

Questo promemoria ha lo scopo di delineare un percorso cognitivo volto alla comprensione dei meccanismi mentali che sono alla base della sofferenza psichica e di abbozzare le basi di una linea per un intervento terapeutico\*

## IL CONFLITTO PSICHICO, L'ANSIA, LE PSICOTERAPIE

Nell'ambito dello studio dell'essere umano, nella sua accezione più ampia, ai fini di questa esposizione, è opportuno focalizzare la nostra attenzione su alcuni aspetti fondamentali della nostra psiche, per comprendere il funzionamento e lo sviluppo della personalità.

Essi sono:

### Le ATTITUDINI

questo termine identifica le caratteristiche psicofisiche, proprie dell'essere umano, che lo rendono, fin dalla nascita, particolarmente predisposto (quindi "aptus-ad", adatto) a fornire migliori prestazioni in alcuni dei più svariati ambiti in cui si possono esprimere le potenzialità umane.

Pertanto è possibile, ad esempio, individuare soggetti che manifestano attitudini in settori in cui prevalgono dinamismo e attività fisica e pratica ( come lo sport, la danza, la musica, arti e mestieri ) e soggetti che, al contrario, mostrano particolare predisposizione per attività a carattere più spiccatamente intellettuale, come la filosofia, la sociologia, la matematica, la fisica e la psicologia.

E' facile comprendere come tutte le ATTITUDINI possano essere potenziate attraverso metodologie specifiche che forniscano idonei training.

### Gli INTERESSI

questi, a differenza delle attitudini, che hanno una connotazione prevalentemente di natura neurofisiologica, quindi organica, appartengono di più alla sfera psichica e solo in parte ed entro certi limiti, dipendono dalle prime.

Essi sono dipendenti dall'attrazione che le persone manifestano verso talune attività, sia pratiche che teoriche, o ideologie politiche o religiose.

Possono essere persistenti o effimeri, comunque di solito, meno stabili e duraturi rispetto alle attitudini.

Spesso, condizionati e influenzati da fattori esterni oltre che dalle gratificazioni che l'individuo può ricavarne.

Come per le Attitudini, e forse anche di più, per stimolare e mantenere o per attenuare, gli Interessi, è possibile far ricorso ad una molteplicità di tecniche e strategie.

### Le MOTIVAZIONI

quest'ultimo termine, che merita lo spazio più ampio in questa esposizione, sta ad indicare le "reali intenzioni" che sono alla base, in modo spesso inconsapevole, di ogni comportamento umano, sia esso fisico o psicologico.

In sostanza, le Motivazioni rappresentano la spinta, l'input, il reale motore di ogni nostra azione, di ogni nostra scelta di vita, di ogni nostro progetto.

Poiché quasi sempre esse sono inconse, e quindi sconosciute al soggetto che le adotta, sono a volte confuse con gli altri due concetti in precedenza descritti ( ad esempio nell'ambito scolastico ma anche in quello lavorativo ).

Nelle selezioni del personale o nelle progettazioni professionali o scolastiche, mentre possiamo selezionare persone in possesso di attitudini e interessi, che riteniamo indispensabili per lo svolgimento di una determinata attività lavorativa, sia pratica che teorica, abbiamo poche possibilità di prevedere, con una certa attendibilità, come gli stessi siano poi in grado di esprimerli al meglio nei contesti in cui essi saranno chiamati ad operare.

Ciò in relazione a fattori umani estremamente complessi, come sono, appunto, le motivazioni.

Ciascuno di noi ha avuto esperienza di pazienti che hanno totalmente modificato, in modo imprevedibile, il loro atteggiamento nei confronti del trattamento psicoterapico in corso, a volte,

solo per il fatto che all'interno del gruppo non hanno trovato più accoglimento certe loro motivazioni.

Per queste ragioni ritengo utile e interessante un ulteriore approfondimento del concetto di **MOTIVAZIONE** non senza aver ricordato che tale termine può essere sostituito da quello equivalente, di più immediata percezione e comprensione ( anche per il suo uso nel linguaggio comune ) di BISOGNO.

## ORIGINE ED EVOLUZIONE DELLE MOTIVAZIONI O BISOGNI

Al momento della nascita ogni individuo è dotato di una struttura neuropsicologica di base, genetica ed atavica, ( **REPERTORIO PRIMARIO** ) che gli consente di percepire i propri BISOGNI PRIMARI , ovvero quei bisogni il cui soddisfacimento è finalizzato a mantenere un equilibrio a livello generale ( caldo, freddo, fame, sete, sonno, veglia, ecc.) definito con il termine di OMEOSTASI.

Questi bisogni omeostatici , che si attivano quando l'equilibrio psicofisico si altera, e che cessano di esistere solo dopo essere stati soddisfatti, costituiscono, almeno per i primi momenti di vita, un bagaglio indispensabile per la sopravvivenza di ogni individuo.

Essi finiscono per identificarsi con gli istinti.

Va ricordato che essendo i primi a comparire ed essendo indispensabili per la sopravvivenza, essi manterranno, per tutto il resto della vita di un individuo, un'importanza fondamentale e una forza insopprimibile.

Basti pensare alle tante rivoluzioni scaturite da frustrazioni di questi bisogni.

Nello sviluppo psicofisico dell'individuo, questi bisogni sono seguiti da altri, anch'essi molto precoci, denominati ANTIOMEOSTATICI o ESPLORATORI , volti alla rottura di equilibri psicologici precedentemente raggiunti e orientati alla scoperta del mondo circostante percepito come fonte di piacevoli stimolazioni sensoriali e psicologiche.

Tuttavia, nonostante l'innata percezione dei propri bisogni primari, l'infante, data la sua impreparazione biologica, non potrebbe sopravvivere senza la presenza di un soggetto esterno che gli fornisca risposte empatiche adeguate.

La consapevolezza, sempre più chiara, della presenza di un agente esterno, fonte di gratificazione – in una condizione, via via sempre più vivida, di alterità, rispetto a sé – fa sorgere nel bambino i prodromi del BISOGNO DI AFFILIAZIONE.

Questo bisogno appartiene ad un gruppo più evoluto di motivazioni – inerenti l'individuo inserito in un determinato contesto di relazioni interpersonali – denominate MOTIVAZIONI SOCIALI che, ai nostri fini, rappresentano “ il terreno di gioco “ più importante e interessante.

Nell'ambito di questo gruppo di Motivazioni ( o Bisogni ), possiamo distinguere tre classi: di AFFILIAZIONE, di POTERE, di RIUSCITA.

I BISOGNI DI AFFILIAZIONE la cui sorgente abbiamo conosciuto poc'anzi, si estrinsecano nella necessità di protezione, sicurezza, appoggio affettivo, e spingono l'individuo a ricercare, fuori da sé, situazioni o soggetti che, di volta in volta, vengono percepiti come affidabili, onnipotenti, e aventi in sé le capacità di soddisfare i suoi bisogni di dipendenza.

Gli individui, nei quali è forte la motivazione di affiliazione, si dimostrano capaci di sforzi impensabili e di seguire percorsi, anche tortuosi, pur di approvvigionarsi di favori, consensi, e protezione da parte di persone che essi individuano ed eleggono, nell'ambito del contesto sociale, come figure dominanti o dotate di capacità straordinarie.

Ben presto, tuttavia, accanto ai bisogni di Affiliazione, nell'individuo si fanno strada anche tendenze opposte, tese a sciogliere i legami di dipendenza – che erano stati di importanza vitale nei primi momenti dell'esistenza – e a ricercare un autonomo funzionamento dell'Io.

E' l'humus favorevole alla nascita di altre Motivazioni ( o bisogni ): quelle di POTERE e di RIUSCITA.

I BISOGNI DI POTERE spingono l'individuo a prediligere situazioni e condizioni che consentano di esercitare un dominio, fisico o psicologico, su cose o persone, in strutture organizzate o anche laddove non siano previste gerarchie, in una ricerca che pervade ogni progetto e che oppone l'individuo ad ogni altro che cerchi di ostacolarlo.

Non è insolito, pertanto, riscontrare un forte bisogno di potere in soggetti che abbiano scelto di intraprendere la carriera militare, ovvero la professione medica o di dedicarsi alla politica.

I BISOGNI DI RIUSCITA infine, sono alla base di comportamenti tesi al raggiungimento di traguardi con connotazione di eccellenza, di cui fregiarsi al cospetto di altri.

Per alcuni soggetti, la vita può diventare un terreno di gara in cui si deve vincere ad ogni costo.

La competizione in tutto e con tutti può diventare una specie di droga.

I tre tipi di MOTIVAZIONI SOCIALI passati ora in rassegna, costituiscono un'ottima griglia di osservazione per molti dei nostri comportamenti e anche di quelli dei soggetti con i quali ci dovesse capitare di interagire.

In un determinato individuo, una delle motivazioni sopra esposte può essere prevalente, altre volte lo stesso soggetto è portatore di una combinazione di una o più di esse, di guisa che è possibile tracciare una specie di identikit di una persona e prevederne i comportamenti in base alla distribuzione delle sue motivazioni.

Le motivazioni sin qui analizzate ( di Affiliazione, di Potere, di Riuscita ) sono accomunate dalla preminente importanza attribuita dal soggetto al loro soddisfacimento, che egli valuta vantaggioso a prescindere da tutto, anche dalla contropartita, a volte assai onerosa, che gli viene richiesta e che lo rende, quasi inevitabilmente, la parte debole e, alla fine, perdente, dei rapporti che instaura.

Le MOTIVAZIONI VALORIALI, invece, ( che possono anche coesistere, anzi di norma coesistono, con quelle fin qui menzionate ) si collocano ad un livello successivo e più elevato di maturazione della personalità dell'individuo.

In risposta ad esse i soggetti compiono imprese, raggiungono traguardi, si dedicano a ricerche, esercitano professioni, non già prevalentemente per i vantaggi personali che possono ricavarne, o per utilizzarle come mezzo di confronto o dominio in concorrenza con gli altri ma in funzione dell'intrinseco e meritorio valore che essi attribuiscono alle attività svolte e agli obiettivi prefissi.

Prediligere questo tipo di motivazioni costituisce il traguardo ultimo di ogni processo pedagogico o psicoterapeutico o, comunque, di crescita e di maturazione dell'Io.

**Tutte le motivazioni fin qui analizzate , nessuna esclusa, sono presenti in ogni accadimento della nostra vita e, rappresentando le reali ragioni del nostro agire, sono alla base di ogni comportamento o processo mentale.**

**Va ricordato che nella maggior parte dei casi le motivazioni sono sconosciute allo stesso soggetto che le agisce, il quale spesso dà, dei propri comportamenti, giustificazioni fittizie e inesatte, anche nella più completa buona fede.**

D'altro canto, va ricordato anche che una presenza bilanciata e una evoluzione fisiologica di dette motivazioni, contribuiscono in modo rilevante alla costruzione della personalità dell'individuo e ad assicurarne un funzionamento equilibrato e corretto.

Nel corso dell'evoluzione dell'individuo, sia come ontogenesi che come filogenesi, assistiamo ad un progressivo passaggio, nella composizione del mosaico motivazionale, dalle motivazioni primarie a quelle sociali ed in ultimo a quelle valoriali.

Ma nei momenti di difficoltà individuali o di specie, come nelle catastrofi naturali o nelle guerre, si assiste ad un regresso e ad un ritorno a tipi di bisogni di fasi precedenti.

Tutte le motivazioni, come già ampiamente detto, spingono l'individuo o meglio il suo Io, ad elaborare progetti e ad adottare strategie volti ad ottenerne il soddisfacimento.

Infatti, il prezzo di una loro frustrazione è di percepire un senso sgradevole di minaccia interna a cui diamo il nome di ANSIA.

In alcuni casi, in modo del tutto inconsapevole, in previsione dell'impossibilità di soddisfare i propri bisogni, l'individuo pone in essere una serie di strategie psichiche, dette "MECCANISMI DI DIFESA DALL'ANSIA" volte ad evitare l'ansia che deriverebbe dalla frustrazione dei suddetti bisogni.

Di questi meccanismi se ne conoscono un numero rilevante ( ad es: la negazione, la rimozione, la razionalizzazione, l'annullamento, la proiezione, l'idealizzazione, l'identificazione, ecc. ) e va ricordato ancora una volta che essi operano al di là e al di fuori della coscienza e in modo del tutto automatico.

E' grazie a loro che il più delle volte subiamo frustrazioni dei nostri bisogni senza che si creino manifestazioni d'ansia.

Ma il ricorso frequente all'uso di queste difese può indurre ad una percezione più o meno alterata della realtà e degli eventi, di cui poi l'individuo stesso paga le conseguenze negative ( molti quadri psicopatologici sono il risultato di questa sorta di compromesso).

Comunque, condizioni ambientali o contesti sociali sfavorevoli, fattori esterni al soggetto o censure morali interiorizzate, impediscono, a volte, il concretizzarsi delle condizioni sopra descritte.

In tale evenienza, verificandosi la circostanza del fallimento dei meccanismi difensivi, si genera nell'individuo una condizione di disagio psichico connesso alla frustrazione: si scatena, cioè, un vero e proprio CONFLITTO PSICHICO che produce la condizione soggettiva sgradevole dell'ANSIA.

Questa condizione può irrompere in modo acuto, improvviso, drammatico, sconvolgendo la stabilità psicologica dell'io, oppure in modo più nascosto, subdolo, ma comunque destabilizzante.

Nell'uno e nell'altro caso, si assiste in breve tempo all'organizzazione e strutturazione di diversi DISTURBI PSICOPATOLOGICI che costringono alla richiesta di interventi terapeutici da parte di specialisti psichiatri o psicologi.

I DISTURBI PSICOPATOLOGICI possono manifestarsi nelle forme più varie:

- disturbi a prevalente espressività corporea : malattie psicosomatiche come gastriti, coliti, dermatopatie, asma, disfunzioni della sfera sessuale ecc.
- disturbi prevalentemente psichici : nevrosi, psicosi, disturbi bipolari, attacchi di panico, depressioni, ecc.
- disturbi di personalità : alterazioni permanenti della condotta in senso patologico.

In questo contesto, l'intervento psicoterapico, da parte di uno specialista psicoterapeuta, si propone molteplici linee di intervento operativo, attraverso strategie simultanee.

Esse, in sintesi, possono essere così individuate:

- cercare di decodificare i significati dei sintomi
- intervenire sulla individuazione dei BISOGNI del soggetto, aiutandolo a prenderne

consapevolezza, e a modulare in modo più maturo le proprie aspettative, compatibilmente con la realtà esterna o con il proprio super-io severo.

- educarlo a rimodulare i propri bisogni e se necessario prepararlo a tollerare le frustrazioni conseguenti alla mancata soddisfazione degli stessi
- aiutare il paziente a prendere coscienza che i meccanismi difensivi, anche se nell'immediato possono proteggerlo dall'ansia, alla fine risulteranno, per lui, antieconomici.
- condurre il paziente alla consapevolezza che si può ottenere un buon compromesso ( tra i propri bisogni e le proprie possibilità di soddisfarli ), adeguato alle caratteristiche della propria personalità, senza necessariamente ingaggiare inutili battaglie contro "mulini a vento"
- assisterlo e suggerirgli modalità più mature ed economiche di comportamento per affrontare gli ostacoli che la realtà, sia esterna, sia interiore, gli propone.

## RIFLESSIONI ACCESSORIE SUL SIGNIFICATO E SULL'IMPORTANZA DEI SINTOMI

Partiamo dall'assunto che il SINTOMO sia uno dei tanti modi di espressione di un BISOGNO e che esso possa sostituirsi alla modalità verbale (impossibilitata) e avere, in determinate occasioni, maggiore possibilità di richiamare l'attenzione di coloro che si relazionano con un soggetto che sta vivendo un disagio psichico.

Questo soggetto, il più delle volte è inconsapevole, non solo della natura "strategica" dei sintomi di cui è portatore, ma anche dei vantaggi per l'ottenimento dei quali la stessa è stata elaborata.

Il lavoro degli psicoterapeuti allora è di farsi condurre, attraverso la strada privilegiata tracciata dai sintomi, (da considerarsi non più solo come nemici da abbattere ma come alleati ) fino ad arrivare ai mandanti, cioè ai problemi spesso oscuri e nascosti e che danno i segni della loro presenza proprio attraverso i sintomi.

Un uso precoce degli psicofarmaci, per annullare i sintomi, sarebbe tanto sconveniente ed antieconomico ( come se spegnessimo la spia rossa che lampeggia sul cruscotto della nostra auto, che ci segnala la mancanza dell'olio nel motore ).

Il rischio sarebbe di far peggiorare irrimediabilmente le cose.

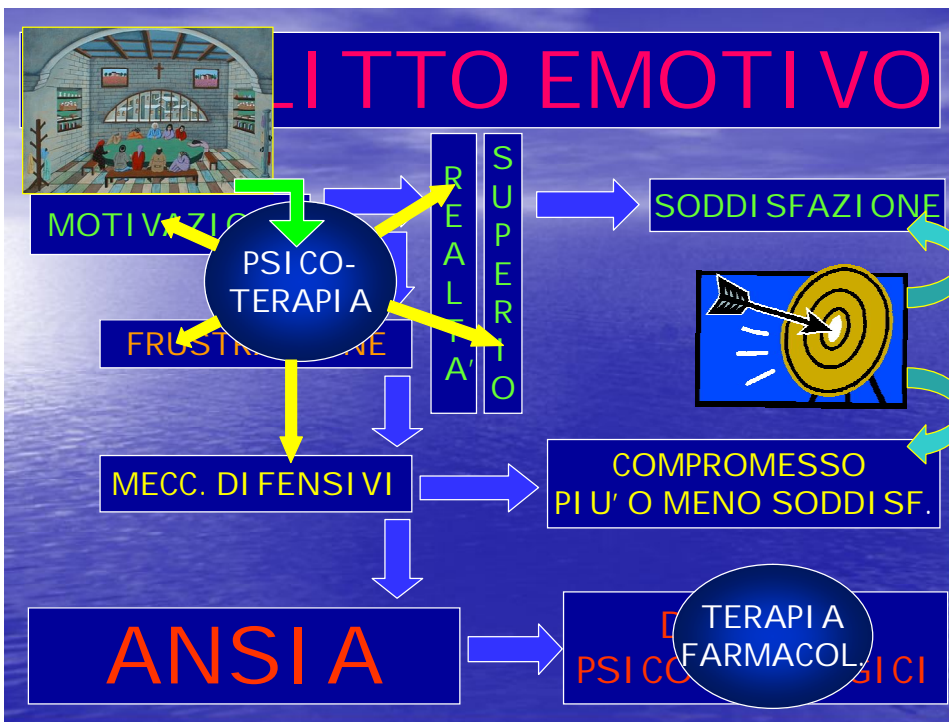
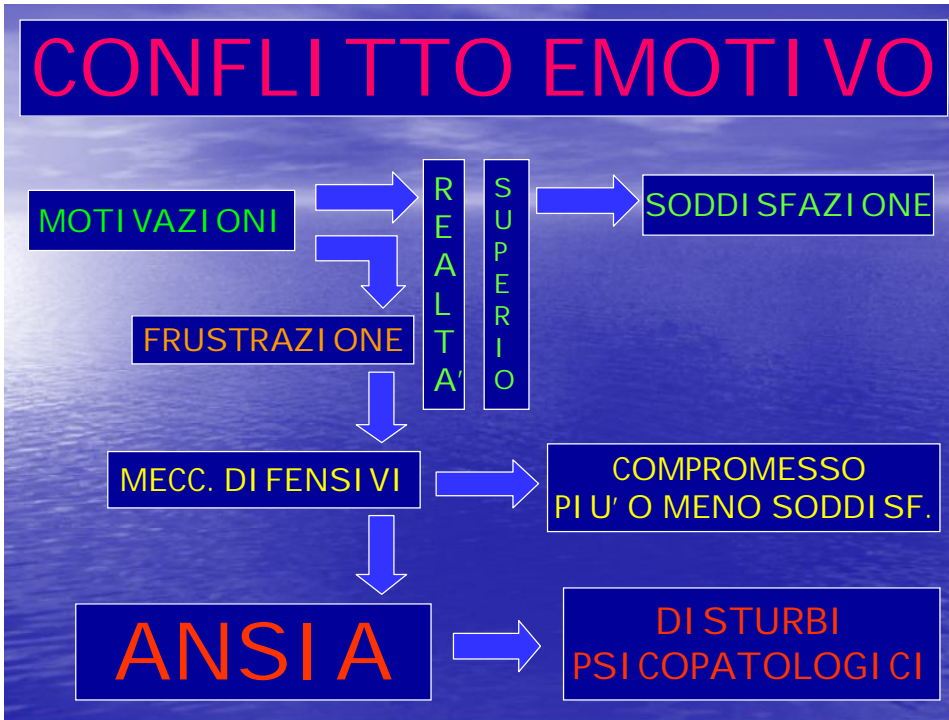
L'auspicio, pertanto, è di prestare ascolto e attenzione ai sintomi, di servirsene ( considerandoli sotto una nuova e diversa prospettiva, senza temerli, anzi fin quasi ad apprezzarli ) per riuscire a trovare le soluzioni più idonee nel risolvere i problemi che li generano.

Essi sono prodotti da sistemi, interni a noi, per avvertirci della esistenza di situazioni ben più serie e dannose.

Solo dopo essere riusciti ad acquisire la conoscenza di esse, possiamo permetterci di intervenire anche con l'uso di psicofarmaci adeguati, ma comunque senza perdere di vista l'obiettivo principe che resta quello della risoluzione delle problematiche a monte.

Lo schema grafico, che segue, riassume in modo sintetico tutti i concetti fin qui esposti.

Quello successivo, invece, vuole rappresentare il ruolo della psicoterapia e i suoi punti nevralgici di attacco.



\* Questi contenuti sono stati argomento delle lezioni tenute dal Dott. Baldoni nel corso dell'anno accademico 2000/2001 presso la Scuola di Formazione in Psicoterapia Gruppoanalitica della sede S.G.A.I. di Roma.