

INTERVENTI in un news-group di PSICOLOGIA

<i>L'impulsività egodistonica.....</i>	<i>pg 2</i>
<i>Interpretare può essere violenza.....</i>	<i>16</i>
<i>Jung, Freud, Klein, Lacan, Blanco, Fagioli</i>	<i>16</i>
<i>A proposito di istinto di morte.....</i>	<i>22</i>
<i>La sfida "scientifica".....</i>	<i>23</i>
<i>Bambini sotto dittatura.....</i>	<i>26</i>
<i>L'inconscio e la rimozione.....</i>	<i>34</i>
<i>Tossicodipendenze.....</i>	<i>37</i>
<i>Innamoramento e fatti mentali.....</i>	<i>38</i>
<i>Violenza innata.....</i>	<i>40</i>
<i>Ideale dell'Io e Io ideale.....</i>	<i>40</i>
<i>Strani modi di imparare ad amare.....</i>	<i>42</i>
<i>Identificazione proiettiva.....</i>	<i>43</i>
<i>Influenza aviaria e proiezione.....</i>	<i>44</i>
<i>Il desiderio.....</i>	<i>45</i>
<i>Espressione di emozioni.....</i>	<i>46</i>
<i>Memoria e DNA.....</i>	<i>50</i>
<i>Libero arbitrio.....</i>	<i>51</i>
<i>Le guerre di religione.....</i>	<i>52</i>
<i>Medici psichiatri e psicologi psicoterapeuti.....</i>	<i>54</i>
<i>Le scatole rotte.....</i>	<i>59</i>
<i>Proiezione e identificazione proiettiva.....</i>	<i>61</i>
<i>La violenza dell'omosessualità.....</i>	<i>65</i>
<i>Ne basterebbe uno solo.....</i>	<i>72</i>
<i>La morte di Psiche.....</i>	<i>72</i>
<i>La seconda freccia.....</i>	<i>77</i>
<i>Psicoterapia e liberazione.....</i>	<i>81</i>
<i>Conscio e inconscio.....</i>	<i>83</i>
<i>Psicoterapia e prostituzione.....</i>	<i>88</i>
<i>Invidia e gelosia: nomi.....</i>	<i>89</i>
<i>Diversi tipi di pensiero.....</i>	<i>91</i>
<i>Il somarello.....</i>	<i>92</i>

L'impulsività egodistonica.

14.5.2005

"elledi" ha scritto

....

- > *Quando tu dici che vorresti riprendere a suonare ma non ti riesce è*
- > *come se ci fosse uno spazio fra il volere e il (non) riuscire. Allora*
- > *non è che il volere non ci sia, è che quello spazio intermedio è*
- > *occupato. Da cosa? Ecco dove serve la chiarezza: sono masserizie*
- > *accatastate in mezzo come difesa? Sono cose oggettive? Sono priorità?*
- > *Sono uno spazio che tu ti daresti comunque perchè suonare non è per*
- > *te vitale ma solo un modo di esprimersi come un altro?*
- > *(piccola provocazione un pò surreale: anche la depressione può essere*
- > *messa in quello spazio al fine di mantenere una distanza)*
- >
- > *insomma una persona può anche volere intensamente ma se dentro c'è*
- > *con-fusione, quella voglia rimane come una pianta nata ma che non*
- > *cresce perchè non ha aria, spazio.*

Mi è capitato di interessarmi dei comportamenti impulsivi, e mi sono accorto che è una di quelle porte che si aprono praticamente sulla maggior parte dei campi di interesse della psicologia. Dipende da che tipo di "impulsività".

Nelle sequenze "impulsive" la sequenza tipica è:

- percezione
- emozione, reattiva alla percezione
- conferma (emotiva) della percezione
- impulso ad agire connesso all'emozione (azione guidata dalla percezione)
- azione, non "pensata", non ragionata, "impulsiva"
- successivo vissuto riflessivo

Il successivo "ripensamento", nel ricordo, può essere concorde con ciò che è avvenuto, ciò che è stato fatto d'impulso, oppure discordante con il proprio vissuto e il proprio comportamento: è questo il caso dell'impulsività egodistonica. Sono tutti e due casi piuttosto comuni, sia quello dell'egosintonia con il proprio comportamento agito d'impulso, "istintivamente", sia quello dell'egodistonia, del ripensamento in cui ci si sente discordi con se stessi, con quello che si è fatto.

La sequenza "impulsiva" – lo metto tra virgolette per la connotazione negativa che ha il termine – può salvarci letteralmente la vita, ma non è sempre così, non è sempre un prezioso risparmio di tempo di ragionamento, che rallenterebbe reazioni che devono essere rapide: per esempio, se dovessi ragionare su cosa fare quando sto alla guida e mi si para improvvisamente

un ostacolo sulla strada, i tempi di reazione sarebbe aumentati pericolosamente, e, in modo simile, in tante altre occasioni quotidiane non si ha il tempo per affidarsi solo alle reazioni consapevoli, alla coscienza, al pensiero detto razionale. Ma, dicevo, accade che le nostre reazioni "impulsive" ci mettano nei guai, come quando reagiamo ad uno sgarbo con reazioni emotive e comportamentali che sarebbero appropriate a ben altre offese.

C'è molto da dire per ogni fase della sequenza impulsiva. Riguardo a quel "non-pensiero" che precede l'azione... E' chiaro che un pensiero c'è. Idee certamente, e connessioni tra loro – un pensare preverbale e pre-riflessivo, rapidissimo, necessario o utile in tante situazioni, ma che può, oltre che metterci in guai molto seri, anche, quotidianamente, incastrarci in "dinamiche" relazionali in cui non riusciamo ad far funzionare la nostra intelligenza, il nostro sapere, la nostra volontà consapevole. Casi in cui l'impulsività è il modo preferito dalla "coazione a ripetere".

Il linguaggio comune fa una distinzione tra "agire d'istinto" e "agire impulsivamente". Mi sono chiesto se questa differenza verbale corrisponda a due modalità psichiche diverse, a due "cose" psichiche. Agire d'istinto e agire impulsivamente: è la stessa "cosa" che può avere esiti molto diversi? O sono due "cose"? Mi pare che siano due cose diverse, identificabili, riconoscibili, differenziabili, ed è una differenza utile, nella vita pratica di ogni giorno, e, nel setting, per affinare la sensibilità percettiva, distinguere anche con i nomi.

15.5.2005

"A. R." ha scritto...

> *Secondo me non c'è un pensiero; in quel frangente lì ci sono solo emozioni.*

Ci sono diversi tipi di pensiero. "Pensi" forse che abbiamo scoperto momenti, abbastanza frequenti come quelli di cui sto parlando, in cui non vi sia attività mentale, oltre l'anestesia profonda, il coma, la morte cerebrale? Mi pare di no. Pensiamo sempre. Con tipi diversi di "pensiero".

> *Secondo me la differenza sta in questo:*

> *-agire d'istinto: agire attraverso la spinta delle emozioni;*

> *-agire d'impulso: agire attraverso la spinta delle emozioni "false", cioè*

> *quelle inventate dalla mente.*

Nelle sequenze impulsive le emozioni sono vere emozioni. Cioè quegli stati affettivi a rapida insorgenza e abbastanza rapida dissolvenza. Ci accorgiamo delle emozioni - quelle vere, non quelle autoindotte - quando sono già iniziate. Quando ce ne accorgiamo stiamo già vivendo quelle modificazioni corporee tipiche delle emozioni - sono due ondate, una immediata, adeguata ad una sola energica azione risolutiva, e una successiva, su base ormonale, più lenta a risolversi, adatta ad una attivazione di più lunga durata, anche se

non intensa come quella iniziale.

Su questa attivazione più durevole possono inserirsi ulteriori reazioni emotive, che partono da un livello di attivazione generale più alto: siamo in pericolo di comportamenti impulsivi in senso comune, negativo.

Possiamo accorgercene?

Sì, anche se siamo ostacolati dall'azione psichica che le emozioni svolgono sulla percezione-valutazione delle cose.

15.5.2005

"elledi" ha scritto

- > *Se guardiamo la cosa nel senso della specie, gli istinti sono qualcosa*
- > *di ereditato che ha un suo fine (la conservazione, la riproduzione,*
- > *la caccia, la difesa...).*
- > *Se la guardiamo dal pdv feudiano gli istinti sono una pulsione, una*
- > *spinta a raggiungere un qualcosa (pulsioni sessuali, di morte, di*
- > *vita ma anche dell' Io quando svolgono funzioni difensive o*
- > *conservative)*

I due punti di vista coincidono, mi pare, tranne che per la teorizzazione dell'istinto di morte.

Non cosa di secondaria importanza.

- > *Quindi fino qui non ci sarebbe differenza (d'altro canto la parola*
- > *Trieb in tedesco è indifferenziata per entrambi)*
- > *La differenza/distinzione a rigore che possiamo trovare imho non è fra*
- > *pulsione-istinto ma nella valutazione dell' azione: se sia azione*
- > *corretta e giustificata, o reazione (giustificata o ingiustificata) o*
- > *ab-reazione (ingiustificata)*

Certo. Dall'esterno il primo criterio è proprio la valutazione dell'azione che l'altro compie, o dice di voler compiere - se c'è il tempo oltre che il modo per farglielo dire!....

Le emozioni sono sempre precedute da una percezione, di uno stimolo esterno o interno. Ed è, sempre, una valutazione.

La percezione-valutazione è grossolana, tipo piacere-dispiacere, da verificare e perfezionare: per questo i nostri sistemi autonomi di vigilanza scatenano il processo neurochimico che chiamiamo emozione, reagiscono se è il caso, autonomamente, e lanciano un segnale di allarme al SNC, che indirizzando l'attenzione verso quello stimolo provvederà a perfezionare la percezione-valutazione della situazione e la reazione eventualmente già in atto.

Tipicamente, le emozioni producono una tensione che tende ad una risoluzione, mediante l'azione. Emuovono, verso un fare. Intanto il nostro cervello, che è stato allertato, sta valutando la situazione per capire cosa sta avvenendo, e cosa fare.

E' esperienza comune che sotto l'effetto delle emozioni la nostra capacità di "giudizio" è modificata. Può essere stravolta, ma non è questo che accade nelle sequenze impulsive più comuni. Cioè non avviene il vero e proprio sequestro emotivo che porta a gesti davvero pericolosi. C'è quasi sempre una giustificazione reale al gesto impulsivo, c'è quasi sempre un relativo mantenimento di misura: quanto basta, tuttavia, per farci fare delle grandi sciocchezze, violenze assolutamente stupide contro persone care, o sconosciuti che avevano motivi molto diversi da quelli che avevamo loro attribuito nella sequenza impulsiva.

L'azione impulsiva ha una sua chiarezza, una sua coerenza, non è come l'azione compulsiva dell'ossessivo - e non stiamo considerando l'azione impulsiva delle monomanie. Quello che mi interessa è l'impulsività quotidiana, per così dire "normale", spesso egodistonica, generalmente priva di effetti gravemente dannosi. Il danno veramente grave è che ci ruba vita, tanta.

> *In sostanza sposterei il discorso sulla dinamica, sulle relazioni interne, sul significato di quell' agire nella mappa di una persona.*

Giustissimo. Quello che a mio parere ha una portata pratica è la possibilità che la persona possa riconoscere quella propria condizione psicofisica che a un certo punto – per la stessa comodità per cui si parla di inconscio e coscienza - ho chiamato "Sé impulsivo". Questa condizione psicofisica è caratterizzata da alcuni elementi, che essenzialmente conducono l'analisi al contatto abituale che ciascuno di noi ha con la propria affettività, all'integrazione tra Io e parti di sé dotate di una loro autonomia, che stanno tra coscienza e inconscio.

Non è necessario che vi sia pensiero riflessivo, perché viva e agisca rapidamente una modalità psicofisica alternativa al Sé impulsivo - ("Sé vitale", per dare un nome)

Entrambe le modalità psichiche funzionano secondo la sequenza: percezione-emozione-impulso-azione. Ma in una condizione arriviamo a perdere contatto con la nostra realtà privilegiando quasi totalmente la realtà esterna, la quale viene percepita selettivamente e in modo strettamente focalizzato all'evento scatenante - siamo "fuori di noi" e in quella minima parte di realtà – (quello che indico come "Sé impulsivo"), mentre nell'altra condizione siamo "in noi" e riusciamo a mantenere una visione ampia delle cose (quello che indico come "Sé vitale").

> *Poi mi rendo ben conto che nel linguaggio comune l'agire d'istinto ha una connotazione di solito positiva e quello impulsivo è più negativo.*

Appunto per questa differenza mi ero chiesto: è solo linguistica oppure

corrisponde a due "cose" psichiche diverse?

16.5.2005

"A. R." ha scritto

.....

> *Per me questo è un punto focale: le emozioni, in quanto a mio avviso*
> *definibili come "apparato percettivo in sé", non si appoggiano alla*
> *percezione, tantomeno all'elaborazione cerebrale e secondaria dello*
stimolo

Le emozioni - quelle vere, non quelle autoindotte - nascono sempre dalla percezione di un "evento scatenante" - che può essere tale per la maggior parte delle persone o essere "personale". Alcuni eventi hanno all'incirca gli stessi effetti su chiunque, a prescindere dalla cultura e dalla storia personale - sono stati fatti accurati studi in tal senso -; altri eventi sono invece "scatenanti" per quella persona, la quale ha avuto esperienze che la hanno portata ad avere quella particolare sensibilità.

Forse uscendo dalle formulazioni generali puoi rivedere la tua affermazione che le emozioni "non si appoggiano alla percezione".

Se stai guidando la macchina e improvvisamente un'altra macchina ti taglia pericolosamente la strada, il tuo sistema autonomo di vigilanza percepisce il pericolo - anche se tu stai pensando ad altro - comincia a farti frenare prima ancora che tu sia diventato consapevole di quello che sta accadendo -secondo una reazione appresa che è diventata automatica - e invia ai sistemi attentivi e valutativi superiori un segnale di allarme. Quando l'attenzione consapevole inizia, l'ondata emotiva è già cominciata: sei arrabbiato. A ragione. Ma sei anche a rischio di lasciarti andare ad una sequenza impulsiva in senso negativo.

Se stai a casa di un amico, e quello ti dice:"Mi prendi la teiera che sta lì? Ci facciamo un tè.", e tu prendi la teiera per il manico e prima ancora che tu capisca cosa succede il tuo sistema autonomo inconscio ti fa togliere la mano e poco dopo capisci che brucia e ti senti il cuore che batte e un'ondata di collera mentre ti giri verso l'amico...

Dici che lo stato emotivo, improvviso e potente, non nasce da una percezione?

Poi le percezioni continuano, e tanto meno sono menomate dall'ondata di guerra - è inizialmente una reazione ancestrale di attacco o fuga davanti ad un pericolo - tanto più tu riesci in breve tempo a capire se l'amico ti ha fatto uno scherzo, se non ne sapeva niente, se è stata una dimenticanza, che cosa è meglio fare per te a seconda di quello che hai capito.

18.5.2005

Elledi ha scritto:

>Questa seconda fase, quella per così dire dell' "impulsività", ho
>l'impressione (sbaglierò..) che ti sfugga quanto sia soggettiva,
>quanto risponda a una complessità, come poco sia suscettibile di
>razionalizzazione e quanto richieda a monte un lavoro di mappatura di
>sé. Ma anche quando questa mappatura fosse fatta, fosse esaustiva,
>ecco che condizioni diverse la rendono precaria perchè quello che ci
>metti nella teiera e nell' amico risponde ai tuoi bisogni qui e ora
>che vanno a relazionarsi con i problemi (o un problema o alcuni p.)
>di là e allora. Può esserci una ricorsività che facilita ma non è
>detto. E anche quando tu potessi conoscere, dal sapere al fare..

Questa seconda fase è strettamente connessa al contatto con sé stessi, la consapevolezza di sé. Non mi interessa la qualità individuale di questa consapevolezza, la sua analisi e mappatura, ma la possibilità pratica di intervento nella sequenze impulsive da parte del soggetto stesso.

Da un certo momento in poi c'è la possibilità pratica di consapevolezza: non nel momento in cui la mano si solleva dal manico della teiera che brucia, non nel momento in cui avviene una prima "okkiata" valutativa mentre avviene una modificazione fisica cospicua, ma nei momenti successivi. Poi, anche se in genere consapevolezza ce ne è poca, e ristretta, può però esserci.

Prova a vedere la cosa al contrario. Nelle sequenze impulsive egodistoniche - quelle che mi interessano e che sono la normalità dell'impulsività quotidiana - la fine della sequenza è un ripensamento di quanto è avvenuto, con un senso di insoddisfazione per quello che abbiamo fatto. Diventiamo consapevoli della forza costringente della condizione psicofisica in cui siamo venuti a trovarci: non abbiamo tenuto conto di tante cose, abbiamo perso la visione ampia della situazione, ci siamo lasciati andare ad un'ondata emotiva che ci ha accecato e ci ha portato a dire e fare sciocchezze. E' un intervento tardivo: la cosa è già avvenuta.

Non è che non serva a niente, tuttavia: possiamo forse riparare ai guai fatti, e comunque rafforza la necessità di un maggior contatto con noi stessi, rafforza la volontà di fermarci, la prossima volta, quando ci sentiremo reagire in un certo modo. Perché è possibile che avvenga, il sentirsi reagire in un certo modo - quello che chiamo "Sé impulsivo".

Non che basti, questa volontà: anzi, è tipico del Sé impulsivo un grado di autonomia, che a volte si avvicina a quella delle reazioni della prima fase. Ma mentre in quelle della prima fase non puoi comunque intervenire, in queste sì, è possibile.

Capisco che a dare "autonomia" alle reazioni della seconda fase sono complesse relazioni interne, ma di esse, cioè dell'inconscio o preconscious, non mi interessa: quello che mi interessa, a prescindere dalle motivazioni personali attuali e storiche, a prescindere dalla complessità delle relazioni situazionali, è la possibilità di intervento da parte del soggetto su se stesso, la possibilità di riconoscersi in uno stato psicofisico che lo può condurre a fare cose stupide o pericolose.

Se c'è questa possibilità, c'è anche la possibilità di fermarsi. Un secondo, due. Quanto basta.

Della complessità di cui parli mi pare di essermene accorto: quel paio di preziosissimi secondi sono il fine di molte psicoterapie. Se la persona nelle situazioni a rischio arriva a interporre quella pausa tra percezione (di sé e dell'ambiente esterno) e reazione, ha raggiunto la possibilità di non essere più un infelice automa. La possibilità di essere fuori dalla coazione a ripetere.

Procedendo all'indietro, dopo il ripensamento - che è necessario, altrimenti l'impulsività è sintonica e la persona non ha nessuna intenzione di modificare niente di sé, del proprio modo di reagire alle cose della vita - hai l'azione impulsiva, poi l'impulso a metterla in atto, poi la valutazione emotiva di conferma, poi lo stato emotivo, poi la prima percezione della situazione.

Se pensi alla sequenza, le possibilità di intervento del soggetto su se stesso sono crescenti quanto più ti avvicini all'inizio. Quando, dopo aver ritratto la mano, dai la tua "okkiata" all'amico mentre ti arriva l'ondata emotiva, hai la massima possibilità di fermarti. La prima percezione, che ti arriva qualche decimo di secondo dopo che hai messo in atto la reazione di allontanamento, è di pericolo. Se hai un buon contatto con te stesso, puoi fermare la reazione di attacco e fuga. Guardi, e vedi: là fuori non c'è nessun pericolo mortale. Se vedi che là fuori c'è uno stupido burlone, e hai un buon contatto con te stesso, puoi scegliere tra vari comportamenti di risposta. Se no vai in automatico, vai impulsivamente.

"Ma questo tuo caffè fa proprio pena. Ma quand'è che imparerai a fare il caffè? E senti un po', la tua camera... cos'è, un porcile?".... -Vuuumm!... Quello che accade, a volte, in casi simili, è una reazione all'incirca pari a quella che si avrebbe in caso di un attacco fisico che potrebbe essere letale. Stiamo reagendo come reagimmo chissà quando nelle foreste che coprivano il nostro pianeta, o dentro le caverne.... Riusciamo a malapena a limitare i danni fisici. Quelli psichici mica tanto. Reagiamo come burattini tirati da fili invisibili.

21.5.2005

"elledi" ha scritto

- >.... *quello che mi interessa, a prescindere*
- > > *dalle motivazioni personali attuali e storiche, a prescindere dalla*
- > > *complessità delle relazioni situazionali, è la possibilità di*
- > > *intervento da parte del soggetto su se stesso, la possibilità di*
- > > *riconoscersi in uno stato psicofisico che lo può condurre a fare*
- > > *cose stupide o pericolose. Se c'è questa possibilità, c'è anche la*
- > > *possibilità di fermarsi. Un secondo, due. Quanto basta.*

>

- > *Cominciamo a dividere altrimenti si fa di ogni erba un fascio:*
- > *direi che dipende chi è il soggetto reagente,*

Anch'io ho una certa antipatia per i fasci, in cui ci son tant'erbe diverse e poco assimilabili...

Il caso che mi interessa, ribadisco, è quello dell'impulsività egodistonica, e, di questo insieme, le sequenze impulsive più quotidiane, meno eclatanti, ma molto più diffuse e, quindi, ladre di vita vera, autentica, sentita, egosintonica. L'esempio della reazione impulsiva davanti ad una sollecitazione come quella del caffè disprezzato può farti capire cosa intendo, forse.

Sono casi "comuni", "normali", e se c'è egodistonia, cioè se la persona che agisce l'impulsività - rispondendo male, andandosene via sbattendo la porta - poi ha voglia di mettersi a piangere perché si sente stupida e schiava di una reattività che vorrebbe modificare, e se quella persona viene a chiederti aiuto....

Il soggetto reagente è, dunque, una persona che più o meno frequentemente va incontro a reazioni impulsive e non è per niente contenta di ciò. Vorrebbe liberarsene.

>... *quanto si conosce,*

Questo non è necessario. Ci sono modalità caratteristiche di reazione impulsiva e di reazione istintiva - tenendo in uso quella distinzione che il linguaggio comune fa. Puoi aiutare la persona a riconoscerle in sé. E' sufficiente, per questo, aiutare l'altro ad attuare una descrizione analitica di quello che gli accade e della sequenza comportamentale.

>... *che radici ha la reazione.*

Nemmeno questo è necessario. Quelle radici la persona le sa. Anche se non te le sa dire. Quelle radici lo hanno portato ad un dolore per la sua reattività impulsiva. E' stanco di un certo Sè, il Sè impulsivo.

- > *In ogni caso su qualcosa che sfugge al controllo, che si automatizza*
- > *e si ripete ho l'idea che un intervento "comportamentista" serva a*
- > *poco. Saprà reagire forse diversamente alla teiera o a quella persona*
- > *ma domani lo tamponano e scende dalla macchina con la chiave*
- > *inglese.. :-(*

:-) Bel risultato, sarebbe... Evita di agire l'aggressività con l'amico teieroso, e poi il giorno dopo si mette a fare il meccanico demolitore con qualcun altro... E' tipico dell'impulsività, lo spostamento in una condizione interna di attivazione crescente. No, è chiaro che non è questo che mi interessa... E' un risultato già presente "in natura", questo!....

E' giusto quello che dici, che è qualcosa che sfugge al controllo, la sequenza

impulsiva, per sua natura. La possibilità di aggancio più comune è l'egodistonia, il fastidio, la vergogna, il dolore per quello che si è fatto. Se, partendo da una precisa volontà del soggetto, lo aiuti a fermarsi nel caso della teiera, qualcosa si è modificato in lui, ed è possibile che lo estenda anche al giorno dopo in caso di tamponamento. Sostengo che la cosa migliore è cominciare dalle sequenze più comuni e più garantite dal punto di vista della sicurezza. Se riesci a fermarti quei due secondi prima di reagire impulsivamente a chi ti chiede per tre volte di seguito e a voce crescente se sei tu che gli hai preso lo spazzolino da denti mentre tu stai scrivendo al ng - esempio casuale, credimi... - qualcosa nella tua impulsività può iniziare a modificarsi. In quei due secondi, ripetuti nel corso della giornata, puoi scoprire qualcosa di molto importante per tutta la tua vita.

> > *Della complessità di cui parli mi pare di essermene accorto: quel*
> > *paio di preziosissimi secondi sono il fine di molte psicoterapie. Se*
> > *la persona nelle situazioni a rischio arriva a interporre quella*
> > *pausa tra percezione - di sé e dell'ambiente esterno - e reazione,*
> > *ha raggiunto la possibilità di non essere più un infelice automa. La*
> > *possibilità di essere fuori dalla coazione a ripetere.*
>
> *Concordo. Ma appunto, psicoterapia dove c'è un percorso.*

I percorsi... Chissà se c'è una "impulsività psicoteraputica" da modificare?

> > *La prima*
> > *percezione, che ti arriva qualche decimo di secondo dopo che hai*
> > *messo in atto la reazione di allontanamento, è di pericolo. Se hai*
> > *un buon contatto con te stesso, puoi fermare la reazione di attacco*
> > *e fuga. Guardi, e vedi: là fuori non c'è nessun pericolo mortale. Se*
> > *vedi che là fuori c'è uno stupido burlone, e hai un buon contatto*
> > *con te stesso, puoi scegliere tra vari comportamenti di risposta. Se*
> > *no vai in automatico, vai impulsivamente.*
>
> *Si ferma dicendosi? il mio sospetto è che, anche se sa che poi starà*
> *male, quando c'è automatismo, non si ferma, qualunque cosa possa*
> *essere in grado di dirsi.*

Nei casi più comuni, quotidiani, quell'automatismo può essere fermato, senza la necessità di addentrarsi in cambiamenti più vasti, i quali potranno più facilmente essere alla portata della persona se impara a fermarsi in cose "minimali".

Tu dici "dicendosi" Non è solo un dirsi, è un soffrire. L'egodistonia sta ad indicare che alcune nostre reazioni un tempo funzionali sono diventate un residuo autonomo inutile, a volte patologizzante.

Mi pare fosse Allport, che descrisse questa "autonomia funzionale" che diventa "autonomia disfunzionale".

Tieni conto che disagio, dolore, vergogna, repulsione, che fanno parte dell'egodistonia, possono diventare un forte decondizionante, a cui può unirsi utilmente la descrizione analitica delle sequenze impulsive e dei

vissuti connessi.

- > *C'è un passaggio più sottile che è quello dell' aggressività: la*
- > *pulsione aggressiva, nel momento primo della reazione, chiede*
- > *prepotentemente uno scarico, un agito, la soddisfazione.*

Questa è una descrizione dell'impulsività: l'impulso diventa azione in modo autonomo. E' un'autonomia recuperabile dalla consapevolezza, se si impara a farlo e ci si allena a farlo nelle situazioni più aperte a questo recupero di soggettività consapevole.

- > *Un bambino posso "educarlo" a non scaricarla (in realtà ciò avviene*
- > *nient'affatto come condizionamento ma solo se e perchè faccio un*
- > *lavoro di bonifica della sua aggressività).*

Se pensi all'adulto, l'autonomia dell'ultima parte della sequenza impulsiva (impulso-azione) è difficilmente modificabile - ma lo è. La sequenza impulsiva è meno difficilmente modificabile nelle fasi precedenti (percezione di conferma della prima percezione, emozione, impulso). Soprattutto avvertibile è la modificazione fisica, l'emozione nella sua vicenda corporea. C'è chi riesce a prendersi al volo fin dalle prime fasi della reazione emotiva. E se vai a inoltrarti in quello che riesce a dirti che fa, sembra che sappia trasformare a suo favore quella mobilitazione di energia. Non sposta, bensì modifica l'energia aggressiva a suo favore. Questo è uno dei risultati delle psicoterapie riuscite - il che non significa che si ottiene solo in terapia!... Le persone ci arrivano da sé, e ti insegnano cosa dovrebbero riuscire a fare quelli che non ci arrivano.

Riguardo alla bonifica... Non sto facendo una campagna contro le psicoterapie tradizionali, né so se nell'approccio che ti sto proponendo sia implicita, come elaborazione personale già avvenuta, una preparazione alla "bonifica" dell'aggressività.

Mi pare che se la persona diventa più vicina a se stessa, alle proprie emozioni e sentimenti, se diventa prudente rispetto alle certezze percettive e consapevole che a volte sono strettamente funzionali ai propri stati affettivi, se riesce ad essere più libera da coazioni a ripetere... la bonifica potrà essere una conseguenza, preparata nel corso degli anni.

- > *Con un adulto questo è impossibile (extra analisi)*
- > *Quella pulsione si sposterà soltanto.*
- > *Posso allora trovare manifestazioni meno vistose o più "accettate":*
- > *guidare a 180km/h, giocare ai wargames, sedurre per abbandonare,*
- > *essere prepotenti, non chiedere mai scusa, ecc.*
- > *Oppure se inibita (ancorchè autoinibita) può riversarsi contro: se non*
- > *diventa depressione diventa (per evitare la depressione) un perdere*
- > *continuo: soldi, oggetti, lavoro, persone..in una estenuante*
- > *battaglia/loop fra il costruire e il distruggere/si.*
- > *Ma anche così il discorso non si sposta di un pelo.*
- > *Dopodichè il disagio, che usualmente si manifesta come senso di colpa*
- > *per quello che ha fatto, in realtà non è colpa per quello che ha*

- > fatto, colpa verso l'altro o colpa "narcisistica" ("ho leso la mia immagine") ma è la colpa dell' aggressività.
- > E questo porta mooolto lontano a quando quell' aggressività nessuno ha bonificato.

Tutto giusto. Però continuo a pensare che se un padre riesce a fermarsi prima di far girare malamente la testa al figlio con un ceffone che contiene la forza del pugno che voleva dare al capoufficio, questo non farà male né al padre né al figlio. Se la cosa finisce lì, l'effetto non dannoso potrà avere una portata evolutiva limitata, e magari "spostarsi" l'indomani su un malcapitato in caso di tamponamento della macchina. Ma se quel fermarsi è un primo passo verso una maggiore consapevolezza, verso una maggiore presenza, verso una maggiore libertà dall'autonomia preconsapevole di processi alienanti... Quel padre sarà un miglior padre, e potrà ripensarsi anche rispetto al capoufficio.

Penso che lo psicoterapeuta debba permettere a chiunque gli si rivolga di cavarsela per conto suo, se ne ha la possibilità. E penso anche che l'aiuto che si può dare riguardo alle sequenze impulsive sia un aiuto che libera energie di cambiamento.

Può darsi che per fermarsi nelle dominanti sequenze impulsive la persona abbia bisogno di un cambiamento generale del proprio modo di essere, e può darsi di no, che sia già pronta a perdere "autonomie disfunzionali": in questo caso mi sembra utile saperne di più, sull'impulsività quotidiana.

9.6.2005

"John" ha scritto:

- > Stamattina, non avendo altro da fare, stavo pensando alla 'strana cosa' dell'esistenza del 'subconscio'. Cioè una parte di noi stessi, che noi non conosciamo, ma che influenza la nostra vita...

E' un po' che, con intenti pratici, vado cercando di comunicare - lo faccio in incontri in "carne ed ossa" con gruppi di persone e lo faccio anche qui - le differenze tra quello che chiamo "Sé impulsivo" e quello che chiamo "Sé vitale"- il secondo nome mi soddisfa di meno, ma di solito rende comunque l'idea. Sono differenze percepibili da noi di noi stessi, in modo consapevole. Sono due stati psicofisici diversi, e possiamo aumentare la consapevolezza della loro percezione. E' una consapevolezza che esiste comunque, anche se poi può essere velocemente negata, ignorata, resa inefficace, nascosta, e ci troviamo immersi nelle sequenze impulsive, schiavi di automatismi da "coazione a ripetere". Da questa schiavitù possiamo affrancarci. Non è affatto facile! Ma è possibile.

Tu accenni a quei processi del "Sé autonomo" che sono e resteranno sempre inconsci - è l'inconscio fisiologico della scuola russa, ma non solo di quella. Della cui esistenza ci accorgiamo quando c'è qualcosa che non va e occorre l'impegno anche delle "funzioni superiori", o quando le cose vanno talmente

bene che veniamo chiamati a godere in totalità del piacere di vivere quel momento.

Il "Sé vitale" e il "Sé impulsivo" stanno tra "Sé autonomo" e coscienza.

Tu "senti" se stai per agire l'una o l'altra delle tue possibili modalità di rapporto col mondo. E' possibile aumentare questo "sentire", questo contatto con se stessi - ci vuole una psicoterapia, un cambiamento profondo, diceva elledi. Possono essere un paio di secondi, in cui, come dicevo ad Elrond, decidi della tua vita, se sarà tua o se sarà "rubata" dal sentire e fare che non vorresti sentire e fare. Un paio di secondi che si presentano assai assai spesso, con la loro domanda silenziosa. Si presentano quotidianamente, e in più occasioni. Per nostra buona sorte. Almeno fino a quando non la facciamo proprio grossa, e allora rischiamo di essere meno liberi in modo irreversibile, sbarrato :-). E' buona sorte, per bella complessità della nostra condizione umana, ma non irresponsabilità.

20.6.2005

"R." ha scritto:

> *E la psicologia si occupa di fatti mentali.*

Certamente, eccome! Ma non soltanto, e quando si occupa di fatti mentali ha sempre riferimenti di verifica non mentalistici.

La conoscenza avviene non solo mediante processi mentali di pensiero di tipo razionale. Anche il corpo conosce e riconosce, come sai, con "fatti" che sono di una "mente inconsapevole", che poi diventa consapevole o resta inconsapevole. La conoscenza della psicologia ha come oggetti non soltanto i fatti mentali, consapevoli e inconsapevoli, più o meno connessi al "corpo".

Ci sono state scuole di psicologi che hanno limitato l'oggetto della loro indagine ai comportamenti semplici e complessi, purché osservabili e descrivibili con linguaggio condiviso, con e senza l'uso di strumenti che amplificano le capacità naturali di percezione dei fenomeni osservabili. Scuole che sono vive e attive ancora oggi, con le necessarie modifiche delle impostazioni iniziali, a volte eccessivamente restrittive – eliminare completamente la "scatola nera" tra "ingresso" e "uscita" qualche problema comportava... Del resto reciproche modifiche hanno dovuto compiere scuole che rischiavano errori opposti a quelli tipici della impostazione comportamentista originaria, con una necessaria e complementare accentuazione del valore cognitivo del momento descrittivo di fenomeni limitati rispetto a quello interpretativo o a quello descrittivo di fenomeni molto estesi.

Se la psicologia si occupasse solo di fatti mentali, senza sguardo allargato sulla realtà osservabile consensualmente, con scambi di verifica tra "interno" e "esterno", sarebbe una scienza un poco autistica, avrebbe scarso potere pratico, e rischierebbe di andarsene per le tangenti.

29.8.2005

"Amelia" ha scritto:

.....

> o comprendo ora ... oppure mai piu' (nel senso che sono certa
> scivolero' in quello stesso stato senza neanche accorgermene :-/).

Mi pare difficile, che tu non te ne accorga. Posso concedere, all'idea che ho di te, che tu ti lasci vivere cose tue come se, non te ne accorgessi - per restare connessa.

Conosci, credo, quel racconto zen in cui un samurai va dal solito vecchio saggio a chiedergli di fargli capire cosa sono il paradiso e l'inferno. Nel caso non lo avessi in mente, te lo riassumo brevemente con parole mie.

Il vecchio saggio comincia a deriderlo: chi sarebbe lui? un samurai? ah ah! Con quei vestiti malridotti? con quell'aria da contadino? da straccione? e cosa sarebbe quell'affare che porta la fianco? una spada? e che ci fa, con una spada, un imbranato come lui? ah ah!- il samurai cade nello stato d'animo in cui lo ha condotto il vecchio con le sue parole sprezzanti: fa un passo indietro e sguaina la sua spada alzandola in alto pronto a colpire.

"Questo, è l'inferno!" gli grida veloce il vecchio.

Allora il samurai capisce, rimette la spada nel fodero e guarda con affetto il vecchio, che annuisce e dice: "Questo, è il paradiso."

C'è uno stato d'animo che forse conosciamo. Abbiamo fatto un passo indietro, sfoderata la spada e nello sfoderarla abbiamo tagliato nell'aria davanti a noi, tra l'altro e noi stessi. Non abbiamo colpito l'altro. L'altro resta quello che è: uno stronzo, per dire, o insomma quello che è. Abbiamo colpito e tagliato qualcosa tra noi e l'altro.

Viene chiamata in vari modi, questa cosa che abbia colpito: legame, rapporto, relazione. Abbiamo fatto un passo indietro: ora le cose non sono più come prima, il rapporto che abbiamo con quella persona non può più essere, dopo quello che è accaduto, quello che era.

Se questo passo indietro, questo "sfoderare la spada", lo abbiamo fatto a "ragion veduta", per difesa da un'aggressione subdola e distruttiva, il suo tempo di attivazione e di esecuzione andrebbe abbreviato, reso il più rapido possibile.

Nel giro di qualche minuto, meglio ancora nel giro di qualche secondo, dovremmo diventare capaci di usare l'aggressività per attaccare senza esitazioni il modo relazionale che ci stava portando verso il dolore di una accettazione inopportuna. L'altro resta quello che è. E' cambiata la nostra affettività in gioco, siamo decisamente più "freddi" verso quella persona, e tuttavia non abbiamo bisogno di rompere completamente se non è necessario, e non è necessario accettare completamente tradendo noi stessi. Restiamo connessi, sì, ma diversamente connessi. E' un risultato ottenibile. Difficile, ma non impossibile. Occorre un certa consapevolezza, e l'allenamento a restare in sé quando sta per scattare la risposta impulsiva. Una delle idee implicite che possono portare alla sconfitta di una rottura

definitiva non necessaria - se, non è necessaria e non voluta - o alla rinuncia ad essere, è che l'esplicazione dell'aggressività difensiva possa solo oscillare tra l'aggressione all'altro e l'aggressione a se stessi.

Non so se il raccontatore zen lo abbia fatto apposta: nel racconto il "paradiso" non corrisponde al samurai che getta la spada: la rimette nel fodero, tenendosela al fianco

.E' solo un'immagine, ma quella è.

Interpretare può essere violenza

22.4.2004

"michele" ha scritto.

> ... *tra lapsus e lapsus freudiano-.... vi son differenze?*

I lapsus freudiani sono quelli che ha fatto, nel corso della sua vita, Sigmund Freud. I lapsus non freudiani sono i lapsus di tutto il resto dell'umanità.

22.4.2004

"Archimelech" ha scritto...

> *Faccio un esempio di lapsus *normale*: oggi, 22 Maggio 2004,*

> *...pardon...Aprile...*

Ogni cosa, ogni azione, isolata dal contesto, è semplicemente quello che è. Se un comportamento lo consideri nei suoi momenti atomici, e non nel suo insieme, non hai molte speranze di capirci qualcosa. Tutti i lapsus, presi in sé, sono lapsus 'non freudiani'.

Il lapsus è uno scivolamento. E' facile essere violenti con chi prende un lapsus.

Una forma particolare di violenza può essere la sua interpretazione.

23.4.2004

"V.D.P." ha scritto

>... *l'interpretazione *non richiesta* è violenza.*

L'interpretazione data all'altro - tu fai così per questo motivo, tu dici una

cosa e stai dicendo quest'altra cosa - dovrebbe comportare sempre Una valutazione della possibile violenza insita nell'atto di interpretare. Anche quando è richiesto, interpretare può essere violenza: la richiesta, in sé, non basta. Può essere condizione necessaria, ma non sufficiente. Come dire: mi avevi chiesto di darti una medicina, per questo l'ho fatto. Mi avevi chiesto di parlare al posto tuo, per questo l'ho fatto. Mi avevi chiesto di pensare al posto tuo, per questo l'ho fatto.

Può essere il caso, sì, di farlo, ma ci sono tanti ma. Non bastano le 'buone intenzioni'. Pensare insieme, pensare "per" l'altro, è cosa ben diversa dal pensare "al posto" dell'altro.

Troppo spesso l'accorgersi esibito, e l'interpretazione, sono strumenti di potere.

17.5.2004

"V. D. P." ha scritto

- > > *In questo, lo psicoanalista è diventato sempre di più uno*
- > > *psicoterapeuta, capace in alcuni momenti di ricorrere ad un sapere*
- > > *interpretativo che è proprio della sua formazione.*
- >
- > **Perchè* dici "in alcuni momenti"?*

In alcuni momenti l'analista avverte la necessità di prendere l'iniziativa e interpretare attivamente passando senza mezzi termini dal piano della comunicazione cosciente alla verbalizzazione della latente dinamica inconscia. Sono solo momenti, ma importanti, e per i quali occorre una formazione, una sensibilità allenata.

Devono essere solo alcuni, momenti. L'interpretazione di quel tipo è come una terapia d'urto, e va usata con scienza, perizia e prudenza.

Jung, Freud, Klein, Lacan, Blanco, Fagioli...

Michelina chiede consigli di letture

28.4.2004

"V. D. P." ha scritto

- > *Esistono -quindi, e secondo Jung- contenuti *innati* della mente:*
- > *primi tra tutti ... *gli archetipi*! Questi "oggetti mentali" (secondo Jung)....*

Gli archetipi non venivano considerati da Jung, propriamente, 'contenuti' psichici - comunque precisò questo aspetto.

Sono qualcosa di diverso, nella sua concezione, ed è un torto che gli si fa comunemente, con più facile rifiuto, considerandoli soltanto idee innate.

Ti riporto un passo, sicuro che ve ne sono di altri e forse più chiari.
"Esistono in ogni individuo, al di fuori delle reminiscenze personali, le grandi immagini 'originarie'... ossia le possibilità ereditarie dell'immaginazione umana... Io non sostengo affatto che le rappresentazioni siano ereditarie: ciò che si eredita è la possibilità di rappresentare, il che costituisce una notevole differenza." (Psicologia dell'inconscio, Boringhieri 1970, p. 125)

Sfogliando un altro testo, ne trovo un'altra - e mi fermo!...:*"Non si tratta di idee ereditarie, ma di disposizioni ad accogliere l'idea..."* (L'io e l'inconscio, Boringhieri 1967, p. 42)

Penso che Jung arrivò a queste precisazioni perché fu sensibile alle critiche che gli venivano mosse, e le sue precisazioni sono in parte apparenti, poiché, poi, nel leggere le sue opere diventa più difficile districare le predisposizioni all'idea dalle idee innate.

Tuttavia, si fa un torto a Jung nel non tener conto di queste affermazioni, e penso in questo senso (di predisposizioni innate) respingere la sua teoria è errato quanto accettarla nell'altro senso (di idee innate).

Ma, mi richiedo: possibile che la psicoanalisi venga oggi identificata con le teorie di questi bisnonni?

La psicoanalisi, per teoria e per pratica, non è più quella!

30.4.2004

"V. D. P." ha scritto...

> *E come non chiedersi cosa altro potrebbero essere gli archetipi, se si negasse la loro natura di "contenuti mentali"?*

A parte quello che scrive Jung, la differenza tra contenuti mentali e predisposizioni (del nostro sistema neuropsichico a formare 'contenuti', cioè percezioni semplici e complesse, immagini, costellazioni, non solo riferibili ad apprendimento o non riferibili ad apprendimento) fa parte della psicologia. C'è bisogno di chiamare in causa la filosofia?

> ... *come non vedere che*

> **tutti* i nipotini si compiacciono di trovare nei testi dei nonni*

> **conferme* delle loro osservazioni successive?*

> *I "nipotini" FANNO A GARA di *ortodossia*;* *quando qualcuno di loro*

> *(quando si sente legittimamente *un Grande*) appena appena si sposta dal*

> *solco dell'avo ... lo fa con grande resistenza/*reticenza**

Questioni di potere. Anche nei movimenti psicoanalitici avvennero cose tristi, determinate dalla tendenza a sacrificare la molteplicità, la creatività, l'originalità, in nome della coesione di gruppo considerata necessaria per

acquistare potere. Come nei partiti, come nelle chiese di qualsiasi tipo. Ne è stato scritto molto, dall'esterno dei movimenti psicoanalitici, ma anche dall'interno, quando le condizioni lo permettevano o con la solita sequela di espulsioni - come in tutte le chiese... E' la storia delle 'eresie'.

Un correttivo energico a quella situazione è stata la legge di istituzione dell'albo degli Psicologi (con le regole statali per diventare psicoterapeuti dopo essere diventati psicologi, e il codice deontologico: regole per la professione e codice che tutti gli iscritti devono rispettare, compresi gli psicoanalisti, che prima potevano contare solo sulle investiture di circoli privati).

> *Il più "eversivo" dei neo-freudiani (a parere mio, beninteso ...) Massimo Fagioli ... *non è affatto un eversore*...*

Oh! Un nome italiano.... Ma non capisco quello che scrivi.

Forse puoi dire qualcosa di più? Conosci la sua attività di persona, o per sentito dire?

Prima lo definisci in un modo e poi dici che non lo è affatto...

Il tuo parere è sulla definizione di neo-freudiano? Se è questo, che vuol dire la tua frase, penso che Massimo Fagioli non possa essere inserito tra i neo-freudiani, impregnato com'è di psichiatria di stampo fenomenologico e di kleinismo - ma essendo uomo di vasta cultura, è poi arrivato a comunicare 'a modo suo' quelle che considera sue scoperte nell'ambito della ricerca psicoanalitica, o, forse meglio, psichiatrica.

> *... ma "solo" uno che porta alle estreme conseguenze *la lettera* degli scritti freudiani! M. Fagioli ... è un "talebano" freudiano: altro che "eretico"!*

Di quella lista, di stranieri ho conosciuto Matte Blanco. Di persona, voglio dire, e abbastanza da avere spiegati da lui alcuni aspetti della sua teoria. (Una volta comprese nel suo modo, le ipotesi freudiane non le pensi più come le avevi pensate fino a quel momento.)

Di psicoanalisti italiani, ne ho conosciuti un po' di più... dico di psicoanalisti che compaiono nelle ricostruzioni storiche del pensiero e della prassi psicoanalitica. Compreso Massimo Fagioli, di cui conosco anche i libri, molto belli (non sono d'accordo su alcuni aspetti importanti della sua teoria), e la prassi degli inizi, verso gli anni settanta (problematica, certamente, ma essa riuscì a contenere la spinta ribellista di gruppi numerosi di persone di sinistra, e a indirizzarne le energie verso il metodo e la realizzazione nella vita: molti sono ora architetti, medici, psicologi, e comunque persone 'vive'). "Istinto di morte e conoscenza" è un testo che ogni psicoanalista italiano dovrebbe conoscere, che sia d'accordo oppure no, e la sua ipotesi che l'istinto di morte dell'uomo si espliciti come fantasia onnipotente di sparizione - il 'chiudere gli occhi' davanti alla realtà -, è facilmente comprensibile da parte di chiunque.

(Michelina... Gli altri libri di questo autore - visto che questa catena d'interventi è iniziata su una tua richiesta di libri da leggere... - sono "La marionetta e il burattino", "Psicoanalisi della nascita e castrazione umana" e

"Bambino, donna e trasformazione dell'uomo": letture interessanti, anche poetiche, con un portato di attualità e di 'italianità' che mi sembra stupido disprezzare.)

- > *E che dire di un (presunto "neo") Analista Freudiano come Lacan?*
- > *Sapresti indicarmi UN particolare della sua complessa costruzione*
- > *teorica che *disconfermi* Freud?*

Lo stile di Lacan è chiaramente, evidentemente non freudiano. E non è un particolare secondario, vista l'insistenza continua di Lacan sull'importanza del 'come si dicono le cose' rispetto alle cose che vengono dette. Per lui lo stile è il contenuto principale.

Ha sostenuto per decenni la necessità di un 'ritorno a Freud', ma direi che era una presa in giro... Il suo modo di 'tornarci' rendeva Freud un geniale francese un po' delinquente che aveva assimilato De Saussure. L'inconscio lacaniano non è più l'inconscio freudiano, è un'altra cosa.

Per non parlare delle peculiarità del suo setting...

(Michelina, se in libreria ti capita un libro di questo autore, prova ad aprirlo a caso, e leggi due o tre frasi. Bastano a rendersi conto di qualcosa di particolare...)

3.5.2004

"Davide" ha scritto...

.....

> *Ecco, con Freud si è fatto lo stesso.*

.....

> *E siccome nel frattempo sono passati un centinaio d'anni e nessuno si è preso la briga di provare ad indossare 'sto cappotto...*

Nessuno? Nessuno del tuo gruppo? Perché proprio nessuno non direi, no? Se vuoi dire che la maggior parte di quelli che criticano Freud nemmeno lo hanno letto, studiato, capito, come merita, dici una cosa a mio parere vera.

E' vera per molti altri autori, del resto.

>... *adesso si dà per scontato che sia fuori moda.*

> *Prima lo si provi, e si dica il punto esatto in cui fa il difetto, ammesso*

> *che lo faccia, ché prima di buttare via un cappotto come quello come*

> *minimo si vede se non basti ricucirgli la fodera.*

Giusto.

Però, assumendo la tua proposta di non dare per scontate le cose... è possibile indossare quel cappotto, oggi?... O ci vorrebbe la macchina del tempo?

Ma, in generale, è possibile indossare il cappotto di un altro?

Molti lo fanno. Quindi è "possibile"...

C'è qualcosa che non mi va a posto... E' possibile, certo, però come si fa a

indossare il cappotto di un altro proprio quello lì e amen, e, ad es., che non ci sia bisogno nemmeno di fare qualche ritocco, che so, allungarlo un po', accorciarlo, stringerlo, allargarlo, rifargli le spalle... Dopo, non è più quel cappotto, non del tutto almeno...

Magari qualche parte te la fai con il cappotto di qualcun altro, che di buoni cappotti ce ne sono, di stoffe e colori abbinabili, integrabili...

Non sono ancora uscito, però, dalla incertezza della risposta alla domanda: è possibile indossare il cappotto-Freud? è possibile indossare il cappotto di XY?

Molti lo fanno - per non soffrire freddo, per non patire la fame, per non sentirsi soli, per qualche buon motivo pigliano e tac! accappottati per benino, tutti con lo stesso cappotto, a gruppi, a scuole, a partiti, a chiese e chiesette, gruppi di colori qua e là quando si riuniscono, o sparpagliati ma accappottati, e lo vedi che a qualcuno gli sta corto, qualcun altro ci cammina sopra, qualcuno rischia di morirci soffocato per quanto gli sta stretto... ma niente: quando scendono in piazza, quando escono, quando ti stringono professionalmente la mano, stanno nel loro cappotto, non se lo levano più - alcuni non se lo levano nemmeno per andare a dormire... e in spiaggia, d'estate? li hai mai visti?

Sono assolutamente certo che sia il caso di studiarlo, Freud, di conoscerlo, se si è psicologi, così come sono certo che dovrebbero essere studiate almeno le più significative elaborazioni teoriche e pratiche successive a Freud, e prima ancora altrettanto certo che con buon livello di approfondimento dovrebbero essere studiate le varie scuole di ricerca psicologica e di psicoterapia: non è questo il punto...

Mi viene da pensare che forse puoi avere l'illusione, di indossarlo, quel cappotto, nel momento in cui esci dall'ignoranza coltivata da chi critica al buio - violenza assai comune - o nel momento in cui esci dalla rinuncia di chi si identifica, diventa quel cappotto, o qualsiasi altrui cappotto - violenza più sottile, verso se stessi, una castrazione per non soffrire freddo, per non soffrire fame, per non essere soli, per darsi un'identità...

Ognuno, infine, dovrebbe portare i suoi, di vestiti, no? Suoi suoi... Siamo tutti sarti, e calzolai, e cappellai, e... ogni notte, nei nostri sogni, ogni giorno, nei nostri silenzi aperti sull'essere, siamo capaci di disfare cappotti, maglie, gonne, pantaloni, cinture scarpe cappelli...e da quei materiali primi scegliere i migliori, quelli che fanno per noi, e farci i nostri, nostri nostri, di vestiti, che portiamo sciolti, quasi fossimo nudi... Il nostro capotto, se occorre, bello caldo e... impermeabile, quando serve.

6.5.2004

"Morgana la Fata" ha scritto

> >hai mai sentito parlare

> > della contesa tra i gruppi di analisti che facevano riferimento ad Anna

> > Freud, la figlia di Sigmund, e Melanie Klein?

>

> *no...*

Visto che dici che leggerai un testo della Klein... mi sento di comunicarti in proposito una qualche perplessità che ti può eventualmente essere utile. E' una lettura difficile.

La contesa a cui accennavo ti può far intuire in che senso, forse.

La Klein aveva nella pratica, e anche nello scrivere, un atteggiamento da pioniera entusiasta delle possibilità offerte dalla ricerca clinica condotta con lo strumento dell'interpretazione, applicata in particolare al gioco.

Non so bene come dire, ma, all'incirca: l'impressione che ne puoi ricavare oggi è quella di una prassi raffinatissima nei contenuti, ma 'selvaggia' nei modi.

Il bambino riceveva interpretazioni da singhiozzo per un adulto, con la certezza che era capace di riceverle più di, e diversamente da, un adulto.

Anna Freud non la pensava così. Anzi: per lei era una prassi da evitare. Iniziava, con lei, un cambiamento della psicoanalisi verso una concezione più ampia della personalità umana. Prendeva le distanze dal padre nella considerazione dell'importanza delle componenti coscienti della persona adulta e del bambino, superava contraddizioni presenti nella teoria paterna dell'Io, e si contrapponeva fortemente all'uso imprudente dell'interpretazione, in particolare con i bambini, verso i quali proponeva, in modo dettagliato convincente, un atteggiamento più cauto, rispettoso, metodico, efficace, e riservava un intervento pur così cauto solo ai casi di vera e propria nevrosi infantile. Ecco, per esempio: nevrosi infantile, una diagnosi. Bene: Anna Freud partiva per essa dallo studio del processo evolutivo normale, dei bambini che stanno bene, che non mostrano segni di grave sofferenza.

La Klein si immergeva nel mondo dei bambini che stavano male, e da lì ne traeva spunti per delineare la normalità.

Nel contrasto tra la Freud e la Klein si evidenziò anche questo aspetto, che fino a quel momento era passato in secondo ordine, della problematicità nel disegnare lo sviluppo psichico a partire dalla osservazione partecipe di persone in cui esso aveva avuto interruzioni e deviazioni rispetto ad una norma.

Una critica di cui avrai forse avuto sentore, poiché fa parte oggi del nostro bagaglio culturale, quel bagaglio in gran parte inconsapevole che rende impossibile, come ho provato a dire qui, indossare il 'cappotto' freudiano, così come avviene per tanti altri 'cappotti', compreso, ad esempio, quello di Marx - che poi sia da evitare l'atteggiamento di identificazione imitativa con chiunque, è altro discorso.... I pappagalli sono simpatici, uno spasso, ma noi dovremmo, ognuno, provare a vivere - con coraggio, è chiaro che ci vuole - la complessa unicità che è in ciascuno di noi, e che ci manda i suoi suoni, le sue immagini, i suoi segnali corporei...

A proposito di istinto di morte...

8.5.2004

"vale" ha scritto

> *La tua è un'ottima spiegazione, ma credo manchi un tassello.*

Non so se ho capito quale è il tassello, ma l'insieme del tuo intervento mi sembra notevole. Coglie la dimensione pulsionale, quella che faceva paura a Freud e a tutti quelli che l'hanno avvertita come una tendenza distruttiva umana innata difficilmente contrastabile.

E' metapsicologia, avverte Freud nel 1920, quando si decide a pubblicare "Al di là del principio del piacere", come dire: non è una cosa dello stesso livello di credibilità scientifica delle altre a cui sono arrivato, questa cosa terribile che sto per comunicare, che nell'uomo agisca, come suo istinto innato, il germe della distruzione.

Mette le mani avanti. Già, ma da allora non cambiò più idea.

Il problema che poneva in 'Al di là del principio del piacere' è quello della coesistenza nell'essere umano di pulsioni sessuali e pulsioni di morte: non più pulsioni dell'Io, aggressive-autoconservative, che aveva già ipotizzato prima del 1920 e considerato contrapposte alle pulsioni sessuali, e che ora invece considerava vitali come le sessuali e insieme ad esse contrapposte alle pulsioni di morte, aggressive-distruttive.

Investimento di morte: non un ritiro delle pulsioni sessuali, non un disinvestimento, bensì Thanatos, in forma di pulsioni opposte con una fonte (interna, uno stato di tensione), una meta (la risoluzione della tensione), un oggetto (modificabile nel corso della vita).

Pulsioni attive sulla realtà, con un loro investimento all'esterno o all'interno vissuto come esterno (l'oggetto-Sé di Kohut).

Non so se abbia ragione chi ha ipotizzato all'inizio della nostra vita l'attività di un tipo di pulsioni - di vita, sessuali, o meglio libidiche, o su di lì - o di due tipi di pulsioni - le prime e quelle opposte, che sono di aggressività distruttiva. Non so se abbia ragione il primo o il secondo Freud, quello a partire dal 1920. Non mi interessa saperlo, in fondo.

Tuttavia, occorre a mio parere fare bene attenzione a quello siamo orientati a pensarne, pur essendo consapevoli che è improbabile che si arrivi a condizioni che possano dimostrare la falsità dell'una o l'altra teoria.

E', appunto, metapsicologia. Ma capire quali sono le implicazioni dell'una e dell'altra conduce infine a tipi diversi di prassi. Il che è senz'altro importante per i terapeuti. Come lo sarebbe per qualsiasi prassi rivolta all'uomo, considerato come individuo, o come gruppo, o come società, o come specie.

La pulsione investe il mondo, le percezioni degli oggetti (vedi la bella teorizzazione in 'Istinto di morte e conoscenza' di Massimo Fagioli) e gli oggetti stessi attraverso il movimento, il comportamento, l'azione. Che poi esistano apprendimenti, condizionamenti precoci, che possono avere l'apparenza di pulsioni innate, anche questa è questione teorica che in sé non mi interessa più di tanto.

Interessa, e molto, il prima e il dopo di queste o quelle teorizzazioni.

Un'altra cosa, che forse ti può trovare concorde.

Se uno psicologo non è formato a sentire quel 'quid' a cui può essere dato il nome di pulsione o di reazione ormai dotata di una propria autonomia funzionale, se non lo si porta a riconoscere quella cosa lì – ciò che spesso è rendere consapevoli di ciò che già avveniva, anche se in modo inconsapevole e incolto- non è pronto a fare psicoterapia, ad affrontare un transfert, una resistenza fortemente negativa e tendente all'acting-out, una invidia che a un certo punto vuole solo paralizzare o distruggere.

A seconda delle scuole, gli verrà insegnato un fare, o un non-fare che è anch'esso silenziosa attività. Ma questa cosa deve impararla, deve prenderne avvertimento consapevole, o si troverà prima o poi in difficoltà.

E se sono scuole che non dovessero insegnarlo, meglio evitare di perdere tempo e soldi.

- > ... *Distruggere, o meglio "far distruggere da sole" le amicizie, il lavoro,*
- > *gli affetti, le relazioni che funzionano, o magari portare avanti questi*
- > *fini con piccoli gesti avversi con il desiderio inconscio di arrivare a*
- > *far fuori queste cose? E parlo di cose che ancora stanno in piedi.*
- > *Sempre poi per arrivare a qualche "fondo" non definibile in questo*
- > *stadio..?*

La sfida "scientifica"...

28.5.2004

"Elrond" ha scritto...

- > *Non credo esistano conferme scientifiche solide dell'esistenza di fasi*
- > *anali, fissazioni e simili*

:-) tu ce l'hai, con le favole psicoanalitiche, eh? La battuta è facile, a proposito di quel solide...

Allora ti sfido ad una cosa apparentemente meno "solida", scientificamente... Mi sai dire quale è, secondo te, la natura umana, a proposito di queste cosiddette 'perversioni', e più particolarmente a proposito della aggressività che possono comportare?

Capirai che scientificità ha porsi una domanda così!... La natura umana!... Si finisce inevitabilmente, nei casi migliori, in metapsicologia, più o meno

supportata da considerazioni storiche, sociologiche, antropologiche, etologiche e così via...

Eppure la domanda ha una sua scientificità, se te la poni in modo scientifico. Nel senso che infine, per esempio a leggere le risposte di questo thread, ad ognuno è possibile attribuire una sua teoria, più o meno implicita, della natura umana.

Per esempio: affermare che l'aggressività può solo essere controllata, che insomma civiltà è repressione, è teoria, pura teoria, che ha lo stesso valore, come teoria, di quella che sostiene che i problemi sorgono con la defusione tra aggressività e sessualità, la quale defusione genera due figli pericolosi, generazione deformante che non sempre avviene negli esseri umani.

Ognuno ha una sua teoria, in proposito, e la agisce in quello che dice e, potere delle teorie, in quello che fa. Tu forse dirai: no, fa, e da quello che fa può dedurre il pensiero coerente con il suo fare, se gliene frega qualcosa di dedurlo. Va bene, la sfida che ti ho lanciato resta valida, mi pare.

Una teoria non scientifica, come quella sulla natura umana, ha una sua valenza scientifica per la psicologia, per il rapporto tra le nostre idee e i nostri comportamenti, le nostre idee e le nostre esperienze, comunque tu intenda il senso di questo rapporto. Tutti abbiamo una idea, una teoria, sulla natura umana, ed essa ha un suo peso nel nostro rapporto con noi stessi e gli altri, fosse anche per la sua incoerenza.

Non so se ho detto bene la cosa. Tu, scommetto che puoi farlo meglio.

Una aggiunta, vorrei sapere che ne pensi, tu e chiunque sia interessato. Credo che uno psicologo se la debba porre, la domanda sulla sua teoria della natura umana, implicita nelle cose che dice o pensa o fa. Se ne possono inferire anche più di una, è chiaro: può essere interessante valutarne il grado di coerenza, tra le due o più, e valutare il grado di coerenza tra teorie e comportamenti verbali e non verbali, nella vita, quindi anche nella pratica professionale.

Non fraintendere: lo psicoterapeuta, e lo psicologo, non è che si metta a fare sermoni in questo o in quel senso. Non siamo mica preti, o filosofi, o strumenti passivi delle idee dominanti della nostra società. Dico che la sua teoria sulla natura umana se la dovrebbe studiare ed esplicitare, proprio per non giocarsela inconsapevolmente nei rapporti, anche fosse muta.

30.5.2004

"giberish" ha scritto

- > *Chi si sposta verso "sinistra" è mosso dalla gelosia e dall'invidia.*
- > *Chi si sposta verso "destra" è mosso dalla gelosia ma non dall'invidia.*

Ah! E chi si sposta? Magari quelli che vanno a destra l'invidia ce l'hanno nascosta che è pure peggio!... No, no, noi qui stiamo tutti fermi... Del resto lo sappiamo che a sinistra c'è la madre, e a destra c'è il padre, e poi, anch'ello spostantesi, non fermo come noi, c'è lo psicopanda, orsetto antropomorfo,

che s'è tagliato in due per via dell'imprevista inclinazione del filo del rasoio di Occam e non si capisce più se è psico o se è panda...

Del resto, noi qui fermi a campeggiare, ce la ridiamo allegri per le psicoamenità, ce la spassiamo a sentire le favole degli psicoanalisti che ci raccontano che le pulsioni e i loro destini non sono né di destra né di sinistra, diventiamo seri, rossi e neri, quando sentiamo gli echi delle vittime della follia che arriva al potere.

30.5.2004

"Elrond" ha scritto

- > *Non mi sembrano distinzioni scientificamente sensate. Cioe', si puo'*
- > *andare a vedere come si comportano e che cosa pensano le persone*
- > *in giro per il mondo, risalire in modi piu' o meno affidabili a dati simili*
- > *circa il passato, effettuare esperimenti e generalizzarne le conclusioni,*
- > *ma il tutto su temi piu' specifici*

E come no! Lo so bene, che si fa questo. Ma non hai accettato la sfida... Non sono capace di dirtela, non me ne sento all'altezza, anche se col tempo l'ho capita. Sei restato dove eri, mi pare. In un approccio di tipo scienista che ha nel comportamentismo, nella biologia, nella fisica, i modelli epistemologici di riferimento.

Dici: ... temi più specifici....come si comportano... cosa pensano... risalire a dati del passato... effettuare esperimenti... generalizzare le conclusioni.

Bè, auguri.

L'unica cosa che posso dirti ancora una volta è che ritengo decisamente utile che chiunque faccia lo psicologo, ancor di più se psicoterapeuta, si ponga il quesito sulla natura umana, pur sapendo che le risposte a cui arriva possono essere invalidabili quanto le favole...

Come fosse un test in cui la scientificità degli stimoli non devi cercarla negli stimoli stessi, e nemmeno nelle risposte, ma in quello che avviene in chi fa il test. Come si fa ad arrivarci, là dentro? Già... Eppure, se ti fermi all'esterno, non si può nemmeno essere sicuri che, se fosse bionda invece di essere nera, la scatola, sia bionda vera, e non ossigenata...

4.6.2004

"D. P." ha scritto

- > *No, aspetta.*

Va bene, aspetto.

Tu, per raggiungermi, prova, ai bivi, a trovare una via di mezzo e guarda da lì, che forse mi vedi.

Trasformando critiche e suggerimenti, comunque avanzate, in un atto aggressivo, e rispondendo a critiche e suggerimenti interpretandone intenzioni più o meno maligne, come fossi stato offeso o messo in pericolo, e chiamando a raccolta contro il brutto e il maligno, renderesti l'attività scientifica assai difficoltosa... certamente non è questo, l'assetto psichico che porta alla conoscenza, semmai porta al potere.

Non c'è bisogno di condividere x percento - i numeri sono rassicuranti, ma così abusati mi sembrano una caricatura - per saper distinguere tra le cose che ci vengono dette criticamente, non importa da chi.

A proposito dell'ultimo dualismo da te proposto, insisto: la realtà non è duale, dualistico è il tuo pensiero.

Bambini sotto dittatura.

4.6.2004

Il titolo mi aveva fatto pensare che parlassi di bambini che vivono sotto la dittatura come adulti. Cioè avevo visto bambini tra carri armati e soldati che pattugliano dappertutto, e loro zitti, tirati, sguardi nel vuoto per non dare adito a nessuna occasione di sospetto, di fermo, di arresto, di imprigionamento, torture, forse morte. Poveri bambini, Amnesty International, spari nella notte, rastrellamenti, cose così, insomma. Poveri bambini, maledizione, poveri bambini, maledetti adulti violenti pazzi ci sarà mai giustizia in questo mondo, vediamo che dice Elrond.

"Elrond" ha scritto

>..... *chi ha*

> *vissuto l'infanzia sotto una dittatura....*

No, non era lo scenario apocalittico che m'ero prefigurato. Tornava una certa quotidianità, pur nella particolarità del messaggio, che lasciava comunque quegli scenari ma su uno sfondo più lontano. La dittatura, più o meno sulle immagini dei filmati della presa del potere da parte di Pinochet, con quei colori grigio-verdognoli innaturali, la dittatura ora era l'ambiente in cui si muovevano i padri e le madri e i fratelli maggiori, anche i bambini, certo, ma loro potevano avere in casa degli atteggiamenti amorevoli, intelligenti, non violenti, insomma qualche speranza, una possibilità di protezione c'era.

>.. *sembra assumere tratti comportamentali "fissi", molto più'*

> *marcati di quelli che si tende a far risalire a particolarità' della*

> *famiglia.*

In questi casi, famiglie che vivono sotto una dittatura militare, sopravvissuti,

se di formazione culturale, nemmeno apertamente politica, diversa da quella che il regime considera funzionale alla sua legittimazione. O, chissà, dal post non si può escludere, famiglie che furono di militari che hanno partecipato attivamente alla dittatura, e che poi sono emigrati. Ma forse ti riferisci ai sopravvissuti.

- > *Questi tratti mi sembrano in gran parte ammirevoli, apprezzo*
- > *chi li possiede; al contempo, a volte sono in conflitto con la*
- > *quotidianità "democratica", e non escludo che possano portare a eccessi*
- > *di rigidità verso gli altri, oltre quelli che ho notato verso se'*
- > *stessi.*

Cioè, se sopravvissuti hanno assunto tratti di tipo militare? O hanno dovuto richiamare la loro forza in modo dimenticato da chi vive nel benessere e nella libertà come noi - è questo?

- > *Pero' sono sufficienti a farmi riflettere circa la possibilità*
- > *che un'educazione molto rigida possa essere preferibile a una liberale -*

Qui i bambini, pur non vedendoli più in strada tra carri armati e posti di blocco, li vedevo alla prese con un padre o una madre o un maestro stando sull'attenti.

- > *come e' stata la mia, e come credo sara' quella dei miei figli.*
- > *Sotto le piu' diverse dittature, negli ultimi 70 anni, sono state*
- > *allevate persone (ne conosco una mezza dozzina, da mio padre di 78 anni,*
- > *allevato dal fascismo, alla mia ragazza cresciuta sotto dittatura*
- > *sudamericana, passando per vari Stati comunisti, per il franchismo e per*
- > *i militari africani) che oggi mi sembrano, rispetto alla media, piu'*
- > *coscientiose, rigorose verso se' stesse, educate, emotivamente solide,*
- > *resistenti a dolori e fatica, disponibili, modeste e, anche se sembra*
- > *che non c'entri, dotate di abilità atletica. Che ne dite?*

Ti dico che le immagini della dittatura militare per strada si sono estese all'interno delle case, nella mia immaginazione. Che non capisco quello che ti chiedi, non capisco se ti riferisci ad una educazione forte, capace di fare muro su alcune cose che è giusto frustrare nei bambini quando si presentano, una educazione che tenda senza mezzi termini verso la vitalità anche fisica e la vita vissuta senza troppe masturbazioni mentali, oppure se ti riferisci ad una educazione che in varie misure si allontana da questa impostazione, e tende ad una durezza metodica, militaresca, che, ad esempio, chiede il massimo della capacità repressiva all'interno della famiglia e del gruppo di appartenenza e manifesta accoglienza e approvazione alla violenza rivolta contro i nemici che in questi casi non mancano mai.

I bambini sotto la dittatura, a me sembra una cosa brutta, comunque e dovunque e sempre. La forza e la violenza sono due cose diverse.
(Cosa pensi della natura umana? ...)

6.6.2004

"Stefano*" ha scritto

> > *Ciò che mi chiedo è: guidare verso dove?*

> *e già. Argomentino da nulla... l'educazione!*

> *Un genitore ha assolto il suo compito quando è riuscito a rendersi*

> *inutile, si diceva una volta.*

Si può dire anche oggi, mi pare.

Ma nel leggere questi begli interventi, ho un problema, e provo a dirlo.

Quel titolo... chiede un chiarimento, mi pare. In fondo, siamo pur cittadini di un paese in cui la dittatura è stata condannata, anche dagli stessi capi di partiti che in qualche modo potevano riferirsi alla dittatura che nel nostro paese è stata al potere per venti anni. In linea con quanto dice la Costituzione, dobbiamo contrastare le dittature in ogni modo, con una condanna verso ogni tipo di dittatura. Non credo che questo faccia fatica a nessuno di noi. Se poi parliamo di bambini, ci sono precise norme che li tutelano anche dalle violenze sottili, meno visibili. E chiunque di noi ne venisse a conoscenza, avrebbe il dovere di informare le autorità competenti per accertare ed eventualmente reprimere le violenze del genitore o di chiunque sia. E se sono cose gravi, è il caso di farlo, credo, anche se ci sono delle valutazioni da fare, sulla soglia di questa gravità. Perché se i violenti sono vigliacchi più spesso di quanto siamo portati a verificare - la violenza fa paura e se possibile giriamo alla larga - i violenti contro i bambini fanno parte di un sottoinsieme per il quale si può affermare che sono sempre vigliacchi, per cui si può temere che di qualsiasi nostro intervento non radicale sia poi il bambino a pagarne le conseguenze, nel chiuso delle case o appena voltato l'angolo.

Non sono credente in nessuna entità che abbia il potere di fare quello che sto per dire, è un atto puramente irrazionale, il mio, un atto con valore psicologico (qui ci sono tanti colleghi che vorranno dire la loro su questo atto, oltre che, spero, unirsi all'atto - anche silenziosamente, un attimo...)

Che in questo stesso istante venga un colpo, secco, irreversibile, a tutti quelli che stanno per uccidere volontariamente un bambino - se sono arrivati a tanto sono difficilmente recuperabili, e poi se l'entità non può ottenere l'improvvisa redenzione prima del crimine, proceda pure all'esecuzione. - L'entità che dovrebbe farsi agente di questo mio augurio dovrebbe fare in modo che al bambino non possa accadere niente di male in seguito alla morte dell'adulto. Grazie.

Ci sono i casi di violenza meno grave, non mortale fisicamente o psichicamente. Proseguiamo, non si sa mai.

Che in questo stesso istante a tutti quelli che stanno per fare una violenza ad

un bambino venga un improvviso gelo al cuore, un'ombra terribile di morte che li faccia bloccare lì dove stanno con un abisso che gli si è aperto davanti e tutt'intorno, una paura micidiale e totale che scuota le loro coscienze al punto da farli tornare a funzionare come esseri umani che non fanno certe cose ai bambini, anche fossero figli....o dovremmo pensare: soprattutto? no, meglio l'anche fossero figli, che toglie, come dovrebbe essere, la patria potestà a chi non la merita, almeno temporaneamente.

L'entità dovrebbe proporzionare il gelo al cuore alla gravità della violenza: ad esso anche aggiungere altro, una paralisi temporanea reversibile, o qualcosa del genere, adeguata a che la violenza al bambino non venga perpetrata lì ed ora, e che ad essi accidenti segua una redenzione, un ravvedimento, questi irreversibili, verso affetti amorevoli e comportamenti giusti per un bambino. Grazie.

Non se a qualcuno viene in mente altro, formulazioni migliori, che, anche se compiute con tutto il potere intenzionale che ho, forse sono insufficienti, forse poco scientifiche. Più scientifico, certamente, è mettere i puntini sulle i, quando si parla sotto un titolo come quello lassù. Bambini sotto dittatura.

10.6.2004

Continuiamo a leggere e scrivere sotto un titolo inquietante... Mi sembrava opportuna una premessa: viviamo in uno Stato che è nato dopo una guerra in cui si era schierato a fianco del nazifascismo hitleriano, e che nella sua Costituzione ha il ripudio delle dittature, di qualsiasi colore esse siano. Perciò nessuna simpatia per dittature, di nessun tipo, e nemmeno fare come le tre scimmie che non sentono, non vedono, non parlano.

Che cosa questa precisa scelta contenuta della giurisprudenza italiana comportia livello di educazione, e più in generale di rapporti interpersonali, di preciso non so, ma mi pare che esprimere simpatia per quello che avviene nelle dittature sudamericane o nordovunque, o lasciare spazi di ambiguità in questo senso sia comportamento criticabile. Per quanto riguarda gli psicologi, ritengo deontologicamente corrette solo le posizioni che, senza spazi di ambiguità, tutelano i minori da comportamenti violenti da parte dei genitori o degli educatori o di chiunque abbia a che fare con loro in modo significativo.

Detto questo...

"Clo" ha scritto

.....

- > *Mi ponevo in realtà più dal punto di*
- > *vista del bambino/adolescente il quale deve poter avere anche*
- > *(addirittura) la *possibilità* di distruggere.*
- > *Non "dovrebbe" valere certo lo stesso per l'adulto...ma questo non l'ho*
- > *detto/pensato per un implicita/inconfessata "speranza" che un adulto non*
- > *abbia alcuna intenzione di distruggere il proprio figlio.*
- > *Ma poichè forse può accadere anche questo (anzi.....ora che mi*
- > *ricordo...accade senz'altro...), in questo caso la speranza è che ne possa*

> *avere consapevolezza.*

Sulla distruttività umana la psicologia è stata chiamata a dire la sua. La distruttività rientra nei comportamenti aggressivi, in prima approssimazione, ma col tempo è apparso chiaro che anche comportamenti che rientrano nel grande insieme dell'amore possono essere altamente nocivi, fino a diventare distruttivi.

Avere la possibilità di distruggere, dici.

Che immagini mi evocano queste parole? Vedo bambini che sfasciano il castello di cubi costruito pazientemente... da chi? da loro stessi - immagino il bambino che sta lì per un bel po' a cimentarsi con la difficoltà di mettere i cubetti uno sull'altro senza far crollare tutto, che poi a un certo punto si stanca e butta giù tutto - costruito da altri, apre scenari diversi...

Mi vengono in mente gli studi psicoanalitici sulla identificazione con l'aggressore, gli studi della scuola americana dell'apprendimento sociale, per cui l'aggressività segue sempre una frustrazione, gli studi di Bandura sulla imitazione di comportamenti violenti dei bambini, penso alla visione dualistica della psicoanalisi freudiana e alla distruttività derivante dalla defusione tra sessualità e aggressività... ma perdo le immagini, così, vado sulle parole, sui discorsi, sulle generalizzazioni, la logica... questa è aggressività. Quando ce ne andiamo nelle parole, ci allontaniamo.

Più lontani si va, meno si sa.

Avere la possibilità di distruggere cosa? O chi?

Togliamo il chi?

Cosa.

Distruggere il legame, per esempio?

Nell'impossibilità fisica di distruggere la persona adulta frustrante il bambino distrugge il legame, l'aver un rapporto con quella persona, l'aver degli affetti verso quella persona, divenuti così dolorosi che è meglio l'indifferenza totale, non avere più niente a che fare?

Distruttività psichica, verso immagini, affetti, pensieri?

Qui, per non perderci nelle parole, nel pensiero verbale, nelle regole grammaticali e sintattiche che diventano prepotentemente ordinatrici del mondo fino a prenderne il posto - bambini sotto la dittatura del linguaggio - dovremmo pazientemente cercare in noi stessi, introspeettivamente.

Difficile immedesimarsi in un bambino: abbiamo dimenticato tanto di ciò che siamo stati.

Immaginare questo adulto grande e grosso, tutto un altro mondo, che mi grida con faccia dura, mi scolla, mi tira un fuoco sulla guancia e l'orecchio comincia a fischiare, l'umiliazione, il pianto che mi sale a togliermi il fiato... Che ne faccio, di questo adulto? che ne faccio, dei momenti belli vissuti con lui, che ne faccio del fatto che non ha capito quello che volevo dire, che volevo fare, che ne faccio dei sensi di colpa, che ne faccio di lui, di me, di

noi?...

E', probabilmente, un fatto di gradi, di misura.

Fino alla distruzione, dici. Distruzione di che?

Hai certamente sentito parlare della patologia psichica dell'infanzia.

Di bambini autistici, di fobie scolastiche, di attacchi di angoscia notturna, di enuresi, di ossessività infantile...

Effetti della distruttività, dice più o meno la psicoanalisi. Effetti della trasformazione della aggressività in distruttività, per defusione dalla libido oggettuale. Come se amore e combattività - infinite possibilità di equilibri psichici ma sempre insieme - se ne andassero ciascuna per conto suo, e diventano tutte e due 'distruzione', patologia.

Ma queste cose sono mitologia, all'incirca, metapsicologia. Meglio volare più bassi, più vicini alle immagini, alla memoria e alla percezione, alle sensazioni fisiche che la fantasia sa trasformare in immagini, meglio restare più vicini al calore dei vissuti personali.

Valgono le immagini che avevi in mente mentre scrivevi quelle parole.

O, anche, vale il fatto che non avevi immagini - effetti della dittatura del linguaggio...

16.6.2004

"V.D.P." ha scritto

- > *ORA ... e per tornare IT (*se* ne sono uscito, discorrendo di tematiche di*
- > *Psicologia Sociale), vorrei chiedere agli amici di questo ng *se* ritengono*
- > *fondata/verosimile/(credibile) questa interpretazione che -di fatto!-*
- > *sovrappone un'attenzione *etero-diretta* a un'attenzione *verso il SE'*:*
- > *nello specifico vorrei conoscere l'opinione degli amici sulla surriferita*
- > **ipotetica* "coerenza" dell'attenzione verso se stessi con più collettive*
- > *virtù sociali.*

Vincenzo, credo di aver capito solo alcuni passaggi del tuo post.

Provo a dirti le cose che mi passavano per la mente mentre leggevo.

Da un punto di vista strettamente cognitivo, interno ed esterno non sono contrapposti. Senza l'uno non è possibile l'altro.

Se si cerca la realtà esterna, si trova sé stessi. Se si cerca se stessi, si trova la realtà esterna.

Non so se la teorizzazione del complesso di Edipo sia venuta in mente a Freud per la tendenza al dualismo tipica della mente umana, o questa tendenza sia la più sconcertante prova della pervasività del complesso di Edipo...

Non so se l'origine del dualismo del pensiero derivi dal dualismo percettivo o lo diventa. Se e quanto derivi dai due seni, dai due occhi, due mani, due genitori....

Sta di fatto che ci riempiamo l'esistenza mentale di contrapposizioni, di

dualità più o meno in conflitto tra loro: ma nella realtà le cose stanno così? Siamo sempre tentati a schizzare a questo o a quello degli opposti, o questo o quello, aut aut, se è vero questo allora non è vero quest'altro... Per certe realtà è così, o almeno pensare che se è una mela non è due mele o non è una fragola certamente non ci allontana dalla realtà. Ma quando le realtà che pensiamo sono molto più complesse di una mela, o della mela pensiamo aspetti complessi, il nostro pensiero continua ad andarsene per dualismi, contrapposizioni, contraddizioni e non contraddizioni, bianco o nero, attenzione verso di sé o attenzione verso il mondo...

Anche a me parte subito la contrapposizione narcisismo-mondo, sessualità all'interno e sessualità all'esterno - ma l'interno come è vissuto? Come tale o come una modalità di esterno? - posizione depressiva-posizione schizoparanoidea e così via. Ma non sarebbe il caso ci farci sopra un pensiero, e di fermarsi dall'attuare certi automatismi del pensiero?

Questa cosa del dualismo del pensiero vissuto come fosse della realtà è un guaio nel percepire e pensare un sacco di realtà.

Per la domanda che poni, gli estremi o giù di lì sono inconciliabili, altrimenti, per le gradazioni intermedie, perché dovremmo pensare ad una inconciliabilità, ad una contrapposizione?

Le patologie gravi, narcisistica-autistica e paranoide-maniacale, sono contrapposte.

*> a questo incremento corrisponda *davvero* una domanda di servizi psicologici*

> alla persona?

Non credo che l'incremento sia la risposta ad una domanda sociale di psicologi e psicoterapeuti preparati e rigorosi. Piuttosto è la risposta ad una domanda sociale di psicologia, che è cosa diversa e va verso stereotipi culturali, attese vaghe di risoluzione di problemi più o meno invalidanti mediante non si sa bene cosa - magari, a giudicare da alcuni interventi qui nel ng, mediante chiacchiere più o meno sagge e intelligenti. E' la risposta illusoria, ad una domanda di psicologia... Come se dormendo con i libri di psicologia sotto il cuscino si risolvessero i propri problemi.

O scambiandosi dei pareri, facendo due chiacchiere...

Forse, da una illusoria risposta di psicologia derivano chissà quante iscrizioni alla facoltà di Psicologia. Se molti si fermeranno a metà strada, di un cammino che hanno scoperto a loro spese essere molto più lungo e difficoltoso di quello che pensavano, avranno buon gioco le forze che si sono tipicamente opposte alla legge di istituzione di una nuova professione, che comprende e comporta la responsabilità di fare diagnosi in molti campi, e terapia in alcuni.

14.6.2004

"MrA" ha scritto...

> L'età cronologica più che altro è legata allo sviluppo fisico, cioè a

- > *quanto l'organismo, come macchina biologica è progredito, e quando si*
- > *sono sviluppate le strutture fisiologiche necessarie per lo sviluppo*
- > *delle capacità psichiche.*

Non a caso nei tuoi esempi partivi dagli otto anni, che è un'età considerata indicativamente importante dai neuropsicologi - vedi lateralizzazione emisferica delle funzioni cognitive.

- >> *I neonati ne sono già dotati, di volontà. E da molto presto si possono*
- >> *manifestare caratteri diversi.*
- >
- > *Si, ma è una volontà dettata principalmente da necessità fisiologiche,*
- > *cioè legate strettamente al corpo.*

Questo è un errore che siamo portati a fare comunemente quando pensiamo ai neonati e ai bambini piccoli. Le esigenze fisiologiche hanno grande importanza, è chiaro - ma ce l'hanno sempre, anche se impariamo a controllarle consapevolmente o a rimuoverle senza nemmeno accorgercene.

Ma i piccoli dell'uomo, e non solo - vedi le osservazioni sistematiche fatte con i piccoli di altre specie - hanno bisogno di altro, da subito.

Il piccolo deve essere accudito, curato, allattato, tenuto in braccio in modo sufficientemente gradevole: non basta la soddisfazione delle esigenze materiali, essa deve avvenire in modo da soddisfare un desiderio del piccolo, che possiamo nominare, per i piccoli umani, come desiderio di amorevolezza, delicatezza, di umanità. Desiderio di amore? Forse si può dire.

Cioè: sopravvivere non basta. Anzi, se gli elementi di sopravvivenza sono dati in modo insoddisfacente - con freddezza, con rigidità da automi, con aggressività - i piccoli possono ammalare, ed arrivare a rifiutare il cibo, lasciarsi deperire e persino morire. Quello che accade nei casi intermedi, di una soddisfazione insufficientemente 'umana' dei bisogni fisiologici, è cosa che probabilmente finisce col riguarda la psicopatologia.

Questa che siamo venuti dicendo è cosa assai importante, credo. La volontà dei piccoli dell'uomo è di sopravvivere nella soddisfazione del desiderio di 'umanità'.

Scommetto che tu questa cosa la sai benissimo. Scommetto che se fai all'amore con una donna fisicamente bella ma divenuta fredda, psichicamente scostante, rigida, non ti basta la soddisfazione della esigenza fisiologica, e alla lunga te ne stanchi: ti viene a mancare qualcosa di fondamentale per noi umani - e pare non soltanto per noi umani. Se hai modo di osservare i neonati e i piccoli, capirai che ci sei nato, con questo desiderio.

- > *Se il tuo fine è osservare la realtà va bene, io invece parlo di agire*
- > *sulla realtà!*

La percezione della realtà viene prima durante e dopo ogni azione.

Solo se 'vedi' la realtà essa esiste per te e puoi agire se non ti sta bene e se vuoi modificarla se puoi modificarla. Sempre, devi percepire la realtà e te

stesso - sono due cose indissolubili - altrimenti non esiste azione, o, ad un grado evolutivo superiore, non esiste azione sapiente.
Come pensi di cambiare le cose se prima non le vedi?

L'inconscio e la rimozione

12.5.2005

"A. R." ha scritto.

> - *l'inconscio è il rimosso, quello che io chiamo sempre "la monnezza"*
> *della mente.*

Inconscio significa non conscio, non cosciente, non consapevole: su questo penso che non ho niente da dirti. Però parto dalla definizione per dirti: ci sono tante funzioni psichiche che per loro natura non sono mai state consapevoli né lo saranno mai, sono innate e tipiche della specie a cui apparteniamo. E' l'inconscio funzionale: la percezione, di qualsiasi senso, percepisce oggetti, non percepisce se stessa. Alcuni di questi "oggetti", come ad esempio gli organi e l'insieme corporeo, sono inconsci, e solo alcuni aspetti del loro funzionamento può diventare consapevole.

Gli oggetti del mondo vengono percepiti secondo i modi innati, inconsci, della nostra specie. Noi vediamo il mondo diversamente da un cane, da un'anatra o da un lombrico, e questo avviene senza che nessuno di noi se ne accorga - possiamo accorgerci degli esiti, degli effetti.

Alcune di queste "forme" innate e inconsce sono complesse: interpretano il mondo.

Per gli oggetti ambientali esterni c'è poi l'insieme complesso di attività che fanno in modo che tu possa percepire che un oggetto brucia prima che te ne accorga, e che la tua mano - per esempio - possa ritrarsi prima che tu - intendo la tua coscienza - abbia deciso cosa fare, anzi prima che tu abbia percepito quello che sta succedendo.

Mi fermo qui... Volevo solo farti presente la limitatezza della concezione dell'inconscio solo come "rimosso": molte, vitalissime, nostre attività sono inconsce e non derivano da un nostro doloroso, o comodo, "dimenticare" o "ignorare".

12.5.2005

"A. R." ha scritto

> *Tutto quello che invece tu aggiungi, per me è da inserire nel sub-conscio,*
> *l'unità si potrebbe dire "mentale" del corpo.*
> *Tant'è che io ritengo teoricamente possibile svuotare completamente*

- > *l'inconscio fino a farlo scomparire del tutto; questo, mantenendo intatte*
- > *tutte le altre funzioni bio-neuro-fisiologiche, poiché attribuite*
- > *erroneamente alla struttura inconscia ma invece Sub-conscia, che invece*
- > *rimane intatta.*

Cioè il sub-conscio sarebbe più inconscio dell'inconscio?

Mi pare che non si tratti di punti di vista diversi, ma di accettazione di nomi d'uso quando non creano particolari problemi, o di scelta di nomi che poi non ci costringano a fare acrobazie per difenderne la validità.

Pensi forse che diventa inconscio solo ciò che non abbiamo saputo vivere e risolvere?

La psicoanalisi, nell'insieme, fa distinzione tra inconscio vitale e sano e inconscio patologico. Almeno a parole.

I cosiddetti meccanismi di difesa dell'Io sono, per la psicoanalisi, le modalità psichiche con cui riusciamo a renderci la vita vivibile, quando le cose vanno sufficientemente bene - basta, per dirne una a caso, una madre sufficientemente valida, almeno per i primi fondamentali tempi di vita.

Quando le cose vanno male, quelle stesse modalità fanno qualche trucco, e se non bastano questi, entrano in gioco altre modalità difensive che di difesa hanno ormai molto poco - i cosiddetti meccanismi di difesa patogeni, come la scissione, la negazione della realtà psichica, l'identificazione proiettiva e così via che sembra di incontrarsi di notte in una strada buia con una banda di loschi figure armati fino ai denti e pronti a farti a pezzi se non dici che va tutto bene, va tutto bene, come nei film americani: è tutto ok! e quello sta lì con la testa spaccata in due e le gambe al posto delle braccia.

Pensa poi a tutti gli apprendimenti che si sono iscritti a livello inconsapevole, e ci fanno stare seduti, camminare, correre, pensare linguisticamente, parlare, leggere, scrivere e via via fino ad attività complesse come il suonare uno strumento, o guidare la macchina, magari parlando contemporaneamente con un amico... Sono figli della mente del corpo?

Perché, ne esiste un'altra? E tutte le memorie che ci fanno "sentire istintivamente" come stanno le cose in una relazione, o che ci fanno capire in pochi attimi che aria tira in un certo ambiente?

Per chiarezza: non sto difendendo la parola "inconscio". Da qualche tempo preferisco usarla solo come aggettivo, e con sinonimi come inconsapevole o "non cosciente". Ma poi, se siamo psicologi, dobbiamo fare i conti col fatto che i vari linguaggi della varie psicologie hanno prodotto esiti dannosi alla psicologia nel suo insieme. Hanno creato false differenze, hanno facilitato sciocchezze teoriche e pratiche. Le "cose" psichiche: su quelle dobbiamo misurarci, facendo lo sforzo di capire quello che l'altro sta dicendo nel suo gergo, per capire se sono "cose" e se le conosciamo con altri nomi, ma anche cercando di concordare un esperanto psicologico, che a mio parere deve essere il più vicino possibile al linguaggio comune.

13.5.2005

"A. R." ha scritto...

- > *Condivido molto questo tuo pensiero ... sarebbe bello un Esperanto comune*
- > *.... chissà magari un giorno ...*

Chissà perché rimandiamo a domani cose che possiamo iniziare a fare da subito...

- > *Quello che a me preme è semplicemente far sì che non si confonda tutto ciò*
- > *che riguardano i contenuti della mente, rimossi, non accessibili alla*
- > *coscienza, le difese, i sogni, associazioni libere, lapsus ecc ecc con*
- > *ciò che invece è legato neuro-fisio-biologicamente con il corpo e con la*
- > *mente*
- > *stessa.*

Fai di ogni erba un fascio!...

I contenuti psichici sono sia cose assai belle - tutte le conferme che abbiamo avuto al nostro desiderio di cure amorevoli, di cui non abbiamo ricordo cosciente, ma se non le avessimo avute non staremmo qui a parlare di queste cose - sia cose che ci hanno dato problemi - non gravi, sempre se stiamo qui in più o meno buona salute mentale, per cui prima di andare a toccare gli equilibri attuali, in condizioni vicine alla normalità, alla sanità, bisogna essere sicuri che ce ne è la possibilità - sempre che la persona lo voglia, sempre che l'iniziativa sia sua e confermata - il primo dovere dello psicoterapeuta è di non fare danni, e di stare attento che la persona non si faccia male! Altro che ipnosi: l'altro deve essere ben sveglio...

Le difese sono modalità funzionali della nostra psiche, espressione di ciò che siamo "neuro-fisio-biologicamente", come dici tu. Senza capacità difensive non ci sarebbe stato l'inizio della vita psichica: non è pensabile.... I sogni! Sono espressioni mentali del funzionamento biologico, misteriosi e affascinanti: come altro vuoi considerarli? I lapsus sono sintomi... le associazioni libere sono un artificio strumentale...

Non capisco, davvero.

E' strano, questo fatto. E' come se tu arrivassi in un giardino, e per eliminare le erbe parassite, siccome non le sai distinguere prendi e tagli tutto.

Tossicodipendenze

21.6.2005

"N." ha scritto:

>.. *del resto i fautori della "sostanza" pura mi sembra giochino sulla
> miseranda utopia tipica del tossicomane.*

> > *Poi non sai la fatica che faccio a non metterci la predica...*

>

> *non è necessaria,*

> *credo che a volte, per certi individui, basti considerare seriamente*

> *una possibilità da vicino per considerarsi liberi di scartarla.*

E' frequente un momento in cui, con il tossicodipendente che vuole uscire dalla sua dipendenza, si resta - in due, tu e lui, o lei - con un involucro, un'apparenza: lui, o lei, continua a parlare, a esserci fisicamente, lì con te, ma non è vero! E' andato, anche per se stesso. E' scattato un qualcosa, laggiù nell'arizona, o lassù tra i ghiacci di lontane vette, s'è aperta una botola, da qualche parte, e il tuo interlocutore è scomparso - resta un involucro che finge un rapporto e una volontà decisionale da consapevolezza divenuta - clic!- impotente. Se te ne accorgi, qualcosa puoi fare – forse, senza illuderti, senza inseguirlo nella botola: per dargli un pugno sul naso, che so, o al più sporgendoti quanto basta per tentare di prenderlo per i capelli.... Chissà. L'amore per gli altri ha da essere armato, deve sapersi difendere, e se si è incerti sul colpire, non si può comunque mai essere incerti sullo scansarsi all'aggressione dell'altro, sul fare un vuoto difensivo dove avviene l'attacco, e sul non inseguire l'altro nella botola della sua scomparsa.

Senza questo istinto difensivo invincibile, con cui possiamo essere certi di esser nati e che possiamo aver perso nel corso della vita, amare gli altri, sentirli uguali a noi, parteciparli della stessa avventura, dello stesso viaggio, può diventare a volte un pericolo.

> *credo comunque che sia una scelta, quella di farlo o non farlo, da*

> *prendere indipendentemente dai luoghi comuni sui danni fisici.*

> *forse qualcosa che ha più a che vedere con noi stessi.*

> *a volte penso di avere la mente di un tossico: non vedo molta*

> *differenza fra me e loro.*

> *fra me che corro in macchina con la musica altissima fuggendo da me*

> *stessa e loro.*

> *ma soprattutto fra i miei amici con coca e mercedes, le loro serate*

> *"ghiacciate" e il tossicomane pieno di graffi alla stazione.*

> *ma nemmeno fra il commercialista irreprensibile e inamidato, chiuso*

> *nella sua routine priva di senso e liberi pensieri, chiuso nella sua*

> *ipocrisia fatta solo di rare fughe nei locali fuori di qualche*

> *chilometro, che poi il mattino abbraccia la figlia. davanti ai*

> *biscotti della colazione.*

...

23.6.2005

"N." ha scritto:

- > *secondo me è nell'invincibile che si trova la chiave di volta.*
- > *o meglio nella rivelazione della non-invincibilità. in quello che dalla*
- > *persona può essere percepito come un errore, un'incapacità o una colpa*
- > *inestirpabile.*
- > *la consapevolezza della fallacità e della caducità può portare ad un*
- > *utilizzo positivo ed equilibrato delle difese o al contrario innescare*
- > *una catena negativa di reazione che porta ad un annullamento.*

Tutte cose successive, a quella invincibilità, che sta prima di ogni pensiero, di ogni consapevolezza.

Innamoramento e fatti mentali

22.6.2005

"R." ha scritto:

- > *Ne penso che l'innamoramento sia un fatto "mentale".*
- > *E' uno di quei casi in cui la mente suscita delle emozioni (false)*
- > *ed il loro risultato è una elaborazione (appunto mentale) delle*
- > *stesse: i sentimenti e gli affetti.*

Accade in alcune patologie, in cui di base vi sono fenomeni iperdifensivi di tipo dissociativo che prevalgono sulla normale attività di rimozione. In questi casi sono i nomi, le parole, l'attività di pensiero linguistico, la mente parlante, a prevalere, a essere realtà, a creare realtà. Una realtà in un certo senso virtuale, tutta soggettiva, ma che viene vissuta come reale fisica convenzionale, corporea, relazionale. Nelle forme più gravi i nomi hanno lo stesso valore delle cose, sono più che sullo stesso piano, e questo costituisce una delle difficoltà nel rapporto con gli schizofrenici anche quando non delirano in modo manifesto.

E' sempre una lieve o profonda dissociazione con "parti di sé" che porta alla possibilità che sia il pensiero a creare il comportamento complesso, prolungato nel tempo: la persona non prende sufficientemente in considerazione ciò che sente, o ne è diventata incapace, fino al nulla autoperceptivo affettivo, l'indifferenza, che raramente è assenza di emozioni e sentimenti, e quasi sempre è non differenziazione, non distinzione, non percezione di stati emotivi che vengono ghetizzati, blindati in parti scisse di sé - cosa diversa dalla rimozione.

Allora il pensiero verbale, raziocinante, crea il comportamento più che guidarlo, e per sentirsi normale la persona si convince di emozioni che non prova, mentre intanto ne prova altre ma siccome non rientrano nella decisione tutta mentale di essere qualcosa che è incompatibile con le emozioni realmente provate, queste "non esistono".

Quelli che non hanno la possibilità di innamorarsi, è perché l'hanno persa. La possono recuperare? Non sono destinati a vivere di false emozioni. La realtà non è mica sempre deludente! Non è realistico considerarla tutta deludente, è un timore, o un'attesa, un ricordo di brutte cose, che possono far perdere il contatto con la realtà per quella che è: a volte c'è proprio da innamorarsi, senza pericolo. Basta far rifunzionare sensi e sesto senso, sentire, distinguere, uscire dall'indifferenza percettiva.

22.6.2005

"R." ha scritto:

.....

>.... *se invece parli di "amore", allora...*

.....

> *Per amare intanto bisogna amarsi, quindi in principio non esiste*

> *relazione con l'Altro o con il mondo (ad eccezione di se stessi)*

Se questo "principio" va a estendersi... Bisogna precisare, mi pare. Se è momento dell'adulto, vale nel senso che se cerchi il mondo trovi te stesso e se cerchi te stesso trovi il mondo. Ma se questo "principio" è esteso all'inizio della vita psichica, allora.... bisogna stare attenti a non metterci il verbo! Nel senso che è pressoché impossibile fare affermazioni sul "principio" che abbiano un qualche valore scientifico, a meno che non ci si attenga strettamente alle osservazioni di quello che accade, dalla nascita in poi fino alle prime capacità introspettive del bambino che permettono, seppure con le cautele necessarie, di includere anche questi elementi "mentali" autopercettivi verbalizzati - si spera in modo corrispondente...

Oppure, per il "principio" e dintorni, bisogna cavarsela con un misto: partire dall'osservazione obiettiva, descritta in termini condivisi, e fare ipotesi che non siano discordanti né con quello che si vede accadere lì né con altre osservazioni della vita normale e patologica dell'adulto e relative ipotesi di tipo scientifico.

Da un punto di vista fisico, "esterno", la relazione con l'altro nel bambino piccolo esiste, sempre. Anzi: non è sufficiente, per quello che si osserva, che la figura materna ci sia. Il modo in cui si occupa del suo piccolo deve avere quelle gestualità, quei toni di voce, quel calore generale e quella premura che sono osservabili e distinguibili obiettivamente, oltre che evidentemente goduti dal piccolo. Ciò che permette di affermare che la figura materna deve esserci non solo fisicamente, ma anche che se fa finta il piccolo se ne accorge e piange.

Un bambino piccolo che abbia solo relazione con se stesso, e non anche con il mondo, corrisponde ad un bambino che, per quanto affermano la psicologia e la psicopatologia dell'età evolutiva, ha avuto e ha dei problemi.

Violenza innata

9.7.2005

"P. S." ha scritto:

> *la violenza e' INNATA nella Natura Umana.*

E se fosse innata tutto minuscolo?

E se fosse vero il proverbio romano: boni se nasce, cattivi se diventa?

E se fosse.... la conosci la distinzione tra aggressività e distruttività, tra aggressività benigna e aggressività maligna? E la distinzione tra difendersi e aggredire?

La violenza è insita nell'affermare che la violenza è insita nella natura umana. Visto che ambedue le affermazioni, che sia o non innata, sono gratuite, ascientifiche, visto che dire diventa uno schierarsi, meglio pensare e dire secondo speranza - non illusione, speranza, che è altra cosa.

Ad ogni nascita si rinnova la speranza, che quel bambino trovi una madre umana e non un'aliena, che trovi un padre umano e non un alieno, che trovi nonni, zii, maestre, insegnanti, preti, vescovi, sindaci, compagni e via via via.... umani, e non alieni. Ma dopo la madre, il padre, i nonni, gli zii e qualche maestra e compagnuccio, umani, non violenti, i violenti sono affrontabili senza troppi danni. Si diventa invincibili.

Tra l'altro, l'ipotesi che si nasca sani, non violenti, e che la violenza sia una trasformazione maligna dell'assetto istintuale della nascita – una trasformazione dell'assetto istintuale di vita in assetto istintuale di morte - ha molti vantaggi, come ipotesi: se non ad un inizio vitale, sano, non violento, non distruttivo, a cosa può riferirsi la possibilità di curarsi dalla malattia mentale, che è figlia violenta della violenza?

Ideale dell'Io e Io ideale

1.10.2005

"R." ha scritto:

> *Il tuo ideale dell'Io...*

Ho letto poco fa il thread, e m'è sembrato di cogliere nelle tue parole qualcosa che poi mi sono perso andando avanti, preso da altre riflessioni su

quello che veniva detto. Forse lo ritrovo risalendo. Con la premessa che tu hai molto correttamente fatto: non possiamo dire nulla sul caso particolare di Mimmo, ma solo accennare a considerazioni generali, in linea di principio.

Vado telegraficamente, per punti - almeno ci provo. Differenza tra ideale dell'Io e Io ideale, della teoresi psicoanalitica successiva a Freud, che lui questa distinzione non l'ha fatta chiaramente - era Nunberg, se non erro, ad avere una concezione dell'Io ideale che rimanda forse a quello che dicevi in altro thread a proposito del primo differenziarsi di una psiche conscia da una inconscia: l'Io ideale sarebbe l'insieme di quella prima attività inconscia + conscia in stretta connessione, condizione ideale da cui inevitabilmente ci si allontana e che, quando diventa una nostalgia troppo acuta e pervadente, presenta dei pericoli per lo sviluppo psichico della persona.

L'ideale dell'Io comparirebbe successivamente, ed è l'insieme di sensazioni, idee e pensieri corrispondenti a ciò che vorremmo, o vorremo, o vogliamo essere e non siamo, non ancora siamo, o non ancora siamo del tutto. L'Io ideale invece è ciò che sono, se sono bambino piccolo, e ciò che fui, se sono adulto, e se tendo a tornare in quella condizione, secondo alcuni psicoanalisti corro dei rischi per la mia salute mentale - i disturbi di tipo "narcisistico". Cioè nel momento dell'Io ideale io sono il mio proprio ideale - momento che dura un po' e poi viene sostituito, generalmente, dall'ideale dell'Io.

Freud non distinse bene nemmeno l'ideale dell'Io dal Super-Io - forse non si può distinguere, chissà - mentre lo distinse dall'Io, cioè l'ideale dell'Io viaggia tra Super-Io e Io, ma sta in genere più vicino al Super-Io. Spesso ideale dell'Io e Super-Io sono in lui sinonimi, fanno parte di un grande insieme, ma una distinzione me la ricordo, all'incirca, anche se non ricordo se compare in Freud o in qualche altro successivo: il Super-Io è più o meno temuto e ha connessioni con il senso di colpa e con le cose che si devono e non si devono fare, mentre l'ideale dell'Io è più o meno amato e ha connessioni con il senso di inferiorità e con le cose che si vogliono, o si vorrebbero fare, anche se poi, non facendole e continuando a non farle, finiscono col prendere un volto meno simpatico.

Sono sicuro che queste cose si possono dire con parole più semplici, immediate, di linguaggio comune, l'esperanto della psicologia: comunque, agli psicoanalisti è andato bene mantenere alcune delle classificazioni fatte da Freud - anche perché se no li cacciavano via...- e costringono gli psicologi a fare traduzioni.

Ora, tu avevi fatto una triangolazione tra Io, Altri e ideale dell'Io. Mi sembrava molto interessante. La collocazione psichica di quell'Ideale dell'Io, nel tuo dire non sta né in me né fuori di me, o forse meglio sta in me e fuori di me: insomma non è ben definito, e può essere collocato tra me e gli altri. Se lo colloco fuori di me ma non negli altri, sta in uno strano spazio. Forse è lo stesso spazio che viene a volte riempito di santi, che più o meno lievitano e stanno a mezz'altezza, su una nuvoletta. Come ideali, non sono male, i santi, di qualsiasi religione siano - fossero anche Mao, o Che Guevara, voglio dire. Anche se questi sono i cosiddetti "ideali eroici", che tanto bene a volte non fanno...

Strani modi di "imparare ad amare"

7.9.2005

"R." ha scritto:

.....

- > *Infatti io dico sempre, a chi non sa amare, di incominciare*
- > *(se si vuole) prima con se stessi, poi con le piante, poi*
- > *con gli animali ... solo pooooi con un altro simile ;-))))*

Nell'andare delle associazioni mentali, come può avvenire in terapia ma anche in certi scambi rilassati, se si sta parlando di amore per altre persone, possono venire in mente due o tre persone - mettiamo -; se si sta parlando di amore per gli animali, possono venire in mente vari animali e... persone; se si sta parlando di amore per le piante, possono venire in mente piante per interi giardini, boschi, foreste e... persone. Se si sta parlando di amore per esseri umani, può esserci un'interruzione di flusso associativo, una resistenza, un blocco che può essere aggirato se si parla di amore verso animali, o di cura amorevole per delle piante, o per degli oggetti? Se pensiamo che le forze connettive tra idee, ricordi, moti affettivi, pensieri, formano degli insiemi, l'idea complessiva di una persona può scomparire dall'insieme "esseri umani" e andare a finire in altri insiemi, per esempio quello degli animali, delle piante, o delle pietre, o altri insiemi che nell'introspezione cosciente e razionalizzante sono ben separati dall'insieme "esseri umani" al cui interno sta - si fa per dire - il più ristretto insieme "esseri umani amati"?

E "amare se stessi"... cosa implica, in chi non ama gli altri, o alcuni altri, o nemmeno un'altra persona? Come si può "amare se stessi", se ci si porta sempre dentro qualcuno che non si ama, o, forse più correttamente, che si ama e si odia? Come faccio ad amare gli altri se la mia vita mentale ed affettiva è tale per cui, a riuscire a vederla, vivo come non ci fosse distinzione tra me e gli altri, e se in me prevalgono ricordi di relazioni insoddisfacenti?

Accettando il tuo suggerimento, si potrebbe procedere a partire dall'allenamento all'amore per le piante, e, se non va o come passo successivo, per qualche animale compatibile, e se la cosa va, imparare ad amare il se stesso che ama quelle piante e quegli animali, cioè oggetto di piacere, d'amore, dovrebbe essere un due, una relazione, me e la pianta, me e il gatto. Poi... me e... chissà.

Ma a pensarci, la dizione "amare se stessi" è comoda ma inesatta.

"Amare se stessi" è una forma di narcisismo, molto rivalutata dalla ricerca psicoanalitica degli ultimi decenni - ma, a mio parere, è una forma di aggressività, vitale, positiva, se unita alla sessualità, strettamente integrata con essa. L'amore per se stessi è una creazione linguistica inappropriata: l'amore, sia come desiderio che come investimento sessuale, va verso il fuori, l'ambiente esterno, e là cerca qualcosa, e da subito si orienta verso il

calore di un altro essere umano. E' il primo capitolo della storia di tutti noi. Se vogliamo parlare di narcisismo originario, meglio chiarire cosa si sta dicendo... E' una forma di difesa, di chiusura verso l'ambiente esterno che per qualche aspetto si è rivelato deludente, cioè è l'esplicazione dell'aggressività reattiva che riesce a non attaccare la memoria di momenti belli che si sono vissuti: la sessualità che c'è stata frena l'aggressività, che non diventa distruttiva. "Amare se stessi" è una roba che deriva dal fatto, e dal ricordo, che hai amato e sei stato amato: senza questa esperienza non può esistere quello stato di calma relativa, quella misura nell'aggressione all'ambiente, nella ritrazione, che viene detta impropriamente amore per se stessi ed è una esplicazione di aggressività corretta dall'amore vissuto e dalla speranza di riviverlo. Se nel ritrarmi, per vicissitudini che la psicoanalisi ha teorizzato ampiamente, mi porto "dentro" anche ricordi di momentacci, rischio di perdere la distinzione tra interno ed esterno, e la pace, che riesce invece nella soluzione "narcisistica". Certo, a difesa protettiva riuscita, poi dovrò riprendere coraggio e riprovarci, se no divento autistico, a forza di "amore per me stesso", e faccio finta che dentro le mura non si muoia di fame...

A proposito: ma tu, pensieri e indicazioni sulla vita affettiva, ce li comunichi come botanico, come etologo, o come cultore di cose corporee?

Identificazione proiettiva

10.10.2005

"B.B." ha scritto:

- > *Beh, per dirla con altre parole (visto che quelle che ho usato*
- > *nel messaggio originale a quanto pare sono state*
- > *malinterpretate), per quel che ho capito io, la cosa (che ho*
- > *studiato col nome di "identificazione proiettiva") funziona*
- > *così (faccio un esempio).*

E' una mia fissa, quella di cercare un linguaggio comune tra le varie psicologie, e penso che l'esperanto degli psicologi debba riferirsi per quanto è possibile al linguaggio comune: le cose "tecniche" vanno tradotte, e nel farlo occorre una certa capacità di accorgersi delle inesattezze del dire, anche tecnico.

Niente viene proiettato, o introiettato, se stai all'esterno della percezione soggettiva, che in alcuni processi avrebbe qualità di follia, di percezione delirante, se fosse considerata come percezione di realtà materiale. I tecnicismi non necessari non sono utili a nessuno, anzi. Qui, e in altri post successivi al primo, il tuo dire è comprensibile in modo diverso che nel primo. Quelle che dici diventano "cose", ad un livello di astrazione meno lunare e inesatto.

L'identificazione proiettiva, mi pare che vada benissimo come la intendi - si ha l'impressione che quello che dici lo capisci, e ce lo fai capire, e poi non è che ci sia tutta questa chiarezza, sul significato del termine, e i vari psicoanalisti che lo usano, usano questo concetto con connotazioni e sfumature personali.

Sai che fu introdotto dalla Klein, che nella sua visione piuttosto truce dei processi psichici precoci usò l'associazione dei due termini in un senso che si discosta da quello che questa associazione porterebbe a pensare, che sarebbe all'incirca che attribuisco all'altro cose mie, e lo identifico così, per cui l'altro diventa, è, per me, diverso da quello che per tanti altri è, diverso da quello che si può con una certa immediatezza percepire che è.

La sua identità deriverebbe dalle mie attribuzioni, mediante le quali mi libero di qualcosa di doloroso, o pericoloso, dicendomi: è roba sua.

Questo è quello che viene subito da pensare nel leggere "identificazione proiettiva". Ma la Klein intendeva, con questo processo, la creazione di "fantasmi" nei quali la persona introdurrebbe il suo sé interamente o parzialmente, e questi fantasmi li metterebbe nell'altra persona, per farne cose poco carine, tipo possesso, danneggiamenti vari, controllo onnipotente e cose analoghe che fanno parte del solito inferno kleiniano.

Se non ricordo male, prima parlò di "fantasmi d'assalto", poi arrivò alla concettualizzazione dell'identificazione proiettiva. Ma, insomma, infine si tratterebbe di fantasie nelle quali il bambino metterebbe parti scisse di sé, cattive, ma anche il suo intero sé, ormai vissuto come tutto cattivo, nell'altro, in genere la madre.

Sono del parere che si possa fare psicoterapia senza fare interpretazioni, o farle solo quando sono strettamente necessarie, e questo comporta vantaggi notevoli sul senso di autonomia, e di centralità nella relazione, della persona che chiede aiuto - oltre al vantaggio di non dire cose che, se non sono fesserie, sono comunque ipotesi, teorie, e possono quindi complicare il campo terapeutico, invece di semplificarlo.

Le interpretazioni di processi intorno ai quali si aggirano le parole che stiamo usando... direi che sono da riservare ai casi più gravi, e di essi in quelli in cui non è possibile iniziare e vivere altre modalità di rapporto, o quando le parole e le sensazioni sono tali da far comparire nella stanza... fantasmi!...

Influenza aviaria e proiezione

17.10.2005

"A different boy" ha scritto

- > *Buongiorno a tutti,*
- > *volevo richiamare la vostra attenzione su...*

Hai notato che nel thread iniziato con il titolo "influenza aviaria", Vincenzo se ne è accorto, e non solo se ne è accorto, ma ha anche scritto "influenza

aviaria"?

Non sempre accorgersi che c'è qualcosa che non va ci fa fermare per il tempuscolo necessario a modificare la successiva sequenza di comportamenti, o modificare, aggiustare, le cose, se possibile. Niente: come niente fosse, nonostante il segnale che ci arriva dal profondo sano di noi stessi, procediamo imperterriti verso....

Ora, lo sputo sembrerebbe essere una vera e propria proiezione: questa volta ci siamo, non è solo un modo di dire brutto - non siamo bombarde, né proiettori cinematografici - ma anche alquanto delirante: chi ha mai visto una sensazione, un sentimento, un'intenzione, un pensiero uscire dalla testa di qualcuno e andarsene per l'aere, come invece fa uno sputo? Come fosse dotato d'ali, esso sputo viaggia nell'aria, da cui il nesso con l'influenza aviaria, il diffondersi, ai nostri occhi invisibile, di qualcosa di dannoso, ai polli e, pare, agli umani.

Il desiderio

23.10.2005

"Alok Nartano" ha scritto:

>> *Se esiste 'amore' in uno di essi, allora l'amicizia non è più*
>> *possibile,*
>> *perchè l'amore uomo-donna è 'possessivo e geloso'.*
>
> *Mah, io questo non lo chiamo amore...semmai desiderio...*

Nomi di Psiche...

Il termine desiderio è usato in molti modi. Una tendenza, tuttavia, c'è stata, nel corso del tempo: come dire, ad un certo rispetto, per la "cosa" indicata, la quale non si sa bene quale è, ma "odora di rosa". Qual'è quella cosa che odora di rosa ma rosa non è?...

A volte va più decisamente sul rosso. E il rosso ha una sua attrazione col nero, anche se mi pare che stia benissimo anche col bianco.

Come forse sai, in una delle analisi psicologiche più antiche e raffinate della condizione umana, quella di Buddha, il desiderio è infine considerato l'origine del dolore umano - anche quando la prima "freccia" è quella del dolore fisico, l'angoscia che ne può derivare è la seconda "freccia", è in essa che l'essere umano si perde, cioè infine a causa di un desiderio. L'analisi, come ti dicevo, è particolarmente raffinata, ma sull'uso del termine desiderio ci sono dei punti problematici: in un discorso famoso, ad esempio, nel corso dell'analisi ad un certo punto il termine cambia, e quando Buddha passa alla necessità di un'operazione psichica drastica nei confronti del desiderio - si parla di suo annullamento, annientamento - il termine non è più quello di desiderio, bensì di brama, bramosia. Non sappiamo quello che lui disse di fatto, dato che non scrisse quello che diceva, e i suoi discorsi furono

memorizzati e scritti da discepoli qualche anno dopo. Ma non è un caso che il termine cambi, forse: comunque ne va tenuto conto, visto che la differenza di termine corrisponde molto probabilmente ad una differenza di cose, a due cose diverse. I nomi di Psiche non sempre hanno la caratteristica di indicare con una certa immediatezza cose diverse, che siamo in grado di riconoscere abbastanza chiaramente in noi stessi e negli altri.

Noi sappiamo che il desiderio in senso ampio è all'origine di tutto: della vita stessa, sia quella fisica - il desiderio come anelito all'aria da respirare, all'acqua da bere, al cibo da mangiare, al sole, al riparo dalle intemperie - sia quella psichica - il desiderio come anelito alla vicinanza con una presenza umana calda che, nati totalmente inermi in un mondo sconosciuto, ci protegga, ci nutra, ci accudisca, ci curi, ci capisca, ci plachi, giochi con noi, ci ami senza chiederci nulla.

Così come sappiamo che il desiderio, nelle sue vicende a volte molto difficili per risposte crudeli, può trasformarsi in una febbre, in una malattia, in un delirio, in una follia che ci perde anima e corpo. Si impegna di aggressività distruttiva, perde in visione e in vitalità.

De-siderare. E' qualcosa che nasce in assenza. Dopo uno stato in cui desiderio non c'è. Prima rapporto fisico, diretto, totale, di corpi, di sidera, e poi il trovarsene lontani, separati, in una condizione che tende alla riunione. Riuniti, e poi di nuovo separati, e poi di nuovo riuniti, e pian piano, se le cose vanno sufficientemente bene, da quell'astro, da quel corpo celeste, impariamo ad allontanarci, a navigare in spazi sempre più ampi, per incontrarci con altri astri.

E se le cose vanno sufficientemente bene, assicurati, placati, svezzati, soddisfatti non solo di piacere fisico, diventiamo capaci d'amore, che non è solo desiderio, ma anche inter-esse, per l'altro, attività vedente e amorevole, la stessa che ci ha permesso di andare, ora, in giro per lo spazio, con i nostri problemi, ma vivi, e capaci di non vedere rose se incontriamo carciofi.

Espressione delle emozioni

13.10.2005

"dyskolos" ha scritto

- > *E' una capacità che si può apprendere e migliorare, e che molti*
- > *possiedono*
- > *naturalmente. Mi suona però un po' male quel "in maniera*
- > *oggettiva". In un*
- > *fatto come le emozioni ci vedo poco di oggettivo.*

Uno psicologo abbastanza conosciuto, direttore di un centro di ricerca sulle interazioni umane a San Francisco, Paul Ekman, a un certo punto della sua carriera di studente in psicoterapia, passando qualche ora ad uno specchio unidirezionale a osservare quello che accadeva, si accorse del peso di quello

che molti di noi sanno, che le interazioni significative avvengono attraverso i canali non verbali più che attraverso quelli verbali. Cominciò così una lunga ricerca in questo campo, dedicandosi alla osservazione sistematica, da cui si sentì attratto più che dalla psicoterapia. Voleva arrivare a identificare fattori che non erano mai stati identificati, e poi, ex ragazzo ribelle fuggito di casa e accolto per le sue doti dall'università di Chicago, si sentiva probabilmente stretto, a passare molte ore in una stanza a far un lavoro meticoloso come la psicoterapia. Con una borsa di studio, partì per la Nuova Guinea, a studiare un gruppo che viveva come l'uomo della pietra, e trovò infine conferme sul campo alla ipotesi che il modo di esprimere le emozioni fondamentali è riconoscibile agli appartenenti di culture anche molto diverse e lontane. Darwin, nel 1872, in 'L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali', aveva detto proprio questo, che vi è una universalità nell'espressione delle emozioni fondamentali della specie. Ekman fece varie ricerche in tal senso, e confermò che l'espressione di emozioni importanti è universale, cioè non dipende dalla cultura.

Si specializzò nell'espressione facciale delle emozioni, diventando un esperto a livello mondiale dell'anatomia e della fisiologia della faccia, che studiò muscolo a muscolo - ve ne sono una ottantina, implicati nella espressione delle emozioni. Studiò il ruolo di ogni muscolo nella espressione delle emozioni, per anni, spesso infilandosi aghi nella faccia e stimolando il muscolo da studiare, quando aveva qualche dubbio. Dopo sei anni, comunicò i risultati delle sue ricerche. Ogni emozione poteva, secondo Ekman, essere ricostruita a partire dai muscoli facciali interessati, con sequenze di movimenti caratteristiche e visibili tra le settemila combinazioni possibili. Pubblicò il suo Facial Action Coding System, utilizzato da molti ricercatori in psicologia in tutto il mondo - e da corpi specializzati di polizia. "Come sono presenti in ciò che suscita un'emozione, gli universali sono anche presenti in alcuni cambiamenti che si verificano nel nostro corpo in presenza di un'emozione. Prendiamo ad esempio la rabbia e la paura. Con queste emozioni aumentano il battito cardiaco e la sudorazione. Ma in caso di rabbia la mano diventa calda, mentre in caso di paura diventa fredda. Questa differenza nella temperatura della pelle è universale."

Questo per quanto riguarda l'espressione spontanea delle emozioni. Le cose si complicano quando c'è espressione volontaria. (Cioè, in quante occasioni che riguardano il vivere sociale?..)

C'è un piccolo muscolo, attorno all'occhio, involontario, che fa la differenza tra un sorriso spontaneo e un sorriso voluto. Si muove solo se l'emozione è genuina. Ekman ha isolato diciotto "forme" di sorriso, ma senza quel muscoletto... nessuno è del tutto vero, dice.

Ekman dice anche che solo l'un per cento di noi è capace di non farsi ingannare da una persona che menta con una sufficiente abilità, cioè solo uno su cento ha le stesse capacità degli strumenti di registrazione e di osservazione che lui ha messo a punto in laboratorio. (E la farfallina della mamma? Ma come? Lei indovinava tutto!..)

Ha anche fatto studi in cui mostra la fondatezza dell'ipotesi che se attiviamo

certe sequenze facciali, si attiva l'emozione corrispondente. (Perciò, smile, and the world will smile with you! - Sto dimenticando tutto, intanto, sto tornando all'ingenuità di bambino, yes, aim italian ciaild. E' chiaro che siamo sul piano sottile tra essere e rappresentazione, e qui si dice che la rappresentazione diventa essere... Sì, certo, salvo ammalarsi, per questo!)

Per quanto riguarda gli stili personali di espressione delle emozioni, Ekman sostiene che si trovano davanti alle maggiori difficoltà interpersonali quelli che hanno reazioni emotive veloci, forti e lunghe. Quando inizia questa differenza personale visibile? Se si riuscisse a intervenire in tempo... (Già. Magari cambiando la testa ai genitori.)

Ci accorgiamo di provare un'emozione un quarto-mezzo secondo dopo il suo inizio - quando ce ne accorgiamo: alcuni sono in preda all'emozione, prima di accorgersene... "Il momento iniziale è qualcosa su cui possiamo soltanto fare delle supposizioni. Diventiamo consapevoli soltanto una volta che siamo dentro l'emozione. All'inizio non siamo noi che comandiamo." (Forse è questa caratteristica, la base della universalità dell'espressione delle emozioni?)

> *Quello che noi chiamiamo*

> *"emozione" è, secondo me, già una elaborazione soggettiva di*

> *una emozione,*

> *diciamo, primitiva. Siamo noi stessi i primi a leggere le*

> *nostre emozioni in*

> *maniera soggettiva, figuriamoci gli altri.*

Sono d'accordo. Uno dei compiti che mi propongo quasi sempre - salvo poi lasciarmi andare al rapporto e dimenticarmi tutti i propositi - è proprio quello di "fermare" il processo di riconoscimento linguistico delle proprie emozioni, sensazioni, sentimenti, dei propri stati d'animo in generale. Quando il rapporto consente di lavorare su questo, si arriva a riconoscere soltanto caratteristiche di massima, ad esempio: piacevole, spiacevole, dolorosa, gioiosa...

Caratteristiche di massima che a volte sono sorprendentemente diverse dalla lettura più articolata che la persona ne aveva fatto in un primo momento.

Quella che era stata definita una sensazione molto piacevole, ad esempio, a ben sentire non lo era: anzi, era ed è qualcosa di confuso e spiacevole, ed è il caso di cercare di "sentire" senza fretta di dare nomi. Questo lavoro è sempre più fruttuoso se si punta l'attenzione introspettiva su una sensazione, emozione, sentimento che si prova lì, al presente, nella memoria in modo fresco, appena avvenuto, o ancora attivo.

Psiche non ama gli aghi, le pillole, e i nomi falsi.

13.10.2005

"Gamper" ha scritto:

> *volevo sapere se e' possibile "leggere" (da parte di non*

> *psicologi) le emozioni di un'altra persona, intendo quelle piu'*

> *profonde, in maniera oggettiva.*

Tanto per restare sulle cose dimostrate "scientificamente".

Già a 2-3 mesi di vita il bambino mostra di riconoscere gioia, tristezza e collera espressi dall'adulto. A 3 mesi mostra sensibilità precisa ai cambiamenti affettivi espressi dal viso dell'adulto, e successivamente un riconoscimento sempre più raffinato.

Se interagisci con un bambino di quella età, e improvvisamente immobilizzi la tua espressione facciale, il bambino modifica di conseguenza, e in modo visibile, il suo atteggiamento.

A 4-5 mesi, se c'è incoerenza tra l'espressione emotiva del bambino e quella dell'adulto, il bambino reagisce fermandosi nella sua espressione.

Nei primi due-tre mesi, le espressioni emotive del bambino seguono modelli innati uguali per tutti i bambini piccoli, riguardo a piacere/disgusto (liquidi dolci/amari), trasalimento (forti rumori improvvisi), sconforto, interesse (attenzione selettiva). Per gli stati emotivi con valore interpersonale diretto, il bambino esprime piacere, tra la quinta-ottava settimana (sorriso sociale non selettivo), sorpresa, sesta-decima settimana (stimoli nuovi), gioia-tristezza, terzo-quarto mese, rabbia, quarto-quinto mese, collera, settimo mese, paura-circospezione, quinto-nono mese. Emozioni più complesse compaiono successivamente, come la colpa e la vergogna (12 mesi), disprezzo (15 mesi), e combinazioni espressive miste dopo il quindicesimo mese.

La sensibilità agli stati emotivi dell'altro, e la "lettura", la comprensione di come sta a partire da quello che manifesta, soprattutto sul volto, fa parte della vita di relazione di chiunque di noi, agli inizi della vita e poi. Il bambino piccolo piange se viene trattato male, senza amorevolezza, a prescindere dal fatto che lo si accudisca fisicamente o meno, e sta bene, è contento, e lo esprime, se viene trattato con amorevolezza: è percezione di relazione oggettuale, là nella realtà, non è processo fantasmatico, non è attribuzione erronea di comportamenti e intenzioni che l'altro non ha, e che nascono dall'interno.

La teoria delle relazioni oggettuali ha modificato una volta per tutte l'impostazione eccessivamente "interioristica" della prima psicologia del profondo. Che poi possano avvenire ed avvengano processi che aggrediscono le immagini della realtà, e la modificano nel senso che la rendono quello che non è, va bene, ci siamo: ma anzitutto esiste la sanità, cioè la corretta percezione di come stanno le cose.

Memoria e DNA

9.6.2005

"D. P." ha scritto:

.....

- > *Insomma, de Duve ci sta dicendo che noi siamo la nostra "memoria",*
- > *non il nostro DNA.*

Davide, in questioni legate alla biologia siamo già entrati in altro momento. Ci torni per fare una serie di affermazioni di altro tipo.

E io torno a esprimere perplessità su come consideri il corredo ereditario biologico. Noi siamo DNA e memoria percettiva: tutti e due.

Se ricordo bene si può affermare che noi siamo quelli che:

- 1) la memoria filogenetica e genealogica familiare, contenuta nel corredo cromosomico di ogni cellula di mamma e papà,
- 2) il caso e la necessità che hanno interagito durante la meiosi nella formazione dei cromatidi dei gameti che si formarono in mamma e papà,
- 3) il caso e la necessità che hanno interagito nell'incontro tra i due gameti, uno di mamma e uno di papà, nel corpo di mamma dopo che aveva fatto all'amore con papà,
- 4) il caso e la necessità che hanno interagito nella vita intrauterina su noi nuovi esseri viventi da quando fummo zigote a quando fummo dopo circa nove mesi perfettamente formati e pronti a nascere,
- 5) il caso e la necessità che hanno interagito nella nostra vita extrauterina, dalla nascita in poi....

noi siamo quelli che questi complessi fattori hanno fatto di noi, unici e simili a tutti quelli che hanno lo stesso corredo cromosomico di base della specie homo sapiens.

Siamo DNA - che è memoria biologica di specie e memoria genealogica familiare - e memoria esperienziale, sia corporea che psichica. Memoria esperienziale che riceve una tale attivazione al momento della nascita che è corretto pensare che in quel momento ci sia un inizio. Hai idea di quello che accade al momento della nascita, fisicamente? Per esempio, delle interconnessioni che si attivano a livello di sistema nervoso centrale e periferico? Di quello che accade alla vista della luce? - per la prima volta: venimmo alla luce. Di quello che accade con il primo respiro?

Per la prima volta: venimmo all'aria. Di quello che accade con le forti stimolazioni della tattilità profonda? E i suoni vividi? E gli odori?

I livelli dei neurotrasmettitori sono altissimi, nel bambino nascente: è

certamente un avvenimento tale che si può pensare con buona Approssimazione che via sia un prima e un dopo da questo inizio, e che questo dopo è la nostra vita psichica.

.....

- > *Il che, per altro, è istintivamente noto a tutti, dal momento*
- > *che se qualcuno ci dicesse che verrà cancellata tutta la nostra memoria*
- > *senza provocare lesioni al nostro corpo noi concepiremmo quel "passaggio"*
- > *come una vera e propria "morte", perché sentiremmo di essere "noi" ad essere*
- > *annientati, anche quando il nostro corpo ed il nostro DNA non venissero*
- > *modificati in alcun modo.*

Ma la nostra memoria è una interazione tra predisposizioni biologiche, trasmesse con il DNA, e percezione. Il sistema nervoso centrale e periferico che percepisce è, nel nostro caso, quello dell'homo sapiens, e non quello della rana o del cane o di qualsiasi altra specie. Le connessioni che si formano a livello cerebrale, sia nella vita intrauterina che in quella extrauterina, avvengono in un sistema neuronale preciso.

Puoi pensare ad un certo DNA senza memoria percettiva, ma non puoi pensare alla memoria percettiva senza un certo DNA.

Senza memoria - fisica ereditaria e psichica di predisposizione percettiva ereditaria e poi di ricordo esperienziale - e senza percezione noi non saremmo.

Libero arbitrio

24.8.2005

"Pizza" ha scritto:

- > *la nostra mente, date le esperienze di vita e la parte innata, non può*
- > *come un computer non prendere sempre la stessa decisione in una*
- > *determinata situazione...*

Cioè, tu messo - o messa? - nella situazione in cui hai scritto questo post, lo scriveresti di nuovo? Con un computer come un computer?

Il libero arbitrio mi pare sia questione filosofica, non psicologica.

Al più, rientra nella metapsicologia, che per lo psicologo pratico può comunque essere connessa agli effetti che le idee possono avere sui comportamenti.

O alle implicazioni tra linguaggio e pensiero, nella formazione di concetti e nelle concatenazioni logiche. Libero Arbitrio è un signore a cui non avremo mai modo di stringere la mano, o di sentire al telefono... Come tantissimi altri Signori e Signore, del resto. Ciao, Pizza, questa è Sòra Anima, questa è Madame Psiche, questa Miss Causalità, questo è il Signor Libero Arbitrio...

Certo, un livello di astrazione è indispensabile per pensare, e per comunicare. Però è inevitabile allontanarsi dalla percezione della realtà, da Mater Materia, mamma bella nostra. Infatti c'è chi quando si mette a pensare a cose molto astratte la invoca continuamente: per non perdersi nel brivido dell'astronauta.

La psicologia si occupa di libertà, e in quanto legata alla responsabilità, per esempio per cercare di identificare i margini di libertà di una persona nel momento in cui compie una determinata azione in relazione al suo livello di consapevolezza e alla sua capacità di valutare le conseguenze dell'azione compiuta.

Piaget ha mostrato come i bambini, fin verso i sette anni, considerano più responsabile chi fa più danni, a prescindere dalle sue intenzioni, dalla sua volontà. Noi adulti invece ne teniamo sempre conto, nel giudicare una persona per un'azione e le sue conseguenze. Quali sono le differenze tra noi adulti e i bambini fino ai sette anni di età? Cosa cambia, dopo quell'età? Dopo, prendiamo in considerazione le circostanze e, sempre anche se possiamo arrivare a conoscerla, la condizione psichica della persona: il suo grado di libertà, appunto. Tra uno che ha prodotto danni senza volerlo e uno che ha prodotto danni minori volendo far danno, facciamo quasi sempre una distinzione in favore del primo, se le circostanze sono all'incirca uguali. Per esempio, tra le circostanze prese in considerazione in quanto decisive sullo stato di consapevolezza, e quindi di libertà e responsabilità della persona, vi è la presenza di altre persone che possono aver indotto la prima ad agire come ha agito: si sa quanto i gruppi abbiano un forte potere nel condizionare una persona - fino a modificare la sua percezione fisica delle cose: la psicologia sociale ha in questi fenomeni uno dei suoi oggetti di studio privilegiati.

Le guerre di religione.

31.5.2005

"D.P." ha scritto:

.....

- > *Così Il sistema operativo Windows XP che gira sul mio computer non direbbe*
- > *mai di se stesso che quando hanno cominciato a costruire il processore sul*
- > *quale esso gira già allora lui "era" quei primi componenti del processore.*
- > *Lui è un programma, che c'entra con i componenti di un processore?*

Davide, mi pare che siamo OT, per cui ti chiedo di riportare quello che ti sto per dire, se ci riesci - io non ci riesco - in termini psicologici.

Ho l'impressione che qui parti da una premessa che non corrisponde alla realtà biologica. Nel tuo paragone, gli esseri viventi dovresti considerarli come programmi intorno a cui viene costruito il resto - no, nemmeno questo va bene. Insomma, dovresti rifare il tuo ragionamento partendo dal fatto che è il corredo cromosomico - credo sia assimilabile al programma che decide

che tipo di computer, che tipo di componenti, e in modo così complesso che ogni computer è diverso da tutti gli altri nel mondo, tranne per i computer gemelli monovulari o per quelli clonati - cioè la maggior parte dei computer, per cui forse il parallelo non regge, da questo punto di vista.

Non so. Prova a rifarlo, il ragionamento, tenendo conto che è il genotipo la parte che decide del fenotipo, e che ogni cellula del fenotipo contiene in sé tutta l'informazione, anche se poi via via le cellule si specializzano come da ordini del DNA che vanno "scoprendosi" e diventando attivi realizzano solo una parte delle informazioni.

Insomma, dal punto di vista biologico, il programma c'entra molto, con i componenti.

.....

> *Mi interessa piuttosto considerare la cosa da un punto di vista
> "psicologico".*

> *Infatti, come dicevo in un altro post, noi prima ancora di trovare delle
> ragioni razionali per credere ciò che crediamo, abbiamo delle ragioni
> "affettive" per metterci in cerca di quelle "ragioni razionali".*

>

> *Dunque ogni "evidenza" è frutto di un "desiderio".*

Anche qui forse la premessa rischia di farti dimenticare l'importanza che hanno le "idee" della persona. Non ho tempo per cercare di capire se mi faccio capire - possiamo tornarci su, ma: nelle vicende umane, tanto più lo sguardo si avvicina alle sequenze comportamentali "semplici", tanto più le "ragioni razionali", le "idee", le "opinioni" hanno influenza su quei comportamenti. Poi, se continui ad avvicinarti, e vai, come la psicologia sta facendo, in quei tempi brevissimi e misurabili in cui non sappiamo cosa avviene, ti accorgi che tornano a valere "cose" diverse dal pensiero verbale e l'immagine che la persona ha di sé, l'immagine che vuole coltivare nelle sue azioni, pensiero compreso - e quindi, in genere, opinioni, idee, ragioni consapevoli. Non sempre sono "cose" che puoi inserire nell'insieme "desiderio", ma questo è secondario per le considerazioni che facevi.

.....

> *anche se trovassi più "argomenti" di te nel difendere i miei punti di
vista,*

> *a rigore questo non dimostrerebbe che ho ragione, ma solo che sono più
> "determinato", cioè che ho più bisogno di credere in quello che credo di
> quanto tu abbia bisogno di credere in quello che credi.*

Può essere molto vero.

> *E allora ci sono sempre delle "volontà" che si incontrano, e a volte si
> scontrano.*

Sì. E' triste accorgersi, a volte, che le volontà di due persone tendono al rapporto, e che sono le idee, le parole, le immagini costruite di sé stessi, le

"opinioni" a separarle. Le "guerre di religione" sono più diffuse di quanto si creda, fanno parte della nostra quotidianità.

Medici psichiatri e psicologi psicoterapeuti.

22.8.2005

"gnn" ha scritto:

- > *Deve andare dallo psichiatra... sarà questi a decidere se basta una pillola, una parlata o una camminata :)*

Gli psichiatri prendono brutte cantonate nel fare diagnosi. Le sappiamo fare molto meglio noi psicologi, soprattutto se abbiamo una formazione in psicoterapia di tipo psicoanalitico. Dico: le diagnosi psichiatriche, eh?, sappiamo fare meglio, non sto parlando delle diagnosi che ci competono, cioè quelle psicologiche: queste, lo diamo per scontato, che le sappiamo fare meglio noi.

Le diagnosi psichiatriche le sappiamo fare meglio noi se non altro perché dedichiamo alla persona più tempo, abbiamo meno fretta - anche meno avidità di soldi - e poi perché per formazione permettiamo all'altro di riempire il tempo che gli dedichiamo con le cose sue, non lo riempiamo con le cose nostre. Per quello che valgono e servono, le diagnosi, soprattutto quelle psichiatriche.

Chi ha cominciato col fare medicina e poi è passato ad altri interessi, come la psicoterapia - ma anche la psichiatria intesa come cura della psiche - ha sbagliato facoltà universitaria e spesso se ne è accorto tardi, quando aveva già assimilato un metodo che lo terrà lontano da Psiche, se lo mantiene, perché Psiche non gradisce pillole e siringhe, per non parlare di trattamenti molto più violenti - non gradisce proprio la mentalità, medica nel senso del laureato in medicina.

Andiamo a toccare interessi potenti, di una delle caste che hanno sempre dominato, insieme ai sacerdoti, la dimensione psichica? Certo che sì: ne abbiamo gli strumenti, ne abbiamo il diritto, anzi: ne abbiamo il dovere.

Nel 1989 lo stato italiano, sulla linea di quanto era già avvenuto in altri paesi, ha tolto ai medici una prerogativa antica, quella di essere gli unici a poter fare qualsiasi diagnosi e terapia: diagnosi e terapia psicologica sono cosa nostra, ed è stata solo una forzatura di compromesso quella di concedere ai laureati in medicina di accedere alle scuole di psicoterapia per poterla esercitare. Quello che è accaduto per via legislativa deve essere assimilato, mi rendo conto...

26.9.2005

"V.D.P." ha scritto:

- > *Ad ogni modo, considerato che sei in (comprensibile)*
- > *apprensione, potrebbe*
- > *essere utile consultare uno Psichiatra.*
- > *Sarà LUI a poter fare una diagnosi ... *se* ce ne sarà bisogno,*
- > *naturalmente!*

Uno psichiatra organicista, magari?... :-)

Diagnosi e terapia psicologiche sono competenza di psicologi e psicoterapeuti, come sancito dalla attuale legislazione dello Stato italiano: siamo capaci, di fare diagnosi, e di fare terapia psicologica, e le facciamo meglio degli psichiatri, che per loro formazione - lo so che mi ripeto, e chiedo scusa se non fosse il caso - sono tendenzialmente portati a considerare e trattare le cose psichiche come fossero altro da quello che sono: psiche si cura con psiche.

Se la tua non vuole essere già una diagnosi, mi pare sarebbe bene che la diagnosi, che comprende anche la eventuale necessità di un appoggio farmacologico mirato da prescrivere da parte di un bravo psichiatra che non stia ad affidarsi ai farmaci tutt'ora di moda o agli stendipersona per evitare noie, fosse affidata ad uno psicologo con conoscenze cliniche o a un esperto psicoterapeuta.

27.9.2005

"JD" ha scritto:

- > *Malattia, diagnosi, cura sono concetti... da me...*
- > *assolutamente condivisi.*
- >
- > *E lo sono anche da molta altra gente là fuori, credimi!*

Forse non conosci le cose di cui parliamo. Per esempio, la legge di ordinamento della professione di psicologo, cosa pensi che dica, dell'attività dello psicologo? Cosa dovrebbe fare? Friggere aria? E' questo che pensi? Psiche evanescente!... Forse inesistente. E noi professionisti presuntuosi di inesistenza...

Un'aria per la quale mi pare che girino ancora cose vecchie.

Molto popolari, ma vecchie. Chi sarebbe la gente là fuori, JD?

Non c'è bisogno che ti senta appartenere a loro ed essere uno straniero qui: sei in patria, con concetti come quelli che dici, di diagnosi e cura, purché si riferiscano alle cose psichiche.

Molta altra gente là fuori... Vero. Che non sa, o che non accetta di sapere? Se

non sa, possiamo fare nel nostro piccolo un po' d'informazione. Se sa, le cose sono più toste: la negazione di Psiche va di pari passo con la negazione di una specificità di competenze riguardo Psiche.

Forse è gente che non ha ancora saputo che lo Stato italiano ha tolto ai medici la prerogativa di fare psicoterapia senza avere compiuto gli studi teorici e pratici previsti per legge. Forse gente che non sa, o non ha ancora capito nonostante sappia, che per la maggior parte dei disturbi psichici ci sono oggi nuovi professionisti competenti e abilitati, ed è il caso che si rivolga a chi sa diagnosticarli e trattarli nel modo migliore, i disturbi psichici - psiche si capisce e si cura con psiche.

O altra gente, che per motivi di potere e di danaro continua a far finta che le cose non siano cambiate, e tenta in molti modi di tenere in soggezione la categoria degli psicologi.

Ho avuto modo di conoscere le obiezioni vere e false dei potenti medici, di vedere manovre di potere assai poco pulite, così come ho conosciuto medici e psichiatri consapevoli della necessità di un tipo di intervento diverso da quello a cui loro si preparano.

Ho anche capito, con gli anni, che i miei stessi colleghi dovevano essere sollecitati ed abituati al cambiamento, che non veniva attuato magicamente dalla legge, né dal codice deontologico necessario all'esercizio della professione: un cambiamento impopolare, questo sì, impopolare... La gente ancora va dal neurologo, o dallo psichiatra, se soffre di una fobia, o di un'ansia ignota che va impadronendosi della vita, o se scopre a quarant'anni di ripetere sempre gli stessi errori e ogni tanto scoppia improvvisamente in lacrime, o se comincia ad avere idee strane che parassitano la mente... Si può fare informazione.

Mi rendo conto che sono passati solo una quindicina di anni, ma almeno qui, in un ng di psicologia, non ti sembra giusto ed opportuno che si compia un'opera di informazione a quelli che vi si rivolgono?

Ed è quello che V. in genere fa: per questo non ho capito la sua risposta, se non nel senso di una fretta momentanea ed una diagnosi implicita che, per metodo, sarebbe il caso di non dare qui, come aveva lui stesso premesso. Lo si può fare per gioco, tra di noi, ma, mi pare, non con persone che chiedono un certo tipo di aiuto, di orientamento.

La legge 56 del 1989, al primo articolo dice: "La professione di psicologo comprende l'uso degli strumenti conoscitivi e di intervento per la prevenzione, la diagnosi, le attività di abilitazione-riabilitazione e di sostegno in ambito psicologico rivolte alla persona, al gruppo, agli organismi sociali e alle comunità. Comprende altresì le attività di sperimentazione, ricerca e didattica in tale ambito."

E all'articolo terzo: "L'esercizio dell'attività psicoterapeutica è subordinato ad una specifica formazione professionale, da acquisirsi, dopo il conseguimento della laurea in psicologia o in medicina e chirurgia, mediante corsi di specializzazione almeno quadriennali che prevedano adeguata formazione e addestramento in psicoterapia... presso scuole di specializzazione universitaria a tal fine riconosciuti... Agli psicoterapeuti non medici è vietato ogni intervento di competenza esclusiva della

professione medica.

Previo consenso del paziente, lo psicoterapeuta e il medico curante sono tenuti alla reciproca informazione."

Come vedi, si parla di diagnosi e cura, JD, non di chissà che: non c'è bisogno di andare chissà dove... Ce ne occupiamo noi, di Psiche senza ambiguità, senza far finta che sì, potrei anche stenderti con un siringone di liquido tranquillante, potrei anche segnarti le ore ciascuna con una pillola diversa, ma facciamo finta di no, e pensiamo e parliamo solo di eventi psichici...

C'è qualcosa di sottilmente ambiguo, tra un medico che si mette a fare psicoterapia e il suo paziente: là dove sembra esserci un superamento della scissione tra soma e psiche, passa invece la negazione di psiche, la negazione di un intervento esclusivamente basato sul rapporto interumano.

Se proprio vuoi medici, siamo noi medici di Psiche, per necessità, per limiti intrinseci di intervento: psico-medici, e non soma-medici ecco... E se non lo siamo ancora, dovremo esserlo, dovremmo esserlo, studiare sul serio, essere e fare e smetterla di inchinarsi in un vassallaggio ad un potere che mantiene ancora dimensioni di sacerdotalità religiosa.

Diagnosi, cura, di persone con disturbi psichici: bene, male, così così... ci vuole tempo, ma intanto cominciamo a dire come stanno le cose, e a fare, a comportarci, conseguentemente.

Ai medici, per legge, è permesso imparare a fare cura psicologica presso le nostre scuole, se lo desiderano. Nostre nel senso di tipo di formazione, e se non lo sono ancora pienamente, lo diventeranno.

Per curare i disturbi psichici più frequenti, ci vuole una forma mentis e una disponibilità di tempo diversa da quella del medico e dello psichiatra - fosse anche un'ora, è un'ora diversa da quella che scorre tra paziente e medico-psichiatra.

E per i disturbi che necessitano di un appoggio farmacologico, possiamo avvalerci di bravi psichiatri, con i quali stare in contatto collaborativo - quando serve al paziente. Al paziente, ripeto... e lo psicologo è in grado di capirlo, quando serve al paziente.

Ci sono state lotte dure, con la classe medica. E dei compromessi: chi vuole fare psicoterapia, anche se è medico deve fare le apposite scuole di formazione istituite per gli psicologi- tutti erano consapevoli che non possono essere equiparate, nella conoscenza psicologica, la formazione medica con quella...psicologica! Ma, nonostante ciò - che si desse al laureato in medicina la stessa opportunità del laureato in psicologia - i rappresentanti degli interessi dei medici digerivano assai male la... medicina legislativa, dell'obbligo delle stesse scuole di formazione per poter fare psicoterapia. Ci fu l'aggiunta, subito dopo, che non intendevamo prescrivere farmaci, in una formula obbligata che riecheggiava una esclusività perduta. Ma, per ribadire, non si sa mai, il concetto che l'intervento medico esclusivo appena detto non riguardava la cura psicologica - rientrando dalla finestra quello che era uscito dalla porta - fu aggiunto l'invito del legislatore alla collaborazione tra medico e psicoterapeuta - buona cosa, sempre: il medico è una cosa, lo psicoterapeuta è altra cosa, e le due cose possono non essere incompatibili, anzi: l'importante è la cura di chi sta male psicologicamente. La faccia chi è

designato giuridicamente a farla, e la faccia bene. Lo psichiatra non è uno psicoterapeuta, anche se la legge gli consente di farlo: per diventarlo ha da fare degli studi di formazione teorico-pratica diversi da quelli che ha fatto. Psiche si cura con Psiche.

13.10.2005

"gian" ha scritto:

- > *ma secondo te allora l'unica differenza tra psicoterapeuta e*
- > *psichiatra è*
- > *che quest'ultimo può dare i farmaci*

Sono due scuole molto diverse. Il medico che dovesse ritrovarsi a fare lo psicoterapeuta ha perso molti anni di formazione universitaria - aveva sbagliato facoltà universitaria.

Lo psichiatra non sa fare psicoterapia con la forma mentis dello psicologo: per imparare a farla, deve frequentare una delle apposite scuole di formazione, o fare per conto suo un cammino di demedicalizzazione organicista, se no sotto sotto finisce sempre col chiedersi se facendo a fettine il cervello di chi ha davanti ci trova chissà che.

- > *oppure ci sono altre differenze come*
- > *ad esempio che lo psicoterapeuta ,quindi attraverso la*
- > *psicoterapia può'*
- > *curare tutti i disturbi tranne quelli di natura biologica e*
- > *quelle piu'*
- > *gravi come la schizofrenia*

Se sono disturbi che richiedono terapia farmacologica, quella va prescritta da chi ha la formazione adatta a farlo. Se occorre associare all'intervento farmacologico una psicoterapia fine, sia in caso di disturbi biologici, sia in caso di disturbi psichiatrici - così vengono comunemente chiamati – un bravo psicoterapeuta ha le spalle per farla senza rompersi le palle - senza corto-circuitare psiche con soma.

- > *, mentre lo psichiatra può' curare tutti i*
- > *disturbi compresi quelli che richiedono soprattutto un*
- > *intervento*
- > *farmacologico come appunto la schizofrenia o disturbi di natura*
- > *biologica ?*

Lo psichiatra può fare per legge quello che può fare lo psicoterapeuta, più prescrivere farmaci. Questo non vuol dire che sappia fare quello che sa fare lo psicoterapeuta: sono due formazioni diverse.

Individuare le psicoterapie in cui necessitano farmaci e quelle in cui invece non necessitano, lo può fare benissimo un bravo psicoterapeuta, il quale sa

fare la psicoterapia fine di cui hanno bisogno la maggior parte di quelli che soffrono di un disagio psicologico. - Psicoterapia fine non significa che stai a farti seghe mentali su questo e quello, come a volte si ha l'impressione che la gente creda - significa che hai la preparazione di anni tanti che ti permette di accogliere la persona in modo terapeutico, fosse anche un solo incontro, e il modo terapeutico deve essere libero dalla stessa possibilità che lo psicoterapeuta possa dire ad un certo punto: va bene, adesso ti prescrivo questa o quell'altra droga medicinale.

Accoglienza, dunque, necessariamente diversa da quella che fa il medico. La scommessa è che Psiche si cura con Psiche.

A Psiche non piacciono aghi e pillole, e quando aiuti qualcuno a farne a meno, o quasi - da otto, dieci pillole di tutti i generi ingoiate al giorno, a una o due, o nessuna - è cosa che non dimentichi più.

Così come non dimentichi la prima volta che avverti che un farmaco sta facendo "esplosione" la persona, o quando avverti che quell'altro farmaco la sta pian piano annullando. Mai abbandonare una persona in difficoltà alle sole pillole, o alla visita breve e sporadica di uno psichiatra. Psiche si cura con psiche.

Le scatole rotte

2.7.2005

"Elrond" ha scritto:

.....

- > *Cioè, il nostro tizio scinde "Lucia è importante per Renzo" da "Renzo pensa che Lucia sia importante per lui".*

Il nostro tizio è uno che pensa che Lucia sia importante per Renzo a prescindere da quello che ne pensa Renzo?

- > *la possibilità di entrambe le frasi sottintende:*
- > *nel primo caso che Renzo possa non sapere che Lucia per lui è importante*
- > *nel secondo caso, che Renzo possa pensare che Lucia è importante, ma magari poi non lo è*

.... oppure lo è - ma chi giudica l'importanza o la non importanza? Nel secondo caso, Renzo giudica importante per se stesso Lucia, ma il suo

giudizio può non essere condiviso dal nostro tizio. Il quale avrà sue percezioni, di eventi, di fatti, di cose percepibili attraverso le quali esercitare anche una capacità interpretativa, o un sesto senso intuitivo, per arrivare a giudicare non corrispondente alla realtà percepita - da lui tizio - cioè non vero, il pensiero di Renzo che Lucia è importante per lui.

Il primo scatolatore è tizio, che può farne due, di scatole, una con su scritto: Lucia è importante per Renzo, e un'altra con su scritto: Lucia non è importante per Renzo. Dentro ciascuna delle due scatole ci mette le sue percezioni delle realtà Renzo e Lucia, che possono comprendere o no il pensiero espresso esplicitamente da Renzo: Lucia è importante per me.

L'ho fatta lunga, per arrivare a provare a dire una cosa che mi ronzava in testa leggendo i tuoi chiarimenti: l'inizio dell'attività psichica è la percezione. Se Renzo non percepisce una Lucia, non può provare niente per lei, né amore né indifferenza. Se io non percepisco Renzo e Lucia, non posso arrivare a pensare niente su di loro: niente scatole, né sane né rotte...

E la percezione senza memoria non è possibile: noi siamo fatti, alla base, di percezione e memoria.

La prima interpretazione che facciamo della realtà è l'organizzazione delle percezioni sensoriali, secondo "forme" che sono inizialmente ereditate, innate, e poi derivanti dalla memoria personale, esperienziale, quindi individuale e culturalmente ereditata.

La nostra favola inizia lì. Dalla percezione. La prima scatolazione?

E' importante che tizio scatolatore parta dalla scatola giusta. Se invece delle scatole di prima ne facesse un'altra su cui scrive: Renzo e Lucia, e poi dentro ci mettesse tutte le percezioni che ricorda dei comportamenti dei due, magari con le parole di Renzo (Lucia è importante/non è importante per me), correrebbe meno rischi di fare scatole alla Procuste... Non che non ne correrebbe per niente, di rischi di adattare la realtà percepita alle sue attese: bisognerebbe confrontare con la realtà percepibile, che in questo caso sarebbe anche possibile - il libro - ma non è detto che lo sia sempre.

Tuttavia, se tizio si mantenesse a questo livello, percettivo-descrittivo... sono sicuro che direbbe meno sciocchezze. Certo! - tu forse stai pensando - non dice niente! Sì, è vero. E' così. Ma è un po' di tempo che mi sono incaponito qui. Non rinnego l'importanza di interpretare la realtà: a volte occorre farlo. Ma mi frulla subito una domanda, che ti faccio: ma se tizio non dice niente, avendo assimilato questa disciplina, a non pensare niente, o poco poco poco, mi dici che male ci sarebbe?

Guarda che non è una domanda retorica: mi dici secondo te che male ci sarebbe?

Sul modo in cui secondo Matte Blanco usiamo percezione e memoria, per formare le nostre scatolone inconse e consce, potremo tornare a parlare.

Ti accenno alle due grandi scatolone inconse: noi tizi tutti le formiamo secondo due principi logici, di logica dell'inconscio, psico-logica, quello di generalizzazione e quello di simmetria. Per la generalizzazione, ogni percezione individuale viene inserita in un insieme che contiene altri

elementi, e questo insieme a sua volta in un altro insieme - all'infinito. Per la simmetria, come ti ho accennato, se tu sei figlio di tua madre e tuo padre, tua madre e tuo padre sono tuoi figli - ma ci sono altri tantissimi casi in cui la cosa è meno "strana", la stranezza dei sogni e della follia delirante. Generalizzazione e simmetria producono effetti tendenti ad annullare l'ordine spazio-temporale, o il principio di non contraddizione, o il rapporto tra parte e tutto, che sono tipici della logica asimmetrica dei processi psichici della veglia e della conoscenza di tipo scientifico. Come ti accennavo, le due logiche coesistono in ogni atto psichico.

E' una prevalenza che distingue la normalità dalla follia, la vita psichica del sonno da quella della veglia. La psicoterapia consiste, per Matte Blanco, in un riassetto dell'influenza delle due modalità di uso di percezione e memoria - questi termini li sto usando io. Insomma, tutto dipende da come scatoliamo...

Scatole-gestalten.

La nostra ricchezza psichica, e la nostra salute, è biologica, secondo i termini di Blanco. Se diventa monologica, sono guai... Vuol dire che ci siamo rotti di brutto le scatole!...

Interpretazioni come evitamento della percezione della realtà.

3.7.2005

"Elrond" ha scritto:

- > >... *mi dici secondo te che male ci sarebbe?*
- >
- > *Nessuno... Rogers?*

Sì, e non solo: se vogliamo restringere il campo alla psicoterapia, l'interpretazione sistematica è oggi una caratteristica degli "psicoanalisti selvaggi", o una necessità con pazienti particolarmente gravi che rispondono positivamente solo alle interpretazioni. Ti accenno a questo per ribadire il fatto che l'interpretazione esplicitata è uno strumento utilissimo solo se usato in certe situazioni, ma che è invece una modalità aggressiva di rapporto nella maggior parte degli altri casi. E sto pensando alle interpretazioni non tecnicistiche: cioè, ad esempio, "tu hai fatto questo perché vuoi essere amato", e non "tu hai fatto questo perché hai proiettato su di..." - le interpretazioni tecnicistiche lasciamole proprio perdere!...

Una considerazione orientativa può essere questa: l'interpretazione del tipo

"tu hai fatto questo perché vuoi essere amato" può essere uno strumento prezioso di rapporto, una necessità, per cui dire quelle parole, e dirle nel modo giusto, vero, sentito, è cosa validissima, e il non farlo sarebbe una specie di omissione di soccorso. Ma, più spesso, è invece una affermazione della persona che la fa, in assenza di una reale necessità, o anche soltanto utilità, per la persona che la riceve.

E anche se non c'è una volontà di affermazione di chi interpreta su chi riceve l'interpretazione, c'è comunque un errore indotto culturalmente, alla ricerca delle cause anche là dove non è possibile trovarle davvero o là dove, anche trovandole, non ci fai niente, o quel poco che ci fai è ad un prezzo troppo alto. L'interpretazione, anche nel setting da parte di analisti, ma più diffusamente sui banchi di scuola e poi in strada e un po' dovunque, è una specie di difesa, una abitudine a tenere a bada la realtà, che significa poi tenersi lontani dalla percezione più vicina alla realtà, il sentire che può dare anche dolore. L'interpretazione, cercata e ricevuta, cercata e data, diventa un modo di pensare che è un modo per non pensare, o è un modo di pensare per non sentire, per non percepire.

5.7.2005

"Elrond" ha scritto:

- > >E anche se non c'è una volontà di affermazione di chi interpreta su chi
- > >riceve l'interpretazione, c'è comunque un errore indotto culturalmente,
- alla
- > >ricerca delle cause anche là dove non è possibile trovarle davvero o là
- > >dove, anche trovandole, non ci fai niente, o quel poco che ci fai è ad un
- > >prezzo troppo alto.
- >
- > Sul primo punto (cause cercate dove non e' possibile), ci sono, gli
- > altri due mi sembrano piu' complessi e interessanti: faresti qualche
- > esempio, anche semplicione?

L'aspettativa che non appena la persona viene a capire-sapere da cosa derivano i suoi guai la cose sono avviate verso la risoluzione è un'aspettativa ingenua, in molti casi.

Già ai tempi "pioneristici" della psicoanalisi, ad esempio, si accorsero che non era tanto l'interpretazione applicata alla storia raccontata dalla persona a produrre effetti di cambiamento, bensì l'interpretazione di ciò che nella relazione attuale la persona ripete, rivive, e si accorsero anche che il terapeuta non poteva cavarsela con una raffica di interpretazioni di transfert, bensì suo compito è permettere all'altro i tempi e i vissuti che gli sono necessari, e solo quando è il caso intervenire.

Per questo ti dicevo: Rogers, sì, ma non solo!... Anche i bravi analisti.

Tieni conto che dopo Freud ci sono stati bravi terapeuti analisti, che alla disciplina psicoanalitica di derivazione freudiana si sono formati ma con approcci anche molto diversi, e molti di essi concordi sulla necessità di un tipo di attività diversa da quella selvaggiamente, e violentemente,

interpretativa.

Il prezzo troppo alto che, restando alla psicoterapia, può essere pagato con un atteggiamento iperinterpretativo del terapeuta è lo stato di dipendenza e di soggezione della persona che ha chiesto aiuto. L'interpretazione, anche quando è necessaria e immediatamente utile, ha sempre uno che sale in cattedra, e uno che scende a sedersi su uno stretto banco di scuola: può essere necessario, utile, a volte va fatto, ma questo è: occorre non dimenticarlo, e permettere all'altro di dimenticarlo.

Il prezzo di una psicoterapia fatta solo di accoglienza, di "contenimento", può essere un annidamento relazionale, una chiusura difensiva nel rapporto che diventa una campana di vetro protettiva, o, se vuoi, un abbraccio materno rassicurante e ipnotico.

>..... *L'interpretazione, cercata e ricevuta,*

> >*cercata e data, diventa un modo di pensare che è un modo per non pensare,*

o

> >*è un modo di pensare per non sentire, per non percepire.*

>

> *Questo potrebbe forse ricollegarsi alla mia idea "difensiva"*

> *dell'attribuire debolezza ai violenti?*

La difesa non è violenta: risponde ad una violenza. E' in questo senso che reputo improprio il nome di "meccanismi di difesa" per alcuni di questi processi psichici che sono in realtà aggressivi-distruttivi, almeno per gli effetti che hanno sulla conoscenza della realtà.

10.7.2005

"Elrond" ha scritto:

> >*L'aspettativa che non appena la persona viene a capire-sapere da cosa*

> >*derivano i suoi guai la cose sono avviate verso la risoluzione è*

> >*un'aspettativa ingenua, in molti casi.*

>

> *In effetti non l'ho mai capita piu' di tanto.*

E' uno dei fraintendimenti della psicoanalisi, ma è anche uno dei fraintendimenti più comuni della psicoterapia in generale. Si pensa che se una persona ci racconta di un suo problema, di una stranezza che gli capita, di un assillo che sta diventando uno spreco di energia, la aiutiamo facendo una interpretazione, quasi sempre causale: ti succede questo per questo motivo.

Non serve quasi mai. Può servire a noi, come passaggio, come ipotesi, ma ce la dovremmo tenere per noi, e se riteniamo che sia confermata dovremmo essere capaci di usarla, la nostra interpretazione, per noi stessi, per esempio per non riproporre alla persona che vogliamo aiutare un comportamento di qualcun altro che riteniamo sia all'origine del suo disagio.

Non dobbiamo fare, insomma, come quel pappagallino dello zingaro.

Per dire: se una persona ti racconta un sogno, non metterti a interpretarlo: lasciati andare, se quella persona ti interessa, e raccontale a tua volta un sogno che ti viene in mente, o quello che ti viene in mente, possibilmente allo stesso livello evocativo del sogno: per esempio una fantasia, un brano di favola, cose così. Esci dalla alienazione causalistica. Quello che conta, infine, è il tuo stato d'animo, il tuo interesse o meno per quella persona, prima di ogni tuo sapere di tipo culturale.

- > *Credo solo che possa*
- > *essere uno degli elementi che portano a "inquadrare" il problema, a*
- > *dargli nome e storia e quindi a poterlo affrontare ragionevolmente*

Sì, può avere senz'altro questa funzione. Ma prima viene quell'altra cosa, quell'altro essere.

- > >*La difesa non è violenta: risponde ad una violenza. E' in questo senso che*
- > >*reputo improprio il nome di "meccanismi di difesa" per alcuni di questi*
- > >*processi psichici che sono in realtà aggressivi-distruttivi, almeno per gli*
- > >*effetti che hanno sulla conoscenza della realtà.*
- >
- > *Dinne di piu'!*

Guarda che può essere lunga, la cosa. In breve, se tu passi in rassegna i cosiddetti "meccanismi" cosiddetti "di difesa", vedi subito che alcuni di loro sono altamente lesivi della nostra possibilità di conoscere la realtà per come è - o starci il più possibile vicini - e spesso aggrediscono l'immagine dell'altro, primo passo per eventuali aggressioni anche fisiche. E poi, hai mai pensato alla absurdità del dire: tu proietti questo su, o in, quello? E che, ha mai visto qualcosa che esce dalla testa di qualcuno e va addosso o dentro qualcun altro?

12.7.2005

"Elrond" ha scritto:

- > *Nel quotidiano, ci sono! Ma nella terapia di orientamento*
- > *psicoanalitico, o nell'analisi vera e propria?*

Vale il principio dell'uso esclusivamente terapeutico dell'interpretazione: è raramente necessaria, e quasi mai è la forma di interpretazione che va per la maggiore nei salotti. Tieni conto che ben presto Freud e gli psicoanalisti intorno a lui si chiesero: perchè i pazienti non arrivano da soli a capire quello che l'analista capisce e altre persone intorno a loro capiscono?- e puntarono la loro attenzione alle cosiddette resistenze e al transfert, smettendola di fare quelle interpretazioni che, anche quando sono vere, servono a poco.

- > *Non ho mai pensato che i meccanismi di difesa potessero rimandare a, o*
- > *essere un primo passo verso, aggressioni fisiche: pero' suona*
- > *convincente. Lo svilupperesti di piu'?*

Pensa, ad esempio, a quel processo psichico che certamente conosci per cui:

(A)

- 1- affetti, intenzioni, pensieri, che noi viviamo, sentiamo, pensiamo confusamente
- 2- li dissociamo da noi stessi, negandoli, ignorandoli per quanto possiamo, almeno per la loro origine e
- 3- li attribuiamo ad un'altra persona, per cui entrano a far parte dell'idea che abbiamo di quella persona.

Posso così farmi l'idea, per effetto di un confuso sentimento ostile contro di te, o contro gli esseri umani in generale, che tu sei ostile nei miei confronti anche se tu non lo sei.

Tu, se non sei ostile nei miei confronti, nel mio sentirti e trattarti come ostile avverti che sto aggredendo la tua immagine, quello che tu sei realmente. Può capitare allora che cominci ad arrabbiarti per come ti tratto, e soprattutto, anche se non te ne accorgi, per quella sottile aggressione che io compio contro la tua identità. Senti l'aggressività lesiva di uno dei cosiddetti "meccanismi di difesa".

(B)

Se ti arrabbi in modo evidente per come ti tratto e mi comporto verso di te, mi dai infine l'opportunità di confermare la mia idea della tua ostilità nei miei confronti. Sei caduto in una delle più comuni "trappole" della follia quotidiana. Posso identificarti in base ad una mia attribuzione a te di cose che io provo contro di te. Posso anche aggredirti, ora, se tendo ad "agire" impulsivamente nel tentativo di risolvere la pressione interna, confusamente dolorosa, delle mie "bugie".

Dette in breve, (A) è la cosiddetta "proiezione" e (B) è la cosiddetta "identificazione proiettiva".

Se sono riuscito a dirtele in modo comprensibile, e le hai riconosciute per averle studiate, ti chiedo: pensi che se le senti accadere, e dici a qualcuno: ehi!, ma lo sai che stai facendo? tu provi ostilità contro di me, non te la riconosci e la attribuisce a me - pensi che possa servire a qualcosa? Per me, se quello ti mena, a questo punto ha anche ragione... :-)
Davvero, a parte gli scherzi: non serve a niente. Può servire a te, questo sì. Per assumere un comportamento conseguente, se vuoi bene a quella persona, se ti interessa, o se vuoi evitare guai.

La violenza dell'omosessualità

3.8.2005

"absolut" ha scritto:

- > *non è stato così esplicito e si è guardato bene dal dire*
- > *omosessualità=malattia, altrimenti l'avrei già mandato a quel paese:)*

La violenza, è il nemico.

A me sembra che il problema non sia esattamente quello del dolore, o almeno per me non lo è, o non lo è direttamente. Per me il problema, il nemico, è la violenza. Dall'urto della testa contro lo sportello del pensile della cucina al pugno di un adulto ad un bambino, a tantissime altre cose. Anche per la morte mi pare valga la stessa discriminante: ogni morte in giovane età è violenta, per dire.

Ci sono forme di sessualità fisica tra uomo e donna che sono violente. La sessualità fisica tra uomo e uomo, e donna e donna, mi sembra che abbia sempre una sua violenza. Una sua cecità.

L'omosessualità, la sessualità fisica tra fisicamente uguali, è infine, sempre, una forma di violenza. Una visione psicologica non può certamente identificarsi con una visione biologica di preservazione della specie per la quale sarebbe comunque più utile un rapporto eterosessuale, fosse anche uno stupro, ad un qualsiasi rapporto omosessuale. Ma una visione psicologica vede la violenza, la forzatura, implicita in un rapporto fisico omosessuale.

Lo psicoterapeuta si allena ad uno sguardo diverso da quello psicologico.

5.8.2005

"Q8" ha scritto:

- > *Violenza verso chi o che cosa?*

I cosiddetti 'meccanismi di difesa' teorizzati ampiamente dalla psicoanalisi sono modi di... non vedere, vedere incompletamente, vedere altro da ciò che è, vedere senza affetti, vedere provando affetti inadeguati a ciò che si vede, vedere e subito rimuovere dalla coscienza....

La percezione della realtà viene annullata, negata, scotomizzata, modificata... e un bambino non è più un bambino, un uomo non è più un uomo, una donna non è più una donna. Non che non lo sappiamo, con la ragione, con il pensiero quotidiano, che quello è un bambino, quello un

uomo, quella una donna. Ma accorgercene a livelli più profondi è altra cosa. Spesso facciamo delle violenze cognitive alle immagini che ci vengono dalla realtà. Altrimenti tante cose che facciamo non le faremmo.

Così è per il rapporto omosessuale fisico. E' infine, sempre, una violenza, alle cose per quello che sono, all'identità: è un uomo con il pene, è una donna con seni e vagina.

6.8.2005

"absolut" ha scritto:

- > *innanzitutto non vedo più violenza in un rapporto omosessuale di quanta*
- > *ve ne sia in uno eterosessuale...*

Ho scritto, nel mio post: "Ci sono forme di sessualità fisica tra uomo e donna che sono violente."

- > *.... a me sembra che il gusto per la violenza abbia il suo maggior*
- > *target nell'uomo eterosessuale (non in TUTTI gli uomini eterosessuali,*
- > *ovviamente)*

Manca, nel rapporto fisico eterosessuale, la implicita violenza cognitiva del rendere l'altro quello che non è fisicamente, come invece avviene sempre nel rapporto fisico omosessuale.

- > *se poi mi vieni a parlare del fatto che quello eterosessuale ha il fine*
- > *della "procreazione"... beh.. è ridicolo perché saprai benissimo che forse*
- > *appena lo 0,1% dei rapporti eterosessuali ha come vero fine la*
- > *procreazione*

Ho scritto nel mio post: "Una visione psicologica non può certamente identificarsi con una visione biologica di preservazione della specie per la quale sarebbe comunque più utile un rapporto eterosessuale, fosse anche uno stupro, ad un qualsiasi rapporto omosessuale."

Ma, ripeto, la visione psicologica tiene conto dell'aspetto cognitivo, di quello che accade nella mente delle persone. Cosa diversa da uno studio degli aspetti morali, o culturali.

E per quanto riguarda i processi cognitivi, essi nell'atto fisico omosessuale comportano sempre una alterazione dell'identità fisica dell'altro, una forzatura, una cecità, cioè comportano sempre una violenza cognitiva, un impegno dell'aggressività di negazione.

15.8.2005

"Sandro V." ha scritto:

- > *I contesti storici e culturali riguardano la storia e la cultura. La*
- > *scienza studia la natura, le sue manifestazioni e le leggi che le*
- > *governano. Stiamo parlando di scienza o di storia?*

La scienza studia anche fenomeni diversi da quelli della "natura", anche se la realtà materiale percepibile resta un punto di riferimento per ogni disciplina, oltre che per il nostro vivere comune quotidiano. Già in quella che studia la natura, di scienza, vi sono discipline molto diverse per oggetti di ricerca e per metodi. Comunque, le leggi che governano le manifestazioni della natura non stanno nella natura o nelle sue manifestazioni, ma nella nostra mente, come la storia.

La psicologia ha scuole e metodi diversi per lo studio dei comportamenti umani, ma il riferimento alla realtà materiale è valido per ogni scuola: una persona adulta morfologicamente uomo, o una persona adulta morfologicamente donna restano un uomo e una donna, per qualsiasi scuola psicologica, al di là dei contenuti di studio e dei metodi impiegati.

L'omosessuale che non allucina e non delira vede i genitali dell'altro per quello che sono, ma la sua cognizione non ne tiene conto. Da ciò la violenza implicita in ogni rapporto fisico omosessuale, e il fatto, sentito da tutti, omosessuali compresi, che l'omosessualità fisica è un comportamento confuso che genera confusione.

La terapia, sia che si parta dal corpo verso la psiche o dalla psiche verso il corpo, è altra cosa rispetto alla ricerca scientifica. Lo sguardo del terapeuta non è quello del ricercatore.

15.8.2005

"Sandro V." ha scritto:

> ... *Io mi occupo di scienza a livello professionale*

>> *Comunque, le leggi che governano le*

>> *manifestazioni della natura non stanno nella natura o nelle sue*

>> *manifestazioni, ma nella nostra mente, come la storia.*

>

> *Mi dispiace. Il fatto che un malato di cancro dipartisca in poco tempo*

> *non sta nella nostra mente ma nella natura.*

Posso arrivare a pensare che la gravità dei corpi sta nei corpi dell'universo, e già devo applicare la giusta attenzione epistemologica nel fare questa affermazione. Ma la legge, di gravitazione universale, sta certamente nella nostra mente.

Per uno che si occupa di scienza a livello professionale, poca finezza epistemologica è come poca cima per un marinaio...

16.8.2005

"Sandro V." ha scritto:

> *Di sesso degli angeli ne vada a parlare coi sofisti.*

Preferisco, come avrai notato, parlare di sesso terrestre. Anche con sofisti.

>> *Ma la legge, di gravitazione universale, sta*

>> *certamente nella nostra mente.*

>

> *No. La nostra mente la descrive. Ma la legge di gravitazione universale*

> *"governa" diversi aspetti del comportamento delle masse materiali e non*

> *lo fa secondo le fisime della nostra mente.*

La legge, di gravitazione universale, è una costruzione della mente umana.

....

>.... *risultati di assoluta eccellenza.*

Sono contento per te!... Questo non esclude che tu esprima idee epistemologicamente errate.

L'errore che fai, di considerare le leggi cose della realtà materiale, è abbastanza tipico nei ricercatori ingenui, e analogo agli errori che si fanno nell'attribuire alla realtà esterna inanimata pensieri, immagini, o in alcuni casi affetti.

E' una tendenza umana, quella dell'identificazione tra pensiero e realtà, e quella di attribuire alle idee una primarietà nella costruzione del mondo, intesa come costruzione fisica, e non come costruzione di immagini mentali. Questo non significa che questi errori – di identità tra pensiero e realtà, e non di corrispondenza utile finché non troviamo una corrispondenza migliore - impediscano alla gente di cavarsela anche egregiamente: solo a volte occorre andare a "snidare" la fonte dell'errore.

Vi ho sempre avvertito una qualche analogia, in questi errori, con la formula biblica "In principio era il verbo."

In principio non è il verbo, il pensiero. Il pensiero, di tipo non verbale e verbale, può scoprire, nella realtà materiale che riesce a percepire e osservare o dedurre (la scienza non va avanti per sola induzione!...), delle costanti, che esprime con pensiero verbale e in simboli convenzionali condivisi, sotto forma di leggi. Le quali stanno nella mente dell'uomo, non nella realtà.

18.8.2005

"Sandro V." ha scritto:

>> *E' una tendenza umana, quella dell'identificazione tra*

>> *pensiero e realtà,*

>

> *Scusa. Non mi è chiaro che cosa tu voglia dire. Cosa significa*

> *"identificazione fra pensiero e realtà"?*

Se dici di non capire sei probabilmente sulla buona strada: stai "toccando" qualcosa a proposito della presunzione di identità tra percezione della realtà e realtà. Il che ti potrebbe essere molto utile quando rischi di fare cose pericolose per impulsività.

> *Non può esistere scienza senza costruzione di immagini mentali perché'*

> *è mediante le immagini mentali, che nella scienza si chiamano "modelli"*

> *o "teorie", che la realtà intesa come "costruzione fisica" viene*

> *interpretata. Ma, francamente, non solo mi sembra la scoperta dell'acqua*

> *calda, ma ti posso assicurare che qualunque ricercatore ha tutto molto*

> *ma molto ben presente.*

A parte il senso delle due frasi, ma mi dici come fai a fare l'identità: immagini mentali = modelli e teorie? I modelli scientifici e le teorie sono formulazioni grafiche, simboliche, verbali. Non sono immagini mentali. Possono essere precedute e accompagnate da immagini mentali, ma non sono immagini mentali.

> *Verissimo. Il caso della meccanica quantistica è emblematico. Mi*

> *sapresti spiegare il perché'?*

Ecco il momento della verità!.... Per saper rispondere a questa domanda, basta conoscere un poco di fisica, eventualmente andare a sfogliare un libro o fare una rapida ricerca in rete.

Ma se tu volessi sapere di te stesso nel momento in cui ti metti a fare una domanda così, qui, e ancora di più se tu volessi sapere di te stesso che ti metti a scrivere su un libro di psicologia andando in giro con una vecchia induttiva scure baconiana, e ancora ancora se tu volessi sapere di te stesso in altri momenti importanti della tua vita.... Scienza - noscienza, scienza - noscienza, scienza - noscienza....

>*Io faccio scienza e non filosofia, quindi cerca di capirmi...*

E come non cerco!... Ho cominciato a cercare quando tu forse non eri ancora nato. Ora faccio scienza in ambito psicologico, quando sto a studio: qui faccio con piacere due chiacchiere, come te.

> *E' però vero che vi sono circostanze in cui le cose che dici devono*

> *essere prese in considerazione, valutate, ponderate, analizzate perché'*

> *effettivamente possono presentarsi aspetti che lo richiedono. Ma farlo*

> *"sempre", anche quando non è necessario, è come studiare il moto di un*

> *pianeta utilizzando l'equazione di Schrodinger invece che i vecchi, cari*

> *principi della dinamica: sarebbe un'idiozia. E' per questo che prima ti*

> *dicevo che non si tratta di un errore ma di un'approssimazione...*

Gli errori di approssimazione sono diversi da quelli di allontanamento: possono trovarsi alla stessa distanza, ma gli uni sono commessi andando nel senso opposto a quello degli altri.

18.8.2005

"Sandro V." ha scritto:

> *Prima di fare scienza in ambito psicologico bisogna che la psicologia
> diventi scienza. Siamo lontani anni luce...*

Siamo lontani lo spazio della tua ignoranza: non sai cosa è la psicologia, sia quella teorica che quella pratica. E viste le confusioni che fai anche in altri ambiti, lo spazio della tua ignoranza è ampliato dalla tua arroganza.

>> *Gli errori di approssimazione sono diversi da quelli di allontanamento:
>> possono trovarsi alla stessa distanza, ma gli uni sono commessi
andando
>> nel
>> senso opposto a quello degli altri.
>
> Si, si Vabbe'...*

Le sciocchezze che hai scritto, delle leggi che governerebbero la realtà, di scienza basata sull'induzione, di modelli e teorie che sono immagini mentali, stanno nei tuoi post, chiari al di là di tutti i rimestamenti che poi fai per alzare polveroni e offendere chi ne sa più di te su cose che ti attraggono e aggredisci. Per te "ita sit, ergo ita est": il pensiero diventa realtà, governa la realtà. Come ti avevo prospettato, dovresti chiederti che ci fai qui: come giustiziere, vali poco, e ti fai male manovrando la tua ridicola scure fisicista.

22.10.2005

"MrA." ha scritto:

> *E chi ti dice che due persone dello stesso sesso non lo facciano
> in modo soddisfacente?*

Mi è venuta in mente, tra le tante, l'immagine di un film visto anni fa. Qualcuno che si intende di queste cose potrà forse confermarmi il nome di quel regista e attore, un americano con un viso buffo, capelli ricci e biondi, occhi chiari. Comico molto bravo. Gene Wilder?

La scena parte da un'inquadratura del suo viso, con lui che sta, con aria felice - forse è più esatto dire soddisfatta, pienamente soddisfatta - steso sul letto, e guarda verso e oltre la cinepresa che lo inquadra e pian piano si alza ampliando il campo inquadrato: lentamente, capisci che vuole mostrarti chi c'è accanto a lui, sotto le coperte del letto matrimoniale - vuole mostrarti

l'oggetto di tanta beatitudine. Conoscendo il tipo, e per arte comica nello stesso movimento della cinepresa in quella scena, tu che guardi già sorridi, già quasi ridi, e qualche sorpresa te la aspetti - eh eh, non riuscirà poi così tanto a sorprenderti.... ma, ma!- ah! questa poi!... sdraiata accanto a lui, sotto le coperte, che guarda con la stessa aria beata verso la cinepresa che continua il movimento verso l'alto, pienamente soddisfatta anche lei, sognante d'amore appagato anche lei, c'è... una pecora!

Ne basterebbe uno solo...

7.7.2005

"D. P." ha scritto:

> *Come direbbe Einstein: se fosse vero ne basterebbe uno solo.*

: -)

Fa il paio con quella battuta che parte dalla domanda: quanti psicologi ci vogliono per cambiare una lampadina?

(Uno, ma la lampadina lo deve volere.

A proposito, mi sono sempre domandato: ma quale lampadina? Quella da togliere o quella da mettere? Tu che dici? Secondo me è la lampada che lo deve volere. Anzi, per fare un rapporto paritario con uno psicologo, è il padrone di casa che lo deve volere. Ne basterebbe uno solo, di padrone di casa, se fosse vero...)

Differenze tra psicotico, borderline, psicopatico. La morte di Psiche.

5.9.2005

"R." ha scritto

> *... se uno psicopatico o psicotico...*

Sono due mondi, quello dello psicotico e quello dello psicopatico. La loro capacità di lettura delle espressioni emotive è molto diversa: quasi sempre corrispondente alla realtà nello psicopatico - che la usa purtroppo molto efficacemente per i suoi scopi- e spesso non corrispondente alla realtà nello psicotico.

6.9.2005

"Silvana" ha scritto:

- >... *credevo che le parole psicopatico e*
- > *psicotico fossero due sinonimi.*

Etimologicamente, forse...

Le due parole dicono di Psiche malata. Anche se su questo ci sarebbe da aprire un lungo discorso!...

Non è mai il caso di parlare di malattia pensando che esista Signora Malattia: tuttavia, volendo andare per parole criticabili e approssimative, la malattia implica sofferenza all'origine e in corso, fino alla risoluzione, alla guarigione - quando è possibile, o si punta al miglioramento.

Esistono persone che soffrono, nel corpo e nell'anima - la sofferenza del corpo implica sempre sofferenza dell'anima e la sofferenza dell'anima si manifesta nel corpo e può trasformarsi in malattia del corpo - e di queste diciamo che "hanno una malattia".

La differenza tra la psicosi e la psicopatia, tanto per indicarti grossolanamente, è che solo la psicosi è vera malattia, che comporta sofferenza in grado quasi sempre elevato, mentre la psicopatia non è propriamente malattia, non comporta sofferenza al presente anche se possiamo immaginare che la comportò.

La psicopatia - tieni conto che la classificazione si è oggi orientata verso gli aspetti antisociali dei comportamenti - è altra cosa: lo psicopatico è egosintonico in quello che fa, e quello che fa arriva a cose tremende, che poi a volte leggi sui giornali e ti fa pensare che non è possibile che un essere umano possa fare certe cose.

Nel farle, queste cose "contro", lo psicopatico utilizza una elevata capacità di lettura dei comportamenti e delle emozioni dell'altro, che utilizza per i suoi scopi. E' generalmente rapido, si muove con efficace tecnica sociale, sa nascondersi, sa manipolare le persone, le utilizza come oggetti, e se gli occorre o gli piace colpisce silenziosamente, come niente fosse, e si dilegua. Se ha tratti di sadismo, si diverte con le sue vittime dopo averle incastrate in situazioni in cui non possono reagire.

Carino, vero? Spero di averti spaventata quanto basta per non illuderti mai, di poter aiutare uno psicopatico. Per darti una indicazione che è una provocazione, ti dico questo: nello psicopatico Psiche è morta. E' andato, è diventato un alieno. Le possibilità di intervento sono sempre problematiche e ci sono quando c'è vicinanza con la sofferenza iniziale, cioè è possibile, essenzialmente, con gli adolescenti che cominciano a manifestare comportamenti antisociali. Con gli adulti...

- > *poi questo fatto della capacità di lettura delle espressioni emotive non*
- > *lo sapevo e mi colpisce molto.*
- > *(chissà forse è questa capacità che a qualcuno fa paura istintivamente,*
- > *senza saperlo)*

E' una paura vitale.

Mi scuso per la fretta della risposta. Potremo tornarci su, se occorre. Per chiarire meglio che fare un fascio di psicosi e psicopatia è errore grave - se lo si fa con le parole, è comunque un errore, ma meno grave di quello che possiamo fare se non ci funziona la paura istintiva di cui scrivi.

7.9.2005

"V.D. P." ha scritto:

>>...non illuderti mai,
>> di poter aiutare uno psicopatico.
>>
>> io -per dire- certamente non potrei, ma qualcuno può?
>
> Secondo me (e per quel che conta ...) NO!
>
> IMHO nessuno può "curare" lo psicopatico perchè -diciamo così- non
> c'è più una "psiche condivisibile/co-interpretabile/com-prensibile".
>
> Inoltre ... lo psicopatico *respinge* l'idea di aver bisogno di cure. Ciò
> basta ed avanza per rendere impossibile ogni operazione terapeutica.

Resta, mi pare, da rispondere alla domanda sulla differenza tra psicopatia e psicosi, per queste cose che siamo venuti dicendo. Silvana, mi pare di aver capito, evidenzia l'esistenza di comportamenti pericolosi per sé e gli altri da parte di persone probabilmente disturbate in senso psicotico.

E' certamente così: se con lo psicopatico è meglio non fare altro che difendersi e difendere gli altri avendolo individuato, con lo psicotico comunque non si scherza: la follia è cosa assai seria, non intendevo dire che allo psicotico, siccome soffre, gli lasciamo fare tutto quello che vuole... Se sente voci che gli ordinano di uccidere tutti quelli che sono alti più di un metro e novanta, è meglio tenerlo lontano dalle squadre di pallacanestro... Ma con lui, c'è la speranza di poterne parlare, di quelle voci, di poterle capire, di farle tacere o dire altro, anche se non è affatto facile.

Riguardo ai comportamenti, è generalmente più facile accorgersi di quelli dello psicotico rispetto a quelli dello psicopatico - per lo psicopatico l'individuazione è cosa difficile, perché sa cavarsela molto bene, e sa mentire come nessun'altro: l'individuazione avviene per aspetti secondari, per errori secondari rispetto al crimine che hanno effettuato o stanno effettuando - spesso vengono individuati per la loro coazione a compiere crimini, per cui dopo quello che hanno "curato" ne compiono, en passant, di secondari, minori, meno accurati, e qui ci sono maggiori possibilità di riconoscerli per quello che sono.

Generalmente, invece, le modalità psicotiche sono visibili, e altrettanto spesso lo psicotico è innocuo agli altri per quello che riguarda i comportamenti. E' una visibilità dovuta anche alla perdita di competenza

sociale che, insieme ad altre caratteristiche, rende lo psicotico così diverso dallo psicopatico.

8.9.2005

"R." ha scritto

- >... *io ritengo che uno psicopatico*
- > *rientri "trasversalmente" nel continuum tra nevrosi-borderline-*
- > *psicosi, ciondolando tra loro in modo abbastanza dinamico.*

Questo può essere vero i primi tempi, in quelli che vengono detti disturbi della condotta, diagnosi che viene usata fino ai 18 anni - questa è l'età minima, per convenzione, a partire dalla quale si comincia a pensare ad un ormai consolidato disturbo antisociale di personalità, cioè psicopatia.

- > *SE fossi alle strette e dovessi rispondere ad una domanda*
- > *secca ed etichettatrice, credo che la risposta meno*
- > *sbagliata è che la psicopatia rientra nella condizione*
- > *borderline.*

Ci sono diagnosi differenziali che offrono maggiori difficoltà di quella di borderline, nel distinguerle dalla psicopatia, e sono tre "disturbi di personalità": il disturbo narcisistico, il disturbo istrionico e il disturbo paranoide.

E' difficile che uno psicoanalista confonda un borderline con uno psicopatico, anche perché la diagnosi di borderline è per così dire una creazione della psicoanalisi, da cui la cultura psichiatrica nordamericana fu fortemente influenzata per l'esodo di molte notevoli personalità in fuga dall'Europa.

La messa a punto della diagnosi di borderline fatta da Otto Kernberg, negli anni 80 circa, era fin troppo psicoanalitica, e la revisione che ne fu fatta dal gruppo di studio per il DSM - mi pare il terzo - fu incentrata maggiormente su criteri di tipo fenomenologico-descrittivo.

Anche con questi, di criteri, il borderline è abbastanza facilmente riconoscibile dallo psicopatico. Nei casi "puri", sono due cose diverse e ben riconoscibili, e, ti ripeto, stiamo parlando di adulti, gravi, almeno al di sopra dei 18 anni di età. Nell'adolescenza, o anche in adulti meno gravi, le cose sono diverse, più sfumate.

8.9.2005

"Silvana" ha scritto

- >...*quando scrivevate che non si può curare uno psicopatico,*
- > *intendevate forse -come dice Alessandro- che non si può curare con la*

- > *psicoanalisi?*
- > *forse invece, con altre modalità, si può?*
- > *(quali, nel caso?)*

Intendevo che non si può curare, né con la psicoanalisi né con altro approccio. Ci si può prendere cura di lui - o lei, ma sono molto di meno - nel senso che lo si tiene in condizioni di non nuocere in attesa del miracolo, non si sa mai.

L'ho espressa come una provocazione, la morte di Psiche, ma le cose in fondo stanno proprio così, in certi casi. Rari: ma attenzione a quella dimensione di alienità!

Lo scopo di questo parlare potrebbe essere quello di chiudere la porta alle illusioni, o di non riaprirla dopo che la si è chiusa: in queste aperture gli psicopatici, quelli adulti strutturati, ci si tuffano per recidivare.

- > *una "follia lucida"?!?*
- > *mi pare un ossimoro, una contraddizione in termini 8-7*
- > *una "follia volontaria"? idem =8-7 (forse anche più incomprensibile)*
- >
- > *e infine che significa "senza buchi di coscienza"? (forse che lo*
- > *psicopatico è sempre lucido e si ricorda tutto? sempre cosciente, eppure*
- > *allo stesso tempo folle?)*
- >
- > *mi pare materia molto delicata e difficile*

Non è difficile, è semplice: quando individui un ceffo di quel genere tieniti alla larga, o reagisci più prontamente ed efficacemente che puoi, e non credere alle bugie che sa raccontare così bene ma così bene che non ci sono migliori mentitori: quello che vale è il fatto che hai notato, e l'impressione che hai avuta che quel fatto è indicativo di una Intenzione freddamente calcolatrice tesa a danneggiare per sesso, potere, danaro, o solo per danneggiare...

Se hai capito che in psicopatologia si fa una differenza tra psicosi e psicopatia, cioè che con queste due parole si indicano, si significano, due cose molto diverse, e hai capito almeno approssimativamente quali sono queste cose, queste realtà, mi sembra che hai capito qualcosa che può avere una sua utilità al di là della curiosità di classificazione.

Potresti trovarti, là dove avevi solo un vago fastidio, a chiederti se la persona che hai davanti è un po' malata o un po' delinquente, o magari tutt'e due: la dimensione antisociale, di chi delinque sapendo di delinquere, di chi è disonesto sapendo di essere disonesto, di chi si abbandona ad una pulsione distruttiva sapendo quello che fa, chiede una risposta diversa da quella che siamo portati istintivamente a dare in caso di autentica sofferenza, di confusione, di mano tesa nel dolore.

Gli ossimori indicano una contraddizione del pensiero parlante, il pensiero verbale, quello che si lascia guidare dalle parole, regole grammaticali e sintattiche, e regole logiche, e regole culturali. E' il pensiero dei paradossi, anche, per dire. E' difficile per questo pensiero che la freccia arrivi, se

considera che deve prima passare per la metà, e la metà della metà, e così via all'infinito. Questo l'uomo lo sa da parecchio tempo, ma continua spesso a restare sorpreso e perplesso. La donna lo sa da ancora da più tempo, e generalmente se ne frega, di questi stalli.

Psiche ama gli ossimori. Fanno parte di quelle finestrelle da cui ogni tanto vede affacciarsi persone, che la vedono, bella com'è - si guardano per qualche attimo e poi quei visi scompaiono. Hanno da fare, tante cose. "Abbiamo tante cose da fare!" - le ho detto, in sogno, cercando di giustificare me stesso...

La seconda freccia

4.7.2005

"Alessandra" ha scritto:

>> non mi piace più indagare ogni
>> cosa e tantomeno riportarla alla razionalizzazione psicoanalitica a
>> tutti i costi (sì, io non distinguo fra razionalità e analisi, come
>> hai scritto invece tu in altro post, per me è la stessa cosa, in
>> verità...:-)

E' assai dannoso "indagare ogni cosa": è una patologia, catalogata sul DSM 6 tris come "Indaginite Maggiore", che si distingue dalla forma minore per la gravità di sintomi: singhiozzo rumoroso ("ich!" "ich!" "ich!"), blocco nelle parafrasi e delle antitesi, assenza totale di metafore e anafore, trasformazione nasalica-anorgastica della voce ("pé-ché" "pé-ché" "pé-ché"), tendenza coattiva a sbattere la fronte contro ogni muro, albero o palo o persona che si dovesse frapporre ("tunc" "tunc" "tunc"), inchiostro-bibomania e, meno comune e selettiva, librofagia.

"gian" ha scritto:

> Neanche io distinguerei fra le due.
> A me, però - che non sono nessuno e sono totalmente ignorante di queste
> cose-, lascia perplesso un'impostazione per cui ogni fenomeno patologico
> del corpo abbia origine nell'Es, come sembrerebbe suggerire Groddeck.
>
> Da quello che scrive parrebbe non esserci davvero mai, in nessun caso,
> una
> causalità organica
> Ora, vabbè il superamento del dualismo mente-corpo, ma ricondurre ogni
> fenomeno patologico del corpo, ad uno sviluppo di una dinamica dell'Es,
> a
> me pare suggestivo, ma non convincente. Mi pare che si passa dal

dualismo

> *mente corpo, al monismo dell'Es.....interdipendenza no?*

Interdipendenza, per il nostro povero pensiero pensante e pensoso, mi pare un ottimo orientamento! E poi, però, esistono cose ad insorgenza fisica, e cose ad insorgenza psichica.

Ci sono dei casi in cui le cose sono molto sfumate. Se accade un incidente davanti ai miei occhi, qualcosa di brutto assai, e io non ne sono toccato fisicamente: lo vedo, lo sento, provo a fare qualcosa, fisicamente non ne ricevo danno ma poi accade che ci penso e ripenso, e ne soffro, le immagini del dolore altrui mi tornano in mente e mi ci faccio venire un bel mal di stomaco o un'insonnia che il giorno dopo sono uno zombi - ecco: qui che insorgenza è?

Tempo fa mi sono occupato del dolore, fisico e psichico. Nel proporre di pensarci, al dolore, partivo da un breve discorso di un tizio di tantissimi anni fa - duemilacinquecento circa. Lui aveva detto: se un uomo è colpito da un dolore fisico, ed entra per questo in stato di confusione e di profonda angoscia, e grida e si lamenta e si dispera agitandosi, è come un uomo che, colpito da una freccia, sia subito dopo colpito da un'altra freccia.

La seconda freccia...

Vero. Che grande psicologo, quel tizio!

La prima freccia può essere un dolore fisico, o un dolore psichico. La seconda freccia è l'altro tipo di dolore - quello fisico diventa psichico, e quello psichico diventa fisico.

Si può fare qualcosa per evitare la seconda freccia?

5.7.2005

"Alessandra" ha scritto:

> *"Ich ich ich"...che in tedesco significa "Io, io e...ancora 'io'"...:-)*

> *Ah, quest'ego che indaga, scava, e non se ne vuole andare... tsè!*

:-) Dài, poveraccio, fa la sua funzione!... Non è che devi pensarlo come una struttura ossea rigida e piuttosto osteoporotica... Certo, quando è così, una curetta non sarebbe male, sai in una di quelle camere iperbarerotiche adatte ai sub? I normali sub, dico...

> *Ahi ahi ahi ahi ...senza metafore, no se puede vivere, manca la connessione*

> *con il vivente, la grande struttura che connette ed è metaforica...no no,*

> *miglior astenersi dall'indagine selvaggia, allora :-)*

E' così, è così... A proposito di frecce, lo sai che quel tizio, oltre a quella storia dei due dolori, un giorno si mise a parlare di un uomo che viene colpito da una freccia - sì, sì, lo so che stai pensando che dovevano essere tempi pericolosi... - e quest'uomo che viene colpito da una freccia dice ai suoi

soccorritori che prima che gliela tolgano dalla carne e procedano alle cure del caso lui vuole sapere di che legno è fatta la freccia, se il legno con cui è fatta è di facile reperibilità, di quale uccello sono le piume della cocca, a quale clan può essere fatta risalire...

- >> *tendenza coattiva a sbattere la fronte contro ogni muro, albero o palo o*
- >> *persona che si dovesse frapporre ("tunc" "tunc" "tunc"),*
- >
- > *Arietite acuta.*

! :-)

.....

- >> *Si può fare qualcosa per evitare la seconda freccia?*
- >
- > *Non far battaglia, o se proprio è inevitabile, almeno mettiti lo scudo.*
- > *E se vieni colpito, invece di aumentare il tuo dolore perdendo il controllo,*
- > *cerca subito riparo! E porta pazienza..., che come si dice a Napoli "a*
- > *vita è comme 'a na scaletta do' pollaje: corta e cchiena 'e merda!'"...*
- > *no vabbè, se la vivi accettando il dolore e la sconfitta è anche piena di*
- > *amore, può esserlo, almeno. Il popolo napoletano è più fatalista che*
- > *compassionevole, nei proverbi almeno, mentre dal vivo...mi sembra ok.*

5.7.2005

"Amelia" ha scritto:

- > *mi serve un chiarimento sulle sequenza temporali ...*
- >
- > *un uomo e' colpito da un dolore.*
- > *in quel momento esatto prova una profonda confusione e angoscia, e*
- grida e*
- > *si lamenta.*
- >
- > *imho questa e' ancora la freccia n.1*
- >
- > *la freccia n.2 e' quando "ripensi" e "ri-vivi" (vivi di nuovo, con l'inganno*
- > *della mente) il momento in cui sei stato colpito dalla freccia 1 ... e lo*
- > *rivivi (e sei alla freccia 3) e lo rivivi ancora (freccia 4, 5, 6,*
- > *66.666...)*

Accidenti, Amelia, mi hai fatto venire una visione in cui nosotros erimo y semo tanti poveri martiri Sebastianucci...

Non è che quando uno è colpito da un dolore fisico - tac! - "in quel momento esatto" gli si aprono le porte dell'angoscia... Dàgli il tempo, al poveretto, di accorgersi di quello che gli accade. A seconda di quello che gli accade: gli si è conficcata una spina di rosa nella mano imprudente, una vespa gli ha punto la punta del naso, un granello di polvere gli è andato in un occhio, gli fa male la pancia dopo aver mangiato 66.666 gelati, e così via...

Dopo che se ne è accorto - percezione del dolore fisico - quel dolore fisico può avere oppure non avere effetti che lo rendono un budino umano tremolante. La storia personale produce delle sensibilizzazioni a certi dolori fisici, per esempio, e non ad altri. Se questa sensibilizzazione c'è, arriva la seconda freccia. Due, frecce: sono più che sufficienti!... C'è poi, importante, la durata, del dolore, oltre alla sua intensità e alla sua localizzazione: dolori che non angosciano la persona se durano poco, la mettono in uno stato di angoscia che complica tutto se durano più a lungo. Insomma esistono dolori che insorgono come fisici, e tali sono percepiti dalla persona, e poi, poi diventano psichici.

- > *non e' possibile fermare la freccia 1.*
- > *e' l'emozione ... e se vivi e sei vivo ... la vivi e, a volte, ferisce*
- > *provocando grandissimo dolore.*

Quando le cose accadono nel tempo in momenti distinti è possibile un intervento di consapevolezza che, a volte, può modificare la successione se essa dipende dal vissuto.

Una cosa è affrontare la realtà che chiede di essere affrontata stando in te, altra cosa è affrontarla stando fuori di te.

- > *cio' che e' possibile fare, forse adottando qualche tecnica*
- > *autoprotettiva, e' non auto-colpirsi con le frecce dalla 2 in poi*
- >
- > *solo che e' difficile stabilire il confine tra un ricordo sano, che non*
- > *provoca danni, e un ricordo usato come arma ... e che diventa un*
- coltellino*
- > *che scava e scava dentro la piaga.... e scava ancora ed ancora...*

E' una distinzione molto utile, quella tra ricordo e ripetizione.

5.7.2005

"gian" ha scritto:

- > *Direi psichica.*
- > *Ma il punto mi interessa: l'avvertire ed il soffrire del dolore altrui, è*
- > *frutto di identificazione, oppure no?*
- > *Però non prendere il mio quesito per un tentativo di razionalizzare --->*
- > *negare/ridurre la questione.*

No, Gian, non la prendo così: davvero non mi piace interpretare!... Ho

imparato, ho capito, la violenza insita nell'andare senza necessità e senza utilità su un piano diverso da quello delle parole dell'altro – le parole che hai scritto.

Se mi trovo su un vasto prato in cui posso muovermi e respirare liberamente, con tanto di alberi colline cielo e fiumiciattolo, ma me lo dici chi me lo fa fare a mettermi a scavare cunicoli come una talpa?... :-)

Non so risponderti.

Non credo sia una risposta, ma piuttosto una domanda che può portare ad una risposta, chissà: c'è una differenza tra la realtà psichica che chiamiamo identificazione e la realtà psichica che chiamiamo empatia?

Anzi: sono due realtà? A cui corrispondono due nomi? In cosa si differenziano?

Quando i nomi corrispondono a realtà diverse, e quella diversità la possiamo avvertire in noi stessi, con gli strumenti introspettivi che tutti più o meno abbiamo, allora il pensarci sistematico - l'analisi - può avere una sua utilità pratica.

- > > *Si può fare qualcosa per evitare la seconda freccia?*
- >
- > *Forse, ponendo la mente e la consapevolezza come scudo.*
- >
- > *Dando a noi stessi la possibilità di chiarire e non occultare il naturale*
- > *eco che ogni dolore ha dentro di noi.*
- > *Ascoltarlo, guardarlo, lasciarlo rimbalzare liberamente, lasciargli infine,*
- > *al momento giusto, una via d'uscita.*
- >
- > *Direi che il guaio è nel tentativo d'insonorizzazione.*

Ah! Questa è bella! Me la dici con un po' più di una parola?...

Psicoterapia e liberazione

17.10.2005

"JD" ha scritto:

- > *Ora rilancio: quanti miglioramenti si possono imputare a questo*
- > *meccanismo "liberatorio", in psicoterapia?*

C'è stato un momento difficile per l'identità della psicoanalisi dal punto di vista epistemologico - del suo valore di conoscenza.

Verso la metà del secolo scorso, i neopositivisti per mancanza di validazione possibile - dicevano - e Popper per mancanza di falsificazione possibile - diceva - dissero, insieme, che la psicoanalisi non è da considerarsi una scienza.

Non è così: la psicoanalisi produce ed è in grado di produrre affermazioni

falsificabili, e quindi ha da essere considerata una scienza - che poi dica cose vere, è da vedere.

Gli psicoanalisti, invece di ribattere restando sulle argomentazioni dei critici, presero per mano la loro bella disciplina finita a terra e si allontanarono dal luogo del pericolo, infilandosi in una strada molto bella, ma in realtà un vicolo cieco: l'ermeneutica.

Ah, no!, dissero all'incirca, non potete prendervela con la psicoanalisi in questo modo, poiché ella nostra amata non è una scienza della natura, è una scienza umana: scienza dello spirito, ovvero umana, sociale, storica, che costruisce significati, e quindi scienza ermeneutica. La verità narrativa, i cui significati sono creati dal soggetto, è preferibile alla verità storica, che comunque non è mai raggiungibile. E anche quando recuperiamo un ricordo dal passato, esso è trasformato dal presente, va a significare cose che sono attribuzioni di significato della rievocazione attuale, di me che ora ricordo, per cui possiamo disinteressarci della concordanza tra verità di narrazione e verità vera, che è roba della filosofia e della polizia investigativa e di qualche fissato con la "realtà reale".

Era il solito impantanamento da eccesso di interiorismo, di soggettivismo, per cui anche quello che dice lo psicoanalista, finendo col partecipare di una narrazione, non è confrontabile con nessuna "realtà" esterna alla narrazione stessa.

Quello che dice lo psicoanalista, per gli ermeneuti, deve solo concordare, anzi, risuonare, con la narrazione del soggetto.

Per l'arte, questo basta? Per la psicoterapia, no. L'arte della psicoterapia è quella di essere scienza e arte nello stesso tempo.

Posso lasciarmi andare alla poesia involontaria, nel descrivere un fenomeno, per esempio quello che accade tra me e l'altro in quel momento: è una narrazione, libera, poetica, che tocca con parola piena le cose, ma all'interno di un pentagramma, all'interno di limiti, che sono quelli dell'avvicinamento con il pensiero alla realtà percepibile e percepita.

Non ci sono soltanto le storie raccontate, ci sono anche le storie agite, e queste sono presenti, nei rapporti significativi, e possono essere percepite e raccontate dai due che partecipano al rapporto, in una narrazione che va costruendosi e che coglie il presente appena scorso, poco fa, ancora nella stanza - per cui non è possibile inventarsi poi così tante storie... e a volte la narrazione di storie va, come dire, cortesemente fermata, o chiamata ad altro, ad altra narrazione, di storia condivisa.

La liberazione di emozioni forti nel raccontarsi è parte integrante del rapporto presente: senza l'altro, questo non avverrebbe. Inutile, per te, che aggiunga che non deve essere uno psicoterapeuta: l'altro, o l'uno, può essere chiunque di noi.

Tuttavia, corro il rischio di fare il guastafeste... Non è detto che la liberazione dell'altro sia... non trovo il termine. Non è che non è vera: è vera, è sincera. Ma non basta - no, non è questo che volevo dire. Ecco: se non basta va benissimo, è nelle cose, ma il fatto è che a volte è peggio che non

sufficiente. E' una specie di incastro in una funzione liberatoria... che non risolve niente. A volte accade che quella persona arriva lì, da te JD che stai dietro la tua scrivania da tanti anni e di queste cose ne capisci, ti scarica il suo fardello tra lacrime e magoni, e poi se ne va liberata, grazie tante, caro, sei adorabile, scusa mi squilla il cellulare, e poi devo andare... a farsi più male di prima che almeno era un poco appesantita?...

Conscio e inconscio.

25.8.2005

"P. L." ha scritto:

- >.... *Non sono l'inventiva o l'attivismo isolato del*
- > *ragionamento a poterci condurre verso o avanti nella conoscenza di noi.*
- E'*
- > *il corso interiore imprevedibile , è la parte ignota e pure così viva e*
- > *insistentemente presente nella nostra vita, è l'inconscio a poter dirigere*
- > *e a rigenerare la conoscenza di noi. (.....)*
- >..... *E' la parte di noi che guarda all'interno e in*
- > *profondità la nostra esperienza e la nostra situazione e che ci offre i*
- > *mezzi per riconoscerci, per riconoscere ciò che sta accadendo.*

Sono in sintonia con il tuo modo di considerare il "sentire". Anche sulla tua implicita contrapposizione alla direttiva freudiana di mettere l'inconscio sotto il controllo della coscienza. Ma non sottovalutare il valore dell'organizzazione funzionale che "guarda in profondità la nostra esperienza", quando questo avviene, e che non è l'inconscio in sé stesso. La percezione non percepisce se stessa.

- >... *possiamo trovare nell'inconscio le guide per*
- > *rientrare dentro noi stessi e per procedere senza illusioni, elusioni o*
- > *trucchi. Al pensiero conscio che, se costruito su basi razionali, nella*
- > *conoscenza di se stessi è spesso, al di là della presunzione,*
- > *sgangheratamente approssimativo e pieno zeppo di automatismi, oltre che*
- > *autocompiacente e conservativo nella sostanza, l'inconscio oppone...*

La contrapposizione non è tra inconscio e coscienza (l'inconscio buono e la coscienza cattiva) ma tra due modi diversi di essere della coscienza: scissa dall'inconscio, oppure con esso comunicante e integrata. Una viva consapevolezza di sé implica necessariamente la percezione non negata, non rimossa, del sentire, della irrazionalità, così come implica una capacità critica verso la propria razionalità.

Il superamento della contrapposizione tra coscienza razionale e inconscio che tu delinei si può teorizzare come superamento della scissione, della dissociazione: questa, è cattiva, non la coscienza in sé o l'inconscio in sé.

- >..... *Non abituato ad aprirsi all'esperienza interiore e a*

- > *dialogare con essa, l'individuo è spesso prevenuto nei confronti delle*
- > *espressioni della propria vita interna cosiddette irrazionali.*

Ci vogliono due, per dialogare. :-)

Sono irrazionali, le emozioni, le sensazioni, le impressioni, le intuizioni. Nessun timore, di questa parola. Come avevi già detto, irrazionali ma non insensate.

A volte le emozioni esagerano, e a volte sono la conseguenza di percezioni errate - lì per lì puoi reagire a stimoli non pericolosi, ma inattesi, come se fossero gravemente pericolosi, o puoi reagire alle parole di qualcuno per te importante come se qualcun'altro invisibile stesse mettendo fisicamente in pericolo la tua vita... Sono sensate, le emozioni, rispetto ad una percezione della realtà che può essere errata: questo è il punto. Nei travisamenti momentanei e nei travisamenti duraturi, come nelle dinamiche in cui l'altro diventa diverso da quello che è.

Nei travisamenti momentanei, o abbiamo la possibilità psichica di verificare la percezione iniziale, quella da cui l'emozione si è generata, o l'emozione tenderà ad aumentare la distorsione percettiva della realtà, a confermarla. Ci vuole un buon contatto tra mente e corpo. Un dialogo...

>*L'inconscio di noi sa vedere e mostrarci ciò che siamo.*

Ci sono situazioni in cui la reazione rapida dell'inconscio ci può salvare la vita, o farci accorgere della qualità di situazioni in cui ci veniamo a trovare mediante segnali di disagio o di piacere. Sono situazioni in cui l'elaborazione inconscia delle percezioni è esatta, anche se non siamo consapevoli di quali percezioni abbiano determinato la reazione che sentiamo.

Ma ci sono situazioni in cui la reazione rapida dell'inconscio è sulla base di elaborazioni percettive che non sono esatte, e ce ne accorgiamo aumentando la vigilanza e verificando quello che sta succedendo con processi di attenzione percettiva, memoria comparativa, giudizio, in una condizione di attivazione psichica generale. Le nostre elaborazioni inconscie delle sensazioni e delle percezioni della realtà non sempre sono esatte: l'inconscio inizia una reazione spesso anche motoria e invia i suoi segnali alle funzioni che formano la coscienza, poi è l'insieme integrato coscienza-inconscio che vede, o cerca di vedere, come stanno le cose.

Altrettanto avviene nelle interazioni durevoli nel tempo: la reazione inconscia può segnalarci un valore e una qualità di quel rapporto che è diversa da quella che saremmo portati col pensiero razionale a privilegiare. Ma avviene anche che la reazione inconscia abbia una sua coazione, una sua ripetitività, che prenda lucciole per lanterne.

>... *L'inconscio*

- > *allarga lo sguardo, l'orizzonte su ciò che stiamo facendo di noi stessi e*
- > *della nostra vita e sulle prospettive.*

E' lo sguardo allargato, che rende prezioso l'inconscio.

>... *la consapevolezza*

> (*che ancora sfugge alla parte "conscia"*)

La consapevolezza e la coscienza. La contrapposizione può essere, in caso di scissione, tra coscienza e inconscio, e la consapevolezza di sé permette di sanare la spaccatura: si potrebbe dire così?

>..... *Abituati a cercare e a procedere nella conoscenza con
> mezzi puramente razionali, possiamo invece e sorprendentemente trovare nel
> sentire la strada e il mezzo per avvicinarci a noi stessi, per elaborare,
> per capire. Facendone intima esperienza, possiamo, cogliendo
> riflessivamente
> ciò che accade e che si definisce in noi , vedere, capire.*

>.... *Non c'è
> guida più saggia e capace per la conoscenza e la realizzazione di sé
> dell'inconscio.*

Capisco cosa vuoi dire. Ma la saggezza non è né dell'inconscio in sé né della coscienza in sé.

La guida saggia sta nell'insieme della persona che viene da noi, ed è certamente inutile aggiungere che non sta in noi terapeuti: nel senso che ciò che permette alla persona di uscire dai suoi problemi e dalla sua spesso grave infelicità è qualcosa che sta in lei, e che si chiami inconscio o che si chiami coscienza o che si chiami né inconscio né coscienza è cosa che può interessarci solo perché pensare può far bene se lo si fa bene, e poi perché quello che pensiamo potrebbe condizionare la nostra prassi, per cui se lo sappiamo, quello che pensiamo, possiamo stare più attenti a non cercarlo, a non vederlo, nella persona che ci troviamo davanti o sdraiata sul lettino.

Non siamo noi che dobbiamo cercare, non siamo noi che dobbiamo vedere, in quel luogo e in quel tempo orientato senza memoria né desiderio... e se invece non è così, il rischio è quello di ritardare qualcosa - la terapeuticità del rapporto - che non dipende più di tanto dalle idee e pensieri come quelli che ci divertiamo a esprimere qui - o di dare alla persona che viene da noi una versione delle cose che non è detto sia quella corrispondente alle cose.

16.10.2005

"R." ha scritto:

> *Io (imho!) non mi sognerei neanche un pò
> di inserire l'istinto nel calderone dello
> inconscio ... e secondo la mia liberissima
> interpretazione, nemmeno Freud la intese
> così. C'è (imho!) l'istinto, POI c'è il
> conscio e POI l'inconscio.*

Per quanto vale applicare la discorsività logica a queste cose, e cercando di

usare, e intendere, le parole conscio e inconscio come attributi, di processi, spinte, rappresentazioni, e così via, senza renderli enti...- al primo "poi", quando c'è istinto e conscio, l'istinto è conscio o inconscio?

Tu, mi pare di capire, dici: è inconscio ma sta vicino alla coscienza: è pre-conscio.

In genere, quella prima roba lì, la si considera dall'oggi, cioè dal dopo, un bel dopo assai, e si parla di inconscio: oggi, è inconscio. Volendosi mettere nella visuale dell'allora, come tu fai nella tua considerazione genetica, quando si forma l'insieme di attività consce, l'istinto starebbe comunque in una condizione psichica diversa: quale, secondo te?

Al secondo "poi", si formerebbe l'inconscio rimosso, che per te è il solo a poter portare la maglietta con su scritto "inconscio".

Dall'insieme di funzioni e rappresentazioni mentali consce - coesistente con una base istintuale da cui provengono pulsioni, che pur arrivano ai livelli in cui vi è una elaborazione di tipo psichico e mentale - verrebbero, poi, rimossi elementi che vanno a formare l'insieme di rappresentazioni psichiche, legate o meno a pulsioni, che formano l'inconscio rimosso. E questa è, più o meno, la concezione classica, mi pare.

Come sai, gli elementi dell'insieme inconscio di cui parli, il rimosso, sono considerati tanto più inconsci quanto più sono precoci: insomma, detto approssimativamente, cose avvenute ieri, pur essendo eventualmente soggette a rimozione - che può essere preceduta da elaborazioni di tipo "difensivo" di diversa modalità, che preparano la rimozione - sono oggi meno inconscie di cose di un anno fa, o venti o trenta anni fa.

Il parametro temporale è ancora più importante per le attività e rappresentazioni che vanno a far parte di quell'insieme che non è al momento conscio, ma può diventarlo: posso ritrovarmi a compiere un gesto che chissà quando ho appreso a compiere tanti anni fa, ma se l'ho imparato poco tempo fa, posso ricordare con maggiori probabilità quando e come l'ho imparato.

Più importante, il parametro temporale, che se l'input è molto rischioso per il sistema psichico, l'attività "difensiva" può essere più veloce ed efficace di una negazione, e puntare all'annullamento: non aggiusto la percezione, proprio non ho percepito niente - ma non è vero, il sistema primario di percezione ha fatto il suo lavoro, che è stato bloccato e deviato a livello del filtro, sempre attivo, che vigila sulla significatività delle percezioni: qui, però, la caratteristica di opposizione alla consapevolezza, e quindi di inconscio, è comunque forte, seppur vicina nel tempo o presente, in situazione.

E quando ci accorgiamo che all'altro accadono di queste cose "forti", ne percepiamo la gravità: fanno paura, certe "rimozioni", sono cosa diversa dalle negazioni, e dalle attribuzioni che falsificano la realtà, che più spesso fanno arrabbiare, o deprimere.

L'inconscio rimosso, per la psicoanalisi, va formandosi per "accomodare" il rapporto

con la realtà dei primi rapporti - se la realtà è bruttina, gli "accomodamenti" sono più frequenti e pesanti - e successivamente con l'assimilazione delle norme più o meno conflittuali, dalle quali deriverebbe il contrasto che sarebbe risolto con una "rinuncia": cioè non con un compromesso, non con una "via mediana", tipica di una valida funzione egoica, ma con una rimozione dell'ostacolo - con la pretesa, sembrerebbe, di risolvere il conflitto che genera, mentre solo lo sposta e lo chiude in uno insieme psichico più o meno blindato: l'inconscio rimosso, che per cose poco carine che spesso contiene, è stato anche definito "inconscio perverso".

A me pare bruttino, come nome, anche se indicativo della qualità dei "meccanismi" detti di difesa che dell'inconscio rimosso sono creatori e guardiani.

Oltre all'inconscio rimosso, legato tra l'altro al linguaggio - per certa psicoanalisi l'inconscio è strutturato come un linguaggio, più che esservi connesso - la psicoanalisi che si è occupata delle prime fasi della vita, cercando di coprire con molta immaginazione quanto ce ne allontana, ha preso in considerazione pulsioni e rappresentazioni psichiche preverbaliche che formerebbero un insieme inconscio non derivato da rimozione: cose del primo anno di vita, all'incirca.

E, come sai, per gli junghiani, terminata la fase analitica dell'inconscio rimosso, occorre procedere alla individuazione, a quel processo di ritrovamento individuale che sarebbe strettamente legato agli archetipi che hanno potere per ciascuno in modo diverso. La concezione dell'inconscio collettivo, non esclusa dalla psicoanalisi di scuola freudiana anche se non è stata coltivata come dagli junghiani, non rientra in quella dell'inconscio rimosso. *"Mentre l'inconscio personale è formato essenzialmente da contenuti che sono stati un tempo consci, ma sono poi scomparsi dalla coscienza perché dimenticati o rimossi, i contenuti dell'inconscio collettivo non sono mai stati nella coscienza e perciò non sono mai stati acquisiti individualmente, ma devono la loro esistenza esclusiva all'ereditarietà..."* - questo è un passo tra tanti di Jung: la psicoanalisi freudiana considera ereditario il corredo istintuale, e un inconscio collettivo è pensabile solo come base esperienziale comune a tutti gli esseri umani - esperienziale, non ereditato. Certamente, vengono ereditate predisposizioni a percepire la realtà in modi che sono specie-specifici, "forme" che sono prive di contenuti, però, mentre nella concezione dell'inconscio collettivo junghiana vi è una oscillazione tra questa, di forme prive di contenuti, e quella, più frequente, di "forme piene", vere e proprie rappresentazioni psichiche, ereditarie, gli archetipi così come vengono comunemente intesi. Freud, tuttavia, non esclude la possibilità che vi siano "formazioni psichiche ereditarie, simili all'istinto degli animali", che costituirebbero il "nucleo dell'inconscio".

C'è poi tutta la elaborazione teorica, molto interessante, della psicologia sovietica, che si è dedicata soprattutto all'insieme dei processi funzionali inconsci - molte delle funzioni che ci permettono di vivere sono inconscie, e meno male...

Non solo le funzioni di base, sia vegetative che di relazione, comunque -

pensa alla psicologia dei condizionamenti, sia quelli di tipo pavloviano che quelli di tipo skinneriano, e alle scuole americane di decondizionamento comportamentale.

A proposito di una base psichica iniziale in cui l'integrazione tra pulsioni sessuali e pulsioni aggressive permette un assetto vitale che poi può essere perduto, ti cito una fonte stimabile: un proverbio romano, che dice: "Boni se nasce. Cattivi se diventa."

Quando si diventa cattivi ma non troppo, e poi si ridiventa buoni, è la cosa migliore che possa capitare. Conoscevo un tipaccio, che faceva del bene a tutti quelli del quartiere a cui poteva farlo, velocemente e il più possibile nascostamente. Non voleva niente, in cambio, viveva bene con quello che aveva. "Sei un buono raro, tu.", gli ho detto un giorno. "Prima d'esse er vino d'oggi, ero diventato aceto, e lo so esse ancora se serve, ecco perché te sto simpatico.", m'ha detto lui.

Ti faccio una confessione, prima di salutarti: ci credo sempre meno, all'inconscio rimosso. E' in gran parte una finzione. In realtà, sappiamo come stanno le cose: è certamente spesso difficile accettarle - ma poi le cose vanno sempre meglio -, e ancora più difficile dirle - questo sì, ma si può agire senza dire. Ma facciamo finta, di non saperle. Non siamo mica matti, siamo stupidi! Stupidi e freudiani, direbbe Boss - il critico, dal punto di vista fenomenologico, della concezione di inconscio di Freud: ci mettiamo a cercare i perché, a cercare i nessi causali, a spiegare la vita psichica, invece di comprenderla.

Psicoterapia come prostituzione

17.6.2005

"A. R." ha scritto:

- > *Forse sono lo "psicologo dei tuoi sogni" proprio perché non faccio*
- > *lo psicologo! ;-)*

Ci sono dei possibili significati di questa frase con cui concordo. Per esempio: l'assunzione di un ruolo - il "fare" lo psicologo, inteso in senso noioso-recitativo, può essere di impedimento al "sogno" dell'altro, inteso in senso di speranza di bellezza-verità di rapporto. Oppure: il fare dello psicologo, inteso come prassi disciplinata di coinvolgimento, impedisce all'altro un compiacimento tipo "sogno", inteso in senso illusorio. C'è da intendere e intendersi...

Ma una frase così può significare ancora diverse cose assai.... oltre il fatto che non fai lo psicologo come professione: sei laureato in psicologia ma non

eserciti ancora? Ti interessano le cose di cui si occupa la psicologia ma ti sei specializzato in altro campo?

- > *Bella anche la domanda "quanto prendi all'ora" ;-))))))*
- > *.. che mi ricorda la professione più antica del mondo hahaha ...*
- > *(che fondo di verità ...)*

Ogni donna potrebbe affittare il proprio corpo, e molte saprebbero "fingere" un coinvolgimento finalizzato: è questa la "professionalità" delle prostitute, una finzione alla portata di molte donne?

Il difficile non mi pare stia nella "professionalità", in questo caso, ma nel non morire per quello che sono obbligate a fare.

Non funziona mai, in psicoterapia, la finzione, l'assunzione fredda di un ruolo, di una parte recitata, in un contesto di bisogno, o di obbligo, dello psicoterapeuta.

Invidia e gelosia

24.5.2007

"Beneal" ha scritto...

- > *Ci sono dei sentimenti che ho sempre considerato "sbagliati", esempi*
- > *eclatanti sono gelosia e invidia.*

Gelosia e invidia sono nomi.

Possiamo trovarci ad andare col pensiero sui nomi invece che sulle "cose". Da quando abbiamo imparato a parlare, un certo livello di astrazione è inevitabile, ma è un bene restare il più possibile vicini alla realtà delle "cose", comprese quelle psichiche, come i sentimenti.

Restare ai vissuti, nei casi particolari. Accertarsi che quello che si prova corrisponde, più o meno, a ciò che si intende con gelosia, o invidia, prima di inoltrarsi in considerazioni di carattere generale.

Lo "sbaglio" può essere nell'etichetta, nel nome.

Nel senso che non corrisponde al vissuto, e nel senso che troppo velocemente passiamo dalla realtà realissima del sentire a quella delle operazioni verbali con i grandi insiemi: la gelosia, l'invidia - che in sé non esistono.

Il contatto con noi stessi ci permette di "sentire quello che sentiamo".

Può darsi che corrisponda con quello che viene significato dalla parola "gelosia", e può darsi di no.

E così come spesso ciò che sentiamo rapidamente diventa parola, rapidamente tende a diventare azione, movimento - il pensiero è una forma di azione, in fondo.

Recuperare la differenza tra piano delle cose e quello delle parole, e tra piano del sentire e quello del fare - incluso il pensare - mi sembra molto utile. Perché si può dire, ad esempio, che non esistono sentimenti sbagliati, bensì nomi sbagliati e azioni sbagliate.

26.5.2005

"Beneal" ha scritto:

- >... *Appena uno classifica un sentimento*
- > *in una categoria negativa iniziano i sensi di colpa. Infatti mi irrita*
- > *quando qualcuno mi dice ...*

E le classificazioni che fai tu, di ciò che senti? L'uso, poi, che fai di quelle classificazioni, necessariamente astratte, in catene di ragionamenti che vanno per conto loro in sequenze linguistiche che si sostituiscono alla "umile" realtà dei vissuti?

Più lontano si va, meno si sa.

- >.....*per lo più mi chiudo in me stessa.... preferisco*
- > *evitare di relazionarmi.*

Questa non la consideri un'azione?

28.5.2005

"Beneal" ha scritto:

- >... *a volte anche*
- > *quando tento di mettere ordine tra le emozioni e ragionarci su, ho sempre*
- > *l'impressione che qualcosa sfugga. Che il ragionamento trascuri qualche*
- > *sfumatura e magari era vitale ascoltare proprio quella!*
- > *D'altra parte se voglio considerare le emozioni come segnale e agire in*
- > *modo costruttivo (come in molti mi hanno suggerito in questo 3d)*
- ragionarci su*
- > *è indispensabile e non saprei come seguire un percorso logico senza un*
- > *minimo di etichette per i concetti. Ma forse questo è un mio limite, meno*
- > *schematizzo anche mentalmente e meno riesco ad essere logica.*

Ogni cosa ha il suo tempo. Se siamo insoddisfatti di come ci vanno le cose, un metodo utile è quello di conoscere come stanno, le cose, per poi agire in modo orientato.

Per conoscere noi stessi occorre, in molti casi, contrastare il movimento di tutto ciò che ci porta lontano dalle percezioni di base dei nostri stati

psicofisici.

Le parole, e la logica, possono farci allontanare dalla nostra realtà più di quanto non sia necessario per pensarla, per parlarne.

Meglio restare il più possibile nei paraggi della nostra verità intima, non ti pare?

E la verità è infine una corrispondenza, tra un pensiero, verbale o no, e il nostro essere e sentire. Per cui, se di me stesso dico: questo mi piace, mi fa star bene, questo non mi piace, mi fa star male, questo mi fa stare non so, o così così, o mi lascia indifferente, e comincio a distinguere le situazioni a seconda di quanto mi fanno stare bene, o male, o variabilmente, prima ancora di tentare distinzioni più sottili, forse nei paraggi del mio essere ci resto più che se vado di insiemmi complessi come "la gelosia" o "l'invidia".

E' come un allenamento, una meditazione mentre camminiamo, prendiamo l'autobus, studiamo, chiacchieriamo del più e del meno, insomma viviamo la nostra vita - a restare quanto possibile vicini al piano del sentire.

E non farci trascinare via nemmeno dalla voce delle sirene, che mormorano seduttrici: ma tu sai perché? eh eh!! ma tu, tuuu, sai, sssai perché ti accade che questa cosa ti piaaace e questa nooo??? ma tu, tuuu, che te ne ssstai legato al paaalo, sssai cosa faaare? sai, ssai, sssai, alloooora, cosa devi faaare ?-(

Diversi tipi di pensiero

20.7.2005

"Astrovik" ha scritto:

>.... *mi piacerebbe avere una vostra opinione...*

Esistono diversi tipi di pensiero. Senza entrare in questioni difficili, prova a "pensare"... a quanti significati ha questa parola.

Penso a quello che farei se potessi disporre di una vincita di un milione di euro (fantastico, immagino di, sogno ad occhi aperti).

Penso agli spaghetti che ho mangiato ieri sera. (ricordo, rievoco).

Penso di mettere in ordine le carte che ho accumulato sulla scrivania (ho l'intenzione di, mi propongo, vorrei).

Penso a quello che sto facendo mentre guido la macchina su una strada

pericolosa (sto attento a).

Penso che la psicologia occidentale sia superiore in quanto a praticità rispetto a qualsiasi psicologia orientale filosofeggiante (pregiudico, penso pensieri culturali tipici di un gruppo).

Penso a quanto fa $6 \div 2 - 1$ (calcolo)

Puoi sempre dire "pensare", per intendere attività mentali anche molto diverse.

Ricordo che quando ero piccolo avevo netta in mente per ogni numero una forma visiva, diversa da quella della loro scrittura convenzionale (non 2 o due, ad esempio: il due aveva una sua forma, una specie di impressione visiva del suo suono). E' una forma di pensiero? E le connessioni tra queste "forme", personali ma condivisibili culturalmente, è considerabile una forma di logica? La musica, è una forma di pensiero? Un quadro, è una forma di pensiero? I sogni, sono una forma di pensiero? E l'intuizione, che vie di pensiero segue?

Noi siamo percezione e memoria, di base. Tranne che in alcune anestesie profonde, e in alcuni coma, di cui sappiamo poco, percezione e memoria sono un flusso vitale ininterrotto. Anche se non ce ne accorgiamo. Questo, di "pensiero", non è possibile fermarlo: sarebbe troppo rischioso, per cui siamo fatti in modo che non sia possibile fermarlo - al più è possibile ignorarlo, ma è un'altra cosa.

Altre forme di pensiero, basate sulla percezione consapevole, possono essere controllate, forse anche fermate, come in certi stati meditativi.

Uno fa il vuoto, se è capace di non cascarci dentro...

Il somarello

11.6.2005

"Dubbioso" ha scritto:

- > *Da bambino ero molto timido ma stabilivo*
- > *ottimi rapporti con tutti. Sono stato*
- > *molto amato in famiglia e, spesso, anche*
- > *dagli altri bambini che ricercavano*
- > *insistentemente la mia compagnia.*

Dicono che nell'*arbor cerebri vitae* il pensiero vada veloce di ramo in ramo come una piccola scimmia. Nel mio non va così: non v'è scimmietta, ma somarello. Il quale ogni tanto, per sua natura, si blocca e son problemi per me, che gli voglio bene, anche se spesso mi fa restare lì con lui senza altra visibile ragione se non la sua impuntatura.

Per esempio, leggendo il tuo post, s'è bloccato quasi subito. Sono andato a vedere che succedeva. Diceva - ah, sì, parla, ma ripete soltanto quello che sente o legge, non dice o scrive mai cose sue - diceva : "Ottimi rapporti. Insistentemente. Ottimi rapporti. Tutti. Insistentemente. Ricercavano. Altri bambini. Tutti. Insistentemente. Molto timido. Molto amato. Ottimi rapporti. Molto. Molto. Tutti. Insistentemente. Insistentemente. Insistentemente." ... e così via: sta ancora lì. Mi sono allontanato il tempo per scrivere il post. Torno da quelle parti.