire automatismi che si sono rivelati improduttivi o controproducenti, con altri più soddisfacenti per i bisogni propri e altrui;
- evitare errori di percezione, autoinganni e illusioni che possono condurci a prendere decisioni sbagliate;
- affrontare i problemi in modo più efficace e intelligente;
- conoscere meglio i propri bisogni attraverso l'analisi dei propri sentimenti, e soddisfarli in modi più mirati;
- contrastare autocensure e sensi di colpa ingiustificati.

Nel dubbio se autogovernarsi o no, è bene dunque sopesare i vantaggi e gli svantaggi del farlo e del non farlo in un dato momento. Intendo dire che autogovernarsi è una cosa buona se fatta al momento opportuno, altrimenti potrebbe essere controproducente. Si tratta dunque di stabilire quando è il momento giusto per farlo, e per quanto tempo.

In ogni caso, l'autogoverno non può essere praticato troppo a lungo in quanto è fonte di stress emotivo e stanchezza mentale, specialmente per chi non vi è abituato. Un eccesso di autogoverno potrebbe infatti causare disagi psichici di durata più o meno lunga (di questo ho esperienza personale). Pertanto, come parte dello stesso autogoverno, è necessario capire quando è opportuno cominciarlo e quando sospenderlo. Si tratta quindi anche di riconoscere un particolare tipo di stress "da autogoverno" distinguendolo da altri tipi di stress.

Per praticare l'autogoverno occorre disporre di sufficiente tempo libero, di un luogo tranquillo dove poter riflettere indisturbati e della possibilità di scrivere. Infatti è molto difficile autogovernarsi in presenza di altre persone, di distrazioni o di stimoli intensi.

Procedura di autogoverno, interazioni

Fare una cosa (qualsiasi cosa) equivale ad interagire con qualcosa e/o qualcuno. Perciò l'autogoverno deve essere sempre focalizzato sulle interazioni tra il soggetto e il resto del mondo, o tra l'io e l'inconscio.

Nella interazione tra due o più entità, ogni transazione può avere certe proprietà come le seguenti:

- Cause, necessità
- Casualità
- Intenzioni, finalità
- Contesti, ruoli, regole, linguaggi, forme
- Significati, messaggi
- Energie, masse, informazioni
- Effetti, cambiamenti prodotti
- Obiettivi e desideri per l'emittente e per il ricevente

In generale, la transazione può costituire una richiesta o la soddisfazione (ovvero esaudimento) di una richiesta.

Nell'autogoverno occorre considerare tutti gli aspetti sopra descritti, per quanto possibile.

Per praticare l'autogoverno è consigliabile usare liste e questionari che ci suggeriscono a cosa rivolgere la nostra attenzione, a cosa pensare, quali domande porci e cosa fare. Senza tali strumenti l'autogoverno è molto più faticoso perché deve fare affidamento solo sulla propria memoria, la quale è manipolata dall'inconscio. Questo, infatti, non ama essere governato dall'io cosciente e cerca di resistere ai tentativi di questo in tal senso.

La procedura di autogoverno che io raccomando consiste nel rispondere alle seguenti domande:

- Domande preliminari
 - Ci sono le condizioni per praticare l'autogoverno? (tranquillità, privacy, non stanchezza, non ansia, tempo libero sufficiente ecc.); se la risposta è no, rimandare a un momento più adatto.
 - Per soddisfare quali bisogni e desideri potrei / vorrei / dovrei interagire? Vedi il capitolo Bisogni, desideri, motivazioni.
 - Si tratta di bisogni, desideri e motivazioni sani? Se la risposta è no, tornare al punto precedente.
 - Per quali motivi tali bisogni e desideri non sono già soddisfatti? Cosa me lo ha impedito o me lo impedisce? (Identificare eventuali conflitti e incompatibilità, bisogni antagonisti, impossibilità, ansie, paure, sensi di colpa, rischi, contrarietà da parte di qualcuno, incapacità, autocensure, illusioni, ingenuità, autoinganni ecc.).
 - Su quali risorse mentali, culturali, intellettuali, materiali, economiche, sociali ecc. posso contare per soddisfare i miei bisogni e desideri?
 - Quali sono i miei limiti e le mie incapacità di cui devo tener conto nel cercare di soddisfare i miei bisogni e desideri?
 - Quali inconvenienti e rischi devo considerare nelle possibili interazioni?
 - Da chi mi conviene farmi consigliare o guidare?
- Cosa mi conviene cambiare e cosa mantenere nelle mie relazioni con gli altri e col resto del mondo?
- Domande principali
 - Con chi/cosa potrei interagire? Vedi lista di opzioni.
 - Che tipo di azione/interazione potrei praticare? Vedi lista di opzioni.
 - In quale ruolo? Vedi lista di opzioni.
- Domanda conclusiva: quali interazioni ho deciso di esercitare qui ed ora o nell'immediato futuro? Con chi/cosa e in quali ruoli?

Le liste sopra indicate costituiscono dei menù utili per decidere cosa fare, con chi/cosa e in quali ruoli. Ovviamente tale decisione può essere presa senza bisogno di alcuna lista, ma grazie ad esse la scelta può essere più razionale ed efficace, in quanto le liste suggeriscono opzioni alle quali il soggetto potrebbe non aver pensato.

Prima e durante la procedura può essere utile tentare di rispondere mentalmente alle domande contenute nei vari questionari elencati nella pagina Questionari. Tali domande servono, tra l'altro, a prendere coscienza di varie problematiche, a contrastare eventuali resistenze e boicottaggi da parte dell'inconscio alla pratica dell'autogoverno, e a superare l'eventuale ansia che l'autogoverno può provocare.

Umorismo

A mio parere la comicità, ovvero l'effetto umoristico, è legato alla percezione inconscia della differenza di rango sociale tra due persone, ovvero della superiorità o inferiorità di una persona rispetto ad un'altra in una gerarchia generale.

Suppongo infatti che ciò che strappa la risata sia l'immediato capovolgimento del rapporto superiore/inferiore tra due persone dovuto ad un repentino cambio di contesto, che a sua volta determina un cambiamento di significati e di valori nel quadro che si sta osservando o che viene raccontato.

Penso questo perché ritengo che ogni essere umano sia costantemente preoccupato (consciamente o inconsciamente) di mantenere o aumentare il suo rango sociale, ovvero soprattutto di non scendere, e possibilmente di salire, nella scala gerarchica complessiva della comunità a cui appartiene. Questa preoccupazione è dovuta al fondamentale bisogno di ogni essere umano, di appartenere ad una comunità, e del conseguente timore di essere emarginati o di essere collocati in posizioni più svantaggiose rispetto agli altri.

Prendiamo ad esempio la seguente vignetta.



L'effetto comico della vignetta nasce, a parer mio, dall'improvviso capovolgimento del rapporto di superiorità/inferiorità tra il ragazzino e la ragazzina percepito inconsciamente dallo spettatore, per effetto della dinamica che segue.

Inizialmente abbiamo un contesto cognitivo in cui il ragazzino viene inconsciamente percepito dallo spettatore come superiore alla ragazzina. Infatti quello si vanta di possedere qualcosa che la seconda non ha. Ma la risposta di questa sostituisce di colpo, nell'attenzione dello spettatore, il contesto iniziale con uno diverso in cui lei è vincente, ovvero superiore. Infatti la ragazzina dimostra in modo convincente che ciò che appariva come una sua caratteristica svantaggiosa è in realtà vantaggiosa, molto più di quella ostentata dal suo antagonista.

L'effetto comico è accentuato dal fatto che il ragazzino si vanta della sua superiorità, per cui la sua caduta è ancor più rovinosa e il capovolgimento delle posizioni ancora più evidente.

E' interessante osservare che la frase del ragazzino e quella della ragazzina, prese separatamente non hanno un effetto comico. Solo dal loro accostamento ha origine tale effetto. Questo dimostra che ciò che fa ridere non è alcun elemento della scena ma un cambiamento di contesto e quindi di significato e di valore, degli elementi della scena stessa, dato che solo il contesto permette di dare significato e valore alle cose.

Inoltre l'effetto comico richiede che il cambio di contesto sia imprevisto e immediato. Infatti, tanto più lungo è il tempo che trascorre tra le frasi chiave dei due contesti, tanto più debole è l'effetto comico.

Prendiamo un altro esempio.



Anche in questo caso abbiamo un repentino cambio di contesto e quindi di significato. Nel primo contesto (evocato dal primo fumetto) abbiamo un marito che pregusta un rapporto sessuale che crede di meritare avendo fatto la doccia, evidentemente imposta dalla moglie come condizione. Abbiamo quindi un personaggio che si sente "in alto" e assume che l'interlocutore sia a sua disposizione per soddisfare il suo

desiderio. Il fumetto della moglie racconta una storia completamente diversa, dove il marito appare come un perdente, sia perché la moglie non ha alcuna voglia di fare sesso con lui, sia perché si dimostra uno sciocco a non aver capito la reale situazione. Insomma, nell'inconscio dello spettatore, nel primo contesto domina il marito, nel secondo la moglie. Il cambio improvviso di dominatore gli strappa la risata.

Ancora un esempio.

In un ristorante un uomo grida al cameriere:

- Faccia attenzione! Ha infilato un dito nella mia minestra!*
- Non si preoccupi, non è molto calda.*

In questo caso, nel primo contesto il cliente è il dominus in quanto sgrida il cameriere e questo si trova in difficoltà avendo fatto una cosa riprovevole come mettere un dito nella minestra. Nel secondo contesto il dominus è invece il cameriere, che non si sente affatto in difficoltà, anzi, *vince* perché non riconosce la regola che vieta di toccare con le mani il cibo da servire. La sua libertà dalle regole è vincente, mentre il cliente è perdente perché i suoi diritti vengono ignorati e gli viene mancato di rispetto. La storiella è doppiamente comica in quanto non è chiaro se il cameriere stia prendendo in giro il cliente, ovvero lo stia sfidando, oppure non si renda conto di aver fatto qualcosa di riprovevole, dimostrando di essere alquanto sprovveduto. Questa incertezza è comica perché suggerisce un cambiamento di status del cameriere da figura sfacciata a figura stupida.

Esaminiamo infine questa vignetta.



Qui la comicità non è legata al rapporto di forza tra due personaggi, ma è incentrata sulla disavventura di una mamma che non capisce quello che le sta capitando. Qui nel primo contesto c'è una mamma che non capisce perché Facebook ha cancellato la foto del suo profilo. E' una cosa seria che potrebbe accadere a tutti, anche allo spettatore, che perciò solidarizza con il personaggio. Nel secondo contesto scopriamo il motivo della cancellazione, che rivela una certa stupidità del personaggio oltre che la bruttezza dei suoi gemelli, scambiati da Facebook per i seni della mamma. Nel cambio repentino del contesto, agli occhi dello spettatore il personaggio cade da un rango comparabile con il proprio, in uno molto più basso, per cui lo spettatore si sente improvvisamente superiore al personaggio stesso e smette di solidarizzare con lui. L'effetto comico è dunque dovuto ad un cambiamento del rapporto di forza tra il personaggio e lo spettatore.

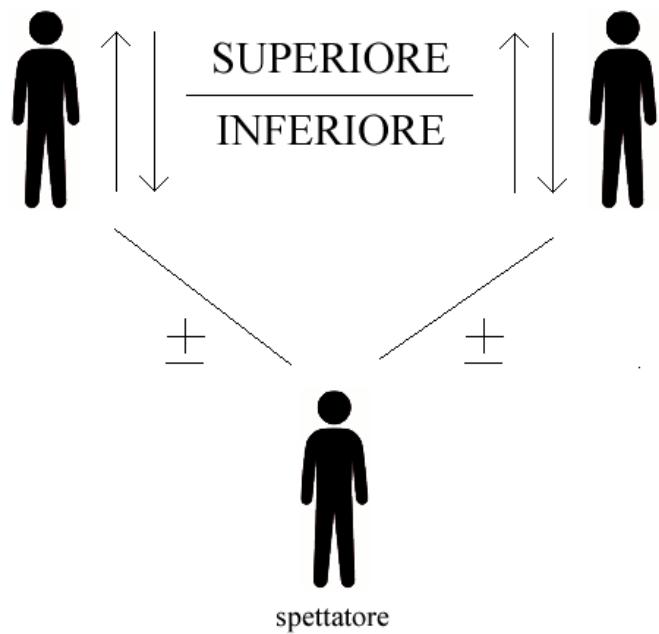
Comicità come tradimento improvviso e definitivo

Potremmo a questo punto chiederci se il cambio di contesto, ovvero il cambio di dominatore della scena, non comporti un cambio di solidarietà dello spettatore verso i relativi personaggi. Nel caso della seconda vignetta, possiamo infatti ipotizzare che lo spettatore sia inizialmente solidale (ovvero simpatizzante) con il marito, e che il cambio di contesto faccia spostare la sua solidarietà (e simpatia) verso la moglie. Ciò si spiegherebbe facilmente se ammettessimo che vi sia nell'essere umano una generale tendenza a schierarsi dalla parte dei vincitori.

Potremmo allora pensare che l'effetto comico sia dovuto non solo alla percezione di un cambio di rapporto di forza tra due personaggi verso i quali lo spettatore è distaccato, ma al cambiamento di una posizione affettiva inconscia dello spettatore che inizialmente si schiera con un personaggio, e poi, a seguito della sua caduta improvvisa, lo *tradicce* per schierarsi con il suo antagonista che lo ha battuto.

Se questa ipotesi fosse vera, si potrebbe dire che l'effetto comico implica un tradimento da parte dello spettatore, e la risata potrebbe essere l'effetto *psicosomatico* del tradimento stesso. La sensazione di benessere che accompagna la risata potrebbe essere infatti dovuta alla percezione di aver fatto una buona scelta, di aver superato l'angosciosa indecisione sulla persona con cui schierarsi affettivamente. Dopo il colpo di scena i rapporti di forza diventano decisamente, caricaturalmente chiari, e lo spettatore può schierarsi con tutto il cuore e in modo *con-vinto* dalla parte del vincitore, cosa che comporta un sollievo improvviso come la stessa risata.

Alla luce delle mie riflessioni, io ritengo che l'umorismo sia poco studiato da un punto di vista filosofico e psicologico malgrado la sua enorme importanza nella vita sociale. Basti pensare a tutte le volte che si ride o si cerca di far ridere quando si è in compagnia, e a tutti i libri, i film e spettacoli comici in circolazione. Il motivo di questa scarsa propensione dei filosofi e degli psicologi, oltre che della gente comune, a indagare le radici profonde dell'umorismo e della comicità è, a parer mio, che tali radici sono *politicalemente scorrette*. Infatti in esse vengono alla luce aspetti della natura umana eticamente riprovevoli, come l'interesse per il rango sociale, il piacere di vedere gli altri scendere nella gerarchia (dato che ogni abbassamento altrui corrisponde automaticamente ad un proprio innalzamento) e la tendenza a solidarizzare con i vincitori.



Comicità come improvviso cambiamento di ruolo servitore/servito

Un'altra possibile chiave per comprendere l'umorismo potrebbe riguardare, invece che il cambiamento di status (superiore/inferiore) il cambiamento di ruolo (cooperatore/competitore).

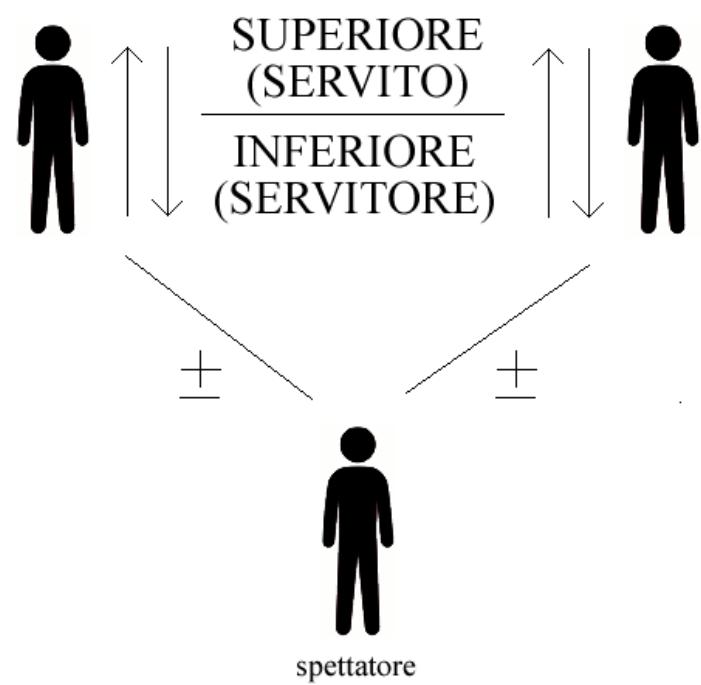
Prendiamo ad esempio la vignetta seguente.



In questo caso, nel primo contesto c'è l'offerta di un servizio che consiste nella possibilità di accarezzare un animale in una specie di piccolo zoo per bambini. Nel secondo contesto ci si accorge di colpo che la reale intenzione dell'offerente è quella di ottenere dall'ignaro cliente un servizio sessuale. In altre parole, colui che inizialmente aveva un ruolo di offerente, diventa di colpo il fruitore di un servizio diverso, per di più censurabile.

Questo schema (servitore/servito) è in realtà una variante dello schema (superiore/inferiore) in quanto noi associamo consciamente o inconsciamente la superiorità al privilegio di essere serviti, seguiti, obbediti dagli inferiori, e l'inferiorità al dover servire, seguire, o obbedire (a) i superiori.

La combinazione dei due schemi (superiore/inferiore e servitore/servito) ha l'effetto comico più forte. Mi riferisco al caso in cui nel primo contesto A si presenta a B come suo servitore, pronto ad aiutarlo e ad obbedirgli, mentre nel secondo contesto si rivela suo dominatore e sfruttatore. Il secondo personaggio è improvvisamente beffato e la beffa imprevista strappa la risata nello spettatore, che era nel primo contesto solidale con B in quanto servito, nel secondo contesto con A in quanto beffatore.



Sommario della Psicologia dei bisogni

Importanza fondamentale dei bisogni

Io considero i *bisogni* il fondamento di qualunque forma di vita, dalle specie più semplici (come gli organismi monocellulari) a quelle più evolute (come l'uomo). Essi possono essere distinti in *innati* (cioè geneticamente determinati e immutabili) e *acquisiti* (cioè formatisi come risultato di esperienze e modificabili attraverso ulteriori esperienze). Possono inoltre essere distinti in *bisogni di ottenimento* e *bisogni di evitamento*. I bisogni acquisiti (autoindotti o indotti da terzi) si sviluppano come mezzi per soddisfare bisogni (innati o acquisiti) di ordine superiore.

La mente come sistema cibernetico

Io considero la mente un sistema cibernetico di agenti autonomi intercomunicanti, per lo più inconsci e involontari, il cui scopo è quello di determinare il comportamento dell'individuo in modo da favorire la sua sopravvivenza e la conservazione della sua specie. Ciò avviene attraverso la soddisfazione dei suoi bisogni (sia innati che acquisiti).

Origine dei disagi mentali e scopo della psicoterapia

Io considero il disagio mentale un effetto della mancata o insufficiente soddisfazione di uno o più bisogni innati a causa di ostacoli esterni o interni, conflitti tra bisogni e/o strategie di soddisfazione inadeguate.

La psicoterapia è la cura metodica del disagio mentale. Essa dovrebbe aiutare il paziente (ovvero il *disagiato*) a conoscere i suoi bisogni insoddisfatti e i motivi della loro frustrazione, in modo da correggere le strategie di soddisfazione che si sono dimostrate inadeguate.

Classificazione dei bisogni umani

Ho diviso i bisogni umani nelle seguenti sei classi. Il concetto di bisogno è qui inteso in senso lato e comprende istinto, desiderio, passione, interesse, attrazione, pulsione, motivazione, speranza ecc. e i corrispondenti *rigetti*, ovvero i bisogni di evitamento di ciò che si oppone alla soddisfazione dei bisogni di ottenimento.



Bisogni biologici

Riguardano: vita, salute, sopravvivenza, sessualità, riparo, nutrizione, protezione e allevamento della prole, stimolazione, sensazioni, riposo, sonno, esercizio fisico, igiene, guarigione dalle malattie ecc.



Bisogni di cooperazione

Riguardano: comunità, cooperazione, appartenenza e integrazione sociale, imitazione, condivisione, alleanza, affiliazione, solidarietà, affinità, intimità, interazione, partecipazione, servizio, accettazione, approvazione, accoglienza, rispetto, moralità, ritualità, dignità, reputazione, responsabilità ecc.



Bisogni di libertà

Riguardano: libertà, individuazione, diversità, ribellione, opposizione, trasgressione, novità, innovazione, creatività, cambiamento, umorismo, egoismo, riservatezza, irresponsabilità ecc.



Bisogni di potenza

Riguardano: potenza, forza, competizione, potere, abilità, capacità, supremazia, superiorità, prevalenza, dominio, proprietà, possesso, competitività, aggressività, controllo, arroganza, gelosia, invidia ecc.



Bisogni di conoscenza

Riguardano: conoscenza, linguaggio, cognizione, comprensione, esplorazione, calcolo, misurazione, informazione, osservazione, sorveglianza, curiosità, previsione, progresso, memoria, registrazione, documentazione ecc.



Bisogni di bellezza

Riguardano: bellezza, armonia, semplicità, uniformità, conformità, pulizia, simmetria, sincronismo, regolarità, purezza, ritmo, danza, canto, suono, musica, poesia, estetica, incanto ecc.

Alle sei classi sopra elencate ne ho aggiunta una che riguarda tutte le altre nel senso che mira ad una coerenza tra di esse, ovvero ad evitare e superare i conflitti tra bisogni:



Bisogni di coerenza

Riguardano: coerenza, non contraddizione, concordanza, conciliazione, unità, sintesi, sinergia, armonia, ordine ecc. tra bisogni. Riguardano inoltre la percezione del "senso" dell'esistenza.

Strumenti psicoterapeutici - Training sinottico

L'efficacia di una psicoterapia (di qualunque scuola) può essere aumentata mediante l'uso di informazioni registrate (scritti, disegni, fotografie ecc.) che il paziente stesso può produrre (con o senza l'assistenza di un terapeuta), e di repertori, questionari, formulari e guide che il terapeuta può mettere a disposizione del paziente; tali strumenti possono aiutarlo ad individuare ed evocare i bisogni insoddisfatti e stimolare una riorganizzazione dei propri automatismi cognitivi, emotivi e motivazionali che li renda più adeguati alla soddisfazione dei bisogni propri e altrui.

Il *Training sinottico* (da me concepito e sperimentato su me stesso) è un metodo basato sulla percezione **sinottica** di parole, frasi o altro materiale grafico o auditivo capaci di evocare simultaneamente contenuti della psiche del paziente, rilevanti per il suo disagio. Tale materiale dovrebbe essere raccolto e registrato

(su carta o mediante un computer) nel corso del processo terapeutico, man mano che emergono fatti o idee rilevanti ai fini del processo stesso.

In questo libro presento i principi del Training sinottico e fornisco strumenti pratici per facilitare una psicoterapia.

Concetti chiave per comprendere la vita

Ritengo che i concetti chiave per comprendere la **vita** siano quelli di **sistema, informazione, interazione e bisogno** e, per le forme di vita più complesse, come quella umana, quello di **sentimento**.

Il concetto di **sistema** è importante perché il mondo è un sistema di sistemi, come pure lo sono la biosfera, tutti gli esseri viventi, gli esseri umani, la loro mente e le società.

Un sistema vivente è un insieme di parti che **interagiscono** obbedendo alle leggi della fisica e della biologia, ovvero cercando di soddisfare i propri **bisogni**. Dalla **interazione** possono emergere caratteristiche che non erano presenti nelle singole parti, come la coscienza. Per questo si dice che un sistema è più della somma delle sue parti.

Il concetto di **informazione** è importante negli esseri viventi perché la vita è basata su informazioni (codificate nel DNA) che istruiscono la materia vivente a conservarsi, svilupparsi, apprendere, riprodursi e morire di vecchiaia. Infatti le parti, o organi, che costituiscono un essere vivente comunicano tra loro scambiando informazioni (oltre che sostanze) e il loro comportamento è determinato da informazioni sia di origine genetica, sia acquisite attraverso interazioni precedenti.

Il concetto di **interazione** è importante perché un sistema vivente non può esistere come specie, né tanto meno vivere come individuo, senza che vi sia un'interazione tra le sue parti, ovvero uno scambio di informazioni, sostanze ed energie. Inoltre, la mente umana si forma attraverso le interazioni con gli altri e allo scopo di apprendere ad interagire con gli altri in modo funzionale alla soddisfazione dei **bisogni** propri e delle persone da cui dipende.

Il concetto di **bisogno** è importante per un sistema vivente (organismo o **ecosistema**) perché ogni parte di esso, risalendo fino alla cellula, si comporta in modo da soddisfare dei bisogni che sono codificati nel suo DNA e altri che si sono sviluppati attraverso interazioni con il resto del mondo. Il bisogno più elementare è quello dei geni, che necessitano di riprodursi e lo fanno con strategie che si differenziano attraverso l'evoluzione della specie. Tali strategie possono comportare lo sviluppo di nuovi bisogni o bisogni subordinati. Infatti, ogni bisogno è un mezzo, tentativo, o strategia per soddisfare un bisogno di ordine superiore.

I **sentimenti** e i **bisogni** sono intimamente legati in quanto il sentimento è la misura del grado di soddisfazione di uno o più bisogni. Infatti il piacere deriva dalla soddisfazione di bisogni, e il dolore dalla loro frustrazione. Senza i bisogni non ci sarebbero sentimenti, né emozioni, né piaceri, né dolori, né gioie, né tristezze, né coscienza.

Importanza dei ruoli sociali

I bisogni di un essere umano possono essere soddisfatti solo mediante l'interazione e cooperazione (diretta o indiretta) con altri esseri umani. Le interazioni umane sono generalmente regolate da culture, o civiltà, interiorizzate a livello inconscio, che definiscono forme, norme, valori, linguaggi e ruoli attraverso i quali (e solo attraverso i quali) sono possibili interazioni non arbitrarie e quindi non violente.

Ogni ruolo corrisponde ad una o più funzioni sociali, ovvero a comportamenti attraverso i quali un individuo contribuisce alla soddisfazione dei bisogni propri e altrui.

La scelta o assegnazione dei ruoli può essere competitiva, e dar luogo a conflitti interni ed esterni, ovvero tra i diversi bisogni del soggetto, e tra i bisogni del soggetto e quelli altrui.

Un ruolo non condiviso, non consensuale, velleitario, confuso, indeciso o falso, e quindi non facilmente attuabile, può ostacolare la soddisfazione di uno o più bisogni e causare in tal modo sofferenze e disturbi mentali.

Felicità e saggezza

Io definisco la felicità di un individuo come una condizione *abituale* in cui i suoi bisogni primari vengono soddisfatti in modo *sufficiente* prima che una loro eventuale frustrazione provochi dei danni psicofisici. Per *sufficiente* intendo in misura tale per cui l'individuo accetti volentieri la vita che conduce e non desideri cambiarla strutturalmente.

Il fine ultimo di questo libro è quello di aiutare a diventare più saggi, cioè più capaci di conoscere e soddisfare i bisogni propri e altrui, e di conseguenza soffrire di meno e godere di più. Tutto ciò, in modo sostanziale per la persona, la società e l'ambiente in senso ecologico.

ANNESSI

Strumenti

Gli strumenti descritti nel seguito possono essere usati sia a scopo psicoterapeutico (con o senza l'ausilio di uno psicoterapeuta), sia per l'autogoverno e per l'automiglioramento.

Strumenti non informatici

- Esercizi mentali (cose a cui pensare).
- Questionari (domande da porre a noi stessi).
- Autobiografia terapeutica.

Strumenti utilizzabili mediante computer o fogli di carta

I seguenti strumenti sono utilizzabili sia su carta che mediante l'applicazione informatica [mindOrganizer](#), un software online per registrare e rivedere parole, frasi e immagini psico-stimolanti, con animazioni automatiche, sintesi vocale e varie visualizzazioni:

- Interconnettore: un metodo basato su un formulario, per creare una mappa mentale non strutturata e non focalizzata su un particolare tema.
- Mappa mentale: un metodo per creare una mappa mentale di associazioni relative a un tema particolare.
- Configuratore: un metodo per creare una configurazione di testi e/o immagini senza un tema particolare.

Interconnettore

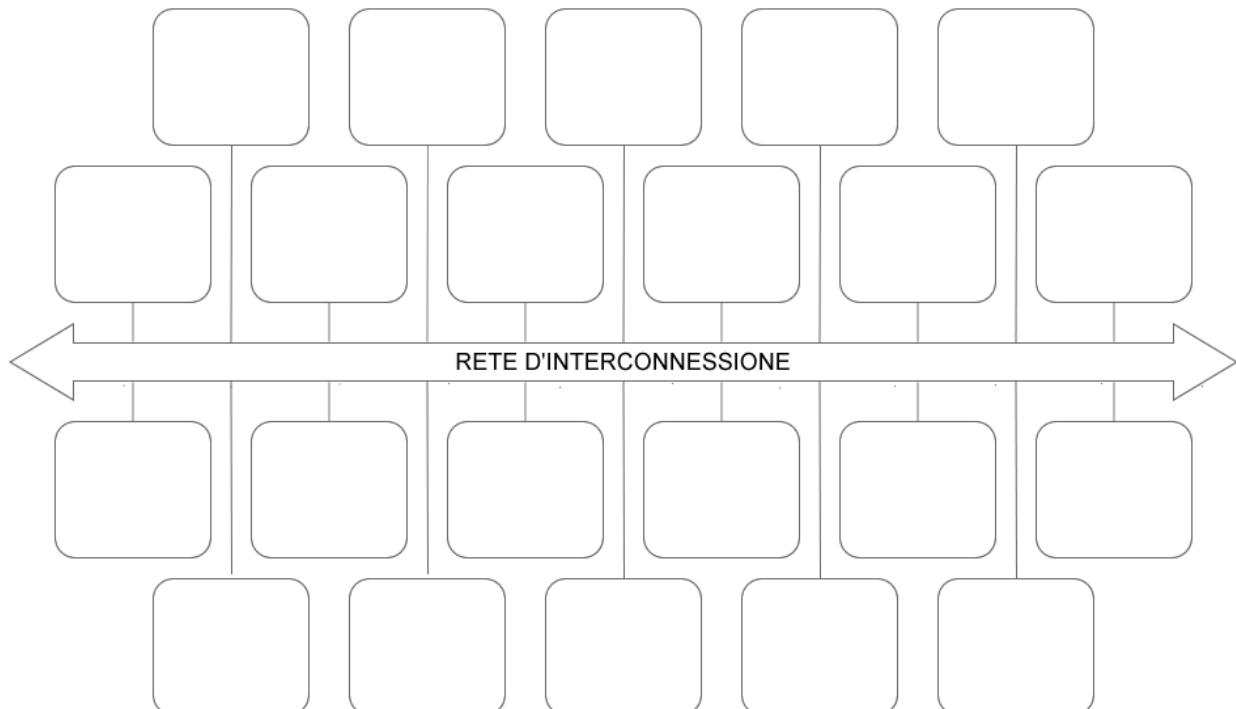
L'*Interconnettore* (ovvero *mappa psichica non tematica*) è un metodo per esplorare, interconnettere e integrare in modo più soddisfacente i contenuti della propria mente. Consiste nelle attività seguenti:

- rilevare e rappresentare verbalmente un certo numero di *enti mentali* emotivamente importanti (cioè atti a suscitare reazioni emotive rilevanti);
- depotenziare quelli disturbanti;
- conciliare e armonizzare quelli dissonanti e antagonisti, se opportuno;
- disattivare, attivare o riattivare interconnessioni logiche, ovvero associazioni mentali, tra qualsiasi coppia di enti, allo scopo di migliorare il benessere emotivo del soggetto.

Per *ente mentale* s'intende qualunque entità mentale (ovvero informazione, idea, concetto, immagine mentale, ricordo, sensazione o percezione) registrata nella memoria del soggetto ed evocabile mediante una parola o frase, simbolo, immagine o forma particolare.

L'*Interconnettore* serve a facilitare, velocizzare e documentare una psicoterapia o autoterapia, a migliorare le proprie risposte cognitivo-emotive e a sviluppare la creatività. In tal senso si può dire che l'*interconnettore* costituisca anche **un inventario non strutturato dei contenuti psichici del soggetto**. L'*interconnettore* è inoltre uno strumento per costruire mappe mentali destrutturate e per fare *brainstorming* su qualunque tema.

L'*interconnettore* si basa sull'utilizzo del formulario sotto riportato, stampabile in formato A4. In esso vi sono 22 caselle collegate ad una immaginaria rete d'interconnessione. In ogni casella l'utente scriverà una parola o frase che rappresenti ed evochi un certo ente mentale.



Formulario dell'interconnettore (scaricabile in formato PDF)

Attraverso la *rete d'interconnessione* ogni ente mentale è potenzialmente connesso a qualsiasi altro. Il numero 22 è dovuto solo ai limiti pratici dello spazio disponibile nel foglio. Infatti, idealmente l'*interconnettore* dovrebbe avere un numero illimitato di caselle. In pratica saranno riempiti tanti formulari quanti ne occorrono, immaginando un'unica, comune rete d'interconnessione, per cui anche gli enti appartenenti a fogli diversi possono essere idealmente interconnessi.

Segue un esempio di formulario riempito.



Esempio di interconnettore riempito

Istruzioni per l'uso dell'*Interconnettore*

- Scarica il formulario da qui e stampane alcune copie da riempire man mano che servono.
- Procurati un raccoglitore in cui inserire i formulari riempiti.
- Prendi un formulario vergine e, in alto, nello spazio apposito, scrivi la data di inizio della compilazione.
- Scrivi in una casella qualsiasi il nome o titolo della prima cosa che ti venga in mente che abbia una qualche rilevanza per la tua vita e/o che abbia una carica affettiva positiva o negativa. Una casella così riempita rappresenta un *ente mentale*. Questo può essere di qualsiasi tipo (vedi sotto, nella sezione *Tipi di ente mentale* la lista di possibili tipi). Scrivi preferibilmente in stampatello in modo da facilitare una successiva lettura veloce.
- Continua ad aggiungere enti mentali nel formulario finché tutte le caselle non sono riempite.

- Non cercare di rispettare alcuna coerenza, ordine, struttura, logica o razionalità nell'identificazione degli enti mentali. Scrivi liberamente le cose che ti vengono in mente, anche se non hanno nulla a che vedere con quelle scritte precedentemente.
- Aggiungi il formulario completato nel raccoglitore e inizia a riempirne uno nuovo.
- Proseguì liberamente il riempimento dei formulari. Non ci sono regole sul numero minimo e massimo di enti mentali o di formulari da compilare ogni giorno.
- Ogni volta che ne hai voglia, sfoglia e rileggi i formulari raccolti. La visione degli enti mentali in essi rappresentati costituisce uno stimolo per l'identificazione di ulteriori enti.
- È possibile che la visione degli enti mentali provochi ansia, tensione o tristezza. Questo dimostrerebbe che l'*interconnettore* sta avendo l'effetto previsto. Se la sensazione è sopportabile, continua ad usare l'*interconnettore* come sopra descritto, altrimenti fai una pausa finché ti sentirai di nuovo in grado di continuare con sufficiente serenità.
- Rileggi periodicamente tutte le pagine della cartella, dalla meno recente alla più recente, ricominciando dall'inizio quando si arriva all'ultima. La rilettura può essere più o meno frequente a tua scelta ed essere sospesa e ripresa in qualsiasi momento, anche in giorni diversi.
- Nei momenti di sconforto, ansia o insicurezza, o quando ti senti motivato o ispirato a concepire nuove idee, sfoglia il raccoglitore e rileggi i titoli degli enti mentali.

È tutto qui. Non è necessario fare altro poiché l'interconnessione e l'armonizzazione degli enti mentali avviene in modo automatico senza l'intervento della coscienza o della volontà. Mentre sfogli il raccoglitore e osservi sinotticamente i titoli degli enti mentali, il cervello lavora per interconnetterli, conciliarli e armonizzarli (qualora ciò abbia un senso) senza che tu te ne renda conto o debba avere un ruolo attivo. Proverai soltanto sensazioni inizialmente di tensione poi di sempre maggiore serenità o perfino di euforia, finché un giorno non avrai più bisogno dell'*interconnettore* come raccoglitore fisico, perché continuerai ad usarlo nella tua immaginazione. Tuttavia farai bene a non abbandonare il raccoglitore con gli enti mentali identificati. Potrebbe esserti di nuovo utile in caso di ansia o insicurezza o per stimolare ulteriormente la tua creatività.

Tipi di ente mentale

- domanda
- problema
- ipotesi
- equazione
- definizione
- affermazione
- pensiero
- persona
- oggetto
- gruppo o insieme
- sentimento
- desiderio
- bisogno
- obiettivo
- volontà
- paura
- scopo
- sospetto
- problema
- soluzione di problema
- concetto
- idea
- attività
- intenzione
- mezzo per un fine
- come fare per...
- confronto tra due enti mentali
- ricordo
- evento
- esperienza
- immagine mentale
- figura
- simbolo
- luogo
- categoria di persone
- altre categorie
- fenomeno
- contesto
- spiegazione
- conflitto
- opera d'arte
- opera letteraria
- manufatto
- azione
- segreto
- nascondiglio
- composizione
- triangolo affettivo

- interazione
- situazione
- stato
- previsione
- fantasia
- constatazione
- fonte di piacere
- fonte di dolore
- valutazione
- ecc.

Categorie di enti mentali

Gli enti mentali possono essere raggruppati nelle categorie elencate nella lista che segue. "X" rappresenta qualsiasi persona.

NOTA: non è necessario organizzare gli enti mentali inseriti nell'interconnettore secondo tali categorie. Queste sono qui riportate solo per facilitare l'identificazione di enti mentali rimossi, dimenticati o trascurati.

- bisogni miei e di x
- paure mie e di x
- visioni del mondo mia e di x
- gusti e fonti di piacere miei e di x
- disgusti e fonti di dolore miei e di x
- autorità che io e x rispettiamo
- autorità che io e x non rispettiamo
- cose importanti per me e x
- colpe e meriti miei e di x
- ricordi dolorosi e piacevoli miei e di x
- persone particolari importanti per me e x
- tipi di persone importanti per me e x
- diversità e somiglianze tra me e x
- errori miei e di x
- diritti e doveri miei e di x
- opzioni, risorse, capacità e impossibilità mie e di x
- soddisfazioni e frustrazioni mie e di x
- sentimenti miei e di x
- cose che io e x vogliamo adesso
- conflitti e dissonanze miei e di x
- enti mentali miei e di x
- ecc.

Suggerimenti di enti mentali da inserire nei formulari

La lista che segue contiene alcuni suggerimenti di enti mentali da includere nei tuoi formulari. Sostituisci "X" con il nome di una persona per te significativa.

- le mie colpe
- i miei meriti
- perché sono ansioso?
- i miei doveri
- le mie responsabilità
- i miei obiettivi
- in cosa voglio cambiare
- come voglio vivere
- cosa mi fa più paura
- cosa sto sbagliando
- i miei compagni di giochi
- quanto i miei genitori mi rispettavano
- quando fui rifiutato
- quando fui ingannato
- quando fui sfruttato
- i miei bisogni
- le mie paure
- la volta che accadde
- cosa apprezzo di X?
- cosa disprezzo di X?
- cosa apprezzo di me?
- cosa disprezzo di me?
- a chi sto facendo del male?
- di cosa posso parlare con X?
- persone che invidio
- in cosa sono diverso da X?
- cosa abbiamo in comune io e X
- a chi ho fatto del male
- la cosa peggiore che potrebbe capitarmi
- quando non ho avuto il coraggio di ribellarmi

- cosa mi aspetto dagli altri?
- i miei punti di forza
- l'affetto dei miei genitori per me
- i miei diritti
- la mia capacità di far valere i miei diritti
- le ingiustizie che ho subito
- il mio corpo e i suoi difetti
- perché dovrei essere rifiutato o escluso?
- il mio coraggio di soffrire
- cosa rischio?
- tradizioni che disprezzo
- quanto mi sento utile agli altri?
- quali miei diritti sono stati violati?
- quali diritti altrui ho violato?
- quanto sono giusto?
- quanto sono in pace con Dio?
- quanto sono egoista?
- cosa nascondo a X?
- ridere delle mie paure
- in cosa vorrei avere successo?
- cosa ricordo di
- cosa mi impedisce di fare
- cosa temo?
- cosa mi incuriosisce?
- immaginare di essere un altro
- a chi sono simpatico?
- la mia visione del mondo
- la visione del mondo di X
- chi vorrei essere vs. chi sono
- le mie dipendenze
- i miei limiti
- il mio conformismo
- la mia socievolezza
- le autorità che non rispetto
- cose di cui mi vergogno
- quando non ho avuto il coraggio di difendermi
- quando non ho difeso chi aveva bisogno di essere difeso
- quando non ho aiutato chi aveva bisogno di aiuto
- quando sono stato arrogante
- la mia cultura
- chi può farmi del male?
- in cosa posso migliorare
- cosa dirò a X
- quanto mi piace la compagnia di X
- litigare con X
- fare sesso con X
- scherzare con X
- perché mi nascondo
- cose che mi preoccupano
- cosa mi annoia?
- i miei ricordi più brutti
- i miei ricordi più belli
- paura di mostrarmi agli altri diverso da come mi conoscono
- il mio diritto di cambiare idee e personalità
- la mia rabbia repressa e rimossa
- come fare per cambiare?
- la mia paura di cambiare
- le mie fonti di piacere
- le mie fonti di dolore
- le mie motivazioni
- le mie inibizioni
- le mie fantasie erotiche
- cose di cui mi sono vergognato
- le autorità che rispetto
- i miei limiti
- ecc.

Mappa mentale

La *mappa mentale* serve a riportare alla coscienza idee e immagini mentali inutilizzate da molto tempo o rimosse in quanto dolorose. È simile al brainstorming ma non è finalizzato alla soluzione di un problema particolare. Mira invece a ricercare tutte le possibili associazioni di idee rispetto ad un certo tema.

Il metodo consiste nella scrittura, su un foglio di carta o in un computer, di una mappa di parole o frasi senza alcuna regola o logica.

Si comincia con l'assegnare un titolo alla mappa, scegliendo un argomento che ci sta a cuore o che ci crea disagio. Il titolo va scritto al centro della pagina e intorno ad esso si disporranno gli altri elementi della mappa.

Quindi si prende la prima parola o frase che ci viene in mente e che abbia qualunque relazione con il titolo, e la si inserisce nella mappa in qualunque posizione.

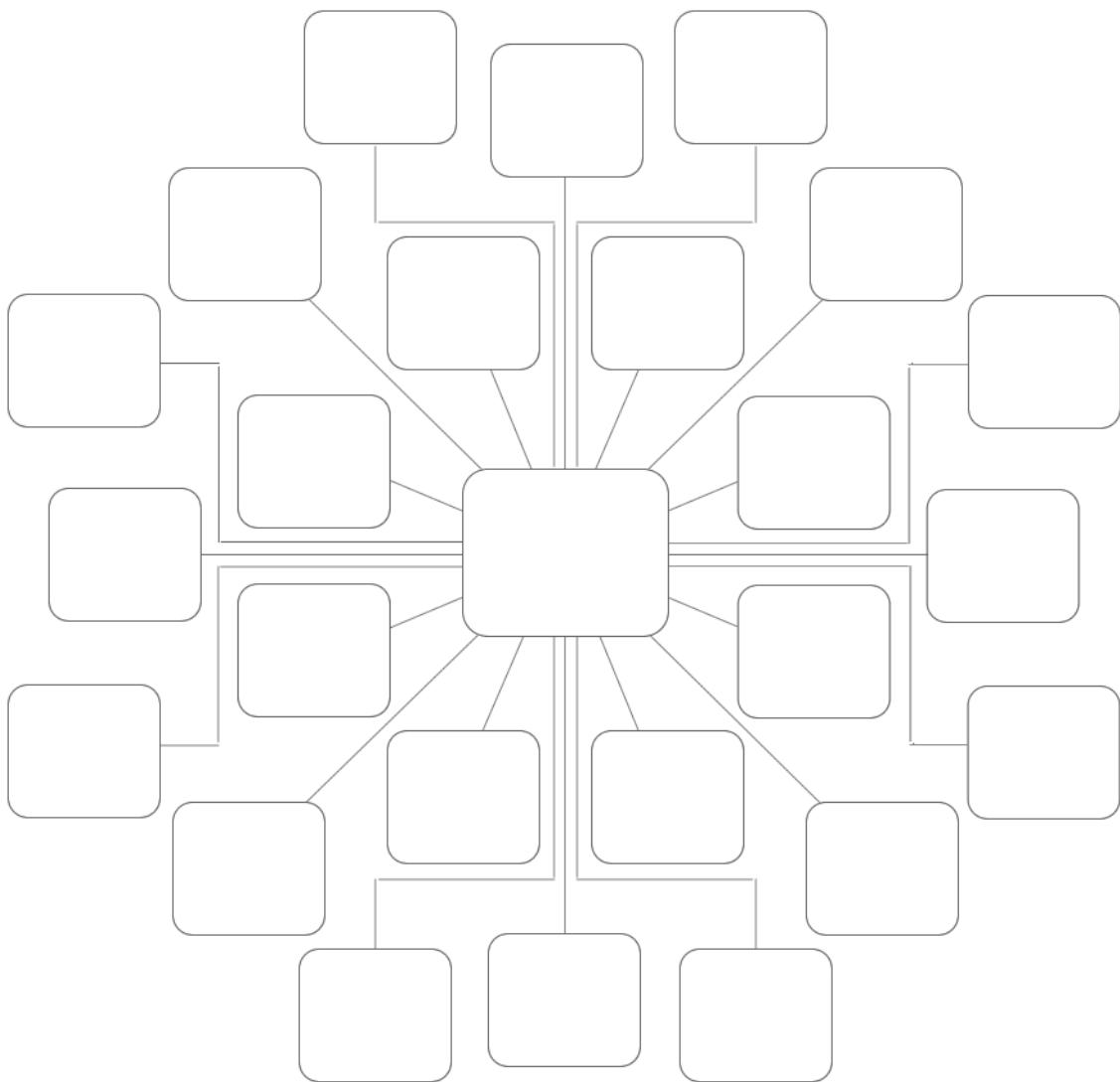
Osservando la mappa, si continua ad aggiungervi qualunque parola o frase che ci viene in mente, senza alcuna regola o limitazione, anche senza relazione con le precedenti, per tutto il tempo che si desidera.

Questa tecnica aiuta ad evitare di pensare sempre alle stesse cose, e può avere un effetto sinottico terapeutico, catartico o creativo.

Esempio di mappa mentale:



È anche possibile utilizzare il seguente formulario:



Formulario per la mappa mentale (scaricabile in formato PDF)

Reazioni emotive alla mappa mentale

È probabile che, osservando la mappa così ottenuta, si provi una sensazione di disagio (allo stomaco o altrove). Il disagio è dovuto alla mancanza di ordine e di collegamento logico tra le parole presentate, là dove siamo abituati a pensare e sentire in modo seriale, logico, organizzato.

Gli agenti mentali che determinano l'attività dell'inconscio (sulla base di ciò che si percepisce nel momento corrente) agiscono simultaneamente, in modo anarchico, autonomo e disorganizzato. Perciò, per capire e gestire la propria mente, e soprattutto l'inconscio, occorre abituarsi a ricevere stimoli simultanei, disordinati e imprevedibili, e a confrontarsi con le relative risposte emotive. A tale scopo, la mappa mentale può essere di aiuto.

Dopo un certo tempo di esposizione a tali stimoli, che può richiedere ripetute sessioni, il senso di disagio tende a svanire e viene sostituito da una piacevole eccitazione, unita alla sensazione di poter controllare le proprie emozioni.

Configuratore

Questo metodo consiste nel mettere insieme immagini e parole (o frasi) scelte opportunamente e incollate, senza alcuna logica su uno stesso foglio. Lo scopo è quello di ottenere una stimolazione *sinottica* (vedi il capitolo **Psicoterapia**).

Gli elementi da incollare vanno scelti selezionandoli in base al loro potere stimolante di nostri pensieri ed emozioni

Non occorre che il collage abbia un senso logico o razionale, l'importante è che sia "suggestivo".

Una volta completato, dovrebbe essere affisso ad una parete come un quadro o inserito in un album da sfogliare quando si vuole.

Il configuratore può avere un benefico effetto sinottico in quanto contiene testi e immagini capaci di stimolare in vario modo la nostra affettività, emotività e immaginazione, e al tempo stesso aiuta a collegare, conciliare o integrare entità altrimenti isolate o incompatibili tra loro nella mente del soggetto.

Esempio di configuratore



Esercizi mentali

Ozio volontario

Fermati, non fare nulla e cerca di non pensare a nulla per almeno dieci minuti. Continua a non fare nulla anche se ti senti in colpa perché qualcosa dentro di te ritiene che stai sprecando il tuo tempo. Ripeti questo esercizio giorno dopo giorno finché non ti sentirai più in colpa di oziare e avrai scoperto che un po' di ozio fisico e mentale, ognì tanto, ti aiuta a rigenerarti.

Ad occhi chiusi

Chiudi gli occhi e rimani ad occhi chiusi per alcuni minuti. Ti aiuterà a riflettere su ciò a cui pensi, senza essere distratto da ciò che vedi.

Domande sugli altri

Fai una lista di persone con cui hai avuto rapporti di qualsiasi tipo. Leggi la lista in modo casuale facendoti le seguenti domande:

- Cosa vorrebbero da me?
- Cosa vorrei da loro?
- Cosa apprezzano di me?
- Cosa apprezzo di loro?
- Cosa disprezzano di me?
- Cosa disprezzo di loro?
- Cosa condividiamo?
- Cosa non condividiamo?
- Cosa potremmo condividere?
- Come potremmo cooperare?

Sospensione dell'azione

Non iniziare alcuna nuova azione finché non sentirai un evidente desiderio di fare una certa cosa, e finché non avrai verificato razionalmente che quel desiderio merita di essere assecondato.

Sotto gli occhi di tutti

Immagina che tutto ciò che fai, che pensi e che senti in ogni momento sia registrato in un film che tutti possono vedere in diretta e potranno vedere in futuro.

Amici immaginari e copioni teatrali

Immagina di avere un certo numero di amici (maschi e femmine) con cui puoi fare qualsiasi cosa e parlare di qualsiasi cosa. Immagina di stare in compagnia di una o più di queste persone e di interagire con esse in un certo modo.

Immagina di registrare tutte le transazioni che avvengono tra te e queste persone in un copione teatrale o cinematografico.

Come impiegare i prossimi sessanta minuti

Pensa a cosa puoi fare nei prossimi sessanta minuti. Prendi in considerazione varie ipotesi su come impiegare quel tempo. Per ogni ipotesi chiediti come reagirebbero le persone che conosci sapendo che hai fatto ciò che hai ipotizzato di fare. Approverebbero? Disapproverebbero? La loro simpatia e stima nei tuoi confronti aumenterebbero o diminuirebbero? Quali miei bisogni e desideri sarebbero soddisfatti, e quali frustrati?

Dopo aver considerato varie ipotesi, prendi una decisione in tutta libertà essendo consapevole delle probabili conseguenze di quella scelta nelle tue relazioni sociali.

Qualcosa di nuovo

Immagina di pensare e/o di fare qualcosa di nuovo, qualcosa a cui non hai mai pensato prima o che non hai mai fatto prima.

Analisi relazionale e interattiva

Prendi in considerazione un oggetto concreto o un'entità astratta qualsiasi ed esamina le sue relazioni e interazioni significative con te e con altre persone, cose o idee.

Cose che temo o mi fanno star male

Fai una lista di cose o idee che ti fanno paura o ti fanno star male, e rileggila e aggiornala ogni tanto.

Reazioni emotive indesiderate

Fai un elenco delle reazioni emotive che preferiresti non avere, indicando le situazioni in cui esse avvengono e le cause che le suscitano (persone, attività, parole, pensieri, ricordi, immagini ecc.).

Rileggi e aggiorna l'elenco periodicamente, finché non avrai più reazioni emotive indesiderate.

Quando ti capiterà di avere una reazione emotiva indesiderata, prendine nota per aggiungerla all'elenco.

Occasionalmente, guarda una serie di immagini, e per ciascuna di esse chiediti:

- qual è la mia reazione emotiva a questa immagine?
- mi piacerebbe cambiare o neutralizzare tale reazione?

Se la risposta è sì, aggiungi quella reazione all'elenco di quelle indesiderate.

Sospensione del giudizio

Vai in una libreria, scegli un libro a caso, immagina i suoi lettori, cerca di comprendere perché ad essi quel libro piace, senza giudicarli né disprezzarli. Fai la stessa cosa per i post di Facebook, gli articoli dei giornali e dei blog e qualsiasi altra espressione umana diretta o registrata.

Incontri casuali

Immagina di incontrare una serie di persone scelte dal caso tra gli abitanti della terra, una alla volta, e di tentare un dialogo e una interazione con ciascuna di esse. Pensa alle cose che tu puoi dirle e che essa ti può dire.

Analisi servire/usare

Analizza un articolo di un giornale, un video o un libro in termini di servire e usare, cioè rileva, in quello che viene raccontato, le transazioni di servire e usare (usare una cosa o persona = servirsene). In altre parole, rileva chi usa chi/cosa e chi serve chi/cosa.

Genitori adottivi

Immagina di rinascere potendo scegliere i tuoi genitori. Chi sceglieresti come padre e come madre? Fai un elenco di persone famose o che conosci personalmente, che vorresti aver avuto come genitori e immagina come sarebbe la tua vita se così fosse stato.

Recitare un altro

Immagina di essere un attore e di recitare la parte di una persona molto diversa da te. Inventa e improvvisa qualche scena in cui quella persona è protagonista e dialoga con altri.

Il buono di X

Considera qualsiasi cosa ti venga in mente (persona, idea, oggetto, situazione, processo, azione ecc.) e cerca tutto ciò che di buono ci può essere in essa, superando eventuali pregiudizi cognitivi ed emotivi.

Fa' questo esercizio specialmente su persone particolari o categorie di persone che non ti piacciono.

I miei ruoli e quelli altrui

Chiediti quali ruoli vorresti assumere, in quali gruppi sociali, e se gli altri membri dei rispettivi gruppi siano disposti ad accettare che tu assuma quei ruoli.

Chiediti anche quali siano i ruoli che le persone che conosci hanno assunto in generale e verso di te in particolare, e in quale misura li approvi.

Scopo dell'esercizio è di far emergere, e di gestire, eventuali confusioni, conflitti, competizioni e ostacoli nell'assegnazione dei ruoli, con la consapevolezza che solo assumendo dei ruoli convenuti è possibile interagire pacificamente e produttivamente con gli altri.

Guardare la TV senza audio

Come atto di ribellione contro il sistema dei mass media, guarda la TV senza audio, e chiediti criticamente (cioè mettendo da parte il senso comune) il perché di ciò che vedi.

Togliendo l'audio eviterai di farti incantare e manipolare da ciò che vedi e senti. Infatti, vedere è un atto volontario e controllabile, mentre udire è involontario e incontrollabile.

Cosa mi può insegnare?

Immagina un certo numero di persone scelte a caso, che conosci personalmente, oppure personaggi pubblicamente noti o sconosciuti.

Per ognuna di queste persone chiediti: "cosa mi può insegnare?" tenendo presente che ogni persona ha qualcosa da insegnare, tra cui le sue esperienze e la sua mentalità.

Conflitti tra bisogni

Individua i conflitti tra i tuoi bisogni e descrivili su un foglio di carta.

Per ogni conflitto decidi quale bisogno vorresti far prevalere oppure a quale dare priorità.

Analisi di notizie, programmi TV, film, racconti, rappresentazioni

Questo esercizio consiste nel fare un'analisi di una qualsiasi notizia, racconto, film, programma TV, fotografia, opera d'arte o rappresentazione in generale cercando di rispondere a queste domande:

- perché le persone si comportano come si comportano?
- quali sono i loro fini?
- bisogni: chi ha bisogno di cosa?
- piaceri: chi sta soddisfacendo i suoi bisogni o quelli altrui?
- dolori: chi sta frustrando i bisogni altrui o è frustrato nei suoi bisogni?
- servire: chi/cosa serve chi/cosa?
- usare: chi/cosa usa chi/cosa?
- speranze: chi spera di soddisfare i suoi bisogni o quelli altrui?
- illusioni: chi si illude o illude altre persone che certi bisogni verranno soddisfatti?

Configuratore di ambienti

Immagina di disegnare, ovvero *configurare*, un ambiente ideale (tuttavia realistico), di entrarci dentro e di interagire con i suoi componenti.

Immagina di poter scegliere tutti i componenti di quell'ambiente: luogo (chiuso o aperto), architettura interna ed esterna, colori, arredi, mobili, quadri, libri, giornali, media (registrazioni audio e video, siti web), strumenti musicali, computer, macchine, altri oggetti, persone (conosciute e sconosciute), animali, piante ecc.

Scegli la configurazione che meglio potrebbe soddisfare i tuoi bisogni e i tuoi desideri.

Libro personale

Immagina di avere un *libro personale* che solo tu puoi leggere. Esso contiene le tue memorie e consigli a te stesso. Immagina di scrivere in questo libro, ogni volta che ti viene in mente, qualsiasi cosa che ti potrà essere utile ricordare. È un'autobiografia e un vademecum, da leggere specialmente quando non sai come comportarti in determinate situazioni.

Se vuoi, puoi scrivere e usare realmente tale libro.

Le persone della mia vita

Questo esercizio consiste nell'immaginare le persone più importanti che hai incontrato nella tua vita, come se fossero tutte insieme in un unico luogo, per esempio una nave, e nel chiederti cosa ciascuna di esse vorrebbe da te, cosa potrebbe offrirti o toglierti di buono o cattivo, cosa ti ha dato e cosa tolto in passato.

Quali relazioni?

Prendere un oggetto a caso, per esempio un libro, un articolo di giornale, un computer, un dipinto, un utensile, una persona, e chiedersi: che relazione o interazione ci può essere tra me e questo oggetto? Come posso usarlo? Come può esso usare me? Che impatto può avere la mia relazione con questo oggetto nelle mie relazioni con altri oggetti o persone? Ecc...

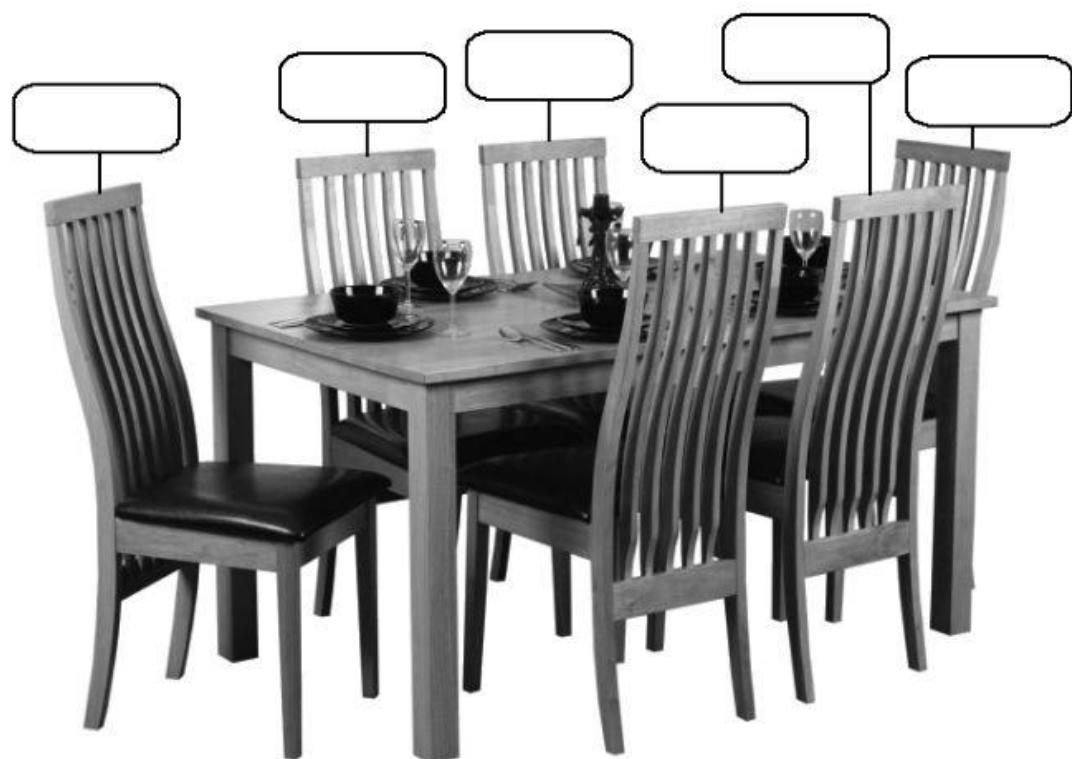
Aspetti positivi

Prendere una qualsiasi entità percepita come repellente e cercare in essa degli aspetti positivi.

A pranzo con ...

L'esercizio consiste nell'immaginare un pranzo a cui partecipano da 2 a 6 persone (tra cui il soggetto), sedute ad un tavolo e in conversazione. Si tratta di immaginare le cose che quelle persone potrebbero dirsi, come fosse la sceneggiatura di un'opera teatrale.

Nelle targhette vanno scritti i nomi dei convitati, che saranno scelti dal soggetto tra le persone con cui ha difficoltà o problemi di relazione.



Questionari

I seguenti questionari non richiedono la scrittura di risposte. Il loro scopo è solo quello di sollevare domande e stimolare riflessioni ad esse collegate. Puoi rispondere mentalmente a qualcuna delle domande o limitarti a prendere coscienza delle problematiche da esse rappresentate.

- Domande esistenziali
- Dilemmi
- Domande sugli altri
- Domande sui rapporti tra X e me
- Questionario per la realizzazione di desideri o obiettivi
- Questionari per l'analisi delle sofferenze
- Questionari per l'analisi dei bisogni insoddisfatti
- Questionari per la negoziazione immaginaria di rapporti umani
- Questioni di saggezza

Domande esistenziali

Vedi anche, con effetti speciali, mindorganizer.dardo.eu/1349.

- A chi devo rendere conto del mio comportamento? A chi ho fatto del bene? A chi ho fatto del male?
 A chi mi sento inferiore? A chi mi sento superiore? A chi sono antipatico? A chi sono simpatico?
 A chi sono utile? Che errori ho commesso? Chi dipende da me? Chi disapprovo? Chi disprezzo?
 Chi ha bisogno di me? Chi mi disapprova? Chi mi disprezza? Chi mi è antipatico? Chi mi è simpatico?
 Chi mi è utile? Chi non vorrei incontrare? Chi potrebbe aiutarmi? Chi potrei aiutare?
 Chi sono i miei competitori? Chi vorrebbe punirmi? Chi vorrei incontrare? Chi vorrei punire?
 Chi vorrei superare? Chi è in debito verso di me? Chi/cosa mi intimidisce? Con chi amo interagire?
 Con chi farei bene a interagire? Con chi farei bene a non interagire? Con chi non amo interagire? Cosa cerco?
 Cosa dovrei nascondere? Cosa ho di troppo? Cosa mi aspetto dagli altri? Cosa mi manca per essere felice?
 Cosa mi piace fare? Cosa nascondo? Cosa pensano gli altri di me? Cosa so degli altri? Cosa so di me stesso?
 Cosa spero di ottenere? Cosa sto rischiando? Cosa vorrebbero gli altri da me?
 Cosa vorrei cambiare in me stesso? Cosa vorrei cambiare negli altri? Cosa vorrei cambiare nella mente altrui?
 Cosa vorrei cambiare nella mia mente? Cosa vorrei capire? Cosa vorrei dagli altri? Cosa vorrei dimenticare?
 Cosa vorrei realizzare? Cosa vorrei ricordare? Da chi dipendo? Di chi ho bisogno?
 Di cosa gli altri mi accusano? Di cosa ho paura? Di cosa mi preoccupo? Di cosa mi sento in colpa?
 Di cosa mi sento responsabile? Di cosa mi vergogno? Di cosa non sono soddisfatto? Di cosa sono orgoglioso?
 In cosa gli altri mi criticano? In cosa mi ritengo fortunato? In cosa mi ritengo sfortunato?
 In cosa mi sento impreparato? Qual è il bilancio tra il mio servire e il mio usare gli altri?
 Qual è la cosa migliore che potrei fare in questo momento? Qual è la cosa peggiore che potrebbe capitarmi?
 Quali cose mi procurano gioia/piacere? Quali cose mi procurano sofferenza/dolore?
 Quali cose non riesco a sopportare? Quali diritti penso di avere? Quali doveri penso di avere?
 Quali meriti penso di avere? Quali reazioni emotive vorrei non avere? Quali sono i miei desideri attuali?
 Quali sono i miei limiti e le mie incapacità? Quali sono le mie risorse e capacità? Quanto accetto la morte?
 Quanto capisco gli altri? Quanto desidero il successo? Quanto gli altri mi capiscono?
 Quanto ho paura di essere disapprovato? Quanto ho paura di vincere? Quanto mi interessa il giudizio altrui?
 Quanto mi piace giocare? Quanto mi piace scherzare? Quanto mi sento bello/brutto?
 Quanto mi sento inibito? Quanto mi sento virile/femminile? Quanto penso di aver fatto il mio dovere?
 Quanto penso di essere egoista/altruista? Quanto sono ansioso? Quanto sono arrogante?
 Quanto sono capace di controllarmi? Quanto sono coraggioso? Quanto sono empatico?
 Quanto sono immorale? Quanto sono libero? Quanto sono misantropo? Quanto sono presuntuoso?
 Quanto sono sano di mente? Quanto sono socievole? Quanto sono violento? Quanto temo la paura?
 Verso chi ho dei doveri? Verso chi sono in debito?

Dilemmi

Vedi anche, con effetti speciali, in mindorganizer.dardo.eu/1826.

Abbandonare o non abbandonare?	Accettare o non accettare?	Accusare o non accusare?
Affrontare o non affrontare?	Aggredire o non aggredire?	Agire o non agire?
Allontanarmi o non allontanarmi?	Amare o non amare?	Analizzare o non analizzare?
Appartenere o non appartenere?	Arrendermi o non arrendermi?	Avvicinarmi o non avvicinarmi?
Battermi o non battermi?	Cambiare o non cambiare?	Cercare o non cercare?
Combattere o non combattere?	Competere o non competere?	Comunicare o non comunicare?
Condividere o non condividere?	Consolare o non consolare?	Cooperare o non cooperare?
Creare o non creare?	Credere o non credere?	Criticare o non criticare?
Differenziarmi o non differenziarmi?	Distinguermi o non distinguermi?	Distruggere o non distruggere?
Divertirmi o non divertirmi?	Domandare o non domandare?	Donare o non donare?
Esplorare o non esplorare?	Fuggire o non fuggire?	Gettare o non gettare?
Giudicare o non giudicare?		
Imitare o non imitare?	Impormi o non impormi?	Indicare o non indicare?
Insegnare o non insegnare?		
Interagire o non interagire?	Lavorare o non lavorare?	Mentire o non mentire?
Morire o non morire?		
Mostrare o non mostrare?	Nascondere o non nascondere?	Nascondermi o non nascondermi?
Offendere o non offendere?	Organizzare o non organizzare?	Oziare o non oziare?
Parlare o non parlare?		
Pensare o non pensare?	Perdonare o non perdonare?	Prendere o non prendere?
Proporre o non proporre?		
Protestare o non protestare?	Punire o non punire?	Raccogliere o non raccogliere?
Respingere o non respingere?	Ribellarmi o non ribellarmi?	Ricordare o non ricordare?
Rifiutare o non rifiutare?	Riposare o non riposare?	Ritornare o non ritornare?
Rubare o non rubare?		
Seguire o non seguire?	Sfidare o non sfidare?	Supportare o non supportare?
Sperare o non sperare?		
Studiare o non studiare?	Toccare o non toccare?	Tollerare o non tollerare?
Tradire o non tradire?		
Ubbidire o non ubbidire?	Uccidere o non uccidere?	Vendicarmi o non vendicarmi?
Vivere o non vivere?		

Domande sugli altri

Vedi anche, con effetti speciali, mindorganizer.dardo.eu/1844.

- A chi non voglio bene? A chi voglio bene? Che bene ho fatto agli altri? Che bene mi hanno fatto gli altri?
 Che bene mi possono fare gli altri? Che bisogno gli altri hanno di me? Che bisogno ho degli altri?
 Che colpe hanno gli altri verso di me? Che colpe ho verso gli altri? Che dolore mi possono dare gli altri?
 Che male ho fatto agli altri? Che male mi hanno fatto gli altri? Che male mi possono fare gli altri?
 Che paura gli altri hanno di me? Che paura ho degli altri? Che piacere mi possono dare gli altri?
 Che problemi hanno gli altri con me? Che problemi ho con gli altri? Chi cerco di imitare?
 Chi cerco di non imitare? Chi ha paura di me? Chi mi può punire? Chi mi sta ingannando?
 Chi mi sta sfruttando? Chi mi vuole bene? Chi mi è inferiore? Chi mi è superiore? Chi non mi vuole bene?
 Chi non posso perdonare? Chi si interessa di me? Chi vorrebbe essere mio amico? Chi vorrebbe punirmi?
 Chi vorrebbe sottomettermi? Chi è meno bravo di me? Chi è più bravo di me? Chi è più buono di me?
 Chi è più cattivo di me? Chi è più debole di me? Chi è più forte di me? Come funzionano gli altri verso di me?
 Come funziono verso gli altri? Come giudico gli altri? Come gli altri ed io possiamo collaborare?
 Come gli altri mi giudicano? Come mi conviene presentarmi agli altri? Con chi non voglio interagire?
 Con chi voglio interagire? Cosa chiedo agli altri? Cosa devo agli altri? Cosa devo mostrare agli altri
 Cosa devo nascondere agli altri? Cosa dico degli altri? Cosa faccio per gli altri? Cosa fanno gli altri per me?
 Cosa farebbero gli altri per me? Cosa farei agli altri? Cosa farei per gli altri? Cosa gli altri dicono di me?
 Cosa gli altri mi chiedono? Cosa gli altri mi devono? Cosa gli altri mi possono chiedere?
 Cosa gli altri mi possono offrire? Cosa mi aspetto dagli altri? Cosa mi farebbero gli altri?
 Cosa mi piace degli altri? Cosa non mi piace degli altri? Cosa non piace agli altri di me?
 Cosa pensano gli altri di me? Cosa penso degli altri? Cosa piace agli altri di me? Cosa posso chiedere agli altri?
 Cosa posso offrire agli altri? Cosa si aspettano gli altri da me? Cosa voglio o desidero dagli altri?
 Cosa vogliono o desiderano gli altri da me? Di chi ho paura? Di chi mi interesso? Di chi mi posso fidare?
 Di chi non mi posso fidare? Di chi vorrei essere amico? Di cosa accuso gli altri? Di cosa gli altri mi accusano?
 In cosa gli altri ed io siamo diversi? In cosa gli altri ed io siamo simili? Per cosa gli altri ed io collaboriamo?
 Per cosa gli altri ed io siamo in competizione? Perché a certe persone sono antipatico?
 Perché certe persone mi sono antipatiche? Quanto capisco gli altri? Quanto gli altri hanno paura di me?
 Quanto gli altri mi capiscono? Quanto gli altri mi sono simpatici o antipatici? Quanto gli altri sono sinceri con me?
 Quanto ho paura degli altri? Quanto sono simpatico o antipatico agli altri? Quanto sono sincero con gli altri?
 Su cosa gli altri ed io non siamo d'accordo? Su cosa gli altri ed io siamo d'accordo?

Domande sui rapporti tra X e me

Dovresti farti domande come le seguenti per ogni persona con cui hai problemi di convivenza e/o di interazione oppure con cui vorresti entrare in relazione. Queste domande possono aiutarti ad affrontare saggiamente qualsiasi persona e a vederne aspetti prima inosservati.

Vedi anche, con effetti speciali, mindorganizer.dardo.eu/1327.

Che bene/male X mi può fare?	Che bene/male posso fare a X?	Che male X mi ha fatto?	Che male ho fatto a X?
Che pregiudizi ha X su di me?	Che pregiudizi ho su X?	Che problemi ci sono nell'interazione tra X e me?	
Che relazione ci può essere tra X e me?		Che riconoscimenti vorrei da X?	Che ruolo X vorrebbe avere rispetto a me?
Che ruolo vorrei avere rispetto a X?	Chi è superiore tra X e me?	Come X potrebbe essermi utile?	Come X può aiutarmi?
Come posso aiutare X?	Come potrei essere utile a X?	Cosa X apprezza/disprezza di me?	Cosa X mi chiede?
Cosa X mi deve?	Cosa X mi invidia?	Cosa X potrebbe insegnarmi?	Cosa X può offrirmi?
Cosa X si aspetta / non si aspetta da me?	Cosa apprezza/disprezzo di X?	Cosa chiedo a X?	Cosa devo a X?
Cosa ho da guadagnare/perdere interagendo con X?		Cosa invidio a X?	Cosa mi aspetto / non mi aspetto da X?
Cosa mi incuriosisce di X?	Cosa mi piace / non mi piace di X?	Cosa pensa X di me?	Cosa piace / non piace di me a X?
Cosa posso offrire a X?	Cosa potrei insegnare a X?	Cosa potrei proporre a X?	Cosa potremmo fare insieme X ed io?
Cosa sa X di me?	Cosa so di X?	Di cosa X ed io possiamo / non possiamo parlare?	
Ho sensi di colpa verso X?		In cosa siamo simili / diversi X ed io?	
Posso nascondere a X ciò che penso di lui / lei?		Quali bisogni di X sono in conflitto con i miei?	
Quali mie idee danno fastidio a X?		Quali sono i diritti/doveri di X verso di me?	
Quanta empatia X ha per me?		Quanta empatia ho per X?	
Quanto X capisce i miei bisogni e desideri?		Quanto X dipende da me?	Quanto X ed io possiamo scherzare insieme?
Quanto X ha bisogno di me?		Quanto X mi aiuta?	Quanto X mi ama / odia?
Quanto X mi piace?		Quanto X mi può capire?	Quanto X mi rispetta?
Quanto X mi trova arrogante?		Quanto X mi è simpatico/antipatico?	
Quanto X è comprensivo / intollerante verso me?		Quanto X è geloso di me?	
Quanto aiuto X?		Quanto ammiro X?	Quanto amo / odio X?
Quanto capisco i bisogni e i desideri di X?		Quanto conosco X?	
Quanto dipendendo da X?		Quanto e come X vorrebbe cambiarmi?	
Quanto e come vorrei cambiare X?		Quanto ho bisogno di X?	
Quanto mi conviene interagire con X?		Quanto mi piace la compagnia di X?	
Quanto mi posso fidare di X?		Quanto mi ritengo superiore ad X?	Quanto piaccio a X?
Quanto piace la mia compagnia a X?		Quanto posso capire X?	
Quanto posso essere sincero con X?		Quanto rispetto X?	
Quanto sono comprensivo / intollerante verso X?		Quanto sono geloso di X?	Quanto sono simpatico/antipatico a X?
Sto cercando di dominare X?		X sta cercando di dominarmi?	X sta cercando di limitare la mia libertà?

Questionario per la realizzazione di desideri e obiettivi

Esprimere alcuni desideri o obiettivi.

Per ciascuno di essi chiedersi:

- Ho veramente bisogno o desiderio di realizzarlo?
- Come cambierà la mia vita se lo realizzo?
- Da chi dipende la realizzazione?
- Ho le competenze e capacità sufficienti per realizzarlo?
- Ho le risorse economiche e materiali per realizzarlo?
- Ho le risorse sociali per realizzarlo?
- Quali sono i prerequisiti per realizzarlo?
- Ci sono le condizioni per realizzarlo?
- Cosa ostacola o impedisce la realizzazione?
- Cosa favorisce la realizzazione?
- Cosa dovrei cambiare per realizzarlo?
- Quanto mi costerà in denaro realizzarlo?
- Quanto mi costerà in impegno realizzarlo?
- Chi mi può aiutare a realizzarlo?
- Cosa mi ha impedito finora di realizzarlo?
- Quali sono i rischi in caso di non realizzazione?
- Quali sono i passi che dovrei fare per realizzarlo?

Questionari per l'analisi delle sofferenze

Lista delle sofferenze

Esempi: dolore acuto, dolore tenue, ansia, angoscia, paura, fobia, panico, demotivazione, depressione, disgusto, senso di colpa, senso d'inferiorità, senso di inadeguatezza, senso di solitudine, senso di impotenza, senso di costrizione, senso di minaccia, senso di pericolo, senso di conflitto, senso di indecisione, nausea, senso di mancanza, pessimismo, disperazione, odio, desiderio di morire, senso di insoddisfazione, frustrazione di bisogno fisico, frustrazione di bisogno mentale...

<i>Sofferenza (sintomi)</i>	<i>grado (1-5)</i>	<i>Note</i>

Per ogni sofferenza riempire un questionario come il seguente:

Sofferenza _____

<i>Domanda</i>	<i>Risposta e note</i>
Quando e quanto spesso si presenta	
Quando ha iniziato a manifestarsi	

Cause possibili:	
<ul style="list-style-type: none">• trauma fisico• malattia organica• perdita (di qualcosa con cui c'era attaccamento)• anticipazione (previsione, attesa) di sofferenza• insoddisfazione di uno o più bisogni• conseguenze della soddisfazione di uno o più bisogni nocivi (esempio: effetti di droghe, gioco d'azzardo, attività rischiose, autolesionismo, masochismo ecc.)• altra (specificare)	

Questionari per l'analisi dei bisogni insoddisfatti

Lista dei bisogni insoddisfatti

Per ogni bisogno insoddisfatto indica il grado di insoddisfazione (1=minimo, 5=massimo) e aggiungi un commento. Riempি ulteriori righe con bisogni particolari.

<i>Bisogno insoddisfatto</i>	<i>grado (1-5)</i>	<i>Note</i>
Bisogni biologici in generale		
Bisogni di cooperazione/comunità in generale		
Bisogni di libertà in generale		
Bisogni di conoscenza in generale		
Bisogni di potenza in generale		
Bisogni di bellezza in generale		
Bisogni di coerenza in generale		
...		
...		
...		
...		

Per ogni bisogno insoddisfatto, riempire un questionario come il seguente:

Bisogno insoddisfatto _____

Domanda	Risposta e note
È un bisogno innato o appreso?	
È nocivo o innocuo per la salute?	
È nocivo, Innocuo o richiesto per l'integrazione sociale	
Possibili cause dell'insoddisfazione? (tra quelle sotto indicate)	
<ul style="list-style-type: none"> • impedimenti fisiologici o malattie (precisare quali) • impedimenti materiali esterni (precisare quali) • conseguenze della soddisfazione di bisogni nocivi • conflitti con uno o più altri bisogni propri (precisare quali) • conflitti con uno o più altri bisogni altrui (precisare quali) • impedimenti mentali (esempio: timidezza, paure, panico ecc.) • convinzione di essere incapace di soddisfare il bisogno a causa della rivalità o competizione da parte di altre persone (senso di inferiorità o inadeguatezza) • convinzione di non avere diritto alla soddisfazione (non meritarla o non esserne degno). • impedimenti sociali, cioè restrizioni imposte da altre persone (genitori, figli, partner, datori di lavoro, amici, compagni, leggi dello stato, polizia ecc.) • scelta volontaria per evitare possibili conseguenze negative di una eventuale soddisfazione (esempio: punizione divina, emarginazione sociale, perdite materiali, perdite affettive ecc.) • scelta involontaria per evitare possibili conseguenze negative di una eventuale soddisfazione (esempio: punizione divina, emarginazione sociale, perdite materiali, perdite affettive ecc.) • altra (specificare) 	
Eventuali bisogni sostitutivi o compensativi	
Eventuali miei bisogni antitetici (conflittuali / antagonisti / incompatibili / censuranti)	
Eventuali bisogni altrui in conflitto con quello in oggetto	
Cosa può soddisfare il bisogno in oggetto e cosa posso fare in tal senso?	

Questionari per la negoziazione immaginaria di rapporti umani

I questionari qui presentati dovrebbero servirti per analizzare:

- le tue aspettative nei confronti degli altri,
- ciò che sei disposto a, e in grado di, offrire agli altri,
- ogni altra condizione supplementare

nella prospettiva di stabilire rapporti di vario tipo, come, ad esempio: di amicizia, matrimoniali, erotici, economici, artistici, culturali ecc.

Sono previsti i seguenti questionari, uno per ciascuna persona, conosciuta o ipotetica, detta “persona X”, con cui consideri l’eventualità di stabilire un rapporto di qualunque tipo:

- un questionario in cui vengono analizzate le tue aspettative e le tue disposizioni verso la persona X;
- un questionario in cui vengono analizzate le aspettative e le disposizioni della persona X, così come vengono da te percepite.

È importante che le aspettative e le disposizioni, sia tue, sia della persona X, siano analizzate in termini di bisogni (primari o secondari).

La compilazione (reale o immaginaria) dei questionari potrebbe far luce su incongruenze e incompatibilità sia tra aspettative e disposizioni tue, sia tra aspettative tue e disposizioni dell’altro. Ciò potrebbe facilitare cambiamenti di strategie sociali (come, ad esempio, rinunciare a stabilire rapporti con certe persone) oppure far emergere conflitti tra eventuali tuoi bisogni, conflitti che causano la loro insoddisfazione.

Questionario sulle mie aspettative e disposizioni verso la persona X

(ignorare i temi non pertinenti al tipo di rapporto considerato)

Tema (campo, aspetto relazionale o argomento di indagine)	Cosa mi aspetto di ricevere da X (i miei bisogni che mi aspetto che X sia disposto a, e in grado di, soddisfare)	Cosa sono disposto a dare a X (i bisogni di X che io sono disposto a, e in grado di, soddisfare)	Condizioni particolari e note
Affettività			
Sincerità			
Cultura			
Situazione economico-finanziaria			
Generosità			
Empatia			
Stima			
Coraggio			
Idee politiche			
Intimità fisica			
Rapporti sessuali			
Collaborazione lavorativa			
Aggressività			
Autorità, gerarchia			
Stile di vita e di ambiente			
Classe sociale			
Sport			
Turismo			
Salute			
Religione			
Caratteristiche fisiche ed estetiche			
Valori morali			
Personalità (introversione, estroversione ecc.)			
Abilità particolari (manualità, musi-			

calità, lingue straniere, creatività ecc..)			
...			

Questionario sulle aspettative e disposizioni di X verso di me, come io le percepisco

(ignorare i temi non pertinenti al tipo di rapporto considerato)

<i>Tema</i>	<i>Cosa X si aspetta di ricevere da me</i> <i>(i bisogni di X che X si aspetta che io sia disposto a, e in grado di, soddisfare)</i>	<i>Cosa X è disposto a darmi (i miei bisogni che X è disposto a, e in grado di soddisfare)</i>	<i>Condizioni particolari e note</i>
(stessi temi come nel questionario precedente)			

Questioni di saggezza

Vedi anche, con effetti speciali, mindorganizer.dardo.eu/1848.

Quali sono le conseguenze delle nostre inazioni

Con chi/cosa non possiamo interagire Cosa possiamo fare

Cosa dobbiamo fare Cosa non possiamo fare Quali diritti abbiamo

Cosa è importante fare Quali responsabilità non abbiamo

Quali responsabilità abbiamo Quali sono le conseguenze delle nostre azioni

Cosa dobbiamo temere Cosa dobbiamo mantenere

Cosa non dobbiamo temere Cosa non è importante avere

Cosa possiamo avere Cosa non possiamo avere Quali doveri non abbiamo

Cosa dobbiamo cambiare Di cosa non abbiamo bisogno

Quali diritti non abbiamo Cosa non dobbiamo fare

Cosa non è importante fare Cosa dobbiamo desiderare Quali doveri abbiamo

Cosa non dobbiamo desiderare Cosa è importante avere

Cosa è importante sapere Di cosa abbiamo bisogno

Con chi/cosa possiamo interagire Cosa non è importante sapere

Autobiografia terapeutica

L'autobiografia terapeutica è un documento (scritto a mano o con un computer) in cui puoi descrivere la tua persona fisica, personalità, storia, esperienze, relazioni, abitudini, gusti, preferenze, mentalità, emozioni, sentimenti, desideri, progetti e visione del mondo.

Questo strumento ti aiuta a confrontarti con te stesso, a valutarti, a migliorare il tuo senso della realtà e a motivarti a fare le cose che ritieni giusto e utile fare. Inoltre ti aiuta a presentarti agli altri con maggior sicurezza di te stesso.

Articolazione consigliata (indice dell'autobiografia)

- Cronologia degli eventi principali della mia vita
- La mia persona in generale (storia, curriculum vitae, abitudini, hobby, passioni, sessualità, moralità, reputazione, competenze professionali, abilità ecc.)
- Il mio tipo di personalità (risultati dei test di intelligenza e personalità introversione/estroversione, MBTI, Big 5 ecc.)
- Le mie fotografie (del passato e del presente)
- Le mie esperienze (successi e insuccessi, cose imparate, luoghi e persone conosciute, libri che ho letto, conflitti avuti, atti eroici e vili che ho compiuto)
- Le mie realizzazioni (cose che ho prodotto per me e per gli altri)
- Le mie motivazioni, gusti e preferenze (personaggi storici e dell'attualità, scrittori e artisti, cineasti, giornalisti, filosofi, psicologi preferiti, opere letterarie e artistiche preferite, argomenti di conversazione preferiti ecc.)
- Le mie relazioni sociali (familiari, amici, parenti, fornitori, clienti, nemici, benefattori, persone da cui dipendo, persone che dipendono da me ecc.)
- I miei problemi, disturbi e insoddisfazioni (salute fisica e mentale, nevrosi, psicoallergie, paure, ansie, ossessioni, incapacità ecc.)
- Le mie responsabilità e come le assolvo (come genitore, coniuge, partner, cittadino, contraente ecc.)
- Le mie conoscenze scientifiche e filosofiche (cultura generale, psicologia personale e sociale, genetica, etica, religioni, storia, economia)
- La mia visione del futuro per me e per la società
- I miei desideri, ambizioni, volontà, cosa vorrei fare prima di morire ecc.
- La mia agenda, decisioni, impegni, progetti, strategie, piani ecc.

Stimoli

I contenuti che seguono possono stimolare la riflessione, l'immaginazione e la creatività, senza seguire strutture o percorsi particolari e senza focalizzarsi su particolari temi. Hanno tutti in comune uno sguardo sulla natura umana e sulla mente.

- Citazioni
- Figure (disponibili solo nella versione online del libro)
- Foto e video (disponibili solo nella versione online del libro)

Citazioni

Autori vari

George Herbert Mead

Erich Fromm

Luigi Anèpeta

Gregory Bateson

Edgar Morin

Sigmund Freud

Bertrand Russell

Bruno Cancellieri

Citazioni di autori vari

Una società sana è quella che corrisponde ai bisogni dell'uomo, non necessariamente a quelli che egli sente essere i suoi bisogni, perché anche le aspirazioni più patologiche possono essere sentite soggettivamente come quelle che un individuo maggiormente desidera, ma a quelli che sono obiettivamente i suoi bisogni, quali possono essere accertati dallo studio dell'uomo. Il nostro primo compito è di determinare quale sia la natura dell'uomo, e quali i bisogni che da essa derivano. [Erich Fromm]

Vedi citazioni di Erich Fromm

Ogni esperienza di disagio psichico è riconducibile ad un conflitto strutturale tra appartenenza e individuazione, vale a dire tra doveri sociali e diritti individuali rappresentati a livello consciente e, più intensamente, a livello inconscio. [Luigi Anèpeta]

Vedi citazioni di Luigi Anèpeta

Non è possibile tracciare un confine tra la psicologia sociale e quella individuale. [George Herbert Mead]

Vedi citazioni di George Herbert Mead

L'uomo è al tempo stesso Super-io, Io ed Es, è al tempo stesso società, individuo, specie. [Edgar Morin]

Vedi citazioni di Edgar Morin

L'Io non è padrone in casa sua. [Sigmund Freud]

Vedi citazioni di Sigmund Freud

... si può affermare che qualunque insieme dinamico di eventi e oggetti che possegga circuiti causali opportunamente complessi e in cui vigano relazioni energetiche opportune, mostrerà sicuramente caratteristiche proprie della mente. Tale insieme eseguirà confronti, sarà cioè sensibile alla differenza (oltre a essere influenzato dalle ordinarie 'cause' fisiche, come collisioni o forze); 'elaborerà l'informazione', e sarà inevitabilmente autocorrettivo, o in direzione dell'ottimalità omeostatica ovvero in direzione della massimizzazione di certe variabili. ... [Gregory Bateson]

Vedi citazioni di Gregory Bateson

La mancanza di qualcosa che si desidera è una parte indispensabile della felicità. [Bertrand Russell]

Vedi citazioni di Bertrand Russell

Il cervello umano è una vasta società organizzata, composta da molte parti diverse. Dentro il cranio dell'uomo sono stipati centinaia di tipi diversi di motori e organizzazioni, meravigliosi sistemi evolutisi e accumulatisi nel corso di centinaia di milioni di anni. Alcuni di questi sistemi, ad esempio le parti del cervello che ci fanno respirare, funzionano in modo pressoché indipendente. Ma nella maggioranza dei casi queste parti di mente devono convivere con le altre, in un rapporto che è a volte di collaborazione, ma più spesso di conflitto. Ne consegue che le nostre decisioni e azioni non hanno quasi mai spiegazioni semplici e univoche, ma sono in genere il risultato delle attività di grandi società di processi in continuo rapporto

di sfida, di contrasto o di sfruttamento reciproco. Le grandi possibilità dell'intelligenza derivano da questa enorme diversità, e non da pochi principi semplici. [Marvin Minsky]

Come possiamo essere "liberi" in quanto agenti coscienti se ogni cosa che intendiamo consciamente è causata da eventi nel nostro cervello che non intendiamo e di cui siamo totalmente inconsapevoli? Non possiamo. [Sam Harris]

Secondo Epicuro, siamo felici quando percepiamo sensazioni piacevoli e quando non percepiamo quelle spiacevoli. Similmente, Jeremy Bentham ha stabilito che la natura ha dato il dominio sull'uomo a due padroni – il piacere e il dolore – e soltanto loro determinano ogni cosa che facciamo, diciamo e pensiamo. Il successore di Bentham, John Stuart Mill, ha spiegato che la felicità non è nient'altro che piacere e libertà dal dolore, e che al di là del piacere e del dolore non esiste alcun bene o male. Chiunque cerchi di dedurre il bene e il male da qualcos'altro (come la parola di Dio o l'interesse nazionale) vi sta ingannando, e forse s'inganna lui per primo. [Yuval Noah Harari]

Mentre la vita ci trascina avanti, noi crediamo di agire per nostra iniziativa, di scegliere la nostra attività, i nostri piaceri, ma, a guardar bene, sono solo i disegni, le tendenze del nostro tempo, che anche noi siamo costretti a seguire. [J. W. Goethe]

Siamo ignoti a noi medesimi, noi uomini della conoscenza, noi stessi a noi stessi: è questo un fatto che ha le sue buone ragioni. Non abbiamo mai cercato noi stessi – come potrebbe mai accadere che ci si possa, un bel giorno trovare? [F. Nietzsche]

I bisogni indotti dal vecchio capitalismo erano in fondo molto simili ai bisogni primari. I bisogni invece che il nuovo capitalismo può indurre sono totalmente e perfettamente inutili e artificiali. [Pier Paolo Pasolini]

Le persone più facili da manipolare sono quelle che più credono nel libero arbitrio. [Yuval Noah Harari]

Non tagliare ciò che puoi sciogliere. [Joseph Joubert]

"Io ho fatto questo" dice la mia memoria. "Io non posso aver fatto questo" dice il mio orgoglio e rimane irremovibile. Alla fine è la memoria a cedere. [Friedrich Nietzsche]

La biologia è ingegneria. [Daniel Dennett]

Ci sono persone che, secondo i dati che abbiamo, hanno sofferto la mancanza di amore nei primi mesi della loro vita e di conseguenza hanno perso per sempre il desiderio e la capacità di dare e ricevere affetto. [Abraham H. Maslow]

Fare buone scelte è una capacità cruciale ad ogni livello. [Peter Drucker]

La coscienza è l'unica cosa in questo universo che non può essere un'illusione. [Sam Harris]

Sembra chiaro ed evidente, eppure bisogna ribadirlo: la conoscenza isolata raggiunta da un gruppo di specialisti in un campo limitato non ha alcun valore di per sé, lo trova solo nella sintesi con tutto il resto della conoscenza e solo nella misura in cui essa contribuisce a rispondere alla domanda «Chi siamo?» [Erwin Schrödinger]

Non vediamo le cose per come sono ma per come siamo. [Anaïs Nin]

Un pensiero viene quando vuole "lui", non quando voglio "io". [Friedrich Nietzsche]

La base di ogni volere è bisogno, mancanza, ossia dolore, a cui l'uomo è vincolato dall'origine, per natura. Venendogli invece a mancare oggetti del desiderio, quando questo è tolto via da un troppo facile appagamento, tremendo vuoto e noia l'opprimono: cioè la sua natura e il suo essere medesimo gli diventano intollerabile peso. La sua vita oscilla quindi come un pendolo, di qua e di là, tra il dolore e la noia, che sono in realtà i suoi veri elementi costitutivi. [Arthur Schopenhauer]

L'arma migliore che abbiamo contro lo stress è la capacità di scegliere un pensiero piuttosto che un altro. [William James]

L'uomo è la creatura che non sa cosa desiderare e che si rivolge verso gli altri al fine di decidere. Desideriamo ciò che gli altri desiderano per la semplice ragione che imitiamo i loro desideri. [René Girard]

Si deve mantenere sempre presente l'intero. Se ci si ferma al dettaglio, è facile sbagliarsi e si ha solo una visione errata delle cose. [Arthur Schopenhauer]

La diffidenza con la quale l'estroverso guarda al mondo interiore, è pari a quella con la quale l'introverso guarda al mondo esteriore. [Carl Gustav Jung]

Signore, non darmi ciò che desidero, ma solo ciò di cui ho davvero bisogno. [Antoine de Saint-Exupéry]

Ognuno ha bisogno di trovare delle ragioni alla propria passione. [Marcel Proust]

Io non ho bisogno di stima, né di gloria, né di altre cose simili; ma ho bisogno d'amore. [Giacomo Leopardi]

Dal momento in cui una persona crea una teoria, la sua immaginazione vede in ogni cosa solo i tratti che confermano quella teoria. [Thomas Jefferson]

Il punto di partenza di ogni indagine economica è dato dai bisogni umani. Senza bisogni non esisterebbe nessuna economia, nessuna economia sociale, nessuna scienza relativa ad esse. I bisogni sono la causa fondamentale; l'importanza che la loro soddisfazione ha per noi, la misura fondamentale; la sicurezza della loro soddisfazione, lo scopo finale di ogni economia umana. [Carl Menger]

L'uomo debole ha sempre paura del cambiamento. Si sente sicuro nello status quo, e ha una paura morbosamente grande del nuovo. Per lui il fastidio più grande è il fastidio di una nuova idea. [Martin Luther King]

Fa ciò che ti fa più paura e la fine della paura è certa. [Mark Twain]

Non c'è nulla di tanto pratico quanto una buona teoria. [Kurt Lewin]

Lo psichiatra è un tizio che vi fa un sacco di domande costose che vostra moglie vi fa gratis. [Woody Allen]

Ogni volere scaturisce da bisogno, ossia da mancanza, ossia da sofferenza. A questa dà fine l'appagamento; tuttavia per un desiderio, che venga appagato, ne rimangono almeno altri dieci insoddisfatti; inoltre la brama dura a lungo, le esigenze vanno all'infinito; l'appagamento è breve e misurato con mano avara. Anzi, la stessa soddisfazione finale è solo apparente: il desiderio appagato dà tosto luogo a un desiderio nuovo; quello è un errore riconosciuto, questo un errore non conosciuto ancora. Nessun oggetto del volere, una volta conseguito, può dare appagamento durevole, che più non muti: bensì rassomiglia soltanto all'elemosina, la quale gettata al mendico prolunga oggi la sua vita per continuare domani il suo tormento. Quindi finché la nostra coscienza è riempita della nostra volontà; finché siamo abbandonati alla spinta dei desideri, col suo perenne sperare e temere; finché siamo soggetti del volere, non ci è concessa durevole felicità né riposo. [Arthur Schopenhauer]

L'unico modo per cambiare le nostre vite è cambiare le nostre menti. [Ross Cooper]

Non sempre cambiare equivale a migliorare, ma per migliorare bisogna cambiare. [Winston Churchill]

Trivers, portando alle sue logiche conseguenze la sua teoria delle emozioni, nota che in un mondo pieno di macchine rivelatrici delle falsità la miglior strategia è quella di credere alle proprie menzogne. Non puoi far scoprire le tue intenzioni nascoste se non pensi che siano le tue intenzioni. Secondo questa teoria dell'autoinganno, la mente cosciente nasconde a se stessa la verità per meglio nasconderla agli altri. Ma la verità è utile, e perciò dovrebbe essere registrata da qualche parte nella mente, ben protetta dalle parti che interagiscono con le altre persone. [Steven Pinker]

Tal nella solitudine vivi qual fossi in piazza. [Seneca]

Non cambierai mai le cose combattendo la realtà esistente. Per cambiare qualcosa costruisci un modello che renda la realtà obsoleta. [Richard Fuller]

Non è un segno di buona salute mentale essere bene adattati ad una società malata. [Jiddu Krishnamurti]

Citazioni di Gorge Herbert Mead

La società è unità nella diversità.

L'uomo vive in un mondo di significati.

Una personalità multipla è in un certo senso normale.

Nessuno è sempre stupido, ma ognuno è talvolta stupido.

L'intelligenza delle specie animali più semplici non richiede un "sé".

Il ritardo nella reazione è necessario per il comportamento intelligente.

Non è possibile tracciare un confine tra la psicologia sociale e quella individuale.

Il "sé" ha la caratteristica che è visto come un oggetto da se stesso, e quella caratteristica lo distingue da altri oggetti e dal corpo.

La psicologia sociale si interessa specialmente dell'effetto che il gruppo sociale ha nel determinare le esperienze e il comportamento dell'individuo.

Il comportamento intelligente è essenzialmente un processo di selezione tra varie alternative; l'intelligenza è soprattutto una questione di selettività.

È nella forma dell'altro generalizzato che il processo sociale influenza il comportamento degli individui coinvolti in esso e che lo realizzano; in altre parole, che la comunità esercita controllo sulla condotta dei suoi singoli membri.

Wundt cercò nel sistema nervoso dei centri responsabili dell'unità di azione della persona, ma non riuscì ad isolare alcuno. L'unità del comportamento è un'unità di integrazione, ma il modo in cui tale integrazione tra le diverse parti avviene è per noi sconosciuto.

Il comportamento di un individuo può essere compreso solo nei termini del comportamento dell'intero gruppo sociale di cui è membro, dal momento che i suoi atti individuali sono implicati in atti sociali più grandi, che vanno al di là di se stesso e che coinvolgono gli altri membri di quel gruppo.

Nel nostro approccio, la mente si forma quando l'organismo diventa capace di indicare significati a se stesso e agli altri. È a questo punto che la mente appare, o "emerge" ... È assurdo vedere la mente semplicemente come il punto di vista di un organismo umano; perché sebbene sia focalizzata nell'organismo, essa è essenzialmente un fenomeno sociale; perfino le sue funzioni biologiche sono primariamente sociali.

Ma in una competizione, in cui sono coinvolte un certo numero di persone, il bambino assumendo un ruolo deve essere pronto ad assumere il ruolo di tutti gli altri. Se gioca in una squadra di baseball, egli

deve conoscere tutte le risposte di ciascuna posizione relativamente alla propria posizione. Egli deve sapere quello che tutti faranno per poter svolgere il proprio gioco. Egli deve essere cosciente di tutti questi ruoli. Certo non di tutti questi ruoli deve essere cosciente allo stesso tempo, ma in alcuni momenti egli deve essere pronto ad avere presenti a se stesso tre o quattro individui, quello che sta per lanciare la palla, quello che sta per prenderla e così via. Queste risposte devono essere, in qualche misura, presenti nel suo proprio essere. Nel gioco di squadra, quindi, c'è una serie di risposte di altri organizzata in modo che l'atteggiamento di uno innesca l'atteggiamento appropriato degli altri.

Citazioni di Erich Fromm

Una società sana è quella che corrisponde ai bisogni dell'uomo, non necessariamente quelli che egli sente di avere, perché anche le spinte più patologiche possono essere sentite soggettivamente come le maggiori motivazioni; ma i suoi bisogni oggettivi, che possono essere verificati come tali attraverso lo studio dell'uomo. È quindi nostro compito primario quello di indagare la natura umana e i bisogni che da essa derivano.

Ci sono bisogni imperativi che debbono venir soddisfatti prima di ogni altra cosa. Quando solo dopo la soddisfazione dei bisogni primari restano all'uomo tempo ed energia, la civiltà può svilupparsi e con essa quelle aspirazioni che accompagnano i fenomeni dell'abbondanza. Le azioni libere (o spontanee) sono sempre fenomeni di abbondanza.

L'amore spesso non è altro che uno scambio favorevole tra due persone che ottengono il massimo di quanto possono aspettarsi, considerando il loro valore sul mercato delle personalità.

La necessità di unirsi ad altri esseri viventi e di esser loro collegato è un bisogno imperativo dal cui soddisfacimento dipende la salute psichica dell'uomo.

Alle razionalizzazioni manca in definitiva questo tratto dello scoprire e del rivelare; esse si limitano a confermare il pregiudizio emotivo esistente nell'individuo. La razionalizzazione non è uno strumento per penetrare la realtà, ma un tentativo a posteriori di armonizzare i propri desideri con la realtà esistente.

Dare è la più alta espressione di potenza. Nello stesso atto di dare, io provo la mia forza, la mia ricchezza, il mio potere. Questa sensazione di vitalità e di potenza mi riempie di gioia. Mi sento traboccante di vita e di felicità. Dare dà più gioia che ricevere, non perché è privazione, ma perché in quell'atto mi sento vivo.

L'atto di disobbedienza, in quanto atto di libertà, è l'inizio della ragione.

La razionalizzazione non è uno strumento per penetrare la realtà, ma un tentativo a posteriori di armonizzare i propri desideri con la realtà esistente.

Il compito principale nella vita di un uomo è di dare alla luce se stesso.

L'uomo crede di volere la libertà. In realtà ne ha una grande paura. Perché? Perché la libertà lo obbliga a prendere delle decisioni, e le decisioni comportano rischi. [...] Se invece si sottomette a un'autorità, allora può sperare che l'autorità gli dica quello che è giusto fare, e ciò vale tanto più se c'è un'unica autorità – come è spesso il caso – che decide per tutta la società cosa è utile e cosa invece è nocivo.

L'uomo non deve sopravvivere solo fisicamente, ma anche psichicamente. Ha bisogno di conservare un certo equilibrio psichico per non perdere la capacità di funzionare; per l'uomo ogni elemento necessario alla conservazione del suo equilibrio psichico ha la stessa importanza vitale di quel che serve al suo equilibrio fisico. Per prima cosa, l'uomo ha un interesse vitale a conservare il proprio schema di orientamento. Da esso dipendono la sua capacità di agire e, in ultima analisi, il suo senso di identità. Se altri mettono in dubbio il suo schema di orientamento con le loro idee, reagirà a tali idee come a una minaccia vitale. Potrà razionalizzare questa reazione in diversi modi. Dirà che le nuove idee sono intrinsecamente «immorali», «incivili», «pazze» o qualsiasi altro aggettivo possa scegliere per esprimere la sua ripugnanza, ma questo antagonismo in realtà si forma perché «lui» si sente minacciato.

Citazioni di Luigi Anèpeta

L'inconscio umano che, rispetto alla coscienza, è sempre più fedele ai bisogni sui quali si costruisce la personalità, nutre costantemente una duplice ossessione: l'appartenenza ad un gruppo e ad un ordine culturale, e la libertà individuale.

Ogni esperienza di disagio psichico è riconducibile ad un conflitto strutturale tra appartenenza e individuazione, vale a dire tra doveri sociali e diritti individuali rappresentati a livello consciente e, più intensamente, a livello inconscio.

I sintomi psichiatrici sono espressivi di una dissociazione e di una "alienazione" dei bisogni fondamentali dovuta all'interazione con l'ambiente.

L'uomo è, per natura, un essere sociale ed empatico che può esser indotto dalle circostanze culturali e ambientali ad agire in maniera insensibile, cinica e anche spietata.

Solitamente la società utilizza il bisogno di appartenenza per indurre processi di normalizzazione conformistica, riferiti a valori che possono anche essere mediocri ma raramente sono disumani. In particolari situazioni la spinta conformistica avviene, però, sulla base di valori culturali o ideologici che comportano il sacrificio dell'empatia sull'altare di essi. Il peso che il bisogno di appartenenza esercita a livello inconscio è effettivamente l'indizio di una sostanziale vulnerabilità degli esseri umani alle influenze ambientali.

Per bisogni intrinseci, nell'ottica struttural-dialettica, si intendono programmi psicobiologici, geneticamente predisposti, il cui dispiegamento, nell'interazione con l'ambiente socio-culturale, determina lo sviluppo dell'infrastruttura dinamica della personalità. I bisogni intrinseci sono il bisogno di appartenenza/integrazione sociale e il bisogno di opposizione/individuazione. Il primo, creando una relazione significativa con il mondo umano, consente l'interiorizzazione dei sistemi di valore culturali propri del gruppo di appartenenza e l'acquisizione del senso comune che portano l'individuo ad agire comportamenti riconosciuti come normali nel suo contesto socio-storico. Il secondo, a partire da una certa epoca dello sviluppo, promuove un lento processo di differenziazione della personalità che, in virtù della crisi adolescenziale, consente di raggiungere un certo grado di libertà e di autonomia personale.

Citazioni di Gregory Bateson

Ogni esperienza è soggettiva.

La "vita" e la "mente" sono processi sistemici.

La carenza di saggezza sistemica è sempre punita.

La saggezza è l'intelligenza del sistema come insieme.

La logica è un modello insufficiente di causa ed effetto.

Informazione: qualsiasi differenza che fa una differenza.

Senza un contesto, parole e azioni non significano nulla.

La creatura che domina il suo ambiente distrugge se stessa.

Il significato della tua comunicazione è la risposta che ottieni.

Il pensiero creativo deve avere sempre una componente di casualità.

Noi non sappiamo abbastanza su come il presente ci conduce al futuro.

Il linguaggio normalmente riguarda solo un aspetto di ogni interazione.

Il rigore da solo è paralisi mortale, ma l'immaginazione da sola è follia.

La saggezza è saper stare con la differenza senza voler eliminare la differenza.

Un uomo che cammina non è mai in equilibrio, ma corregge continuamente il suo squilibrio.

La mappa non è il territorio (coniata da Alfred Korzybski), e il nome non è la cosa nominata.

Non possiamo mai sapere chiaramente se ci riferiamo al mondo così com'è o al mondo come lo vediamo.

La scienza, come l'arte, la religione, il commercio, la guerra e perfino il sonno, è basata su presupposizioni.

I problemi più grandi del mondo sono il risultato della differenza tra come funziona la natura e come la gente pensa.

Sì, la metafora. È così che tutto il tessuto delle interconnessioni mentali si tiene insieme. La metafora è proprio alla base dell'essere vivi.

L'uomo cosciente, in quanto modificatore del suo ambiente, è ora pienamente in grado di devastare se stesso e quell'ambiente... con le migliori intenzioni coscienti.

Esiste sempre un valore ottimale oltre il quale ogni cosa diviene tossica: l'ossigeno, il sonno, la psicoterapia, la filosofia. Qualsiasi variabile biologica ha bisogno di equilibrio.

Un essere umano in rapporto con un altro ha un controllo molto limitato su ciò che accade in quel rapporto. Egli è una parte in una unità di due persone, e il controllo che ogni parte può avere sull'intero è strettamente limitata.

Le leggi della conservazione dell'energia e della materia riguardano la sostanza più che la forma; ma i processi mentali, le idee, la comunicazione, l'organizzazione, la differenziazione, la struttura, sono questioni di forma più che di sostanza.

Io ritengo che il problema della grazia sia fondamentalmente un problema di integrazione e che ciò che deve essere integrato sono le diverse parti della mente — specialmente quei livelli multipli di cui un estremo è chiamato "coscienza" e l'altro "inconscio".

Trent'anni fa ci chiedevamo: può un computer simulare tutti i processi della logica? La risposta è sì, ma la domanda era sicuramente sbagliata. Avremmo dovuto chiederci: può la logica simulare tutte le sequenze di causa ed effetto? E la risposta sarebbe stata no.

Quando studiamo la cultura da questo punto di vista, c'interessa mostrare in tutti i particolari del comportamento la base emotiva. Vedremo tutto il complesso del comportamento come un meccanismo accordato e orientato verso la soddisfazione e l'insoddisfazione emotiva degli individui.

... si può affermare che qualunque insieme dinamico di eventi e oggetti che possegga circuiti causali opportunamente complessi e in cui vigano relazioni energetiche opportune, mostrerà sicuramente caratteristiche proprie della mente. Tale insieme eseguirà confronti, sarà cioè sensibile alla differenza (oltre a essere influenzato dalle ordinarie 'cause' fisiche, come collisioni o forze); 'elaborerà l'informazione', e sarà inevitabilmente autocorrettivo, o in direzione dell'ottimali omeostatica ovvero in direzione della massimizzazione di certe variabili. ...

Citazioni dei Edgar Morin

L'uomo è al tempo stesso Super-io, Io ed Es, è al tempo stesso società, individuo, specie.

A un conformismo segue un altro conformismo.

C'è una parte di me che è inespicabile anche a me stesso.

Non si può pienamente osservarsi e insieme vivere pienamente.

Bisogna imparare a navigare in un oceano di incertezze fra alcuni arcipelaghi di certezze.

La cecità di un mondo di conoscenza che, compartimentando i saperi, disintegra i problemi fondamentali e globali, i quali necessitano di una conoscenza transdisciplinare.

So bene che, quando i vinti saranno vincitori, si comporteranno come chi li aveva sconfitti: non basta esser perseguitati per diventare per sempre buoni, e chi in passato è stato vittima spesso diventa carnefice.

Società e individualità non sono due realtà separate e adattate l'una all'altra, ma c'è un sistema duale dove in modo complementare e contraddittorio individuo e società sono costitutivi e al tempo stesso parassiti l'uno dell'altro.

Ciò che manca nelle scienze umane è la coscienza dell'umano nella sua complessità; l'umano è al contrario parcellizzato e suddiviso in compartimenti tra le discipline. Il romanzo fa vedere la complessità umana. Fa vedere la vita immersa nelle interrelazioni e interazioni, la vita immersa in un tempo, un luogo e una società *hic et nunc*.

Come hanno detto Marx e Engels all'inizio di 'Ideologia tedesca', gli uomini hanno sempre elaborato false concezioni di se stessi, di ciò che fanno, di ciò che devono fare e del mondo in cui vivono. E Marx-Engels non fanno eccezione.

Se fossi guidato solo dal lume della ragione, dovrei dire che siamo sull'orlo dell'abisso. Ma nella storia dell'umanità esiste l'imprevisto, quel fatto inatteso che cambia il corso delle cose. Ecco perché in fondo sono ottimista.

Il mondo degli intellettuali, che dovrebbe essere il più comprensivo, è un mondo incancrenito dall'incomprensione, dall'ipertrofia dell'ego, il bisogno di consacrazione e la sete di gloria.

Infatti, l'incomprensione di sé è una causa molto importante dell'incomprensione dell'altro. Nascondiamo a noi stessi le nostre carenze e debolezze, cosa che ci rende spietati verso le carenze e le debolezze altrui.

La missione della didattica è di incoraggiare l'autodidattica destando, suscitando, favorendo l'autonomia dello spirito.

Il contributo più importante del sapere del xx secolo, è stata la conoscenza dei limiti della conoscenza.

Più crediamo di essere guidati dalla ragione, più dovremmo essere preoccupati del carattere irragionevole di questa ragione.

È il libero amore l'essenziale della vita, come anche la libera conoscenza. Sbarazzarsi dell'inessenziale, questo è essenziale per l'uomo.

Il filosofo è l'uomo non specializzato, vale a dire specializzato in ciò che vi è di generale nell'uomo.

[L'arte] è un oppio che non addormenta ma apre gli occhi, il corpo e il cuore alla realtà dell'uomo e del mondo.

La sociologia è sempre sistematicamente sorpassata dai fatti sociali.

La più grande illusione è credere di conoscere il presente perché ci siamo.

I devianti felici trasformano in devianti coloro rispetto ai quali erano devianti.

L'evoluzione è deriva, devianza, creazione, ed è interruzioni, perturbazioni, crisi.

La capacità emozionale è indispensabile alla messa in opera di comportamenti razionali.

Qualunque sia il fenomeno studiato, occorre innanzitutto che l'osservatore studi se stesso, poiché l'osservatore o turba il fenomeno osservato, o vi si proietta in qualche misura.

Infatti, l'incomprensione di sé è una causa molto importante dell'incomprensione dell'altro. Nascondiamo a noi stessi le nostre carenze e debolezze, cosa che ci rende spietati verso le carenze e le debolezze altrui.

Citazioni di Sigmund Freud

l'Io non è padrone in casa sua.

Si vis vitam, para mortem (se vuoi la vita, preparati alla morte).

Il prezzo del progresso della civiltà si paga con la riduzione della felicità.

Nel momento in cui ci si chiede il significato ed il vero valore della vita, si è malati.

La religione è un narcotico con cui l'uomo controlla la sua angoscia, ma ottunde la sua mente.

I mestieri più difficili in assoluto sono nell'ordine il genitore, l'insegnante e lo psicologo.

La religione è un'illusione che prende la propria forza dal fatto che combacia con i nostri desideri.

Le emozioni inespresse non moriranno mai. Sono sepolte vive e usciranno più avanti in un modo peggiore.

Non riesco a pensare ad alcun bisogno dell'infanzia altrettanto forte quanto il bisogno della protezione di un padre.

La massa è un gregge docile che non può vivere senza un padrone. È talmente assetata di obbedienza da sottomettersi istintivamente a chiunque se ne proclami padrone.

Tutti coloro che desiderano essere più nobili di quanto la loro costituzione non permetta soccombono alla nevrosi; sarebbero stati più sani se fosse stato loro possibile essere peggiori.

Un uomo che è stato l'indiscusso favorito di sua madre mantiene per tutta la vita l'atteggiamento interiore di un conquistatore, quella fiducia nel successo che di frequente porta al successo effettivo.

l'Io si sente a disagio, incontra limiti al proprio potere nella sua stessa casa, nella psiche. Questi ospiti stranieri sembrano addirittura più potenti dei pensieri sottomessi all'Io e tengono testa ai mezzi di cui dispone la volontà.

I sentimenti della massa sono sempre semplicissimi e molto esagerati. La massa non conosce quindi né dubbi né incertezze. Corre subito agli estremi, il sospetto sfiorato si trasforma subito in evidenza inopponibile, un'antipatia incipiente in odio feroce.

Pur essendo incline a tutti gli estremi, la massa può venir eccitata solo da stimoli eccessivi. Chi desidera agire su essa, non ha bisogno di coerenza logica fra i propri argomenti; deve dipingere nei colori più violenti, esagerare e ripetere sempre la stessa cosa.

L'adunanza di masse è utile già per questo, che in essa l'individuo, che in principio, essendo soltanto sul punto di diventare un membro del giovane partito, si sente isolato e preso dal terrore di essere solo, vede per la prima volta lo spettacolo di una grande collettività e ne rimane incoraggiato e irrobustito.

Le masse non hanno mai conosciuto la sete della verità. Hanno bisogno di illusioni e a queste non possono rinunciare. L'irreale ha costantemente in esse la precedenza sul reale, soggiacciono all'influsso di ciò che non è vero quasi altrettanto che a quello di ciò che è vero. Hanno l'evidente tendenza a non fare alcuna distinzione tra i due.

La massa è straordinariamente influenzabile e credula, è acritica, per essa non esiste l'inverosimile. Pensa per immagini, che si richiamano vicendevolmente per associazione come, nel singolo, si adeguano le une alle altre negli stati di libera fantasticheria: queste immagini non vengono valutate da alcuna istanza ragionevole circa il loro accordo con la realtà.

Poiché riguardo al vero e al falso la massa non conosce dubbi ed è però consapevole della sua grande forza, essa è a un tempo intollerante e pronta a credere all'autorità. Rispetta la forza e soggiace solo moderatamente all'influsso della bontà, che ai suoi occhi costituisce solo una sorta di debolezza. Ciò che essa richiede ai propri eroi è la forza o addirittura la brutalità. Vuole essere dominata ed oppressa e temere il proprio padrone.

Il lavoro psicoanalitico ci ha fornito la tesi che la gente si ammala di nevrosi in conseguenza della frustrazione, ossia la frustrazione dell'appagamento dei loro desideri libidici. [...] Perché si generi una nevrosi ci deve essere un conflitto tra i desideri libidici di una persona e la parte della sua personalità che chiamiamo il suo Io, il quale è l'espressione del suo istinto di autoconservazione e che include anche gli ideali della sua personalità.

Per giudicare correttamente la moralità delle masse, occorre tener conto del fatto che, nello stare insieme degli individui riuniti in una massa, tutte le inibizioni individuali scompaiono e tutti gli istinti crudeli, brutali, distruttivi, che nel singolo sonnecchiano quali relitti di tempi primordiali, si ridestano ed aspirano al libero soddisfacimento pulsionale. Per influsso della suggestione le masse sono però anche capaci di realizzazioni più alte, quali l'abnegazione, il disinteresse, la dedizione ad un ideale.

La religione [...] impone a tutti in modo uniforme la sua via verso il raggiungimento della felicità e la protezione dalla sofferenza. La sua tecnica consiste nello sminuire il valore della vita e nel deformare in maniera delirante l'immagine del mondo reale, cose queste che presuppongono l'avvilimento dell'intelligenza. A questo prezzo, mediante la fissazione violenta a un infantilismo psichico e la partecipazione a

un delirio collettivo, la religione riesce a risparmiare a molta gente la nevrosi individuale. Ma niente di più.

La massa è impulsiva, mutevole e irritabile. È governata quasi per intero dall'inconscio. A seconda delle circostanze gli impulsi cui la massa obbedisce possono essere generosi o crudeli, eroici o pusillanimi; sono però imperiosi al punto da non lasciar sussistere l'interesse personale, neanche quello dell'autoconservazione. Nulla in essa è premeditato. Pur potendo desiderare le cose appassionatamente, non le desidera mai a lungo, è incapace di volontà duratura. Non tollera alcun indugio fra il proprio desiderio e il compimento di ciò che desidera. Si sente onnipotente, per l'individuo appartenente alla massa svanisce il concetto dell'impossibile.

Citazioni di Bertrand Russell

L'invidia è una terribile fonte di infelicità per moltissima gente.

Ciò che gli uomini vogliono realmente non è la conoscenza, ma la certezza.

La mancanza di qualcosa che si desidera è una parte indispensabile della felicità.

Temere l'amore è temere la vita, e chi ha paura della vita è già morto per tre quarti.

Poche persone riescono a essere felici senza odiare qualche altra persona, nazione o credo.

Il potere è dolce, è una droga. Come per quest'ultima, il desiderio cresce con l'abitudine.

Coloro che hanno un lavoro lavorano troppo, mentre altri muoiono di fame senza salario.

L'etica è l'arte di raccomandare agli altri i sacrifici richiesti per cooperare con noi stessi.

Il problema dell'umanità è che gli stupidi sono strasicuri, mentre gli intelligenti sono pieni di dubbi.

Le opinioni dell'uomo medio sono molto meno stupide di quelle che sarebbero se pensasse con la sua testa.

Un matrimonio ha qualche probabilità di successo se nessuno dei coniugi si aspetta da esso molta felicità.

I moralisti sono persone che rinunciano ad ogni piacere eccetto quello di immischiarsi nei piaceri altrui.

Esistono due motivi per leggere un libro: uno, perché vi piace, e l'altro, che potrete vantarvi di averlo letto.

In ogni cosa è salutare, di tanto in tanto, mettere un punto interrogativo a ciò che a lungo si era dato per scontato.

È la preoccupazione per ciò che si possiede, più di ogni altra cosa, che impedisce agli uomini di vivere liberamente e nobilmente.

L'uomo è un animale credulone e deve credere in qualcosa. In assenza di buone basi per le sue convinzioni, si accontenterà di basi cattive.

Uno dei sintomi dell'arrivo di un esaurimento nervoso è la convinzione che il proprio lavoro sia tremendamente importante. Se fossi un medico, prescriverei una vacanza a tutti i pazienti che considerano importante il loro lavoro.

Il fatto che un'opinione sia ampiamente condivisa, non è affatto una prova che non sia completamente assurda. Anzi, considerata la stupidità della maggioranza degli uomini, è più probabile che un'opinione diffusa sia cretina anziché sensata.

Non smettete mai di protestare; non smettete mai di dissentire, di porvi domande, di mettere in discussione l'autorità, i luoghi comuni, i dogmi. Non esiste la verità assoluta. Non smettete di pensare. Siate voci fuori dal coro. Siate il peso che inclina il piano. Siate sempre in disaccordo perché il dissenso è un'arma. Siate sempre informati e non chiudetevi alla conoscenza perché anche il sapere è un'arma. Forse non cambierete il mondo, ma avrete contribuito a inclinare il piano nella vostra direzione e avrete reso la vostra vita degna di essere raccontata. Un uomo che non dissente è un seme che non crescerà mai.

Citazioni di Bruno Cancellieri

Ognuno ha bisogno di qualcuno.

Le nostre menti giocano tra loro a nostra insaputa.

Le reazioni (o risposte) emotive precedono e influenzano quelle semantiche e cognitive.

Per far parte della società assumiamo identità adatte a tale scopo.

Tutto ciò che facciamo, lo facciamo per soddisfare dei bisogni. Questo vale per tutti gli esseri viventi e i loro organi, a cominciare dalle cellule.

Ogni persona, per ogni altra persona, è un potenziale collaboratore e competitore.

Il nostro benessere dipende dalla qualità delle nostre interazioni con le persone e le cose con cui interagiamo.

La società è un ecosistema dove ogni essere umano vorrebbe avere un posto adatto al proprio temperamento, al proprio carattere, ai propri limiti e alle proprie capacità, per poter soddisfare i propri bisogni senza troppe difficoltà. Questo desiderio può essere soddisfatto solo se gli altri ce lo permettono e se noi lo permettiamo agli altri, perché la società non è un ente esterno, ma è costituita da ognuno di noi. Infatti, essere accettati dagli altri è un bisogno primario che condiziona tutti gli altri.

Ogni essere vivente è schiavo dei propri bisogni.

La libertà dell'uomo è molto limitata, e la saggezza consiste soprattutto nella conoscenza dei propri limiti, obblighi e divieti.

L'uomo ha bisogno di condividere con altri le sue visioni.

Ogni essere umano, per sopravvivere e per soddisfare i suoi bisogni, ha bisogno della cooperazione (volente o nolente) di un certo numero di altri esseri umani, e di tutto ciò che può essere utile per ottenerla e mantenerla. Allo stesso tempo ha bisogno di evitare tutto ciò che può ostacolare o diminuire tale cooperazione.

La vita è un dramma di cui siamo al tempo stesso protagonisti e spettatori.

L'autoinganno è normale. Tutti ci autoinganniamo perché è l'inconscio che decide di cosa dobbiamo essere consapevoli e di cosa non dobbiamo esserlo.

La vita è interazione, e la qualità della vita dipende dalla qualità delle interazioni. Perciò è importante che queste siano indagate e studiate. Tale è lo scopo della filosofia sistemica.

Le cose piacciono o dispiacciono, non per ciò che sono intrinsecamente, ma per i loro collegamenti e le loro relazioni con altre cose che piacciono o dispiacciono. In altre parole, ciò che piace o dispiace di una cosa non è la cosa in sé, ma ciò che essa evoca.

La vita è integrazione, la morte disintegrazione; la vita è interconnessione, la morte sconnessione; la vita è interazione, la morte isolamento.

Ognuno vorrebbe dominare gli altri ma i più rimuovono questo desiderio dalla coscienza.

Ogni azione elementare è parte di un gioco più grande. Perciò prima di chiederci cosa fare e cosa non fare dovremmo chiederci a quali giochi partecipare e a quali non partecipare.

Il lato tragico della vita umana è che ognuno ha bisogno di qualcuno, ma nessuno ha necessariamente bisogno di alcuna persona particolare, perché siamo tutti sostituibili. Perciò ognuno di noi vive col timore (conscio o inconscio) di essere sostituito. Un certo sollievo a tale timore può venire dal poter sostituire qualcuno con cui si è in relazione, nel caso in cui si sia desiderati da più persone.

Il mondo è un'ecologia di bisogni.

L'amore (qualunque cosa esso sia) può essere più o meno esclusivo o inclusivo. Quello esclusivo limita la libertà di amare altre persone o cose, quello inclusivo la tutela; quello esclusivo ostacola lo sviluppo mentale, quello inclusivo lo favorisce.

Quando non riusciamo a spiegare un fenomeno con la scienza, lo spieghiamo con la magia, la religione o lo spiritualismo.

Nei dialoghi e nelle conversazioni, la società, con le sue forme, i suoi linguaggi e le sue regole, è sempre presente come riferimento e come contesto che dà significato e valore a tutto ciò che viene detto. D'altra parte, ciò che viene detto serve anche a dimostrare e a confermare l'appartenenza e la conformità dei parlanti alla società in certi ranghi e in certi ruoli. In altre parole, noi parliamo non solo per raccontare fatti reali o presunti che ci riguardano in quanto membri di una società, ma, al tempo stesso, per confermare la nostra identità e la nostra dignità sociale.

La miseria dell'umanità è dovuta a conflitti irrisolti, mistificati, nascosti.

Il libero arbitrio (ammesso che esista) consiste nello scegliere in quale ambiente stare e con chi e come interagire. Durante l'interazione, infatti, prevalgono gli automatismi della nostra mente, e il libero arbitrio non può essere esercitato.

Si obbedisce per comandare e si comanda per obbedire.

Raccontare i propri pensieri è pericoloso perché a qualcuno potrebbero non piacere. Per diminuire il rischio di farci dei nemici, dato che è quasi impossibile non comunicare i nostri pensieri, conviene adattare le nostre idee ai desideri e alle aspettative della maggioranza dei membri della comunità a cui apparteniamo. Se invece vogliamo essere liberi di pensare in modo indipendente, dobbiamo difenderci da ogni sorta di antipatie, calunnie e rappresaglie da parte di coloro che si sentono offesi o minacciati dall'irrivenuta delle nostre idee, specialmente quando queste mettono direttamente o indirettamente in discussione le loro visioni del mondo e le loro sedicenti motivazioni e intenzioni.

Così ragiona l'inconscio:

se il tuo bene comporta il mio male, o se il tuo male comporta il mio bene, allora voglio il tuo male;
se il tuo male comporta il mio male, o se il tuo bene comporta il mio bene, allora voglio il tuo bene.

È praticamente impossibile sapere perché una certa cosa ci piace o ci dispiace. Possiamo solo percepire un collegamento tra certe forme, simboli, parole, concetti, idee, oggetti ecc., e certi nostri sentimenti. Tuttavia tale collegamento non indica una relazione causale, ma solo una compresenza. D'altra parte possiamo ipotizzare che una cosa ci piaccia quando soddisfa qualche nostro bisogno e ci dispiaccia quando lo frustra. Resta il fatto che logiche dei bisogni e delle loro soddisfazioni sono inconsce e involontarie.

Siamo tutti diversamente intelligenti e ognuno valuta l'intelligenza altrui usando la propria.

Per me, meditare consiste nell'ascoltare le volontà dei miei démoni, in quanto padroni e amministratori dei miei sentimenti, ovvero dei miei piaceri e delle mie sofferenze.

Solo quando il grado di un disturbo supera una certa soglia si innesca la motivazione ad eliminare le cause.

L'io cosciente deve continuamente scegliere se (e in quale misura) comandare o obbedire al suo inconscio, e se (e in quale misura) mantenerlo o cambiarlo, per quanto possibile.

La coscienza è la percezione e cognizione del tempo del proprio corpo, stretto tra il suo passato e il suo avvenire.

La mente umana, come qualsiasi altra mente, ha tutte le caratteristiche di un sistema cibernetico, anche se non si può escludere che abbia anche altre caratteristiche non presenti nella definizione di 'sistema cibernetico'.

Ogni essere umano è innocente e colpevole allo stesso tempo. Il grado di colpevolezza dipende dal tipo di morale che si vuole applicare.

In ogni momento il nostro inconscio decide di cosa (non) dobbiamo essere coscienti.

Far passare per oggettivo ciò che è soggettivo è una truffa.

Un essere umano, per concedere i suoi favori ad un altro le sempre qualcosa in cambio, qualcosa che soddisfi qualche suo bisogno o desiderio, compresi i bisogni di dare, di aiutare, di accudire, di servire, di partecipare, di appartenere ecc.

Un contesto sociale è come una scala musicale. Ogni transazione fuori contesto è stonata come una nota fuori scala.

Anche l'approvazione o la disapprovazione di qualcosa o di qualcuno possono essere oggetto di approvazione o disapprovazione da parte degli altri. Per questo ci capita di approvare o disapprovare qualcosa o qualcuno per essere approvati. Approvare o disapprovare certe cose o persone sono aspetti importanti di ogni conformismo.

Una cosa (qualsiasi cosa, oggetto, macchina, informazione, idea, persona, meme ecc.) è tanto più importante e valida quanto più è efficace nel facilitare e rendere produttive le interazioni tra le persone che la usano o la condividono, in termini di soddisfazione dei loro bisogni e desideri.

In ogni momento l'inconscio influenza il proprio io cosciente. In ogni momento l'io cosciente deve decidere in quale misura e in che modo obbedire o resistere al suo inconscio.

I sentimenti sono causati da ormoni (come, ad esempio, le endorfine), e gli ormoni possono essere stimolati da percezioni o pensieri. In questo senso i pensieri cosiddetti positivi possono contribuire alla felicità, anche se non sono sufficienti.

Fare una cosa (qualsiasi cosa) equivale ad interagire con qualcosa e/o qualcuno.

Una mente serve essenzialmente a elaborare informazioni, cioè a distinguere, riconoscere e associare sensazioni, forme, idee (ovvero percezioni), e azioni. Queste ultime sono sempre reazioni (fisiche o semantiche) a qualche percezione.

Quanto detto vale sia per la mente di un sistema vivente (cioè di un organismo), sia per quella di un sistema non vivente (cioè inorganico, come ad esempio un computer) con diversi gradi di complessità, sensibilità e consapevolezza.

I gusti condivisi sono gioiosi, quelli non condivisi tristi.

Per quanto riguarda il modo di pensare e di conoscere, ci sono due opposte tendenze: separare vs. unire, differenziare vs. accomunare, distinguere vs. confondere, analizzare vs. sintetizzare ecc. Per me la conoscenza consiste nel praticare e nel conciliare tali estremi. In altre parole, per me è impossibile conoscere qualcosa senza prima scomporla e poi ricomporla dopo aver osservato le relazioni e le interazioni tra le sue parti.

Quanto meno una persona è razionale, tanto meno essa apprezza la razionalità altrui.

Sarebbe bello se ciò che è bello fosse anche buono e vero, e se ciò che è brutto fosse anche cattivo e falso. Sapremmo allora riconoscere facilmente il bene e la verità.

Tante cose esistono solo nelle menti degli umani.

Nella mente avvengono continuamente connessioni logiche tra enti mentali, quando ciò non viene impedito da autocensure o pregiudizi. Per diventare più intelligenti, creativi e aperti è necessario rompere quanti più isolamenti ingiustificati tra enti mentali sia possibile.

In ogni momento dobbiamo scegliere se comandare o obbedire a certe entità (persone, cose, idee, sentimenti, pulsioni ecc.) esterne e interne ai nostri corpi.

Essendo l'uomo un animale fondamentalmente imitatore dei propri simili, egli imita sia il bene che il male.

Per quanto riguarda l'essere e il divenire, suppongo che esista solo il divenire e che l'essere sia solo una costruzione mentale "in divenire".

Credere è anche un mezzo per appartenere ad una comunità, soddisfacendo così uno dei più importanti bisogni umani. Infatti, credendo in certe sedicenti verità si appartiene automaticamente alla comunità di coloro che credono nelle stesse verità. Ma non debbono essere verità ovvie, altrimenti sarebbe come appartenere all'umanità in generale, cosa poco utile ai fini della solidarietà.

Più siamo certi di non ingannarci, più ci inganniamo. E viceversa, più siamo certi di ingannarci, meno ci inganniamo.

Ogni essere vivente (compreso l'uomo) è il risultato dell'interazione delle parti che lo compongono.

Non esistono posizioni assolute (né nello spazio né nel tempo), ma solo relative ad altre posizioni.

È impossibile non dipendere da qualche persona o gruppo. Semmai possiamo scegliere da chi dipendere.

Non possiamo non imitare. Semmai possiamo scegliere chi imitare.

Un essere umano nel corso di una giornata ha bisogno di diverse cose, e la frustrazione di un bisogno non può essere compensata dalla ipersoddisfazione di un altro.

Siamo talmente dipendenti dagli altri, che siamo disposti a credere in cose assurde e ad avere sentimenti e desideri assurdi se ciò è indispensabile per essere accettati da almeno una comunità.

Ogni umano è soggetto ad un “doppio vincolo”: da una parte il dovere di essere sinceri, dall'altra quello di non denunciare le menzogne collettive della comunità di appartenenza. Infatti, se lo facesse, gli altri lo punirebbero fino ad escluderlo dalla comunità stessa. La soluzione di questo doppio vincolo (per evitare stress emotivo e schizofrenia) consiste nel non vedere le menzogne altrui né le proprie, ovvero nel non considerarle menzogne.

Il microcosmo (cioè una mente) e il macrocosmo (cioè il mondo ad essa esterno) sono ecologie di bisogni e di conseguenti volontà. Perciò la questione fondamentale in ogni momento e in ogni luogo è: chi comanda?

L'uomo tende a considerare vero ciò che gli piace e falso ciò che non gli piace.

Una reazione emotiva negativa (cioè di rigetto) rispetto ad un certo fenomeno (cosa, persona, evento, situazione ecc.), inibisce la possibilità di comprenderlo e di trovare in esso aspetti utili e persino piacevoli.

Siamo più liberi e meno liberi di quanto crediamo. In altre parole, la nostra reale libertà è diversa da quella che crediamo di avere. Infatti non siamo liberi di necessitare ciò di cui abbiamo bisogno, di volere ciò che vogliamo, di desiderare ciò che desideriamo, di amare ciò che amiamo, di odiare ciò che odiano, ma siamo liberi di raggiungere i nostri scopi in vari modi, più o meno efficaci, utili o dannosi.

Dato che siamo geneticamente uguali ai nostri antenati di 20000 anni fa, si può affermare che i nostri bisogni innati siano gli stessi dell'uomo di allora, e che tutti gli altri bisogni dell'uomo odierno siano indotti dalla cultura in cui vive.

Le religioni sono le più diffuse forme di manipolazione mentale.

Forse la differenza principale tra noi umani e gli altri animali è la nostra capacità di vivere vite immaginarie mediante l'uso di simboli capaci di evocare emozioni simili a quelle provocate da situazioni reali.

L'inganno è un'affermazione totalmente o parzialmente falsa, l'illusione un'aspettativa improbabile o impossibile, ovvero non realistica. Gli esseri umani ingannano e illudono l'un l'altro per ignoranza, per sfruttarsi reciprocamente, per conformismo o per salvare la faccia; ingannano e illudono se stessi per ignoranza e per soffrire di meno. Infatti la verità può essere disarmante, ridicola, dolorosa, atroce, sconvolgente, insopportabile.

La negazione del bias cognitivo è un prodotto, e una conferma, del bias stesso.

Conoscere se stessi? Impossibile se non si conoscono anche gli altri, se non si conosce l'uomo in generale.

L'errore più comune che spesso facciamo è supporre che gli altri ragionino come noi, che reagiscano emotivamente come noi, che abbiano simili principi morali, simili interessi, simili motivazioni e simili paure, che sappiano ciò che noi sappiamo, che soffriamo e godiamo per motivi simili, che le nostre menti siano simili. È come credere che tutti i computer siano simili. In effetti tutti i computer sono simili per quanto riguarda i principi generali di funzionamento, ma molto diversi tra loro nei materiali (hardware) e nei programmi (software), ovvero nelle "applicazioni".

Le pressioni sociali a cui siamo sottoposti possono indurci a simulare (anche a noi stessi) bisogni non nostri, ma osservati negli altri e ritenuti giusti o necessari dalla comunità di appartenenza. Sono ciò che chiamiamo "bisogni indotti". Chi può dire di non avere bisogni indotti?

Saggezza è conoscere le vere cause, dirette e indirette, dei piaceri e dolori propri e altrui.

La coscienza si estende tra passato, presente e futuro. Queste tre dimensioni non sono separabili. Infatti, ciò che è avvenuto incide su ciò che sta avvenendo, e ciò che sta avvenendo incide su ciò che avverrà. Ciò che sta avvenendo non avrebbe senso senza una prospettiva futura, sia pure di pochi secondi. Infatti, ciò che facciamo, lo facciamo affinché qualcosa avvenga (o non avvenga) in futuro, ovvero per causare (o impedire) un certo potenziale cambiamento, cioè una certa trasformazione interna e/o esterna.

Ogni cultura è un miscuglio di verità e falsità. Il nostro compito è quello di distinguere le prime dalle seconde.

Il piacere conferito da un oggetto può essere dovuto non tanto alle sue caratteristiche peculiari, ma alla sua valenza sociale, cioè al fatto che il soggetto si sente parte di una comunità che apprezza quel tipo di oggetto. È infatti difficile distinguere il piacere emanato da un oggetto dal piacere di condividere con altre persone l'apprezzamento dell'oggetto stesso.

Ogni essere umano ha interiormente una mappa del mondo, un vocabolario, un'encyclopedia, un'epistemologia, attrazioni, repulsioni e motivazioni più o meno originali o copiate da altri.

La libertà di pensiero è un'illusione, dato che i pensieri sono limitati da schemi mentali precostituiti, i quali definiscono i possibili contesti, i significati degli elementi che li costituiscono e le rispettive valenze sociali. Uscire dagli schemi noti è difficile e pericoloso perché non si sa dove tale libertà potrebbe portare, né come potrebbe essere interpretata e giudicata dagli altri. La creatività richiede coraggio e/o incoscienza.

La mente serve a risolvere problemi. Se non ha problemi da risolvere, si atrofizza. Più importanti e complessi sono i problemi che essa affronta, più la mente si sviluppa e più aumenta l'intelligenza.

Scienza, filosofia e psicologia non debbono essere separate, ma procedere congiuntamente, nutrendosi l'una delle altre. Altrimenti ciò che producono è pericolosamente insufficiente.

L'uomo è un animale narratore, l'unico animale capace di inventare e narrare storie, e di credere che siano vere.

La mia concezione dell'inconscio è molto più estesa di quella freudiana in quanto comprende qualsiasi meccanismo involontario e non consapevole, compresi quelli di tipo biochimico, governati da logiche algoritmiche definite nel DNA e altre apprese. In pratica, per me l'inconscio include tutto il corpo e le sue attività interne (ad eccezione dell'*io* cosciente), a partire dalle cellule e dagli organi, che hanno una *mente* nel senso che si comportano secondo certe *logiche*.

Perché ci piace ciò che ci piace e ci dispiace ciò che ci dispiace? Questa domanda potrebbe essere il fondamento di una nuova psicologia pragmatica.

Noi umani siamo talmente interdipendenti che abbiamo continuamente bisogno di contare sulla cooperazione degli altri a nostro favore. Perciò ogni segnale in tal senso ci rassicura e ci allietta, e ogni segnale contrario ci angoscia e ci rattrista.

L'uomo fa ciò che fa perché ha bisogno di farlo. Non dobbiamo dunque chiederci perché l'uomo fa certe cose, ma perché ha bisogno di farle.

Gli esseri umani tendono ad imitare tutto ciò che vedono gli altri fare, e più sono quelli che fanno la stessa cosa, più forte è la motivazione ad imitarli. Per questo la TV è molto pericolosa.

Fare qualcosa insieme a qualcuno è più prudente che farla da soli. Infatti nel primo caso si dispone già dell'approvazione implicita di qualcuno.

La paura rende obbedienti.

Ogni causa è anche una conseguenza.

Il patrimonio letterario filosofico e religioso è pieno di spiegazioni che non spiegano nulla e di risposte che rispondono a domande diverse da quelle a cui pretendono di rispondere. Occorre guardarsi dalle non-spiegazioni e dalle non-risposte.

L'intensità del bisogno di imitare un certo modello di comportamento è proporzionale alla quantità di imitatori del modello stesso percepita dal soggetto.

Di tutte le idee che abbiamo appreso, noi possiamo in un dato momento pensarne solo una o poche più, anche perché tutte quelle idee non sono organizzate in una struttura chiara e conosciuta, ma sono disperse nella nostra memoria senza un ordine particolare.

Possiamo pensare in modo seriale (cioè per storie) e in modo parallelo (cioè per mappe).

L'inconscio ha una logica, ma diversa da quella dell'io cosciente. Conoscere il proprio inconscio significa conoscere la sua logica, ovvero i programmi secondo i quali prende le sue decisioni.

Il nostro inconscio non ha il senso della misura. Infatti per lui una persona è completamente buona o completamente cattiva, completamente sincera o completamente falsa, completamente stupida o completamente intelligente. Solo la razionalità cosciente ha il senso della misura ed è in grado di capire che ognuno è parzialmente buono e parzialmente cattivo, parzialmente sincero e parzialmente falso, parzialmente stupido e parzialmente intelligente. Tuttavia i sentimenti sono determinati dall'inconscio, non dall'io cosciente.

Le scienze si correggono, le religioni no.

L'errore più insidioso e più comune non è quello di ritenere vera una cosa falsa o falsa una cosa vera, ma completa una cosa incompleta, ovvero sufficiente una cosa insufficiente, e certa una cosa incerta. Specialmente per quanto riguarda le motivazioni e le cause dei comportamenti.

Le miserie della nostra società non sono il risultato della lotta tra il bene e il male (vinta dal male), ma di lotte tra stupidità e intelligenze, tra diverse stupidità, tra diverse intelligenze e tra diversi egoismi. In

questo quadro si formano alleanze e cooperazioni a fini competitivi. Una cooperazione senza fini competitivi è rara e perciò nobile.

Solo ciò che è casuale è libero. Tutto il resto è soggetto a leggi o logiche non casuali, cioè predefinite. In tal senso il libero arbitrio è libero solo nella misura in cui è casuale, ovvero nelle sue componenti casuali.

Una cosa che rende difficile e dolorosa l'esistenza di un essere umano è la conflittualità dei suoi sentimenti: Amore e odio, attrazione e repulsione, desiderio e paura verso uno stesso oggetto, anche simultaneamente.

Quando si tratta di motivazioni, non credo a nessuno, nemmeno a me stesso.

Ogni causa è effetto di altre cause, e ogni effetto è causa di altri effetti.

Le nostre scelte sono il risultato di algoritmi, cioè di logiche, oppure sono casuali. La libertà intesa come non essere soggetti a vincoli è dunque un'illusione.

Dai bisogni scaturiscono le pulsioni, che ci "spingono" a fare determinate scelte. Ci si oppone ad una pulsione solo se interviene una pulsione contraria di maggior forza, per esempio una inibizione morale, ovvero la pausa di fare qualcosa per cui saremo puniti.

Il libero arbitrio non esiste, perché noi scegliamo necessariamente ciò che crediamo soddisfi più e meglio i nostri bisogni, ovvero ciò che più e meglio diminuisca i nostri dolori e aumenti i nostri piaceri.

Il saggio sa quando conviene guidare e quando lasciarsi guidare, quando dominare e quando servire, quando lavorare e quando riposare, quando cercare compagnia e quando la solitudine.

L'io è responsabile del proprio inconscio in quanto può curarlo mediante lo studio delle psicologie e la pratica di psicoterapie.

Non è la punizione divina che dobbiamo temere (perché Dio non punisce) ma quella del nostro super-io. Infatti, per lui il benessere della nostra comunità è più importante di quello della nostra persona.

Gli altri desiderano o si aspettano qualcosa da noi, e noi decidiamo chi contentare (o scontentare) e in quale misura. D'altra parte gli altri decidono se e in quale misura contentarci.

Chi sfida il suo super-io deve aspettarsi subdole, ostili e morbose reazioni messe in atto "a fin di bene" cioè per proteggere il soggetto dal rischio di essere espulso dalla comunità. Perciò lo sfidante dovrà essere vigile per riconoscere e respingere ogni tentativo da parte del super-io di boicottare la sua libertà.

Per l'inconscio essere diversi dagli altri è una colpa che prima o poi viene scoperta e punita.

Per l'inconscio è meglio condividere falsità che non condividere nulla.

Chi non si fa domande sul proprio libero arbitrio, non lo esercita.

Abbiamo un tale bisogno di interagire con altri esseri umani che se non riusciamo a farlo nella realtà lo facciamo con l'immaginazione.

Ogni essere umano ha, da una parte, bisogno dell'aiuto altrui e, dall'altra, la capacità di aiutare gli altri.

Il piacere sta nel fare, non nel fatto.

È difficile mentire agli altri senza mentire anche a se stessi. Per essere convincenti dobbiamo credere in ciò che diciamo agli altri, anche se si tratta di falsità. Infatti, se nella nostra mente coltivassimo due diverse versioni dei fatti, una vera a nostro uso e una falsa per gli altri, finiremmo per fare confusione tra di esse e rivelare inavvertitamente agli altri ciò che vogliamo tener loro nascosto, oppure per credere in alcune delle falsità che diciamo.

Credere che la propria famiglia, la propria comunità, la propria nazione siano migliori delle altre è uno degli errori più comuni e più stupidi in cui incorrono gli esseri umani.

Il male è doppiamente male quando è nascosto, ancor più quando viene fatto passare per bene.

A causa della sempre maggiore libertà di pensiero e di comportamento, e della conseguente diversificazione sociale, è sempre meno probabile che due persone siano tra loro compatibili. Di conseguenza la solitudine è sempre più diffusa.

Tutto ciò che facciamo e non facciamo, diciamo e non diciamo, pensiamo e non pensiamo, conosciamo e non conosciamo, sentiamo e non sentiamo, desideriamo e non desideriamo, ci qualifica socialmente.

I nostri pensieri sono influenzati da ciò che siamo, e ciò che siamo è influenzato dai nostri pensieri.

L'uomo è sempre occupato ad imitare qualcun altro, ma difficilmente lo ammette.

Ci sono due tipi di pazzie: quelle che tendono a inibire e quelle che tendono a liberare. Per il pazzo “inibito” la società è piena di persone senza freni morali, per il pazzo “liberato” essa è piena di persone repressive.

La psicoterapia richiede tempi lunghi e molti esercizi, come per apprendere a suonare uno strumento musicale o a parlare una lingua straniera. Più si è avanti negli anni, più è difficile.

Una coppia è tanto più stabile quanto più c’è una dipendenza reciproca tale che ciascuna parte appartiene all’altra.

La creatività richiede una certa libertà di pensiero, cioè la capacità e il coraggio di connettere ogni idea con qualsiasi altra, in qualsiasi modo.

Io cosciente = sentimento + coscienza + volontà. Nessuna di queste tre entità servirebbe a qualcosa, né perciò avrebbe ragione di esistere, senza le altre due. Infatti, ciascuna di esse coopera con le altre per esercitare la sua funzione. L’io cosciente non è qualcosa di diverso o separato dalle altre tre entità, ma la loro somma.

Conoscere una cosa è possibile in due forme: esternamente e internamente. Nel primo caso si tratta di scoprire di quali sistemi la cosa fa parte e come interagisce con le altre parti di ciascuno di tali sistemi. Nel secondo caso si tratta di vedere la cosa come sistema essa stessa, ovvero come insieme di parti che interagiscono, e di individuare tali parti e le loro interazioni.

Niente e nessuno può essere padrone di ciò di cui è parte.

Gli esseri umani sono geneticamente quasi identici nelle loro strutture fisiologiche e mentali. Ciò che cambia sono soprattutto i contenuti delle strutture stesse, ovvero ciò che esse hanno “appreso” attraverso le esperienze.

A volte è più utile disimparare che imparare.

E’ più facile imparare che disimparare.

Il libero arbitrio (se esiste) è stancante, perciò non si può esercitare a lungo.

Interagire con gli altri è come un gioco di bambini. Si sceglie un gioco che tutti i giocatori conoscono e a cui hanno voglia di giocare, e si rispettano le relative regole, pena la “squalificazione”.

La coerenza costituisce una limitazione di libertà. La libertà di essere incoerenti.

Chi vince ha sempre ragione, chi ha ragione non sempre vince.

La religione si è quasi sempre arrogata il diritto esclusivo di amministrare la violenza e la sessualità.

L'uomo desidera una comune appartenenza rispetto agli altri, e per questo tende ad imitarli.

Il senso di colpa è la paura inconscia di essere esclusi dalla propria comunità interiorizzata a causa di un'infrazione delle sue regole.

Le crisi di identità sono in realtà crisi di appartenenza.

Essere significa appartenere.

L'appartenenza sociale è basata sull'imitazione e la riproduzione delle forme caratteristiche della comunità.

Nulla è irrazionale, perché ogni cosa, ogni comportamento ha le sue ragioni. Se qualcosa ci sembra irrazionale è perché non capiamo le sue ragioni a causa della nostra ignoranza o scarsa intelligenza.

Non solo la maggior parte della gente non mette in discussione il proprio comportamento e non si fa domande sulla propria natura, ma vede con sospetto o ostilità chi fa tali cose.

Siamo sistemi che interagiscono secondo programmi che possiamo parzialmente modificare.

La felicità non è la libertà dai bisogni, ma avere bisogni e la possibilità di soddisfarli.

È difficile affrontare utilmente (e ancor più risolvere) i problemi sociali se tra gli interessati non c'è un minimo accordo sulla natura umana, ovvero sulla struttura e il funzionamento dell'essere umano in generale.

Per migliorare il mondo bisogna migliorare la psicologia.

Si può essere schiavi del bisogno di libertà.

L'importante è capire cosa è importante.

Così come l'organismo distrugge i neuroni inutilizzati, la psiche rimuove i bisogni la cui continua frustrazione è eccessivamente dolorosa.

L'uomo ha una tale paura della mancanza di senso che tende a dare un senso anche a ciò che non lo ha e, dovendo inventare un senso che non esiste, inventa quello per lui più confortevole. Questa è la forma più diffusa di inganno e autoinganno.

Una madre non nutre i suoi piccoli perché li ama, ma perché ha bisogno di nutrirli e, come per tutti i bisogni, prova piacere quando lo può soddisfare e dolore quando non può. Quello che spesso viene chiamato amore non è che un bisogno, innato o acquisito.

Il paziente impaziente è un cattivo paziente.

L'empatia è inversamente proporzionale alla distanza.

L'io cosciente è progressista, ma l'inconscio è conservatore.

Non esiste il vero e il falso, il buono e il cattivo, ma il soddisfacente e l'insoddisfacente.

Non siamo mai mentalmente soli perché anche nella solitudine la nostra mente si prepara ai prossimi incontri o scontri con gli altri. Tutto si fa per gli altri, con loro, per servirci di loro o difenderci da loro.

Ogni forma di vita è una strategia di riproduzione.

Ognuno adotta i principi morali che lo assolvono.

Articoli vari di Bruno Cancellieri

Sul bisogno di riconoscimento positivo

La mente umana come sistema di cooperazione, ovvero perché facciamo ciò che facciamo

Modelli di comportamento, bisogni e omeostasi sentimentale

Metacomportamento

Vita, bisogni, sentimenti, fini e mezzi

Come risolvere i problemi

Bisogno e difficoltà di fare cose insieme

Fare insieme

Cooperazione, competizione e selezione

Inganno e autoinganno

Le due anime dell'uomo

Sui gruppi umani

Il piacere della sottomissione

Accordo e disaccordo

Spirito critico e spirito acritico

Sentimento di precarietà sociale

Economia del bene e del male

Quando la ragione si occupa dei sentimenti

Amore condizionato

La logica dell'inconscio

Condividere, condividere, condividere!

Saperla più lunga

Le beatitudini secondo me

Governatori governati

La scelta dei memi

Riorganizzazione della memoria

Dizionari mentali, psicoterapie e pratiche filosofiche

Motore morale e motore egoico

Il piacere e il circolo virtuoso della percezione

Errore vs. lacuna

L'uomo è un computer?

Razionalità vs. sentimentalità

L'errore più comune

Mappe e modelli della realtà

Cos'è l'introversione

Sul bisogno di riconoscimento positivo

Ogni umano ha bisogno di essere riconosciuto positivamente da altri umani, cioè di ricevere dimostrazioni di rispetto, attenzione, stima, valore, capacità, affetto, amore, interesse a cooperare, ecc.

In altre parole, ogni umano ha bisogno di sentirsi dire da un certo numero di altri: tu sei ok, tu mi piaci, ti stimo, e desidero cooperare con te, cioè stabilire con te una relazione per una reciproca soddisfazione di bisogni e/o desideri, per fare cose utili e/o piacevoli che da soli non potremmo fare, per completarci e aiutarci a vicenda.

Si tratta di un bisogno geneticamente determinato e ineludibile, dovuto all'interdipendenza degli esseri umani.

Una prolungata insoddisfazione di tale bisogno può causare sofferenze e disturbi mentali, nel senso che può indurre l'individuo a stabilire con gli altri rapporti dolorosi, improduttivi e/o violenti, o indurlo a isolarsi, rendendo sempre più difficile o impossibile la soddisfazione di ogni altro suo bisogno.

Un grande problema relativo al bisogno di riconoscimento positivo è il fatto che esso non è né un diritto né un dovere, ma è condizionato al gradimento del riconosciuto agli occhi del riconoscitore. In altre parole, per essere riconosciuto positivamente, un individuo deve "essere" o comportarsi come il riconoscitore desidera e si aspetta.

Il riconoscimento positivo ha dunque un prezzo, che alcuni potrebbero non essere disposti a pagare, tanto da rinunciare al riconoscimento stesso, e a mettersi in una posizione asociale o isolata rispetto agli altri.

La mente umana come sistema di cooperazione, ovvero perché facciamo ciò che facciamo

Quella parte della mente umana che non si riscontra in nessun'altra specie animale, cioè la parte esclusivamente umana della nostra mente, si è evoluta, a mio parere, come strumento per gestire il problema dell'interdipendenza assoluta di noi umani. Infatti nessuno di noi può sopravvivere senza la cooperazione di altri umani.

La mente umana ha dunque, a mio parere, una motivazione fondamentale dalla quale derivano tutte le altre motivazioni esclusivamente umane: ottenere la cooperazione altrui.

A tale scopo la mente di un essere umano può seguire varie strategie consce e inconsce. Direi infatti che ciò che distingue le personalità degli esseri umani siano le particolari strategie che ciascuno adotta per ottenere la cooperazione altrui.

Le strategie di ottenimento della cooperazione altrui sono più o meno pacifche o violente, oneste o disoneste, e fanno più o meno leva sulla cooperazione, la competizione, la selezione, l'imitazione, la condivisione, il commercio, l'economia, l'etica, l'estetica, la coalizione competitiva, la gregarietà, le false promesse religiose ecc.

Pertanto, alla domanda: perché facciamo ciò che facciamo? risponderei senza esitazione: per ottenere la cooperazione altrui secondo una certa strategia personale conscia o inconscia. Ciò implica, tra l'altro, essere accettati dagli altri come collaboratori, cioè non essere respinti quando proponiamo una cooperazione simbiotica.

Ciò che complica enormemente questa problematica è l'individuazione, non sempre stabile, degli "altri cooperanti" cioè delle persone con cui si desidera o si accetta di cooperare, e degli "altri indesiderati", cioè di coloro con cui non si desidera interagire, e dai quali occorre allontanarsi e/o difendersi.

Modelli di comportamento, bisogni e omeostasi sentimentale

Il comportamento di un essere umano, quando non è volontariamente casuale, segue certe logiche consce e/o inconsce. Le logiche di comportamento consistono nella riproduzione (copia, imitazione, ripetizione) di certi modelli di comportamento appresi dal soggetto in qualche fase della sua vita.

I modelli di comportamento costituiscono strategie di soddisfazione dei bisogni, nel senso che attraverso la loro riproduzione, e solo attraverso essa, l'individuo riesce a soddisfare i propri bisogni ottenendo la necessaria cooperazione da parte degli altri.

L'uomo apprende spontaneamente modelli di comportamento, per un bisogno di imitazione geneticamente determinato. Infatti la vita sociale non sarebbe possibile senza l'apprendimento e la riproduzione di modelli.

Un individuo non copia direttamente il comportamento di altri individui, ma lo fa indirettamente e inconsciamente, attraverso modelli che il soggetto costruisce nella propria mente osservando il comportamento altrui.

Da bambini siamo premiati quando riproduciamo i modelli desiderati dai nostri educatori, puniti quando non li riproduciamo o non lo facciamo abbastanza fedelmente. In tal modo apprendiamo una quantità di modelli di comportamento a cui attribuiamo valori che dipendono dalla cultura in cui siamo stati educati.

Ogni essere umano riproduce continuamente (consciamente o inconsciamente) modelli di comportamento che sono al tempo stesso modelli di interazione, di partecipazione, di integrazione sociale e di pensiero.

Comportamenti, azioni, gesti, pensieri che non seguano qualche modello socialmente condiviso sono possibili, ma molto rari e difficili da attuare in quanto richiedono uno sforzo di volontà e di autocontrollo in tal senso. D'altra parte, l'apprendimento umano è basato sull'imitazione di modelli e tutto ciò che abbiamo appreso è parte di modelli.

Ad ogni transazione sociale viene attribuito un significato facendo riferimento a qualche modello condiviso. Quando non si trova un modello corrispondente, la transazione viene percepita come strana o violenta.

I mass media presentano modelli di comportamento pronti da riprodurre, da imitare, da indossare, con ruoli predefiniti da assumere, che promettono una soddisfacente partecipazione sociale e/o la soddisfazione di bisogni individuali.

Siamo talmente dipendenti dai modelli di comportamento, che abbiamo una preoccupazione strutturale a tale riguardo. Viviamo sempre, consciamente o inconsciamente, nel timore che stiamo riproducendo modelli sbagliati, che non stiamo riproducendo abbastanza bene i modelli che abbiamo adottato o che non stiamo riproducendo alcun modello. In altre parole, abbiamo paura di non aver appreso modelli condivisi, o di non averli appresi abbastanza bene, o di non essere capaci di riprodurli abbastanza bene.

Quando il nostro grado di imitazione di un certo modello (cioè la nostra performance quantitativa e qualitativa rispetto alla sua riproduzione) è sotto una certa soglia, si genera in noi un'ansia e una motivazione a migliorare la riproduzione del modello stesso. L'ansia si genera anche quando non sono ben definiti i modelli da imitare. Quando invece abbiamo la sensazione di aver riprodotto abbastanza bene i nostri modelli preferiti, proviamo soddisfazione, gioia e un senso di sicurezza.

Suppongo che nella psiche di ogni essere umano vi sia un sistema omeostatico inconscio che sorveglia in ogni momento il grado (quantitativo e qualitativo) di imitazione dei modelli sociali adottati e innesca sentimenti di piacere o dolore per spingere l'individuo, rispettivamente, a mantenere la riproduzione se buona, e a correggerla se cattiva o carente. Dato che questa omeostasi fa leva sui sentimenti, mi piace chiamarla omeostasi sentimentale.

L'omeostasi sentimentale sopra descritta (che io chiamo "mimetica") non è l'unico processo che regola il comportamento dell'individuo. Infatti essa è affiancata da un'omeostasi (anch'essa sentimentale) di livello funzionale più alto, che sorveglia la soddisfazione di tutti i bisogni e che innesca sentimenti piacevoli quando i bisogni vengono soddisfatti, spiacevoli quando sono insoddisfatti. Userò l'aggettivo motivazionale per distinguere questa omeostasi da quella mimetica.

L'omeostasi mimetica può essere più o meno coerente o contrastante rispetto a quella motivazionale. Ciò dipende dalla misura in cui un certo modello di comportamento è in grado di soddisfare i bisogni del soggetto.

A conclusione di quanto sopra, faccio le seguenti considerazioni.

- Dovremmo cercare di conoscere le caratteristiche generali dei modelli di comportamento nostri e altrui piuttosto che aspetti di dettaglio o particolari degli stessi.
- Dovremmo chiederci in quale misura i modelli di comportamento nostri e altrui soddisfano i bisogni nostri e altrui.
- Un modello di comportamento può essere modificato a livello individuale mediante una psicoterapia o un processo di automiglioramento, a livello sociale mediante una negoziazione esplicita delle modifiche in modo da migliorare la soddisfazione dei bisogni degli interessati.
- Se vogliamo migliorare la società dobbiamo migliorare i modelli di comportamento che regolano le interazioni sociali.



Metacomportamento

Nei prossimi giorni incontrerò un certo numero di persone, alcune da me conosciute, altre a me sconosciute. Come mi comporterò con loro? Mi lascerò guidare dai miei automatismi mentali inconsci o eserciterò un controllo volontario? Cosa offrirò e chiederò a loro? Come mi presenterò a loro? Cosa nasconderò a loro? Cosa proporrò a loro? A quali giochi giocherò con loro? Con quali regole? In quali ruoli? Con quali restrizioni?

È evidente che il comportamento degli altri verso di me dipende *anche* dal mio comportamento verso di loro.

Metacomportamento è il comportamento che consiste nel riflettere e nell'interrogarsi sul proprio comportamento (specialmente nei confronti degli altri umani), e nel cercare modi per migliorarlo nel senso di una maggiore soddisfazione dei bisogni propri e altrui.

Interazioni consapevoli vs. inconsapevoli

Ogni essere vivente interagisce continuamente con il mondo esterno e con i propri organi interni. Probabilmente l'uomo è l'unico essere vivente che può essere consapevole di interagire con qualcosa, delle regole con cui interagisce e degli effetti delle proprie interazioni. Tuttavia tale consapevolezza è a mio parere generalmente rara.

Intendo dire che un essere umano, mentre interagisce con qualcosa o qualcuno, raramente si rende conto del fatto che il processo in cui è coinvolto è un'interazione, cioè uno scambio di informazioni, oggetti, sostanze e/o energie. Infatti la sua consapevolezza si riduce generalmente ad una sensazione di presenza rispetto a qualcosa o qualcuno, ad una percezione di comportamenti spontanei, e al provare sentimenti ed emozioni suscitati da quella presenza e da quei comportamenti, senza che essi vengano analizzati.

Forse solo quando due persone sono impegnate in un combattimento, in una gara o in un gioco, esse hanno la consapevolezza di interagire. Quando esse sono invece in una compagnia senza particolari regole e senza obiettivi precisi, il loro comportamento reciproco è generalmente spontaneo e percepito come un continuo flusso di azioni automatiche, cioè non calcolate consapevolmente.

L'interazione consapevole comporta l'analisi dei comportamenti propri e altrui in senso sistematico, cioè in termini di azioni e reazioni, cioè di stimoli e risposte, secondo certe logiche, laddove una risposta ad uno stimolo può costituire a sua volta uno stimolo.

Una persona impegnata in un'interazione consapevole è consapevole in primo luogo di essere impegnata in un'interazione sistematica con una certa cosa o persona. In secondo luogo è consapevole del modo in cui sta interagendo, ovvero delle logiche con cui a certi stimoli sono associate certe sue risposte. In terzo luogo è consapevole dei risultati dell'interazione rispetto alle proprie motivazioni (cioè ai suoi bisogni e desideri) o ai propri obiettivi. In quarto luogo è in grado di decidere consapevolmente se continuare o interrompere l'interazione, o se cambiare le logiche delle proprie reazioni agli stimoli ricevuti.

Per concludere, ritengo che quando non si è soddisfatti delle proprie interazioni inconsapevoli, è bene cercare di renderle consapevoli, così da poterle migliorare.

Vita, bisogni, sentimenti, fini e mezzi

Ogni essere vivente è caratterizzato da un particolare complesso di bisogni più o meno soddisfatti, e, nelle specie senzienti, da sentimenti che esprimono le relative soddisfazioni e insoddisfazioni.

Noi umani associamo i nostri sentimenti a particolari idee, forme, cose o persone verso cui proviamo attrazione o repulsione, spesso senza sapere perché, cioè senza conoscere i bisogni da cui i nostri sentimenti derivano.

Ne consegue che spesso inseguiamo ciò che associamo ai nostri sentimenti piuttosto che cercare di soddisfare in modo razionale i bisogni da cui i nostri sentimenti derivano.

Noi tendiamo inoltre a confondere i mezzi con i fini, cioè a considerare certi mezzi come fini (per esempio il denaro). Di conseguenza sviluppiamo bisogni (secondari) per cose che sono solo mezzi per soddisfare dei bisogni primari, dimenticando quali siano i bisogni primari stessi.

Può succedere infatti che ciò che in una certa situazione costituiva un mezzo efficace per soddisfare un certo bisogno primario, in un'altra situazione non sia più efficace in tal senso. Se fossimo consapevoli del fatto che quel mezzo era solo un mezzo e non un fine, cioè che non ha un valore in se stesso, potremmo sostituirlo con un altro più adeguato, ma se abbiamo dimenticato quale era il bisogno che quel mezzo ci permetteva di soddisfare, quel bisogno rimarrà probabilmente insoddisfatto e continueremo a perseguire un mezzo diventato inutile o controproducente.

Come risolvere i problemi

Per risolvere efficacemente un problema difficile, ritengo utile considerarlo come una serie di problemi interconnessi, da indagare con un approccio sistematico, socio-ecologico e complesso.

In primo luogo, è necessario rilevare le cause, gli effetti e le relazioni di causa-effetto che caratterizzano il problema da risolvere, esaminando i comportamenti di tutte le parti che interagiscono nel sistema in cui il problema si manifesta. Vale a dire che occorre indagare i meccanismi per cui il sistema (nel suo insieme) risponde in modi indesiderati o insoddisfacenti a certe cause, ovvero a certi eventi.

In secondo luogo, è necessario concepire uno o più cambiamenti nel sistema, tali da evitare e/o modificare le cause dei problemi oppure da inibire o modificare i meccanismi di risposta del sistema alle cause stesse. I cambiamenti devono tuttavia essere compatibili con la struttura delle parti del sistema che ne sono affette.

In terzo luogo, è necessario realizzare effettivamente i cambiamenti concepiti, superando eventuali resistenze al cambiamento da parte di una o più parti del sistema. Il superamento delle resistenze è particolarmente importante nei sistemi viventi. Infatti gli organismi e i loro organi hanno un istinto di autoconservazione che normalmente si oppone ad ogni tentativo di modifica della propria struttura, istinto che li induce a rigettare ogni inserimento di componenti estranee o eterogenee.

È ovvio che i problemi non saranno risolti (o potranno persino aggravarsi) se i cambiamenti risolutivi non sono realizzabili, sono insufficienti o controproducenti, oppure se l'analisi delle cause e/o dei meccanismi di risposta del sistema è errata o insufficiente.

Gli errori più comuni che facciamo nell'affrontare i problemi sono, da una parte, non usare un approccio sistematico e socio-ecologico, dall'altra, sottovalutare la complessità dei problemi e dei sistemi in questione.

Infatti a volte ignoriamo alcune delle parti e alcuni dei meccanismi in gioco nel sistema. Inoltre, spesso trascuriamo il fatto che ogni causa è conseguenza di un'altra causa (più o meno nota), e non consideriamo che la risposta di un sistema ad una certa causa può retroagire sulla causa stessa, modificandola e rendendo la soluzione inefficace. Per esempio, è ciò che avviene con l'uso di antibiotici che causano mutazioni negli agenti patogeni tali da renderli immuni agli antibiotici stessi.

A mio parere, ciò che rende più difficile la soluzione di un problema è, oltre alle caratteristiche del problema in sé, il mancato riconoscimento della sua complessità in senso sistematico. A ciò si aggiunge il fatto che spesso il problema da risolvere è mal definito, o che sia un "falso" problema dietro il quale si nascondono quelli veri.

Una volta definito correttamente il problema, prima cominciare ad ipotizzare soluzioni, è utile porsi una serie di domande le cui risposte possono indicare in quali direzioni cercare le soluzioni stesse.

Concludendo, è difficile risolvere un problema che non sia stato indagato e compreso in modo esauriente.

Bisogno e difficoltà di fare cose insieme

Noi esseri umani abbiamo un bisogno innato e strutturale di fare cose insieme ai nostri simili, come giocare, lavorare, scambiare idee, beni, servizi, eros ecc.

Il problema è che per poter fare cose insieme dobbiamo accordarci sulle cose da fare e su come farle.

Infatti ognuno vorrebbe “giocare” al “gioco” che gli è più congeniale, in cui è più competitivo o favorito, o di cui ha più bisogno o desiderio.

Succede perciò frequentemente che tra coloro che intendono fare cose insieme nascano conflitti per quanto riguarda la scelta dei tipi di interazione e delle regole da rispettare. Queste includono gli obiettivi da raggiungere, gli obblighi, i divieti, i principi logici, etici ed estetici da applicare, l’epistemologia su cui basarsi e i ruoli (funzionali e gerarchici) che in tale quadro ciascuno dovrebbe assumere.

Il problema è aggravato dal fatto che tipicamente tali conflitti non vengono gestiti in modo esplicito, mediante negoziati franchi e chiari. Per ottenere ciò che si vuole sono invece generalmente messe in atto manovre nascoste, dissimulate e mistificate in nome di un fantomatico buon senso soggettivo e arbitrario, o della comune consuetudine.

Fare insieme

L'uomo ha bisogno di fare cose insieme ai suoi simili, cose qualsiasi, utili, razionali, ma anche inutili o insensate, purché non evidentemente nocive.

Il bisogno di "fare insieme" è innato e generativo, nel senso che da esso derivano ulteriori bisogni, strumentali rispetto al primo.

Il gioco, ovvero il bisogno di giocare, è uno di questi bisogni. Altre forme del fare insieme includono gli spettacoli, il teatro, il cinema, la danza, la musica, lo sport, i riti religiosi e civili, la letteratura, il folclore, le tradizioni, gli usi, i costumi, la conversazione ecc.

L'interazione tra due esseri umani, se non è violenta, segue sempre delle regole sociali, cioè delle convenzioni su cosa sia vietato e cosa obbligatorio, forme e significati, limiti e libertà.

La socialità non è un'opzione, ma il fondamento della psiche e della morale.

Fare insieme serve a confermare l'appartenenza ad un gruppo, oltre che a cooperare per scopi comuni e contro nemici comuni. Serve a stabilire rapporti di collaborazione, mutuo aiuto, commerciali, d'amicizia e d'amore.

Fare insieme significa interagire, cioè costituire un sistema di cui si è o si diventa parti.

L'uomo non può vivere senza far parte di qualche sistema sociale e le sue appartenenze in tal senso hanno bisogno di essere continuamente confermate. La conferma avviene attraverso atti sociali o di socializzazione, non importa se puramente simbolici o materiali. Intendo dire che ciò che viene scambiato può consistere in simboli, informazioni (vere, fittizie o false), beni, sostanze o energie.

Constatata l'impossibilità di fare a meno dell'interazione sociale, all'uomo non resta che la creatività, cioè la possibilità di inventare nuove forme e nuove regole di interazione, più funzionali, ovvero più adatte alla soddisfazione dei bisogni propri e altrui.

Cooperazione, competizione e selezione

La vita sociale è regolata, tra altre cose, da due motivazioni opposte: cooperazione e competizione, che a volte si negano a vicenda e altre volte si intrecciano. Infatti spesso cooperiamo con alcuni per poter competere con altri e, viceversa, competiamo con alcuni per poter cooperare con altri. D'altra parte, spesso cooperiamo e al tempo stesso competiamo nei confronti di una stessa persona.

La cooperazione può riguardare sia la convergenza delle forze individuali per un obiettivo comune, sia il mutuo aiuto in caso di bisogno.

La competizione può riguardare sia la conquista di una risorsa non condivisibile o di una posizione gerarchica, sia la dominazione o il controllo di una persona sull'altra.

Una particolare forma di competizione, connessa con la competizione, è la selezione, intesa come la capacità che un individuo ha di scegliere le persone con cui interagire, quanto e come farlo. Il fenomeno della selezione comporta un particolare tipo di competizione, che consiste nel cercare di creare le condizioni per essere scelti da qualcuno come partner (amico, camerata, collaboratore, collega, amante, coniuge ecc.) invece di altri, o prima di altri.

In questo quadro, la morale di stampo cristiano, in nome di un'illusoria auspicata socialità puramente cooperativa, ci induce a rimuovere dalla coscienza il nostro spirito competitivo e selettivo, che tuttavia continua ad agire inconsciamente e in modo nascosto, mistificato e dissimulato..

La mente (detta anche psiche) è sempre occupata a gestire, consciamente o inconsciamente, i rapporti con gli altri dosando opportunamente, con ognuno di essi, cooperazione e competizione.

In tale prospettiva, considerando l'interdipendenza strutturale degli esseri umani, la felicità dipende dalla riuscita della cooperazione reciproca tra le persone, dove tutti gli interattori guadagnano in termini di soddisfazione dei propri bisogni, a spese di nessuno o di qualcuno esterno al "gruppo felice".

Inganno e autoinganno

A mio parere siamo generalmente peggiori di quanto l'etica e l'estetica comune ci permettono di essere. Per "peggiori" intendo più egoisti, più competitivi, più vili, più cattivi, più brutti, meno intelligenti, meno capaci, meno sensibili ecc.

Lo scarto tra il nostro essere, il nostro dover essere e il nostro voler apparire è tale da costringerci a mentire agli altri e a noi stessi, cioè a vivere una permanente mistificazione e automistificazione.

La vita sociale implica un tacito accordo per cui ognuno rinuncia a vedere e a denunciare le mistificazioni altrui. Finiamo così, per effetto dell'abitudine, per ingannare sistematicamente e inconsapevolmente gli altri e noi stessi per quanto riguarda la nostra natura.

L'inganno sociale è generalmente accompagnato e sostenuto dall'autoinganno. Infatti un attore è tanto più bravo quanto più si immedesima nel personaggio che interpreta, quanto più crede in ciò che cerca di fare credere agli altri.

Lo scarto tra la verità e la mistificazione sulla nostra persona, e quindi l'inautenticità della nostra reputazione, è per noi causa di ansia per il timore inconscio che l'inganno venga scoperto.

Quest'ansia sociale ci impedisce di essere felici in quanto ci rende falsi, nevrotici e vittime di disturbi psichici e psicosomatici.

Prendere coscienza di questa problematica potrebbe aiutarci a rendere più autentici i nostri rapporti con gli altri.

Le due anime dell'uomo

Ogni essere umano ha due anime: una cooperativa e una competitiva. La prima tende ad aiutare il prossimo, la seconda a sottometterlo per soddisfare i propri bisogni e desideri.

Le due anime sono spesso in lotta tra di loro per dirigere il corpo in cui agiscono. Ognuna vorrebbe mettere l'altra a tacere.

Nelle culture impregnate di religione l'anima competitiva tende normalmente a nascondersi o a dissimularsi per agire indisturbata, quella cooperativa tende a fare mostra di sé per rassicurare gli altri e ottenerne la benevolenza.

Infatti, ognuno di noi tende a mostrare le proprie anime agli altri e a se stesso enfatizzando quella cooperativa e minimizzando quella competitiva. In tal senso siamo tutti manipolatori e manipolati, consciamente o inconsciamente, volontariamente o involontariamente.

Sui gruppi umani

I gruppi umani si costituiscono sulla reale o presunta condivisione di certe cognizioni, certi sentimenti e certe motivazioni, ovvero su una comune etica ed estetica.

Una volta costituito, il gruppo tende a rifiutare coloro che non condividono sufficientemente le cognizioni, i sentimenti e le motivazioni (ovvero l'etica e l'estetica) caratteristiche del gruppo stesso. In altre parole, il gruppo tende a rifiutare coloro che lo criticano.

Questa dinamica, unita al bisogno di appartenenza ad una comunità, è causa sia di conformismo, sia di nomadismo culturale.

Per nomadismo culturale intendo la tendenza a migrare da un gruppo ad un altro più soddisfacente.

In certe personalità prevale il conformismo, in altre il nomadismo culturale.

Il piacere della sottomissione

A mio parere, l'uomo ha una tendenza innata a sottomettersi agli "altri", intendendo con questa parola non singoli individui, ma ciò che George H. Mead definisce come "Altro generalizzato". Si tratta di un ente mentale che potremmo chiamare anche "spirito della comunità", riferendoci alla comunità soggettiva e ideale a cui ognuno vorrebbe appartenere, caratterizzata da particolari aspetti culturali, intellettuali, economici, estetici, etici, religiosi, ecc.

L'uomo, infatti, non può esistere né soddisfare i propri bisogni al di fuori di una comunità e il dramma esistenziale di ognuno consiste nel trovare e mantenere un posto sostenibile in una comunità sostenibile, vale a dire una comunità e un posto tali da permettergli di soddisfare in modo stabile e inesauribile tutti i propri bisogni.

La sottomissione è dunque funzionale all'appartenenza, anzi, ne è condizione imprescindibile. In termini sistematici si può infatti dire che un ente non può far parte di un sistema se non viene accettato dal sistema stesso, cioè se le altre parti non accettano di interagire con l'ente in questione in modo cooperativo.

L'ente che vorrebbe entrare a far parte di un sistema deve dunque adattarsi al sistema (e non viceversa), anche se una parte può, in condizioni particolari e in una certa misura, modificare il sistema stesso. Questo vale anche per un individuo che aspira a far parte di una comunità.

Dal momento che le comunità moderne sono molto numerose e fluide in termini di prerequisiti, un individuo ha una certa libertà di scelta sia relativamente alle comunità a cui appartenere, sia per quanto riguarda i ruoli da giocare nelle stesse. Tuttavia, una volta effettuata tale scelta, all'individuo non resta che sottomettervisi, per godere dei benefici derivanti dall'appartenenza alla comunità e per non rischiare di perderli. Vale a dire che l'individuo, dopo aver esercitato la libertà di scelta, deve rinunciare all'ulteriore esercizio di tale libertà in virtù della stabilità acquisita. D'altra parte, la sottomissione è una fonte di piacere (di cui il soggetto è più o meno consapevole) in quanto motivo di soddisfazione e di sicurezza.

Un individuo potrebbe tuttavia ritrovarsi sottomesso a comunità e/o a ruoli che non soddisfano sufficientemente i propri bisogni. In questo caso la sottomissione è causa di frustrazione, conflitto o paura e può dar luogo alla ricerca di nuove comunità o di nuovi ruoli nella comunità di appartenenza.

Riassumendo, la soddisfazione dei bisogni e la sicurezza di un essere umano sono normalmente legati alla sua sottomissione a certe comunità e a certi ruoli nelle stesse. Quando le comunità e i ruoli soddisfano sufficientemente i bisogni dell'individuo, questo prova piacere nella sottomissione. In caso contrario, la teme.

Accordo e disaccordo

Essere in disaccordo con qualcuno è sempre causa di problemi. Infatti gli esseri umani, essendo interdipendenti, hanno sempre bisogno della cooperazione altrui, e questa è ostacolata o resa impossibile dal disaccordo.

In caso di disaccordo tra due individui su questioni importanti, ci sono generalmente tre opzioni:

- i due smettono di cooperare e vanno pacificamente ognuno per la propria strada
- uno dei due si adatta (volente o nolente) ai desideri dell'altro
- i due si fanno la guerra (unilateralmente o bilateralmente)

Prima di scegliere una delle opzioni suddette, ognuno cerca di costringere l'altro ad adattarsi al proprio "diapason", cioè alla propria mentalità o al proprio volere.

Questo tentativo può essere accompagnato da minacce più o meno esplicite di punizioni, tra le quali la fine della cooperazione, la svalutazione morale e/o intellettuale dell'altro o il ricorso a violenze (fisiche o psicologiche).

Perciò accade spesso che le persone siano d'accordo (o nascondano il loro disaccordo) per paura della solitudine o dell'ostilità che una palese discordanza potrebbe causare.

Suppongo che un disaccordo celato sia causa di stress psichico e di insoddisfazione.

Spirito critico e spirito acritico

A mio parere, la vita sociale di ogni essere umano è regolata da due spiriti che controllano la sua mente: quello critico e quello acritico.

Per quanto riguarda ciò che gli altri dicono e fanno, lo spirito critico è diffidente, quello acritico fiducioso.

Lo spirito critico ci induce a difenderci da errori, inganni e intenzioni competitive nascoste o dissimulate da parte degli altri; quello acritico ci induce ad imitare gli altri, a prendere per buono ciò che dicono e a non dubitare della loro sincerità, delle loro intenzioni cooperative e dei loro sentimenti.

Sia lo spirito critico che quello acritico si rivolgono normalmente verso gli altri, ma si può anche essere critici o acritici verso e stessi. In questo caso si parla di autocritica e di non-autocritica.

Lo spirito critico e quello acritico sono sempre in conflitto tra loro e si criticano reciprocamente. Il primo considera il secondo stupido, ingenuo, conformista, conservatore e pericoloso. Il secondo considera il primo un fastidio e un ostacolo per la pace, l'armonia, la condivisione, l'amore, la comprensione e la cooperazione.

Ogni essere umano è caratterizzato da una certa propensione ad usare lo spirito critico piuttosto che quello acritico (o viceversa), e da un certo grado di capacità autocritica (o di resistenza alla stessa). Le persone in cui prevale lo spirito critico sono generalmente in minoranza; ancora meno sono quelle capaci di autocritica.

Di solito più una persona è intelligente, maggiore è il suo spirito critico, anche se la tendenza a criticare o a non criticare può essere influenzata da particolari esperienze di vita e da pressioni emotive.

Va da sé che ognuno frequenti più volentieri coloro che hanno simili tendenze per quanto riguarda la critica e l'autocritica, come pure la resistenza ad esse.

Una persona prevalentemente "critica" e una prevalentemente "acritica" difficilmente s'intendono, e normalmente si criticano a vicenda. È infatti paradossale che le persone "acritiche" siano spesso feroce-mente critiche verso chi le critica direttamente o indirettamente. In altre parole, una persona "acritica" non tollera di essere criticata come tale.

Ad esempio, gli atei tendono ad attribuire ai credenti una mancanza di spirito critico, mentre, da parte loro, i credenti tendono ad attribuire agli atei intenzioni distruttive nei loro confronti.

Per concludere, è bene essere consapevoli delle dinamiche conflittuali tra lo spirito critico e quello acritico presenti sia a livello personale che interpersonale, al fine di evitare inutili scontri e lacerazioni e di perseguire una costruttiva reciproca "comprensione critica".

Sentimento di precarietà sociale

Fin da quando ero bambino, ho sempre avuto una sensazione di precarietà sociale, ovvero l'idea che, se gli altri sapessero cosa penso di loro e che sentimenti provo nei loro confronti, mi escluderebbero dalla loro cerchia.

Questa idea mi ha mantenuto in uno stato di allerta, e mi ha indotto ad offrire agli altri un'immagine accettabile (e a tale scopo mistificata) di me, dei miei sentimenti, delle mie idee, delle mie motivazioni, della mia storia e del mio comportamento abituale.

Questa mistificazione è stata, e continua ad essere, a sua volta, un'ulteriore fonte di apprensione per il rischio che venga scoperta.

Di conseguenza, tendo prudentemente a nascondere la parte più autentica di me.

Economia del bene e del male

Dagli altri dobbiamo aspettarci il bene e il male, secondo logiche consce e inconsce scritte nelle menti di ognuno, analogamente al software di un computer.

Tali logiche, che innescano sentimenti, cognizioni e motivazioni, tengono conto di vari fattori, tra cui il comportamento altrui in generale, e in particolare quello più o meno favorevole nei confronti del soggetto, nel passato e nel presente.

In altre parole, gli altri ci trattano a seconda di come ci percepiscono e di come noi li trattiamo, ovvero a seconda del bene e del male che esercitiamo verso di loro (o che essi percepiscono come tale).

Ovviamente la dinamica è reciproca. Infatti, le interazioni tra esseri umani sono caratterizzate da retroazione bidirezionale, vale a dire che le transazioni da A verso B sono influenzate da quelle da B verso A, e viceversa.

Pertanto, è della massima importanza conoscere le logiche secondo le quali noi e gli altri decidiamo (consciamente o inconsciamente) il bene e il male da esercitare nei confronti del prossimo.

Tale conoscenza ci permette di correggere e migliorare il nostro "software" al fine di ottimizzare i nostri rapporti con gli altri in termini di soddisfazione reciproca.

Quando la ragione si occupa dei sentimenti

Nella cultura di massa, e in quasi tutte le culture, i concetti di ragione e sentimento sono generalmente considerati antitetici e mutuamente esclusivi. In altre parole, la maggior parte della gente crede che più si è razionali, meno si è sentimentali, e viceversa.

Questa credenza è così diffusa che chi cerca di analizzare e spiegare i sentimenti con un approccio sistematico, ovvero cerca di scoprire le logiche inconsce che li producono o li inibiscono, viene visto dai più come uno che non riesce a vivere in modo sano i propri sentimenti, e non riesce ad amare né a "lasciarsi andare". In altre parole, viene visto come infelice, illuso, represso, senza-cuore, non-empatico, poco-umano, uno che non vive pienamente ecc.

È a causa di tale generale credenza che la psicologia (che è la disciplina che più di ogni altra dovrebbe occuparsi della fenomenologia dei sentimenti) è da un lato poco praticata dalle masse, dall'altro frammentata in scuole discordanti e poco efficaci. La loro scarsa efficacia, a mio parere, è dovuta al fatto che quasi nessuna affronta francamente, con un approccio razionale e sistematico (cioè causale e cibernetico), la natura dei sentimenti, da cui dipende la felicità e l'infelicità umana.

Per esempio, quando si parla di amore, se ne parla generalmente come di una cosa sacra e immateriale che sfugge ad ogni legge fisica, di un bene assoluto, ineffabile e indiscutibile, ma allo stesso tempo come di un concetto ovvio e intuitivo, tanto che parlarne in modo razionale viene considerato quasi un sacrilegio, un affronto al buon senso, una pedante provocazione, e un indizio dell'incapacità di amare.

Mi sono chiesto il motivo dell'ostilità nei confronti di uno studio sistematico dei sentimenti, e ipotizzo che essa sia dovuta al rifiuto inconscio di assumersi la responsabilità dei propri sentimenti.

Intendo dire che, sebbene i sentimenti siano in sé involontari, essi sono provocati da cause e circostanze concrete che l'uomo può, in una certa misura, modificare volontariamente.

Tornando all'esempio dell'amore, noi non possiamo scegliere di amare o non amare qualcuno o qualcosa, ma possiamo fare delle scelte che ci indurranno ad amare o a non amare, per cui siamo in qualche modo responsabili dell'amore che proviamo o non proviamo.

In altre parole, se noi conoscessimo la logica che determina l'amore e il suo opposto, potremmo scegliere di comportarci in modo da provare i sentimenti che riteniamo desiderabili e socialmente corretti, e da non provare gli altri.

D'altra parte, io credo che la conoscenza delle logiche dei sentimenti sia censurata dal super-io, in quanto esse sono in gran parte egoistiche.

L'uomo nasce con una innata capacità di amare e di odiare, che consistono in sentimenti funzionali alla sopravvivenza dell'individuo e della sua specie. Comprendere le "ragioni", cioè le logiche di tali sentimenti ci aiuterebbe ad ottenere più facilmente ciò che siamo portati ad amare, e ad evitare ciò che siamo portati ad odiare.

In ogni caso io escludo, per esperienza personale, che analizzare sistematicamente i sentimenti li inibisca. Al contrario, credo che tale analisi li esalti, sia perché li libera da autocensure, sia perché favorisce la soddisfazione dei bisogni da cui i sentimenti stessi dipendono.

Amore condizionato

Premesso che l'amore (in senso lato) è un sentimento e che, come ogni sentimento, è involontario, a mio parere noi amiamo una persona solo se questa corrisponde a certi nostri criteri e prerequisiti (consci o inconsci).

Allo stesso tempo, siamo amati da una persona solo se corrispondiamo a certi suoi criteri e prerequisiti.

È così da quando siamo nati e questa logica si applica (consciamente o inconsciamente) a tutte le nostre relazioni, a partire da quella con i nostri genitori.

L'amore incondizionato esiste solo come desiderio infantile o pregetto ideologico. Tutti noi vorremmo essere amati senza condizioni né prerequisiti, così come siamo e qualunque cosa facciamo, ma questo non è quasi mai possibile.

Il saggio sa che l'amore è relativo e selettivo, che va meritato, e che non possiamo essere amati restando liberi di essere e di fare ciò che vogliamo.

Ad esempio, uno dei prerequisiti più comuni per provare amore è che esso sia percepito come reciproco.

Dobbiamo dunque essere qualcosa e fare qualcosa per essere amati, ma non sempre è possibile. Ci sono infatti condizioni troppo difficili o troppo costose da soddisfare, e per questo occorre capire quando è opportuno reprimere il desiderio di essere amati da certe persone.

D'altra parte non abbiamo il dovere né la capacità di amare alcuna persona incondizionatamente come il cristianesimo e altre ideologie vorrebbero farci credere.

Conviene dunque avere relazioni intime solo con persone la cui disponibilità ad amare è alla nostra portata e che siamo in grado di amare, evitando, per quanto possibile, di avere rapporti stretti con tutte le altre.

La logica dell'inconscio

L'inconscio funziona secondo una logica, ovvero non a caso e non per una libera volontà interna o esterna. Se non conosciamo o non comprendiamo la sua logica non è tanto perché è inconscia, quanto perché è molto diversa da quella del nostro io cosciente.

Se ci aspettiamo di comprendere la logica dell'inconscio secondo i paradigmi della nostra logica cosciente, saremo sempre delusi, confusi e frustrati. La logica inconscia è infatti molto più rudimentale e arcaica (in termini evoluzionistici) rispetto a quella cosciente.

L'inconscio, infatti, non è analitico e non ha il senso della misura, ma reagisce in modo grossolano a certe percezioni attivando emozioni e sentimenti di attrazione o repulsione univoci, anche se a volte conflittuali.

Per l'inconscio una cosa è buona o cattiva, bella o brutta, vera o falsa, in assoluto, senza mezze misure, sempre o mai, dovunque o in nessun luogo.

L'inconscio funziona come un software che ha come obiettivo la soddisfazione dei bisogni primari del suo portatore, tra cui quello di sopravvivere, di riprodursi e di far parte di una società, con qualunque possibile strategia.

Condividere, condividere, condividere!

Io suppongo che gli esseri umani abbiano un forte bisogno innato di condividere idee, esperienze, conoscenze, credenze, narrazioni, motivazioni, sentimenti, oggetti, strumenti, spazi e tempi ecc. Insomma, tutto ciò che è per loro utile e/o importante.

Il bisogno di condivisione è profondo e spesso inconscio, nascosto. L'uomo fa tantissime cose allo scopo di soddisfare il suo bisogno di condivisione, illudendosi di avere altri motivi, come se il bisogno di condivisione non abbia una sua sufficiente dignità e giustificazione.

Se io chiedo a qualcuno il perché di una sua certa abituale attività sociale lui mi risponde probabilmente che fa quelle cose perché gli piace farle, o perché è interessato ai contenuti di quel tipo di attività. Ma queste non sono le vere ragioni, cioè le ragioni "prime".

Infatti se io chiedo a quella persona perché quella particolare attività sociale gli piace o perché è interessato ad essa, forse non saprà dire altro che "mi piace perché mi piace" o "mi interessa perché mi interessa". Ebbene, io credo che le attività sociali ci piacciono e ci interessano nella misura in cui ci permettono di condividere con altri cose che ci stanno a cuore, oppure cose qualsiasi, purché siano condivisibili. Perché condividere qualcosa è un modo per stare insieme, per entrare in relazione, per interagire, per far parte di una comunità, che è la cosa che più ci piace e ci interessa.

Perciò, se non riuscite a capire perché certe persone fanno certe cose insieme ad altri, probabilmente il motivo è che desiderano condividere qualcosa con gli altri per unirsi a loro, e quell'attività è un buon pretesto, una buona giustificazione. Insomma, si tratta di condividere per interagire, e di interagire per appartenere, non importa cosa venga condiviso, anche cose senza senso, purché vi sia condivisione.

Mi sembra impossibile capire molte attività sociali senza questa chiave di comprensione: condividere per appartenere.

Saperla più lunga

Chi la sa più lunga? Questa domanda (conscia o inconscia, palese o nascosta, più inconscia che conscia, più nascosta che palese) è sempre viva e sottintesa in ogni espressione umana. Ciò avviene perché la sua risposta determina il ruolo e la posizione gerarchica di ogni essere umano nella società o comunità a cui esso appartiene, in un certo campo del sapere, che può essere più o meno specialistico o generale.

Si presuppone infatti che chi la sa più lunga meriti una posizione gerarchica (in un certo campo del sapere) più alta rispetto a chi la sa meno lunga. E allora, dato che ognuno vorrebbe stare più in alto (per quanto possibile) in ogni gerarchia sociale, ognuno cerca di dimostrare di non saperla meno lunga di altri, tranne nei campi in cui non si ritiene competente.

C'è un campo del sapere che non è specialistico e non corrisponde ad alcuna disciplina accademica: il "saper vivere", ovvero la saggezza, che include la conoscenza del mondo, della vita, dell'uomo, della società, della politica e della morale. In questo campo la competizione a chi la sa più lunga è particolarmente intensa e agguerrita, dal momento che quasi tutti pensano che per imparare a vivere, per diventare saggi, non ci sia bisogno di alcuna istruzione particolare e tanto meno di un corso universitario.

E allora non sopportiamo chi afferma (o suppone) di saperla più lunga di noi nel campo del saper vivere, e diciamo che quelle persone sono "supponenti", "presuntuose", "arroganti" ecc.

Di conseguenza è molto diffuso un imperativo categorico in base al quale nessuno è autorizzato a supporre di saperla più lunga di qualcun altro nel saper vivere, e meno che mai a cercare di insegnare ad altri come vivere.

Il risultato è che molti non sanno vivere se non in modo rudimentale, ma rifiutano ogni insegnamento o aiuto per saperne di più.

Le beatitudini secondo me

Beati gli stupidi, perché non sanno di essere tali.

Beati i ricchi perché la felicità è costosa.

Beati i belli perché la bellezza convince.

Beati gli allegri perché l'allegria scioglie la tensione.

Beati i liberi perché possono scegliere tra più opzioni.

Beati gli amati perché l'amore è il motore della vita.

Beati i saggi perché sanno come soffrire di meno e godere di più.

Beati i sani, perché la malattia riduce la vita.

Beati i forti, perché sono più rispettati e sanno meglio difendersi.

Beati i curiosi, perché non si annoiano mai.

Beati i creativi, perché possono cambiare il mondo.

Beati gli scettici, perché si fanno imbrogliare di meno.

Beati i colti, perché possono parlare con le persone più diverse.

Beati gli intelligenti, perché possono capire più cose.

Beati i sicuri di sé, perché non si fanno abbattere dalle critiche e dalle offese.

Beati coloro che soddisfano i propri bisogni soddisfacendo quelli altrui.

Governatori governati

Ogni essere umano è al tempo stesso governatore e governato, nel senso che ognuno governa se stesso, gli altri e il resto del mondo, ed è governato da se stesso (ovvero dal suo inconscio e dal suo programma genetico), dagli altri e dal resto del mondo.

Governare un ente significa cercare di indurlo a comportarsi in un certo modo a certi fini, dopo aver stabilito quali fini cercare di realizzare con, e per, l'ente stesso.

Governare significa anche adattare i fini alle circostanze, ovvero alle possibilità.

Chi governa un ente dovrebbe essere consapevole della reciprocità del governo, cioè del fatto che l'ente che sta cercando di governare, a sua volta sta cercando in qualche modo di governarlo.

In altre parole, nell'interazione tra A e B, A cerca di governare B e al tempo stesso B cerca di governare A, vale a dire che ognuno cerca (consciamente o inconsciamente) di ottenere qualcosa dall'altro, qualcosa che può essere un bene materiale o immateriale, un certo comportamento o un certo sentimento, per soddisfare qualche bisogno.

Questo è un modo sistematico/relazionale di considerare le interazioni tra enti, specialmente per quanto riguarda le interazioni sociali, biologiche ed ecologiche.

La scelta dei memi

Qualunque meme (artefatto, gesto, espressione verbale o figurativa, scrittura, simbolo, concetto, organizzazione, gioco, regola morale ecc. riconoscibile da più di una persona e in quanto tale trasmissibile e condivisibile) può costituire un fattore di appartenenza e di coesione sociale. Infatti, gruppi e categorie sociali sono definibili in base alla condivisione di certi memi.

D'altra parte, l'appartenenza ad un certo gruppo o ad una certa categoria di persone può implicare la non appartenenza a certi altri gruppi o categorie alternativi o incompatibili.

Perciò un essere umano è continuamente occupato (consciamente o inconsciamente) a scegliere opportunamente a quali gruppi e categorie di persone appartenere e a quali non appartenere, ovvero con chi interagire cooperativamente e con chi non farlo, e di conseguenza ad assumere, incorporare, mostrare o rappresentare i memi (in quanto segnali) caratteristici delle appartenenze preferite.

Riorganizzazione della memoria

Suppongo che durante il sonno la memoria si riorganizzi in quanto quella a breve termine viene elaborata e svuotata, trasferendo le parti ritenute significative in quella a lungo termine e cancellando le altre.

In tale processo suppongo che avvenga un adattamento reciproco tra le nuove esperienze e quelle precedenti, adattamento che può dar luogo ad una distorsione o rimozione delle prime e/o delle seconde affinché il tutto sia cognitivamente coerente e moralmente (ovvero socialmente) accettabile, e non crei troppa angoscia.

Dizionari mentali, psicoterapie e pratiche filosofiche

La nostra mente contiene un repertorio di parole che ci servono per pensare, ragionare e comunicare (attività che include domandare, chiedere, rispondere a domande, comandare, narrare, insegnare ecc.).

Ogni parola è definita mediante combinazioni di altre parole, è associata a forme o immagini e può suscitare o evocare sentimenti e doveri. In tal senso ogni mente umana contiene un dizionario cognitivo e affettivo diverso, più o meno simile a quello di ogni altra persona.

Il dizionario mentale si forma per apprendimento, a seguito di esperienze e interazioni con chi già “conosce” certe parole. La ricchezza e la peculiarità del dizionario mentale di un individuo è un elemento costitutivo della sua personalità e del suo modo di pensare e di agire.

Pertanto, psicoterapie e pratiche filosofiche dovrebbero occuparsi del dizionario mentale del soggetto per conoscerlo, correggerlo, migliorarlo e arricchirlo, ovvero per renderlo più adatto alla soddisfazione dei bisogni propri e altrui.

Motore morale e motore egoico

Il 'motore morale' è un algoritmo sentimentale inconscio sempre attivo.

Esso calcola in ogni momento in che misura stiamo soddisfacendo i desideri altrui e ci fa sentire piacere o dolore in modo proporzionale a tale soddisfazione.

Simultaneamente al motore morale, è attivo un altro algoritmo sentimentale inconscio, il 'motore egoico', che calcola in ogni momento in che misura stiamo soddisfacendo i nostri desideri e ci fa sentire piacere o dolore in modo proporzionale a tale soddisfazione.

Se i risultati dei due algoritmi sono concordi, proviamo sentimenti coerenti, se i risultati sono discordi, proviamo sentimenti contrastanti.

I sentimenti coerenti ci motivano decisamente all'azione per il mantenimento del piacere e/o l'allontanamento del dolore, quelli contrastanti ci immobilizzano e ci rendono ansiosi e indecisi.

Nel secondo caso siamo in presenza di un doppio vincolo, nel senso che il soddisfacimento dei desideri altrui provoca la frustrazione dei propri e viceversa.

Il piacere e il circolo virtuoso della percezione

Io ipotizzo che, oltre al fatto che gli ormoni neurotrasmettitori facilitano le comunicazioni tra neuroni, possa avvenire anche un processo inverso, cioè che una continua stimolazione delle comunicazioni tra neuroni ottenuta mediante opportune percezioni possa incrementare la secrezione dei neurotrasmettitori stessi, tra cui le endorfine, dando in tal caso luogo a sensazioni di piacere o euforia.

Ciò spiegherebbe il piacere che può essere provocato dalla percezione di particolari configurazioni di immagini, testi e suoni. L'effetto potrebbe essere duraturo, analogamente allo sviluppo dei muscoli attraverso l'allenamento degli stessi.

Si tratterebbe dunque di allenare le comunicazioni tra neuroni attraverso la lettura, la visione e l'ascolto di particolari oggetti, forme e informazioni allo scopo di rendere più efficaci ed efficienti le interconnessioni neurali (con effetti positivi sulla creatività e l'intelligenza), e di godere del piacere connesso alla conseguente secrezione di endorfine.

Errore vs. lacuna

Le discipline accademiche umanistiche contemporanee non dicono cose errate, ma lacunose.

Ad esempio, il sociologo dice che certi fenomeni sociali sono causati da certe mentalità, ma non si preoccupa di sapere come certe mentalità si stabiliscono nell'individuo e se e come possano cambiare.

Da parte sua, lo psicologo dice che certe mentalità sono causate da certe situazioni sociali, ma non si preoccupa di sapere come le situazioni sociali si sono stabilite e se e come possano essere cambiate.

È uno stallo da cui si può uscire solo unificando sociologia e psicologia. La psicologia sociale è un timido e riduttivo tentativo in tal senso.

Quando la psicologia era individualistica, G. H. Mead era considerato un sociologo. Ora che la psicologia è sempre più relazionale non c'è motivo per non considerare Mead uno psicologo di prima grandezza a tutti gli effetti. Lo dice anche il titolo del suo libro: "Mente, sé e società".

L'uomo è un computer?

L'uomo è un computer? Dipende da cosa s'intende per "computer". Se s'intende un calcolatore elettronico di tecnologia attuale, allora ovviamente né l'uomo né qualsiasi altro essere vivente può essere equiparato ad un computer.

Ma se per computer s'intende un sistema cibernetico, indipendentemente dal suo grado di complessità e dai materiali di cui è composto, allora possiamo dire (con von Foerster, Gregory Bateson, Daniel Dennet e altri), che ogni essere vivente sia (anche) un computer, ovvero un sistema cibernetico, anzi, un sistema di sistemi, dato che anche la cellula è un sistema.

Un sistema cibernetico è sostanzialmente un elaboratore di informazioni che governa il suo comportamento in base ai risultati delle elaborazioni stesse. L'uomo ha anche la coscienza, i sentimenti e la volontà, che restano un mistero, ma questo non vuol dire che non sia comunque (anche) un sistema di sistemi cibernetici. Né si può escludere che la parte cibernetica influenzi la coscienza, i sentimenti e la volontà, e viceversa.

Razionalità vs. sentimentalità

Le persone più razionali sono spesso inquietanti per quelle che lo sono di meno. Ciò avviene, a mio parere, perché le seconde percepiscono le prime come più competitive e più capaci di autocontrollo, e perché le seconde hanno difficoltà a seguire i pensieri delle prime e a comprendere la loro visione del mondo, la loro etica e i loro gusti.

Inoltre, le persone meno razionali cercano spesso di screditare quelle più razionali affermando che quanto più uno è razionale tanto meno è capace di sentimenti. È un'idea falsa e calunniosa. Infatti non c'è alcuna prova scientifica in tal senso.

La verità è che i sentimenti sono innati e non richiedono capacità particolari, mentre la razionalità si apprende attraverso lo studio e le esperienze, ed è correlata alla capacità di astrazione, che non tutti possiedono in ugual misura.

L'errore più comune

L'errore più comune che spesso facciamo è supporre che gli altri ragionino come noi, che reagiscano emotivamente come noi, che abbiano simili principi morali, simili interessi, simili motivazioni e simili paure, che sappiano ciò che noi sappiamo, che soffriamo e godiamo per motivi simili, che le nostre menti siano simili.

È come credere che tutti i computer siano simili. In effetti tutti i computer sono simili per quanto riguarda i principi generali di funzionamento, ma molto diversi tra loro nei materiali (hardware) e nei programmi (software), ovvero nelle "applicazioni".

Mappe e modelli della realtà

Per tutta la vita ci costruiamo inconsciamente mappe e modelli della realtà e li usiamo per orientarci e scegliere come comportarci, cioè come interagire con il mondo.

Questa è la conoscenza: una quantità di mappe e modelli più o meno complessi, più o meno precisi, più o meno coerenti tra loro e più o meno corrispondenti alla realtà.

Queste mappe e questi modelli riguardano specialmente e soprattutto gli altri esseri umani, le relazioni tra loro, noi stessi e le relazioni tra noi e gli altri.

Ai particolari delle mappe e dei modelli che ci siamo costruiti sono associati sentimenti di piacere o dolore, attrazione o repulsione e le motivazioni corrispondenti alla ricerca del piacere e all'evitamento del dolore. Sulla base di tali mappe e di tali modelli noi elaboriamo inconsciamente le nostre strategie di comportamento e pianifichiamo il nostro futuro.

Di conseguenza, quanto più le nostre mappe e i nostri modelli sono sbagliati o imprecisi rispetto alla realtà, tanto più sbagliato o impreciso è il nostro comportamento, ovvero tanto meno questo è efficace per la soddisfazione dei nostri bisogni e di quelli altrui.

Cos'è l'introversione

Premessa

Introverso ed estroverso sono termini coniati da C. G. Jung nel suo libro "Tipi psicologici" pubblicato nel 1921. Gli stessi termini sono stati usati nelle opere di altri studiosi con varie definizioni più o meno simili a quella di Jung. Non esiste una definizione accademica dell'introversione/estroversione universalmente riconosciuta.

Questo non deve sorprenderci perché la psicologia in generale, nonostante le intenzioni o le pretese della maggior parte dei suoi studiosi, non può essere considerata una scienza, come è vero anche per la filosofia e la religione. Il che non vuol dire che essa non debba avvalersi dei contributi di scienze come la medicina e la genetica.

Solo una parte della psicologia può essere affrontata col metodo scientifico, e le teorie della personalità (ambito in cui si colloca il concetto di introversione) non possono esserlo perché si interessano di ciò che nell'uomo è meno misurabile e verificabile oggettivamente. Ne consegue che qualsiasi definizione dell'introversione non può essere vista che come l'opinione di uno studioso con un numero più o meno grande di sostenitori.

Nel linguaggio comune popolare, d'altra parte, il termine "introverso" è molto usato con una connotazione negativa generalmente condivisa, ingiusta quanto ignorante e superficiale, in pratica come sinonimo di timidezza e scarsa socialità, cosa che costituisce forse il maggior motivo di sofferenza per gli introversi.

Il testo che segue è una sintesi delle informazioni che ho raccolto sull'introversione da varie fonti, tra cui, principalmente, gli scritti di [Luigi Anèpeta](#), che considero il più autorevole studioso italiano della materia.

Essendo io introverso, la mia esposizione è affetta da conflitto di interessi.

Definizione dell'introversione

Introversione ed estroversione sono tipi di personalità opposti che si differenziano per una serie di aspetti comportamentali, emozionali, ed intellettuali più o meno soggettivi. Premesso che una stessa persona può manifestare caratteristiche di entrambi i tipi simultaneamente o ciclicamente (pur con uno sbilanciamento più o meno grande a favore di uno dei due) le caratteristiche tipiche dell'introverso possono essere riassunte come segue.

Caratteristiche condivise da quasi tutti gli studiosi

- maggior interesse per la realtà interiore che per quella esterna, maggiore tendenza alla riflessione e all'introspezione, all'esplorazione e all'esame critico dei propri pensieri, idee, fantasie, sentimenti, conflitti, inibizioni, paure etc. maggior interesse verso pensieri e astrazioni che verso persone e cose concrete;
- minor bisogno di compagnia; bisogno di ricaricarsi in solitudine dopo un certo tempo speso in compagnia; maggiore capacità di star bene e divertirsi anche da soli;
- tendenza ad avere amicizie meno numerose ma più profonde
- minor bisogno di stimoli esterni; minore tolleranza agli eccessi di stimolazione esterna; maggiore capacità di auto-stimolazione;
- temperamento più calmo, docile e paziente

Caratteristiche condivise da un minor numero di studiosi

- tendenza, prima di parlare, a riflettere sulle cose da dire; tendenza ad ascoltare più che a parlare, tranne per gli argomenti che conosce molto bene;
- atteggiamento più critico e meno tollerante verso i mali della società e le persone che li causano; tendenza a giudicare e a giudicarsi;
- maggior bisogno di approvazione;
- spiccato interesse per questioni etiche e morali; senso della giustizia più disinteressato, cioè sentito anche quando le vittime delle ingiustizie sono persone con cui ha poco a che fare; idealismo etico; maggiore tendenza a sviluppare sensi di colpa; maggiore capacità di autocritica;
- motivazione al progresso civile e al miglioramento della società, a cui si sforza di contribuire in qualche modo piuttosto che cercare di adattarsi alla società così com'è;
- maggiore empatia per gli altri, maggiore senso di responsabilità e del dovere, rispetto per il prossimo, preoccupazione di non dispiacere o nuocere agli altri; maggiore capacità di intuire gli stati d'animo e le aspettative altrui;
- insofferenza per la superficialità, la banalità, il conformismo e i fenomeni di massa; preferenza per una comunicazione più profonda, creativa e meno conformista;
- maggiore selettività nelle relazioni sociali con preferenza verso persone affini o che dimostrano di apprezzare le sue peculiarità; maggiore riservatezza nei confronti delle persone che non percepisce come affini;
- tendenza ad investire molta energia psichica e impegno morale nei rapporti sociali; si aspetta un uguale comportamento dagli altri, rimanendo spesso deluso;
- tendenza a parlare seriamente e a prendere sul serio quello che gli altri dicono, con conseguenti frequenti delusioni;
- difficoltà a parlare in pubblico spontaneamente senza una sufficiente preparazione e senza conoscere bene l'argomento; preferenza per conversazioni con poche persone;
- spiccata sensibilità verso la poesia, l'arte e la filosofia; maggiore curiosità e vivacità intellettuale;
- maggiore dipendenza dalle aspettative dei genitori e minore dipendenza dalle aspettative del gruppo dei coetanei;
- tendenza a non rivelare le proprie idee e i propri sentimenti (specie quelli più nobili) per evitare di passare per arrogante, presuntuoso, moralista, rompicatole, guastafeste o antisociale; la necessità di nascondere la propria vera natura comporta un conspicuo dispendio di energia psichica nelle situazioni sociali, dove perciò si stanca rapidamente e presto desidera ritirarsi dalla compagnia per potersi ricaricare;
- tendenza ad apparire arrogante e presuntuoso agli occhi della maggior parte degli estroversi, a meno che non mostri i segni di una timidezza che possa giustificare in altro modo la sua ritrosia verso gli altri;
- tendenza ad apparire flemmatico, indifferente e passivo anche provando forti emozioni;
- tendenza a lavorare in profondità piuttosto che in vastità; tendenza al perfezionismo;

- tendenza a sottovalutarsi;
- maggiori capacità auto-didattiche;
- maggiore predisposizione alla timidezza, a causa della cattiva considerazione di cui l'introverso è oggetto da parte della maggioranza estroversa che lo considera psicologicamente inferiore, socialmente inetto e/o antisociale; tale considerazione negativa può facilmente determinare nell'introverso inconsapevole un senso di inferiorità e di inadeguatezza che possono portarlo a vergognarsi di essere quello che è;
- rischio di sviluppare una delle seguenti sindromi:
- introversione diligente: sforzo continuo per farsi apprezzare e amare dagli altri sacrificando la propria individualità incompresa e originalità, con conseguenti possibili nevrosi;
- introversione oppositiva: stato permanente di ostilità verso la società con conseguente isolamento e/o psicosi;
- neotenia accentuata (neotenia = conservazione di caratteristiche fisiche e psichiche giovanili e maturazione sessuale e intellettuale più lenta e psicologicamente più ricca e complessa).

NOTA: tutte le caratteristiche sopra esposte potrebbero essere derivate in qualche misura da una maggiore neotenia e/o da altri fattori genetici ancora sconosciuti. Il rapporto tra neotenia e introversione è una scoperta di Luigi Anèpeta.

Citazioni da “Tipi psicologici” di C. G. Jung

“...il primo (l'estroverso) si orienta in base ai fatti esterni così come sono dati, l'altro (introverso) si riserva un'opinione che s'interpone fra lui e la realtà obiettiva. [...] Quando uno pensa, sente e agisce, in una parola, vive in modo direttamente corrispondente alle circostanze obiettive e alle loro esigenze [...] è estroverso. La sua vita è tale che l'oggetto, in quanto fattore determinante, possiede manifestamente nella sua coscienza un'importanza maggiore che non la sua opinione soggettiva. Perciò egli non si aspetta mai di imbattersi in qualche fattore assoluto nel suo mondo interiore, dato che fattori di tal genere egli li ravvisa solo all'esterno. [...] nell'introverso tra la percezione dell'oggetto e il comportamento dell'individuo s'inserisce un punto di vista soggettivo che impedisce che il comportamento assuma un carattere corrispondente al dato obiettivo. [...] La coscienza dell'introverso vede sì le condizioni esterne, ma elegge a fattore determinante l'elemento soggettivo. [...] Mentre il tipo estroverso si richiama prevalentemente a ciò che a lui giunge dall'oggetto, l'introverso si appoggia piuttosto su ciò che l'impressione esterna mette in azione nel soggetto.”

Riferimenti web

- Luigi Anèpeta: Vademecum sull'introversione
- Luigi Anèpeta: Introversion as a way of being (Vademecum on introversion)
- Luigi Anèpeta: Timido, docile, ardente... Manuale per capire ed accettare valori e limiti dell'introversione (propria o altrui)
- Personality Theories (George Boere)
- Carl Jung (George Boeree)
- Hans Eysenck and other temperament theorists (George Boeree)
- Trait Theories of Personality (George Boeree)
- The Ultimate Theory of Personality (George Boeree)
- Commento critico al saggio “Personality Theories” di C. G. Boeree (Luigi Anèpeta)
- How you can tell that you are an introvert (about.com)
- Extraversion and introversion (wikipedia.org)
- Caring for your introvert (theatlantic.com)
- Introversion and the Energy Equation (psychologytoday.com)

Teorie psicologiche e filosofiche

Nel seguito sono riassunte le idee principali di teorie psicologiche e filosofiche a cui ho attinto per costruire la Psicologia dei bisogni.

- Teoria struttural-dialettica (Luigi Anepetta)
- Interazionismo simbolico (George Herbert Mead)
- Teoria sistemico-relazionale (cibernetica) (Gregory Bateson)
- Semantica generale (Alfred Korzybski)
- Epistemologia della complessità (Edgar Morin)
- Psicoanalisi (Psicologia dinamica o del profondo) (Sigmund Freud)
- Psicologia individuale (Alfred Adler)
- Epicureismo (Epicuro, Lucrezio)
- Costruttivismo, Psicologia dei costrutti personali (P. Watzlawick et al.)
- Psicologia e psicoterapia esistenziale (R. D. Laing, et al.)
- Psicologia umanistica (Terza forza) (A. H. Maslow, R. W. Emerson, E. Fromm et al.)
- Analisi transazionale (Eric Berne)
- Psicologia della forma (Gestaltpsychologie) (M. Wertheimer et al.)
- Teoria della motivazione (gerarchia dei bisogni) (A. Maslow)
- Terapia di esposizione (desensibilizzazione sistematica) (J. Wolpe et al.)
- Pragmatica della comunicazione (P. Watzlawick et al.)
- Teoria della quadruplice comunicazione (F. Schulz von Thun)
- Teoria della dissonanza cognitiva (L. Festinger)
- Psicologia analitica (C. G. Jung)
- Psicanalisi lacaniana (J. Lacan)
- Funzionalismo, Pragmatismo (W. James, C. S. Peirce et al.)
- Empirismo (J. Locke, G. Berkeley, D. Hume)
- Associazionismo (John Stuart Mill et al.)
- Romanticismo (J. J. Rousseau et al.)
- Analisi psicologica (F. Herbart et al.)
- Strutturalismo (W. M. Wundt, et al.)
- Evoluzionismo (C. Darwin, H. Spencer)
- Comportamentismo (B. F. Skinner et al.)
- Cognitivismo (G. Boole, et al.)
- Terapia cognitivo-comportamentale (CBT) (A. Beck, A. Ellis et al.)
- Psicologia relazionale (S. Mitchell et al.)
- Teoria del desiderio mimetico (René Girard)
- Analisi bioenergetica (A. Lowen, W. Reich)
- Terapia breve strategica (P. Watzlawick, G. Nardone, et al.)
- Terapia centrata sul cliente (C. Rogers)
- Psicoterapia comportamentale razionale-emotiva (Rational Emotive Behaviour Therapy — REBT) (A. Ellis, W. Dryden)
- Teoria delle relazioni oggettuali (M. Klein, D. Winnicott)
- Psicologia positiva (M. Seligman, A. Maslow)
- Teoria dell'attaccamento (o del deficit parentale) (J. Bowlby et al.)
- Terapia cognitivo- analitica
- (Cognitive Analytical Therapy — CAT) (L. S. Vygotsky et al.)
- Fototerapia (J. Wiser)
- Cyberpsychology (W. P. Brinkman)
- Programmazione Neuro Linguistica (PNL) (R. Bandler et al.)
- Terapia multimodale (A. Lazarus)
- Terapia dell'umorismo, della risata (Humor Therapy, Laughter Therapy) (b. L. Seaward, N. Cousins)
- Terapia della realtà (W. Glasser)

- Blog Therapy (M. Boniel-Nissim, A. Barak)
- Autonomia funzionale dei bisogni (G. W. Allport)
- Teoria della comunicazione non violenta (NVC – Nonviolent Communication) (M. Rosenberg)
- Psicoterapia integrata / eclettica (J. C. Norcross et al.)
- Psicoterapia comparata (L. Luborsky, J. Frank)

Teoria struttural-dialettica (teoria dei *bisogni intrinseci*)

Luigi Anèpeta

I disturbi psicopatologici sono espressivi di conflitti psicodinamici che si generano e agiscono prevalentemente a livello inconscio. Il modello struttural-dialettico riconduce i conflitti ad una **scissione del patrimonio di bisogni intrinseci, geneticamente determinati**, che rappresentano i programmi che sottendono l'evoluzione e l'organizzazione della personalità umana. La **teoria dei bisogni intrinseci** rappresenta il piedistallo su cui si edifica il modello struttural-dialettico. Essa muove dal presupposto per cui la natura umana si origina a seguito di un'evoluzione che, ad un certo punto, nel passaggio all'uomo, fa confluire in uno stesso patrimonio genetico due diverse linee evolutive: quella degli **animali sociali**, come le scimmie, che vivono in gruppo e in una perpetua interazione faccia a faccia con il simile, e quella degli **animali solitari**, come alcuni felini, che, al di fuori del periodo estrale e dell'allevamento dei piccoli, non manifestano alcun bisogno di condividere la loro esperienza con i simili. **L'uomo ha una doppia natura**: animale radicalmente sociale, egli è anche predisposto per raggiungere un'identità individuale che lo differenzia da tutti gli altri e gli consente di potersi raccogliere e comunicare con se stesso. Può vivere, insomma, e di fatto **vive in società, ma ha anche bisogno di sentirsi libero**, autonomo e, in una qualche misura, padrone di se stesso. Laddove si realizza una situazione conflittuale, la terapia dialettica si pone come obiettivo quello di **recuperare il potenziale dei bisogni, rimasto intrappolato nel conflitto** stesso in maniera tale da riavviare l'evoluzione laddove essa si è interrotta. [Fonte]

Interazionismo simbolico

George H. Mead

Gli esseri umani agiscono nei confronti delle "cose" (oggetti fisici, esseri umani, istituzioni, idee...) in base al **significato** che attribuiscono ad esse. Il significato attribuito a tali oggetti nasce dall'**interazione** tra gli individui ed è quindi condiviso da questi (il significato è un prodotto sociale). Tali significati sono costruiti e ricostruiti attraverso un **"processo interpretativo** messo in atto da una persona nell'**affrontare le cose in cui si imbatte**". La mente si forma grazie all'apprendimento, da parte dell'individuo, dei **processi di interazione sociale** nei quali è coinvolto sin dai primi anni di vita. Il Sé si forma solamente grazie al modo in cui il soggetto ritiene di **essere giudicato** dagli altri. L'azione sociale viene regolata e guida dal significato che gli individui conferiscono alla situazione in cui vengono a trovarsi. Il **linguaggio** è il principale mezzo di comunicazione dei simboli, dei significati, ecc. L'azione non è una risposta fissa allo stimolo, ma **si forma** un passo alla volta **nel corso del suo sviluppo**. [Fonte]

In sintesi: la mente si costruisce attraverso le interazioni sociali, come strumento per gestire le interazioni sociali.

Teoria sistematico- relazionale (cibernetica, "ecologia della mente")

G. Bateson

La psiche è un sistema aperto di agenti autonomi, ovvero una "complessità organizzata". Necessità di un approccio ecologico globale che includa gli agenti mentali. L'Uomo ha un assoluto bisogno di interagire con il mondo esterno e in particolare con altri esseri umani. L'informazione (ovvero "la differenza che fa la differenza") è alla base della vita e delle interazioni tra esseri viventi o organi di esseri viventi, a tutti i livelli.

Il disagio mentale è quasi sempre legato a problemi relazionali, i quali devono essere oggetto dell'analisi

terapeutica. La teoria batesoniana del doppio vincolo (per spiegare le schizofrenie) può essere usata estensivamente per spiegare tutti i disagi e disturbi mentali come causati dalla frustrazione di bisogni primari dovuta ad un conflitto tra di essi.

Concordemente con la "Semantica generale" di Alfred Korzybski, possiamo supporre che molti disturbi mentali siano dovuti alla confusione tra "mappa" e "territorio" e ad una incapacità di pensare con riferimento a contesti e tipi logici non rigidamente definiti ma variabili a seconda delle circostanze.

Psicologia umanistica (Terza forza)

A. H. Maslow, C. Rogers, R. W. Emerson, J. L. Moreno, K. Lewin, J. Haley, G. Bateson, E. Fromm

Nota: Il termine *terza forza* denota il fatto che la psicologia umanistica si propone come orientamento alternativo alle due principali *forze* della psicologia clinica, ovvero la psicologia dinamica e la psicologia cognitivo-comportamentista.

La psicologia è un mezzo per **migliorare la condizione umana** sia a livello personale che sociale; l'individuo è **responsabile** della sua formazione personale e autorealizzazione. Importanza fondamentale dei **bisogni umani**. **Anticonformismo** e relativismo culturale. L'individuo come terapeuta di se stesso. Importanza dei **bisogni di individuazione e sociali**. Ricerca del **cambiamento**. Insofferenza nei confronti del pensiero psicologico e filosofico di tipo accademico che si è dimostrato spesso astratto e lontano dalla vita concreta. L'uomo non è solo guidato da spinte ambientali o istintuali di fronte a cui non ha la capacità e la volontà sufficiente per scegliere il proprio comportamento, ma è mosso anche da una **spinta interiore verso l'autorealizzazione**. Il terapeuta è un alleato che accompagna il cliente nella comprensione del significato che lo stesso dà al proprio vissuto, e lo aiuta a fare chiarezza nelle tematiche esistenziali al fine di operare delle **scelte consapevoli**.

Analisi transazionale

Eric Berne

I tre stati dell'io (bambino, adulto e genitore) corrispondono al bisogno di libertà, all'io cosciente e al bisogno di appartenenza (ovvero al super-*io*). Le transazioni che avvengono nelle interazioni umane esprimono tattiche e strategie di soddisfazione di bisogni primari e secondari. La "guarigione" coincide con il potenziamento dell'*io adulto*, che coincide con un potenziamento dell'io cosciente e una sua maggiore capacità di gestire i conflitti tra bisogni. Il "problem solving" consiste nell'individuare con precisione e chiarezza i propri desideri e bisogni, ed agire in modo adeguato (cioè da adulto) per la loro soddisfazione. Il "copione" consiste nel perseguitamento ripetitivo di strategie di soddisfazione dei bisogni sviluppati durante l'infanzia.

Funzionalismo, Pragmatismo

W. James, C. S. Peirce, I. M. Cattell, H. Münsterberg, G. H. Mead, J. M. Baldwin, C. H. Cooley, J. R. Angell

Una teoria o tecnica psicologica ha valore solo se permette di conseguire dei **miglioramenti per l'essere umano**. La conoscenza ha significato solo per la sua **efficacia pratica** e per la sua **capacità di risolvere i problemi** in cui si applica. Infatti la fonda la sua validità sulla sua efficacia nell'aiutare l'individuo a **soddisfare i suoi bisogni primari nel modo migliore**. La realtà modellata nella psiche è funzione dei rapporti dell'individuo col mondo esterno e delle possibilità di **soddisfare i suoi bisogni attraverso le interazioni con altri individui**.

Epistemologia della complessità

Edgar Morin

Il solo approccio analitico è insufficiente per capire le problematiche umane; è necessario integrarlo con un approccio sistematico. Un sistema complesso non può essere compreso mediante il solo esame delle sue componenti studiate separatamente. Infatti, le cause di un problema complesso in un sistema non sono individuabili nelle parti dello stesso, ma nell'interazione tra le parti. Il "comportamento emergente" di un sistema è più della somma dei comportamenti delle sue parti.

Empirismo

J. Locke, G. Berkeley, D. Hume

La personalità si forma attraverso sensazioni ed esperienze. Attraverso i percettori di forme reali e virtuali l'individuo acquisisce informazioni in base alle quali i suoi agenti mentali inconsci sviluppano strategie comportamentali atte alla soddisfazione dei bisogni.

Associazionismo

J. Locke, G. Berkeley, D. Hume, James Mill, John Stuart Mill, A. Bain

Ogni idea consci o inconscia tende a richiamare automaticamente una serie di altre idee ad essa collegate secondo catene associative determinate dalle esperienze. Le sensazioni, combinate tra di loro, danno luogo alle mappe mentali cognitive ed emotive che organizzano le nostre idee. Ogni idea complessa è il risultato dell'aggregazione di idee più semplici. Le idee si associano secondo criteri come la somiglianza (analogia), contiguità (vicinanza) e rapporto di causa-effetto. Tali associazioni sono utilizzate dagli agenti inconsci nello sviluppo delle strategie di soddisfazione dei bisogni.

Romanticismo

J. J. Rousseau, I. Kant, J. G. Fichte, F. Schelling, F. Herbart, A. Schopenhauer, W. v. Goethe, G. Leopardi, R. Wagner, G. Byron, U. Foscolo, F. v. Schiller, V. Alfieri, L. v. Beethoven

I bisogni di individuazione come pure i bisogni sociali esprimono esigenze tipiche dello spirito romantico. Lo stesso vale per il riconoscimento della supremazia delle forze irrazionali (inconscie) su quelle razionali (conscie). I sentimenti e le passioni, che i romantici considerano i valori umani più importanti, permettono di valutare il grado di soddisfazione dei bisogni primari e spingono l'individuo a soddisfarli.

Analisi psicologica

F. Herbart, K. Reichenbach, W. Carpenter, H. Taine, M. Benedikt, T. Ribot

La psiche è intesa come gioco di energie tra processi inconsci che condizionano la coscienza e il comportamento (concezione psicodinamica). L'inconscio prevale sul conscio. La libido è una forza psichica (corrispondente all'insieme dei bisogni primari) che determina, a seconda del suo grado di soddisfazione, la salute e la malattia, sia fisica che mentale. Si può parlare direttamente all'inconscio attraverso una comunicazione suggestiva, per orientarlo verso un miglioramento terapeutico. Cariche affettive conflittuali possono relegare ad un livello inconscio i ricordi dolorosi.

Strutturalismo

W. M. Wundt, E. B. Titchener

La psiche è vista come sistema organizzato di elementi semplici. L'introspezione (auto-osservazione) disciplinata e controllata è utile per analizzare sensazioni, percezioni, sentimenti, emozioni, immagini mentali, idee.

Evoluzionismo

C. Darwin, H. Spencer

Importanza dei fattori genetici (come i bisogni primari). Mutazioni genetiche per spiegare le differenze di intensità dei diversi bisogni primari da persona a persona.

Psicoanalisi (Psicologia dinamica o del profondo)

S. Freud

Dualismo conscio-inconscio, prevalenza dell'inconscio sul conscio ("l'io non è padrone in casa sua"), pulsioni come effetto di bisogni primari che servono alla conservazione della specie, psicoterapia come suggestione basata sulle parole, capace di riattivare collegamenti cognitivi ed emotivi rimossi. Presenza del Super-*io* come "demone" ovvero agente autonomo curatore del bisogno di appartenenza sociale. Princípio del piacere = spinta a soddisfare i propri bisogni primari.

Psicologia analitica

C. G. Jung

Dualismo io-inconscio. Corrispondenza tra Inconscio collettivo e forme dell'appartenenza sociale. Il processo di individuazione (=autorealizzazione) consiste nel portare alla coscienza e accettare i contenuti rimossi dell'inconscio. Importanza dei simboli, delle metafore e dei miti per stimolare e far esprimere l'inconscio e le sue problematiche.

Psicologia individuale

Alfred Adler

Importanza del bisogno primario di stabilità e sicurezza, del contesto sociale e delle strategie di relazione con gli altri. Alcuni bisogni secondari sono sviluppati dagli agenti inconsci come mezzi per compensare inferiorità fisiologiche e diventare più competitivi. Il disagio mentale è dovuto ad una strategia sociale o stile di vita inadeguati.

Psicologia dell'inibizione

Henri Laborit

Il comportamento umano è fortemente influenzato dalla necessità di evitare il dolore e di cercare piacere. Quando le persone si trovano in situazioni di stress o di conflitto in cui non possono né combattere né fuggire, possono sviluppare una serie di risposte fisiologiche e comportamentali negative, come la depressione. Importanza dell'ambiente sociale e culturale nel plasmare il comportamento e le emozioni. Il comportamento umano è determinato dall'interazione tra due forze opposte: l'azione e l'inibizione. L'azione è un impulso naturale dell'uomo, che lo spinge a soddisfare i propri bisogni e desideri. L'inibizione, invece, è una forza che limita l'azione, impedendo all'individuo di compiere comportamenti che potrebbero risultare dannosi o pericolosi.

L'equilibrio tra azione e inibizione è fondamentale per la salute mentale e fisica dell'individuo. Un'inibizione eccessiva può portare a disturbi psicosomatici, come ansia, depressione e malattie cardiovascolari. Un'azione eccessiva, invece, può portare a comportamenti aggressivi e distruttivi.

Epicureismo

Epicuro, Lucrezio

"Per gli epicurei la felicità è piacere e il piacere può essere in movimento (gioia) o stabile, catastematico (assenza di dolore). Soltanto la totale assenza di dolore (aponia) e di turbamento (atarassia) sono eticamente accettabili e dunque 'bisogni naturali' (per esempio la fame). La limitazione qualitativa e quantitativa dei piaceri è il problema stesso della virtù etica, in quanto segno evidente della condizione umana. Proprio per questo i piaceri si dividono in naturali necessari (per esempio il mangiare), naturali non necessari (come il mangiare troppo) e vani, cioè né naturali né necessari (ad esempio, l'arricchirsi): i primi devono essere assecondati, i secondi possono essere concessi ogni tanto, mentre i terzi devono essere assolutamente evitati." [Da Wikipedia]

Idee principali dell'epicureismo:

- Il mondo è fatto di atomi (sempre esistiti) immersi nel vuoto, in particolari combinazioni variabili che costituiscono gli oggetti, che obbediscono a leggi deterministiche con certi margini di casualità.
- Gli stimoli sensoriali sono prodotti da "simulacri" degli oggetti percepiti (pellicole di atomi con la stessa forma degli oggetti di provenienza) che colpiscono gli organi di senso.
- Sulla base delle esperienze (sensazioni) passate possiamo prevedere (anticipare) ciò che può avvenire in futuro a parità di condizioni.
- Da comuni "atomi linguistici" che ogni umano possiede, si formano diversi linguaggi attraverso convenzioni sociali, per esprimere concetti razionali universali. Non esistono lingue "barbare".
- La conoscenza della natura è possibile solo attraverso modelli di pensiero semplificati (teorie, canoni, regole) verificabili sperimentalmente.
- L'etica deve mirare alla riduzione e all'evitamento del dolore più che alla ricerca del massimo piacere.
- Anche l'anima (come il corpo) è composta da atomi che si disperdono con la morte dell'individuo. Pertanto non c'è motivo di temere la morte stessa, dato che quando essa arriva l'individuo non c'è più.
- Gli dei non intervengono nelle vicende umane.
- La felicità consiste nell'assenza di paure e di desideri di cose superflue.
- La filosofia dovrebbe servire ad alleviare sofferenze e ad ottenere la felicità attraverso la rimozione di errori della mente e idee fallaci.
- Il sommo bene è il piacere "statico" (durevole), non quello "dinamico" (passeggiere).
- L'amicizia (intesa come solidarietà) è una delle fonti principali di felicità.

Psicanalisi Lacaniana

J. Lacan

L'inconscio è strutturato come un linguaggio. Da ciò l'importanza della scelta e dell'uso delle parole nella psicoterapia.

Comportamentismo

I. Pavlov, B. F. Skinner, J. B. Watson, E. L. Thorndike, C. Hull, E. Hilgard, H. J. Eysenck, J. Wolpe

Importanza del condizionamento e dell'analisi delle risposte agli stimoli. L'essere umano è una specie di macchina automatica con interferenze da parte della coscienza, del linguaggio e dei sentimenti. Importanza del feed-back. Le variazioni nelle personalità individuali sono variazioni nelle storie di apprendimento. Le patologie sono il prodotto di un apprendimento inadeguato alla soddisfazione dei bisogni primari, e richiedono un ri-condizionamento dell'individuo a comportamenti adeguati che sostituiscano quelli inadeguati precedentemente appresi.

Psicologia della forma (Gestaltpsychologie)

F. Brentano, C. v. Ehrenfels M. Wertheimer, K. Koffka, W. Köhler, K. Lewin, F. Perls, F. Heider, W. Metzger, R. Arnheim, S. Asch

Importanza delle percezioni e del riconoscimento soggettivo di forme in base alle esperienze personali. Relazione tra le forme percepite e la soddisfazione dei bisogni primari e secondari, ovvero, le percezioni possono determinare i comportamenti e la sensazione dello stato di soddisfazione dei bisogni. Importanza di un approccio olistico e fenomenologico. Importanza dell'isomorfismo, cioè della corrispondenza di struttura tra il mondo fisico e il mondo psichico. La psiche contiene un modello del mondo esterno (più o meno fedele alla realtà), sulla base del quale vengono sviluppati bisogni secondari e strategie di soddisfazione. Importanza della "pregnanza" che spinge l'individuo a percepire in modo completo e significativo forme incomplete ed ambigue.

Cognitivismo

G Boole, A. Turing, C. Shannon, N. Chomsky

L'essere umano viene visto come un computer, con input, elaborazione delle risposte e output, secondo algoritmi comportamentali sviluppati nel corso delle esperienze. Importanza del feed-back per modificare gli algoritmi comportamentali.

Terapia cognitivo-comportamentale (CBT)

A. Beck, A. Ellis, J. Wolpe, A. Bandura, A. Lazarus

Approccio eclettico che include principi del comportamentismo e del cognitivismo.

Psicologia relazionale

S. Mitchell, S. Ferenczi, E. Fromm, H. Sullivan, J. Benjamin

Importanza delle relazioni e interazioni dell'individuo con gli altri, analisi della compatibilità dei rispettivi bisogni. Importanza dei bisogni sociali.

Semantica generale

A. Korzybski

Gli esseri umani sono limitati nelle loro conoscenze dalla struttura del loro sistema nervoso, e dalla struttura dei loro linguaggi. Gli esseri umani non possono sperimentare il mondo direttamente, ma solo attraverso le loro astrazioni (impressioni non verbali, che derivano dal sistema nervoso, e indicatori verbali derivati ed espressi dalla lingua).

A. K. ci aiuta a mettere in discussione il nostro modo di pensare e ad evitare le trappole in cui esso cade frequentemente, specialmente nell'uso del verbo "essere" quando non è definito il contesto e il livello logico al quale una espressione fa riferimento, per cui il suo significato non può essere definito pur dando luogo a particolari "reazioni semantiche".

Un errore cognitivo molto comune è la confusione tra "mappa" e "territorio". Per evitare tale errore è necessario sviluppare la "coscienza dell'astrarre" (consciousness of abstracting) e dei "tipi logici". La semantica generale di A. K. ci mette inoltre in guardia contro la logica aristotelica, quando essa dice che, se una affermazione è vera, il suo contrario non può esserlo ("tritume non datur"). Korzybski ci invita ad usare una logica "non aristotelica" in cui vengono dialetticamente considerate realtà apparentemente contraddittorie i cui termini possono essere entrambi veri a seconda delle circostanze e dei contesti logici di riferimento.

Molti disturbi mentali possono essere dovuti alla confusione tra "mappa" e "territorio" e ad una incapacità di pensare facendo riferimento a contesti e tipi logici non rigidamente definiti ma variabili a seconda delle circostanze.

Pragmatica della comunicazione umana

P. Watzlawick, J. H. Beavin, D. D. Jackson

Nell'omonimo testo, la comunicazione umana viene analizzata secondo i seguenti cinque assiomi:

- (1) Non si può non comunicare; infatti, anche il silenzio costituisce un messaggio, a cui vanno aggiunti i gesti che vengono interpretati in qualche modo da chi li percepisce;
 - (2) la comunicazione avviene a due livelli: quello del contenuto e quello della relazione tra le parti (desiderata, affermata o rifiutata) implicita nel messaggio;
 - (3) in caso di conflitti, la comunicazione viene analizzata e interpretata secondo una certa punteggiatura, ovvero assumendo un messaggio iniziale sgradito a cui segue un messaggio di reazione anch'esso sgradito; talvolta non vi è accordo su quale sia il messaggio sgradito iniziale;
 - (4) la comunicazione può essere analogica (metaforica) o numerica (digitale, logica, fattuale)
 - (5) La comunicazione può essere simmetrica o complementare; in quella simmetrica le parti si pongono come pari, in quella complementare una parte assume una posizione dominante rispetto all'altra.
- La pragmatica della comunicazione è utile per comprendere e migliorare la comunicazione e quindi l'interazione tra persone.

Teoria della quadruplice comunicazione

F. Schulz von Thun

Il modello di comunicazione interpersonale di F. Schulz von Thun analizza i messaggi scambiati tra due persone secondo quattro distinti piani:

- contenuto: di che cosa si tratta? (chi parla espone dei fatti);
- relazione implicita (chi parla presuppone implicitamente un rapporto paritario o la sua dominanza o sottomissione rispetto all'altro);
- auto-rivelazione (chi parla rivela implicitamente qualcosa di sé, del suo stato d'animo o dei suoi problemi);
- richiesta (chi parla chiede implicitamente all'altro di fare o non fare certe cose).

Teoria della dissonanza cognitiva

L. Festinger

Una persona che abbia idee o comportamenti incoerenti subisce un disagio emotivo che lo spinge a superare l'incoerenza in uno dei seguenti modi:

- abbandonando o correggendo le idee e i comportamenti contraddittori fino a renderli logicamente ed emotivamente compatibili
- alterando la percezione cognitiva di idee o comportamenti contraddittori in modo da renderli logicamente ed emotivamente compatibili con le altre idee e comportamenti, arrivando a falsificare la realtà.

Teoria del desiderio mimetico

René Girard

Noi imitiamo dagli altri i nostri desideri, le nostre opinioni, il nostro stile di vita.

Chi imitiamo esattamente? Imitiamo le persone che stimiamo e rispettiamo, mentre contro-imitiamo le persone che disprezziamo, cioè cerchiamo di fare il contrario di ciò che fanno loro e sviluppiamo opinioni opposte. Quindi il nostro comportamento è sempre un'imitazione, perché è sempre in funzione dell'altro, nel bene come nel male. I tipici modelli che si presentano nella vita di un uomo sono per esempio i genitori, il miglior amico, il leader del gruppo, la persona amata, un politico, un cantante, una guida spirituale o anche la massa in generale.

Perché imitiamo gli altri? Il nostro desiderio è sempre suscitato dallo spettacolo del desiderio di un altro per il medesimo oggetto: la visione della felicità dell'altro suscita in noi (che ce ne rendiamo conto oppure no) il desiderio di fare come lui per ottenere la stessa felicità, o, ancora più intensamente, suscita in noi il desiderio di essere come lui. I desideri delle persone che stimiamo ci "contagiano". Pertanto l'oggetto del desiderio assume un valore del tutto relativo e funzionale solo per il raggiungimento della stessa condizione dell'altro.

Ma allora siamo burattini senza libertà? No. L'imitazione è la base della nostra capacità di apprendimento (si pensi ai bambini); senza di essa non sarebbe possibile la trasmissione della cultura, l'apprendimento

del linguaggio, ecc. L'uomo è ciò che è perché imita intensamente i suoi simili. Dal desiderio mimetico viene tutto il meglio e il peggio (come vedremo) dell'essere umano. L'imitazione infatti non si deve intendere come processo passivo (come in Platone) e depersonalizzante, ma come attività potentemente creativa. Tutto ciò significa che il rapporto tra soggetto e oggetto non è diretto e lineare, ma è sempre triangolare: soggetto, modello, oggetto desiderato. Al di là dell'oggetto, è il modello (che Girard chiama «il mediatore») che attira. In particolare, a certi stadi di intensità, il soggetto ambisce direttamente all'essere del modello. Per questo, René Girard parla di desiderio «metafisico»: non si tratta assolutamente di un semplice bisogno o appetito, perché «ogni desiderio è desiderio d'essere», è aspirazione, brama di una pienezza attribuita al mediatore.

[Fonte]

Analisi bioenergetica

A. Lowen, W. Reich

Esistono continue relazioni e interazioni tra tensioni psicologiche e tensioni somatiche. Le tensioni muscolari croniche rappresentano la controparte fisica di conflitti psichici tra bisogni; attraverso di esse i conflitti si strutturano nel corpo sotto forma di restrizione del respiro e limitazione della motilità. Esiste una corazza muscolare che corrisponde alla resistenza al cambiamento psicoterapeutico (corazza caratteriale) e ad una protezione contro il dispiacere. La frustrazione sessuale è centrale nell'eziologia delle nevrosi. La guarigione dal disagio psichico corrisponde ad una ritrovata capacità generale ed ampia di provare piacere

Terapia breve strategica

P. Watzlawick, G. Nardone, F. Alexander D. Fisch J. Weakland

La psicoterapia dovrebbe studiare l'ambiente del paziente, non solo il paziente, ed avere un approccio "problem solving", con prima una definizione del problema (l'insoddisfazione di un bisogno primario) e poi la ricerca di una soluzione (correzione della strategia di soddisfazione). Il terapeuta dovrebbe porre domande al paziente per aiutarlo a determinare quali siano i suoi problemi e le relative cause. Nella psicoterapia ci dovrebbe essere una fase in cui il paziente, con l'aiuto del terapeuta, si pone degli obiettivi terapeutici e definisce una strategia per raggiungerli, che può comportare anche "compiti a casa". Il terapeuta può indurre il paziente ad escogitare comportamenti paradossali al fine di provocare un effettivo cambiamento nella vita del paziente, anche nelle persone con cui esso interagisce. La terapia cerca di creare una "esperienza emozionale correttiva". Cioè si fa in modo che il paziente, attraverso l'applicazione di nuove strategie prescritte razionalmente (anche fuori delle sedute terapeutiche), possa fare nuove esperienze che possano fare sentire la realtà in maniera diversa da come è stata sempre percepita, ponendo le basi per la risoluzione del suo problema. Strategie e stratagemmi terapeutici uniti a tecniche di comunicazione suggestiva (anche mediante informazioni registrate) vengono utilizzati per diminuire le resistenze al cambiamento.

Terapia centrata sul cliente

C. Rogers

La Terapia Centrata sul Cliente, ideata da Carl Rogers, si basa sull'importanza della relazione terapeuta-cliente, enfatizzando accettazione, comprensione e autenticità. I principi chiave includono la considerazione positiva incondizionata, che incoraggia l'accettazione totale del cliente senza giudizio; l'empatia, per comprendere profondamente i sentimenti e i pensieri del cliente; e la congruenza, che richiede al terapeuta di essere genuino e trasparente. Questo approccio non direttivo permette al cliente di guidare il processo di terapia, esplorando i propri pensieri e sentimenti con il sostegno del terapeuta che facilita l'autoscoperta e la crescita personale mediante l'ascolto attivo. L'obiettivo è aiutare il cliente a raggiungere l'autorealizzazione, diventando più aperto all'esperienza, fiducioso in sé e capace di vivere in modo congruente con i propri valori. La Terapia Centrata sul Cliente pone il cliente al centro del processo terapeutico, enfatizzando la capacità intrinseca di ogni individuo di affrontare le proprie sfide e promuovere la propria crescita personale.

Psicoterapia comportamentale razionale-emotiva (Rational Emotive Behaviour Therapy -- REBT)

A. Ellis, W. Dryden

Un individuo non è influenzato emotivamente da oggetti o eventi a lui esterni come sono oggettivamente, ma da come esso li percepisce (consciamente e inconsciamente). Tale percezione, che dipende anche dagli agenti inconsci, potrebbe essere inadeguata per la soddisfazione dei bisogni primari. Al paziente viene chiesto di fare anche esercizi terapeutici da solo al di fuori delle sedute col terapeuta, che includono attività di desensibilizzazione basate sul fronteggiamento (confronting) delle cose di cui ha paura. Importanza delle emozioni e delle difficoltà nel presente, piuttosto che di quelle del passato. Il terapeuta aiuta il paziente a mettere in discussione i suoi bisogni secondari e le sue strategie di soddisfazione. Il pensiero, i sentimenti e il comportamento sono strettamente correlati.

Teoria delle relazioni oggettuali

M. Klein, D. Winnicott

Non esistono pulsioni senza oggetti. Gli agenti inconsci sono deputati a definire, individuare e riconoscere gli oggetti delle pulsioni, cioè dei bisogni. Tali oggetti (corrispondenti ai bisogni secondari) possono essere di diverso livello di intermediazione rispetto ai bisogni primari, più o meno complessi, reali o simbolizzati, esterni o interiorizzati. Il disagio psichico può essere causato da una madre che non ha risposto in modo soddisfacente ai bisogni del bambino.

Psicologia positiva

M. Seligman, A. Maslow

Necessità di indagare e rendere consci non solo gli aspetti negativi (cioè controproducenti) della psiche, ma anche le potenzialità positive di ogni individuo e tutto ciò che può aumentare il suo benessere grazie all'effetto di qualcosa di positivo, oltre che (o piuttosto che) eliminando o correggendo qualcosa di negativo. E' perciò importante l'individuazione e valorizzazione dei punti di forza, virtù, talenti, fonti di piacere e benessere, esperienze e relazioni positive del paziente. Importanza del concetto di felicità come obiettivo da raggiungere nella misura più elevata possibile. Lo studio di cosa rende felici gli individui e provoca in loro emozioni positive è molto utile per valutare la validità dei bisogni secondari di un individuo.

Costruttivismo, Psicologia dei costrutti personali

G. Kelly, G. H. Mead, J. Piaget, H. Maturana, K. Lewin, G. Bateson, L. Wittgenstein, E. v. Glaser-sfeld, P. Watzlawick

La vita e il benessere di un individuo dipendono dalle sue interazioni con gli altri. La realtà come un individuo la conosce e la vive è una "costruzione" che è avvenuta e si evolve nella sua mente. Una persona è diversa dall'altra non solo perché ha vissuto esperienze o ha affrontato eventi diversi, ma, soprattutto, perché attribuisce un diverso significato alle stesse esperienze e agli stessi eventi. Le interazioni umane sono espressione dei costrutti personali, cioè delle costruzioni di significato con cui ogni persona si confronta con il suo mondo. La rappresentazione personale della realtà ha, di conseguenza, un ruolo determinante nella percezione di benessere e nella genesi e nel mantenimento del disagio psicologico. I significati hanno matrice sociale, e le relazioni intersoggettive sono centrali nella formazione e nello sviluppo dell'identità. La persona è un sistema auto-organizzato e responsabile delle proprie scelte. L'obiettivo psicoterapeutico, che viene pattuito con il paziente, è l'individuazione e la sperimentazione di prospettive e azioni che promuovano un cambiamento efficace nella direzione di una maggiore consapevolezza e di una migliore capacità decisionale (attraverso un adeguamento dei propri costrutti cognitivi ed emotivi rispetto alla realtà).

Teoria dell'attaccamento (o del deficit parentale)

J. Bowlby, A. Miller, A. Vitale

Il disagio mentale di un adulto può essere conseguenza della insoddisfazione, sofferta quando era neonato e bambino, del suo naturale bisogno di attaccamento (verso la madre o altro *caregiver*), che è geneticamente determinato. Tale bisogno subisce evoluzioni e cambiamenti di oggetto nel corso della vita e la sua soddisfazione è sempre importante per la salute mentale.

Psicologia e psicoterapia esistenziale

R. D. Laing, E. v. Deurzen, O. Rank, L. Binswanger, R. May, M. Boss

I conflitti interni alla persona sono dovuti al suo confrontarsi con quattro dati fondamentali dell'esistenza: inevitabilità della morte, libertà e conseguente responsabilità morale, isolamento di ogni individuo, mancanza di senso; Questi dati costituiscono l'origine di tensioni e paradossi prevedibili che possono essere suddivisi in quattro dimensioni esistenziali: fisica, sociale, personale e spirituale. Sebbene gli individui siano essenzialmente soli al mondo, essi hanno un forte bisogno di essere interconnessi.

Ognuno vorrebbe significare qualcosa nella vita degli altri, ma deve rassegnarsi all'idea che non può dipendere dagli altri per la propria validazione, e che deve sostanzialmente accettare la propria solitudine. In altre parole, l'uomo deve trovare in se stesso la propria validazione. Il disagio psichico consiste nel rifiuto di accettare i dati dell'esistenza (morte, libertà, isolamento e insensatezza). Scopo della terapia esistenziale è aiutare il paziente ad affrontare con coraggio i problemi esistenziali e ad accettare la condizione umana assumendo piena responsabilità per le proprie libere scelte e facendo della propria vita un'avventura creativa.

Terapia cognitivo- analitica (Cognitive Analytical Therapy -- CAT)

A. Ryle, A. L. Brown, L. S. Vygotsky

Combinando concetti provenienti delle differenti terapie di matrice cognitivista e degli approcci psicodinamici si ottiene una modalità terapeutica integrata, semplice da praticare e efficace. La pratica terapeutica è collaborativa in quanto coinvolge il paziente in modo molto attivo. Utilizza concetti della teoria dei costrutti personali e applica le "griglie di repertorio" di G. Kelly. Il lavoro terapeutico è focalizzato alla comprensione delle forme di comportamento inadeguato rispetto ai bisogni del paziente. Si tratta di rendere il paziente capace di riconoscere queste forme, capire la loro origine e infine imparare strategie alternative più adeguate.

Fototerapia

J. Wiser

Le reazioni delle persone verso cartoline, foto di riviste e le foto scattate da altri, possono fornire chiavi rivelatrici della loro vita interiore e dei loro segreti.

Cyberpsychology

W. P. Brinkman

La realtà virtuale prodotta mediante computer può aiutare il paziente a superare le sue fobie e ansie attraverso un fenomeno di desensibilizzazione causato dall'esposizione ripetuta a contenuti di realtà virtuale preparati ad hoc, che evocano analoghe situazioni reali. La forma più sofisticata di realtà virtuale è

un video di alta qualità; una forma di qualità intermedia è costituita da una fotografia; quella più semplice da una parola o frase scritta.

Programmazione Neuro Linguistica (PNL)

R. Bandler, J. Grinder, J. DeLozier, R. Dilts

Esiste una connessione fra i processi neurologici ("neuro"), il linguaggio ("linguistico") e gli schemi comportamentali appresi con l'esperienza ("programmazione"); tali schemi possono essere organizzati per raggiungere specifici obiettivi nella vita. Obiettivo della psicoterapia è istruire le persone all'autoconsapevolezza e alla comunicazione efficace, e a cambiare in modo più efficace (rispetto alla soddisfazione dei bisogni primari) i propri schemi di comportamento mentale ed emozionale. Questo dovrebbe condurre ad una vita migliore, più completa e più ricca. Gli esseri umani sono letteralmente programmabili. L'uomo è la sola macchina che può auto-programmarsi. La totalità dell'individuo interagisce nelle sue componenti ("linguaggio", "convinzioni" e "fisiologia") nel creare percezioni con determinate caratteristiche qualitative e quantitative: l'interpretazione soggettiva di questa struttura dà significato al mondo. Modificando i significati attraverso una trasformazione della struttura percettiva (detta mappa, cioè l'universo simbolico di riferimento), la persona può intraprendere cambiamenti di atteggiamento e di comportamenti. La percezione del mondo, e di conseguenza la risposta ad esso, possono essere modificate applicando opportune tecniche di cambiamento. [Fonte]

Terapia multimedale

A. Lazarus

Gli uomini sono esseri che pensano, provano sentimenti, agiscono, hanno sensazioni, immaginano ed interagiscono. La terapia dovrebbe occuparsi di tutte queste "modalità", rappresentate dai concetti di comportamento, affetto, sensazione, immaginazione, cognizione, relazioni interpersonali e fattori biologici / fisici / farmacologici / droghe. Gli strumenti specifici della psicodiagnosi multimedale sono: l'Intervista, il Multimodal Life History Inventory (questionario multimedale sulla storia di vita), i Profili di Modalità, i Profili Strutturali e il Tracking. Lo psicologo deve valutare attentamente il comportamento del paziente in ciascuna delle sette dimensioni sopra menzionate. L'utilizzo di strumenti clinici semplici ed originali (intervista, osservazione clinica, questionari...) fa sì che la fase dell'esplorazione sia già orientata in modo pragmatico verso la psicoterapia e permette allo psicologo di valorizzare le risorse del paziente.

Terapia dell'umorismo, terapia della risata (Humor Therapy, Laughter Therapy)

B. L. Seaward, N. Cousins

L'umorismo può aiutare ad alleviare lo stress associato alle malattie. Serve come tattica diversiva e come strumento terapeutico per disagi come la depressione, e per il fronteggiamento (confronting). L'umorismo è anche un rimedio naturale per i caregiver che cercano di gestire lo stress e le sfide della propria occupazione.

Terapia della realtà

W. Glasser

Gli esseri umani hanno quattro bisogni psicologici fondamentali (oltre a quello della immediata sopravvivenza): (1) il più importante è quello di amare ed essere amato da un'altra persona o gruppo, per avere un senso di appartenenza; (2) il bisogno di acquisire potere attraverso l'apprendimento, il raggiungimento di obiettivi, il sentirsi utili e degni, vincere ed essere competente; (3) il bisogno di libertà, che include l'indipendenza e l'autonomia, esercitando al tempo stesso la responsabilità personale; (4) il bisogno di divertimento, godimento, rilassamento, che sono anche importanti per la salute fisica. Gli esseri umani sono costantemente alla ricerca della soddisfazione di tali bisogni, che deve essere bilanciata e completa affinché una persona sia sana ed efficiente. La terapia della realtà afferma l'importanza della scelta e del cambiamento, nella convinzione che sebbene l'uomo sia spesso un prodotto del suo passato, esso non deve restarne ostaggio per sempre. La "responsabilità" è il concetto chiave della terapia della realtà, che preferisce sostituire il termine "irresponsabilità" a quello di "malattia o disagio psichico". L'uomo sano è colui che sa gestire in modo consapevole e responsabile la soddisfazione dei propri bisogni. Il compito del terapeuta è quello di aiutare il paziente a diventare più forte in modo tale da sostenere il dolore necessario di una vita piena, nonché di godere i premi di una esistenza profondamente responsabile, che gli consente di dare e ricevere amore. Altra caratteristica della terapia della realtà è la focalizzazione sul presente anziché sul passato, anche perché la responsabilità che si vuole stabilire non riguarda il passato ma il presente e il futuro.

Teoria della motivazione (gerarchia dei bisogni)

A. H. Maslow

Ci sono bisogni più forti di altri e la cui insoddisfazione rende gli altri trascurabili. Sono i bisogni insoddisfatti che motivano l'uomo, non quelli soddisfatti. Un bisogno soddisfatto non è motivante. Ai fini pratici, è come se non esistesse più. L'insoddisfazione di bisogni primari può causare comportamenti neurotici e lo sviluppo di bisogni compensativi. Un particolare atto di un individuo può essere spiegato (ma non sempre) come tattica per la soddisfazione di uno o più bisogni di diverso tipo. I desideri consci di ogni giorno debbono essere considerati sintomi e indicatori superficiali di bisogni più profondi e importanti. Qualunque teoria sulla genesi delle psicopatologie deve essere basata su una teoria della motivazione. Un conflitto o una frustrazione non sono necessariamente patogenici. Lo diventano solo se minacciano o sopprimono dei bisogni primari, o bisogni secondari strettamente correlati con dei bisogni primari. Una persona sana è motivata principalmente dal suo bisogno di sviluppare e realizzare il suo pieno potenziale e le sue capacità. Se ha altri bisogni insoddisfatti in modo acuto o cronico, allora dobbiamo considerarla malata. L'uomo è un animale che cerca continuamente di soddisfare i suoi bisogni, alcuni dei quali sono simili a quelli di altri animali, altri sono esclusivamente umani. Qualunque ostacolo alla soddisfazione dei bisogni di un individuo, costituisce per esso un problema da risolvere ed una minaccia per la sua salute mentale.

Blog Therapy

M. Boniel-Nissim, A. Barak

Tenere un blog può essere efficace per alleviare l'ansia sociale, ancor più che un diario tradizionale. Scrivere le proprie difficoltà e permettere ad altri di leggerle e commentarle può avere un benefico effetto sull'umore. [Fonte] Attraverso il blog il paziente può esprimere i propri bisogni e sentimenti su cui lavorare in sede psicoterapeutica.

Terapia di esposizione (desensibilizzazione sistematica)

J. Wolpe, G. Taylor

Il terapeuta e il paziente identificano le cognizioni, emozioni, ed eccitamenti fisici che accompagnano uno stimolo che induce paura, nel tentativo di neutralizzare tale risposta, mediante esposizione a stimoli progressivamente sempre più intensi, finché non si raggiunge un cambiamento stabile della risposta, senza più paura. Il paziente viene esposto alla situazione temuta (in situazioni reali, virtuali o immaginarie), e lo stimolo graduale e progressivo fa sì che il paziente impari a controllare i propri timori. L'esposizione si ferma quando il paziente non può controllare la sua ansia e si riprende quando si è tranquillizzato. Pian piano riesce a resistere per periodi più lunghi e perde la paura.

Autonomia funzionale dei bisogni

G. W. Allport

Un'attività intrapresa per una ragione può, nel tempo, diventare fine a se stessa, acquisendo un valore autonomo, del tutto indipendente dal bisogno originale. Nei primi mesi di vita la motivazione è l'espressione dei processi biologici regolati dal principio della riduzione della tensione: il bambino è motivato dal bisogno di ridurre o eliminare il dolore e di mantenere o realizzare uno stato di piacere. L'autonomia funzionale dei bisogni è connessa strettamente alle funzioni del Proprio, che permettono di sostenere e perpetuare una certa attività fisica fino a farla diventare uno scopo in sé che prescinde dalle situazioni e dai condizionamenti originari. [Fonte]

Teoria della comunicazione non violenta (NVC - Nonviolent Communication)

M. Rosenberg

La teoria della comunicazione non violenta (NVC) si basa sull'idea che tutti gli esseri umani hanno capacità di comprensione ed empatia, e ricorrono alla violenza e a comportamenti che danneggiano od offendono gli altri solo se non trovano strategie più efficaci per soddisfare i propri bisogni. Le abitudini a pensare e parlare che conducono all'uso della violenza (fisica e psicologica) si imparano attraverso la cultura. La NVC suppone che tutto il comportamento umano deriva da tentativi di soddisfare bisogni umani universali, e che questi bisogni non sono mai in conflitto in quanto tali. Piuttosto, i conflitti nascono quando le strategie per soddisfarli collidono. La NVC propone che, se le persone possono identificare i

loro bisogni, i bisogni degli altri e i sentimenti associati a tali bisogni, si può raggiungere l'armonia. I principi fondamentali della NVC possono essere riassunti come segue:

- tutti gli esseri umani hanno gli stessi bisogni
- la terra offre risorse sufficienti per soddisfare i bisogni primari di ognuno
- tutte le azioni umane sono tentativi di soddisfare dei bisogni
- i sentimenti sono indicatori del grado di soddisfazione di bisogni
- tutti gli esseri umani sono capaci di comprensione ed empatia
- gli esseri umani hanno piacere nel dare
- gli esseri umani soddisfano i loro bisogni attraverso relazioni di interdipendenza
- gli esseri umani possono cambiare
- ogni essere umano può scegliere di cambiare
- il cammino più diretto verso la pace è attraverso la connessione con se stessi

Psicoterapia integrata / eclettica

J. C. Norcross, M. R. Goldfried, K. Wilber, M. D. Forman S. Palmer, R. Wolfe

Molti studi comparativi di interventi psicoterapeutici secondo modelli diversi non hanno trovato differenze significative nella loro efficacia. Esistono infatti fattori essenziali per il successo di una psicoterapia, che sono comuni a diversi orientamenti psicoterapeutici. Ci sono differenze teoriche tra i vari indirizzi che possono essere integrate in una teoria più grande, in quanto tutti validi e non incompatibili tra loro. A seconda del tipo di disagio mentale, una teoria può essere più efficace di un'altra. La Psicologia dei bisogni offre un quadro di riferimento generale compatibile con la maggior parte delle teorie psicologiche e psicoterapeutiche conosciute. Il terapeuta ha il compito di scegliere e applicarne una, o una combinazione di esse, adeguata al caso in trattamento, insieme con i principi e i metodi specifici della Psicologia dei bisogni

Psicoterapia comparata

L. Luborsky, J. Frank

Appositi test hanno dimostrato che quasi tutti i tipi di psicoterapia sono ugualmente efficaci, lasciando pensare che ciò che "guarisce" non sia una particolare tecnica terapeutica o principio teorico-scientifico, ma il supporto morale offerto dal terapeuta che incoraggia il paziente a confrontarsi con i suoi problemi e a cambiare qualcosa di sé, e/o un effetto placebo per cui il paziente si convince che il terapeuta o la terapia lo aiuterà a guarire.