Subpersonalità e Crescita dell'Io

di

Mauro Scardovelli

Borla 2000

Indice

Introduzione

PARTE I
IL MODELLO GENERALE

CAP. 1 Introduzione alle subpersonalità

1. Parti interne e subpersonalità.
2. Subpersonalità come modelli per strutturare l'esperienza interna.
3. Validazione crociata.
4. Subpersonalità come strumenti di formazione personale.
5. Verso una mappa allargata e un piano di evoluzione personale.
6. Formazione, informazione e PNL umanistica
7. Psicologia umanistica-esistenziale, modelli sistemici, e PNL: differenza con il modello medico e i criteri diagnostici tradizionali
8. Improvvisazione ed intelligenza tattica
9. Chiarezza e democraticità dei modelli PNL
10. Un concreto esempio di subpersonalità: il depresso
11. La mente di gruppo come essenziale strumento di lavoro
12. Ascolto profondo, comprensione, amore: il risveglio delle forze unitive

Cap. 2 Il piano di evoluzione personale

1. Subpersonalità, carattere e temperamento
2. Il modello psicosintetico
3. Disidentificazione e decontaminazione dell'io
4. L'accettazione e l'amore come strumento di guarigione
5. Psicoterapia, formazione e meditazione come strumenti per decontaminare l'io e far evolvere le parti interne
6. Autoterapia o presa in carico di se stessi
7. Ancora sul modello psicosintetico dell'uomo

8. Autoaffermazione, autorealizzazione, autotrascendenza
9. Identità e piano di vita
10. Falsa identità o falso sé: il modello corenergetico
11. Terapia, formazione e liberazione della vera identità
12. Maschera, se inferiore, ferita, core e subpersonalità
13. Tipi umani, identità e subpersonalità
14. Volontà interna e volontà esterna
15. Identità e confini

Cap. 3 Origini e fonti del modello

1. Le origini del modello delle subpersonalità
2. Il modello delle PE (premesse epistemologiche)
3. Subpersonalità e psicosintesi
4. Subpersonalità e PNL
5. Subpersonalità e pratica psicologica di base
6. Subpersonalità e analisi transazionale
7. Subpersonalità e modelli cognitivisti
8. I modelli di attaccamento
9. Il contributo della corenergetica
10. PNL umanistica integrata

Cap. 4 Il modello politico-ologrammatico

1. Subpersonalità e ristretto stato di coscienza
2. Il conflitto di base: sé inferiore e maschera
3. La decontaminazione del piccolo io
4. La risoluzione del doppio legame
5. La decontaminazione dell'io adulto
6. Lo stato di coscienza allargato come strumento di guarigione
7. Lo spettro della coscienza: dall'ecologia ristretta all'ecologia allargata
8. Dalle subpersonalità agli stili di personalità
9. Irruzione delle subpersonalità nel governo dell'io
10. Contaminazione e occupazione
11. Mente di gruppo, stati di coscienza e formazione
12. Il modello politico-ologrammatico

PARTE II
LE SUBPERSONALITÀ'

Cap. 5 Il depresso

1. Premessa
2. La ferita del depresso
3. Indegnità, autosvalutazione, autocolpevolizzazione
4. Sé inferiore e maschera
5. Sé inferiore e piacere

6. Strategie di controllo sul sé inferiore
7. Il core, la parte sana e la risorsa antidoto
8. Il depresso e il rapporto di coppia
9. Depresso e tipologia
10. Depressione e rinuncia. Il processo di morte e rinascita
11. Il terapeuta o il facilitatore depresso
12. Sintesi
13. Altri punti di riflessione

Cap. 6 L'orale

1. Premessa: depresso, orale e masochista
2. Descrizione dell'orale
3. Ferita dell'orale
4. Sé inferiore e maschera
5. Altri punti da considerare
7. Sintesi

Cap. 7 Il masochista

1. Descrizione
2. Ferita.
3. Sé inferiore e maschera.
4. Masochismo morale
5. Altri punti
6. Sintesi
7. Terapia
8. Reazione terapeutica negativa: il demonio interiore

Cap. 8 L'ossessivo

1. Premessa
2. Ferita
3. Sé inferiore e maschera
4. Il controllo sul sé inferiore: l'ideologia legalista
5. La frattura dell'ossessivo: perfezionismo e meccanismo del dubbio
6. Il pensiero dicotomico
7. Il persecutore interno
8. La risorsa antidoto
9. Ancora sul controllo del sé inferiore
10. Le ossessioni
11. Base sicura e decontaminazione dell'io
12. In breve

Cap. 9 Lo schizoide

1. Premessa
2. Ferita
3. Sé inferiore e maschera

4. Controllo sul sé inferiore
5. Risorse antidoto
6. In breve

Cap. 10 L'istrionico

1. Premessa
2. Ferita
3. Sé inferiore e maschera
4. Controllo sul sé inferiore
5. La risorsa antidoto
6. Il problema dell'identità
7. La combinazione istrionico-depresso
8. In breve

Cap. 11 Il paranoide

1. Premessa
2. La ferita
3. Sé inferiore e maschera
4. Meccanismi di controllo sul sé inferiore
5. La risorsa antidoto
6. In breve
7. Sintesi
8. In terapia

Cap. 12 Il narcisista

1. Premessa
2. Cultura narcisista
3. Sé grandioso, oggetto-sé grandioso
4. Grandiosità, esibizionismo e frustrazione narcisistica
5. Umiliazione e ferita narcisistica. Il bisogno di controllo e la ricerca del potere
6. La trasformazione dell'oggetto-sé grandioso: dall'idealizzazione agli ideali
7. La trasformazione del narcisismo: dalla distruttività egocentrica alla coscienza ecologica
8. In breve

Cap. 13 Il fobico

1. Premessa
2. Struttura
3. Il dilemma tra sicurezza e libertà
4. Origine: cronica insicurezza
5. Agorafobia e claustrofobia
6. I metaprogrammi della struttura fobica
7. In breve
8. Ferita, sé inferiore, maschera
9. Controllo sul sé inferiore

10. Il governo di coalizione fobico-ossessivo
11. In terapia

Cap. 14 Lo psicosomatico

1. Premessa
2. La relazione con la madre
3. Origine e funzione dei sintomi
4 La relazione con il padre: il pattern idealizzazione / delusione / ritiro
5. Autoimmagine fortemente oscillante
6. Il modello dell'inibizione dell'azione
6. Altri punti in breve
7. In terapia

PARTE III
STRUMENTI DI TRASFORMAZIONE

Cap. 15 Le subpersonalità come modelli di trasformazione

1. Le tecniche di PNL umanistica come modelli integrati
2. Le subpersonalità come modelli di PNL umanistica
3. Elementi comuni alle diverse subpersonalità
3.1. Mancanza di radicamento
3.2. Mancanza di base sicura
3.3.Passività
3.4. Distruttività
3.5. Autosvalutazione e mancanza di contatto con le proprie risorse
3.6. Blocco energetico / blocco del centro del cuore

Cap. 16 Formazione PNL e crescita dell'io

1. Formazione in PNL
2. Formazione in PNL umanistica

Cap. 17 Obiettivo ben formato e consolidamento dell'io

1. L'io, governo della persona, come centro di coscienza e volontà
2. Il tradimento del corpo
3. Volontà buona, forte, sapiente
4. Volontà sana e buona formazione degli obiettivi: il requisito dell'ecologia
5. L'io come guida del paese in posizione super partes: il lavoro sui conflitti
6. L'io come leader che unisce visione e know how: la capacità di ascolto profondo
7. La via verso l'autorealizzazione
8. I falsi bisogni e la loro trasformazione
9. La trasformazione degli stati carenziali in stati accrescitivi
10. La nuova politica evolutiva
11. La funzione degli stati profondi

12. Dalla distorsione degli stati carenziati alla visione degli stati accrescitivi
13. Il piacere ad ogni passo
14. Il know how necessario
15. L'ostacolo delle convinzioni e dei pattern disfunzionali più comuni
16. Il modello delle subpersonalità come strumento per facilitare la crescita dell'io
17. L'io e la funzione di metacognizione
18. La metacognizione come sistema immunitario cognitivo

Cap. 18 Liberarsi dal copione

1. Premessa.
2. Decisioni sane
3. Forme di passività da abbandonare e virus del pensiero da estromettere
4. Come utilizzare lo strumento
5. Funzione evolutiva dello strumento
6. Tecniche di trasformazione

Cap. 19 L'amore come forza guaritrice

1. Convinzioni che impediscono di amare
2. Lo stato di amore
3. L'amore come forma di intelligenza
4. L'amore come empatia e comprensione profonda
5. Gli stati profondi come strumenti di guarigione
6. La trasformazione del dolore in forza evolutiva
7. Arrendersi alla volontà universale
8. Libertà illusoria e vera libertà
9. Le nuove vie della psicoterapia
10. Utilizzazione degli stati profondi
11. Verso una nuova visione di sintesi

Cap. 20 Radicamento e stati profondi

1. Rapport e grounding relazionale
2. PNL umanistica e tecniche corporee
3. Lavori sul corpo e induzione di permessi
4. Grounding relazionale e stati profondi. PNL energetica, stati accrescitivi ed evoluzione dell'io

Cap. 21 Metafora di chiusura

1. Il granchio
2. Il topo
3. Dalle subpersonalità agli stili

Glossario

Bibliografia

Dall' introduzione

Non occorrono particolari capacità di introspezione per rendersi conto che la nostra mente funziona per sottosistemi o parti. E' esperienza comune riconoscere che al nostro interno albergano desideri e aspirazioni diverse, spesso in conflitto. Vogliamo sposarci, ma vogliamo anche essere liberi come prima. Desideriamo una carriera di successo, ma non ci va di rinunciare alle comodità di una vita tranquilla. Aspiriamo ad essere bene in forma, ma siamo golosi e non siamo disposti a faticare.

Che ci piaccia o meno, dobbiamo arrenderci al fatto che non siamo padroni assoluti in casa nostra, ma che dobbiamo fare i conti con una moltitudine di voci interne, figure, personaggi, modelli interiorizzati, parti di noi rimaste ancorate al passato. Non solo durante il sogno, ma anche in stato di veglia possiamo diventare consapevoli della loro esistenza: non occorre essere schizofrenici per avere al proprio interno irruzioni di voci o immagini spontanee, parallele o dissonanti con il corso principale dei nostri pensieri. Talvolta esse sembrano del tutto casuali, semplici distrazioni; in altri casi, invece, pare che esprimano una loro volontà e intervengano con uno scopo. Alcune volte questi interventi sembrano saggi ed evolutivi, altre volte regressivi o distruttivi. Così ci può capitare di sentire al nostro interno un'opposizione, una volontà contraria alla nostra che ci blocca, ci inibisce, ci spinge a comportamenti o scelte che non vorremmo fare. Psicologi, filosofi, neuroscienziati, mistici, ricercatori, sia pure con visioni e sfumature diverse, concordano sul riconoscimento del nostro pluralismo interno. Si parla a questo proposito di società della mente, di mente modulare, di sottosistemi, di livelli evolutivi compresenti, di processi in parallelo, di pluralità degli io ecc.

La pratica clinica contemporanea dispone di molte tecniche dirette a riconoscere e trattare con queste parti. Analisi transazionale, psicosintesi, gestalt, per citare solo alcune scuole, hanno sviluppato modi efficaci per lavorare con esse, farle evolvere ed integrare.

La PNL (programmazione neurolinguistica) è tipicamente un modello per parti: molte delle sue tecniche presuppongono la possibilità di distinguere istanze diverse all'interno della nostra mente, con le quali dialogare, trattare, negoziare.

In PNL Umanistica abbiamo fatto un passo ulteriore. Preso atto che alcune parti interne sembrano essere piuttosto comuni nelle diverse persone, e che alcuni modelli, come la psicosintesi o l'ennegramma, disponevano già di una mappa di queste parti, ci è sembrato utile introdurre queste conoscenze all'interno della PNL. Seguendo la psicosintesi, le abbiamo denominate subpersonalità.

Le subpersonalità sono parti complesse. Come dice il loro nome, esse sono personalità minori, con una specifica organizzazione, volontà, progettualità. Le possiamo immaginare come organismi o sottosistemi, dotati di una loro autonomia, che vivono all'interno di un sistema più grande.

La metafora che utilizziamo in PNL umanistica è quella politico-costituzionale. Le subpersonalità, in questa ottica, sono come partiti o movimenti politici, che concorrono, con metodo non sempre democratico, a definire la linea politica seguita dal paese. Alcuni di questi sono più trasparenti e democratici, altri sono più segreti ed estremisti. Alcuni collaborano con il governo, altri sono all'opposizione, altri ancora sono contro il sistema, e

vorrebbero abbatterlo e trasformarlo radicalmente. Non si fanno scrupoli, quindi, di boicottare le scelte decise dalla maggioranza.

E il governo? Il governo è l'io della persona, l'insieme dei valori, principi, progetti in cui si riconosce e si identifica. Seguendo la psicosintesi, l'io è un centro di coscienza e volontà. Il suo compito è di riconoscere e soddisfare i bisogni, desideri, aspirazioni del paese che governa. Non è il padrone, ma svolge una funzione al servizio del paese. Deve saper coordinare, dirigere, guidare. Deve avere visione e saper formulare progetti e obiettivi sani ed ecologici. Soprattutto deve ascoltare le diverse istanze che emergono all'interno, e integrarle in un progetto unitario. Senza la capacità di disidentificarsi dai singoli impulsi, motivazioni e pressioni delle subpersonalità, senza la capacità di rinviare la gratificazione dei bisogni meno evoluti, l'io cade in balia di contrasti e conflitti interni senza fine. Il sistema rischia la paralisi o l'anarchia oppure rischia l'occupazione del governo da parte di piu' subpersonalità, e la regressione ad una conduzione tirannica.

Secondo la PNL umanistica, in accordo con la psicosintesi, l'io occupa quindi una posizione centrale. La sua decontaminazione dalle subpersonalità o dall'influenza di parti regressive è un passaggio essenziale per la crescita della persona. Crescita personale ed evoluzione dell'io nella nostra visione, sono parte dello stesso processo. A questo tema è dedicata la terza sezione del presente volume.

La seconda sezione è dedicata all'analisi delle principali subpersonalità: il depresso, l'ossessivo, l'istrionico ecc. In tutto abbiamo considerato dieci subpersonalità, un numero più che sufficiente per prendere confidenza con il modello. Di ogni subpersonalità abbiamo considerato origine, struttura e possibile evoluzione. Ci siamo avvalsi per questa analisi del contributo di differenti modelli psicologici. In particolare la corenergetica di John Pierrakos, con la distinzione tra core (parola inglese che significa nucleo), ferita, sé inferiore e maschera, ci ha fornito schema fondamentale a cui ci siamo attenuti nella descrizione di ogni subpersonalità.

I vantaggi di seguire questo schema sono essenzialmente due: chiarezza ed efficacia operativa. La chiarezza fa parte dei valori della PNL, che si rivolge non solo agli specialisti, ma a un pubblico di base. I suoi modelli pertanto devono essere facilmente comprensibili e di immedia evidenza. Circa l'operatività, lo schema della corenergetica contiene in sé indicazioni di lavoro molto semplici ed efficaci per far evolvere queste strutture: si tratta di percorrere il cammino a ritroso, dalla maschera, al sé inferiore, alla ferita, al core. Occorre confrontare la maschera, scendere nell'ombra del sé inferiore, contattare il dolore della ferita, da cui ha origine la struttura difensiva, e ritornare al core, nucleo originario, o identità profonda. Questo vale per ognuna delle subpersonalità.

Naturalmente non è necessario lavorare con tutte le subpersonalità che albergano al nostro interno, ma solo con quelle che, per l'energia di cui dispongono e per la rigidità di struttura, creano un'eccessiva pressione sull'io, rendendogli difficile o problematico governare il paese. Esse si manifestano come partiti estremisti o movimenti politici ispirati a ideologie totalitarie o antisistema, con i quali il governo non è in grado di negoziare. In tal caso, anche il consiglio dei ministri più competente e qualificato ha serie difficoltà a dirigere la nazione e a rispettare gli impegni internazionali. Parte delle sue risorse vanno quindi spese nell'avviare un processo di democratizzazione interna, processo che ha un

inizio, ma non una fine, dal momento che l'ideale egualitario ed evolutivo che si pone è molto elevato.

Formazione personale e terapia sono entrambi processi i democratizzazione interna. Sebbene per ragioni culturali. e per interesse di categoria, oggi si è propensi a vedere una netta distinzione tra le due pratiche, a nostro avviso questa distinzione almeno in parte può essere ripensata. Nella nostra esperienza molte tecniche terapeutiche sono di grande aiuto nella formazione, e a loro volta i modelli formativi sono di notevole aiuto nella terapia.

Le subpersonalità consentono di introdurre nella formazione delle conoscenze che in passato erano riservate agli specialisti. Essi praticamente detenevano il monopolio di un sapere che ci riguarda tutti, e che influenza in modo decisivo la nostra esistenza. In tal modo le persone finivano per attribuire agli specialisti un potere che ad essi non compete. Ognuno ha diritto di comprendere come funziona il suo paese interno, e prenderne le redini, senza dover vendere la propria casa per pagarsi una terapia. In passato ho visto troppe persone, dopo anni e anni di lavoro terapeutico su di sé, avere ancora idee totalmente confuse su cosa sta succedendo al loro interno.

Fortunatamente, da tempo si stanno diffondendo nuovi modelli terapeutici nei quali il naturale desiderio del cliente di conoscersi, acquisendo gli strumenti culturali e tecnici adeguati, è sostenuto e incoraggiato. Si pensi ai modelli cognitivisti, che si ispirano alla metafora del terapeuta come supervisore esperto. In tale metafora il cliente non è considerato in alcun modo paziente, che si affida alle cure del medico, ma come scienziato che cerca consulenza e confronto in un collega più esperto. Lo stesso dicasi per alcuni nuovi modelli di terapia familiare, in cui si è abbandonata la vecchia concezione gerarchica, basata sul potere e sul controllo, e si è adottata una concezione paritaria, di collaborazione tra terapeuti e membri della famiglia. Se in base a queste nuove idee i clienti possono diventare attivi e competenti nei modelli terapeutici utilizzati, se questi modelli cessano di essere monopolio e segreto degli specialisti, allora ne deriva una conseguenza molto importante: i modelli stessi non possono più essere necessariamente complicati. Dovranno essere comprensibili e maneggevoli. In altri termini dovranno essere democratici.

Il modello delle subpersonalità aspira allo statuto di modello democratico, alla portata di tutti. Essendo modello aperto, esso aspira ad integrare al suo interno contributi più efficaci provenienti da scuole diverse seguendo l'invito che Rogers Walsh rivolge alla nuova psicologia, affinché sia davvero ecologica e possa aiutare nel cammino verso la pace e la sopravvivenza.

Su questa linea ho scelto di scrivere il presente libro in forma colloquiale, per facilitare la lettura e ricreare il clima che si vive nei corsi di formazione in PNL.

Mauro Scardovelli

Cap. 5 Il depresso

1. Premessa

Nel nostro viaggio di esplorazione partiremo dalle quattro subpersonalità della psicosintesi[1]: il depresso (che in senso lato per noi comprende anche l'orale e il masochista), l'ossessivo, lo schizoide e l'istrionico.

Didatticamente ho sperimentato più volte che è un buon modo per iniziare. Inoltre questo mi permette di ripercorrere le tappe seguite nel mio percorso di formazione e di ricerca.
Le quattro subpersonalità della psicosintesi, in un certo senso, sono come i colori fondamentali: mescolandoli si ottengono tutti gli altri. Così avremo modo di familiarizzarci con un materiale di base non eccessivamente vasto e dispersivo, prima di allargare il discorso.
Di più: nella psicosintesi si ritiene che la subpersonalità depressa sia alla base di tutte le altre. Quindi partiremo proprio da questa.
Nel trattare ciascuna subpersonalità utilizzeremo di volta in volta i contributi più interessanti e utili per noi, provenienti dai diversi modelli di riferimento di PNL umanistica (principalmente, oltre alla psicosintesi, l'analisi transazionale, i modelli cognitivi, la teoria dell'attaccamento, e la corenergetica).

2. La ferita del depresso

La ferita del depresso è costituita da una carenza d'amore. Al depresso è mancata la fondamentale e rassicurante esperienza di accettazione, comprensione, comunione con la madre.
In termini di teoria dell'attaccamento, al depresso è mancata la base sicura, quindi è mancata l'esperienza di essere rassicurato e accolto, in modo caldo, pieno, incondizionato. Può aver avuto una madre fredda, poco attenta, incapace di empatizzare,

1 Cfr. Caldironi, 1992.

e quindi può aver sperimentato freddezza e rifiuto[2], oppure abbandono[3]. Oppure può aver avuto una madre iperprotettiva e possessiva, che lo ha mantenuto debole e incapace di autoaffermarsi[4].

"In quale modello di attaccamento si colloca allora il depresso?"

Si colloca nel pattern ansioso-ambivalente, insieme, ad esempio, all'ossessivo[5]. Ciò indica che il rifiuto della madre non è stato così precoce e così intenso come quello che dà origine all'attaccamento evitante, da cui sembra si sviluppino altre subpersonalità più gravi, come lo schizoide e il paranoide. L'istrionico e il narcisista si svilupperebbero,

---

2 Ad esempio, una madre impaziente, che chiede troppo, che non rispetta i ritmi evolutivi del bambino ed esige adattamenti inadeguati alle sue capacità (in termini si analisi transazionale: no permesso di essere un bambino); oppure una madre che, per problematiche sue o per qualsiasi altra ragione non fornisce al bambino sufficiente attenzione, interesse autentico o costante (Taylor, 1987, p. 124). Questi comportamenti sono percepiti dal bambino come mancanza di amore. Egli impara ad adeguarsi, con crescente sentimento di rassegnazione, che lo porterà in futuro a non aspettarsi molto dalla vita (no permesso di esistere, no permesso di godere). Di più: si sentirà indegno e in colpa ogni volta che potrà godere di qualcosa (no permesso di gioire). Svilupperà quindi una forte tendenza a distruggere ogni possibilità di felicità e a rinunciare ad ogni iniziativa che potrebbe offrire soddisfazione (no permesso di riuscire) (Caldironi, 1992).
Spesso la rinuncia, la rassegnazione e l'autolesionismo vengono erotizzate, dando luogo poi al fenomeno del masochismo morale. Ma "l'associazione del dolore al principio del piacere, tuttavia, non è un fenomeno tanto negativo quanto potrebbe credersi, perché permette all'io del bambino, ancora debole, di sopportare delle esperienze dolorose che potrebbero essergli, altrimenti, intollerabili. Se la situazione dolorosa viene erotizzata e sessualizzata, il bambino può, anche se naturalmente in misura limitata, sentire l'energia vitale scorrere dentro di sé e conoscerne la bellezza e la dolcezza. Questa soluzione, dunque, è preferibile a quella di sopprimere del tutto il principio del piacere" (E. Pierrakos, 1996b, p. 86).
3 L'abbandono o la perdita dell'amore dei genitori è l'origine più comune della depressione. Tale perdita può essere evocata, più avanti nella vita, da una varietà di perdite, reali o simboliche: fine di un rapporto, perdita della salute, dello status o del prestigio (cioè perdita della stima agli occhi altrui); perdita del lavoro e della sicurezza economica; perdita di un sogno, di una fantasia, di un desiderio o di un simbolo (White, Gilliland, 1975).
I sintomi più comuni sono: perdita di interesse e piacere, mancanza di significato, futuro squallido. Nulla dà piacere: sesso, cibo, amici, famiglia, lavoro, hobby. Il sonno è agitato e non ristora. Il livello di energia è basso, le normali incombenze appaiono compiti insuperabili.
Non va però confusa la depressione con la subpersonalità depressa, anche se tra le due c'è ovviamente una connessione. La subpersonalità depressa predispone alla depressione, intesa come crollo di energia, tristezza cronica ecc. Ma la depressione è un disturbo dell'umore che può accompagnarsi anche all'elicitazione di altre subpersonalità. Ad esempio, come vedremo, sia lo schizoide che il narcisista possono sperimentare la depressione: lo schizoide per l'eccessivo isolamento, il narcisista quando perde potere
4 La madre iperprotettiva in apparenza sembra amare il bambino e prendersene cura con grande attenzione. Ma questo è solo il livello superficiale. In realtà l'iperprotezione non è affatto un'espressione di vero amore, che presuppone in primo luogo comprensione e rispetto. La madre iperprotettiva svaluta il bambino, non lo riconosce e non lo accetta nella sua identità, ma ne fa un oggetto del proprio bisogno di controllo e dominio. Lo mantiene debole, sottomesso, dipendente, scoraggiando ogni suo impulso aggressivo e ogni impulso all'autoaffermazione non in modo diretto - come fa la madre dell'ossessivo, ponendogli divieti, regole eccessive ecc. -, ma in modo indiretto, seduttivo. E' la tipica madre troppo buona, mai frustrante, compiacente per timore di perdere l'affetto del figlio: una madre depressa, in sostanza. Il bambino non è libero di provare sentimenti senza ferire una madre così buona, e si sente in colpa per ogni tentativo di autoaffermazione. In tal modo impara a sentirsi debole, inadeguato, bisognoso di protezione, dipendente. Da qui il vissuto depressivo di carenza, indegnità, colpa. Di qui l'impossibilità di esprimere la rabbia.
La madre iperprotettiva tende a prolungare la dipendenza del bambino, trasformando l'originale simbiosi naturale e sana in simbiosi patologica (Schiff et al., 1975). Cfr. oltre cap. 15, § 3.5.
Secondo la psicosintesi, quindi, esistono due origini della subpersonalità depressa: carenza d'amore e iperprotezione. Secondo la corenergetica invece, come vedremo oltre, ognuna delle due origini dà luogo a una subpersonalità distinta, rispettivamente l'orale e il masochista.
5 Lorenzini, Sassaroli, 1995.

invece, dal modello disorganizzato. Occorre però avere molta cautela nel fare queste affermazioni, almeno se ci atteniamo al campo che più ci interessa, che non è quello della patologia conclamata, ma piuttosto quello degli stili di personalità.

"E in termini di corenergetica?"

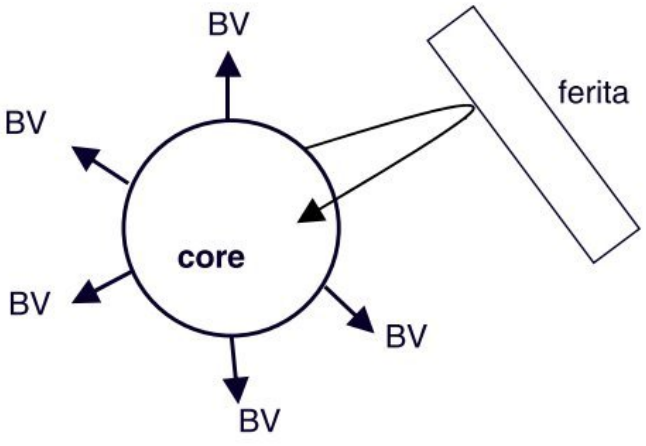
Il bambino, in conseguenza di questo tipo di attaccamento, è rimasto teso, ansioso, appunto, non in grado di abbandonarsi, rilassarsi, fidarsi. Questo comporta una conseguenza molto seria sul suo modo di respirare: egli non respira a sufficienza, la sua respirazione è superficiale e irregolare. Perché? Perché, essendo in tensione, rimane in azione il suo sistema simpatico, cioè quello connesso all'azione e quindi al dispendio di energia, e non riesce a passare mai completamente all'altro sistema, il parasimpatico, necessario per il recupero dell'energia[6].
Come è ben spiegato dalla biosistemica[7] (una variante della bioenergetica), anche l'apparato digerente è fortemente rallentato da questo processo. Ne consegue che respirazione e digestione, i due principali sistemi di assunzione di energia, funzionano a basso regime.

"Il bambino quindi non impara a ricaricarsi da solo, come abbiamo visto sopra?"

Esattamente. Il bambino non accolto, impaurito, senza una base sicura dove far ritorno con piena fiducia, vive in stato di perenne allarme, stato che non gli consente la funzione di piena ricarica e di riposo, poiché anche il sonno ne viene disturbato.

"E l'energia vitale?"

Parte dell'energia vitale (EV) si ripiega su se stessa; implode, anziché fluire ed espandersi. Di fronte alla ferita e al dolore, il bambino rinuncia, si ritira, vuole morire.



"Ma utilizzare il termine "volere" non è eccessivo per un neonato o un bambino molto piccolo?"

Non sto parlando di volontà in senso adulto e cosciente, ma di motivazione, di impulso, o, forse meglio, di quel tipo di energia che guida il comportamento. Anche un'ameba, di

6 Boadella, Liss, 1986.
7 Liss, Stupiggia, 1997. Sul rapporto tra tensione muscolare e ansia v. in particolare Bourne, 1995, p. 41.

fronte al dolore, si ritira. Reich aveva notato che il suo flusso plasmatico forma delle onde che si ritirano dalla periferia al centro. Questo è appunto il percorso dell'energia vitale di fronte al dolore ripetuto: il ritiro, il ripiegamento, fino a cercare di sparire[8].

"E' quello che Freud chiamava istinto di morte?"

Sì, però come abbiamo già detto, in psicologia umanistica si ritiene che questo ritiro non sia una forma di istinto, ma la conseguenza di una grave frustrazione[9].
Quando siamo di fronte ad una subpersonalità depressa, ci dobbiamo aspettare che da qualche parte ci sia questa tendenza a sparire, ritirarsi, morire. Chi ha una subpersonalità depressa di una certa entità, è probabile che abbia avuto, almeno qualche volta, delle idee suicidiarie. In termini di analisi transazionale, egli non ha ricevuto il permesso pieno di esistere. E questo è il fatto più grave.
In ogni caso nel depresso troviamo questa idea della rinuncia, del ritiro dell'energia vitale: egli non riesce ad entusiasmarsi, non riesce a caricarsi, non riesce a tenere in piedi un progetto. Di fronte alle difficoltà, egli tende a collassare. Egli manca dell'altro fondamentale permesso: quello di riuscire e di realizzarsi.

No espansione, affermazione, ma rinuncia
No capacità di ricarica

No pieno permesso di esistere
No permesso di riuscire

3. Indegnità, autosvalutazione, autocolpevolizzazione

Il depresso non ha stima di sé: si ritiene indegno, inferiore, non meritevole. Il bambino piccolo, quando non riceve, tende ad attribuirsi la colpa[10]: la mamma non mi dà abbastanza perché non lo merito, io non valgo, sono una nullità. Spesso è la mamma stessa che induce questa percezione di sé, non valorizzandolo in alcun modo.

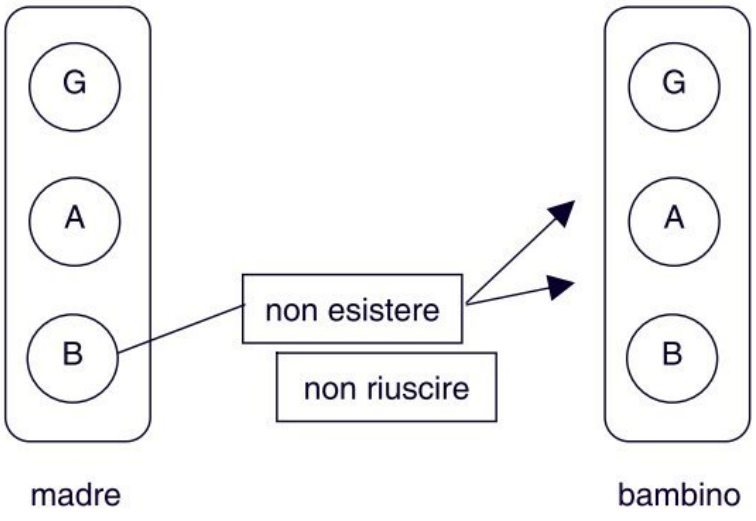
---

8 Lowen, 1967, 1975.
9 Su questa visione concordano anche i teorici delle relazioni oggettuali, come Guntrip, Fairbairn, Kohut, nella misura in cui rifiutano la teoria freudiana degli istinti (Eagle, 1987, p. 41 e p. 84). Essi non ritengono più l'aggressività un istinto innato, ma la conseguenza di una grave ferita del sé. L'aggressività può poi rivolgersi verso l'interno, e se dotata di forte intensità, può tradursi in desiderio di autodistruzione.
10 L'eccesso di responsabilizzazione - sentirsi i soli colpevoli e responsabili di tutto - è tipico della personalità nevrotica, mentre il contrario, il negare la propria responsabilità e riversarla regolarmente sugli altri, colpevolizzandoli, è il tratto distintivo dei disordini del carattere (Peck, 1978). In linea di massima, quindi, si può dire che le subpersonalità depressa, orale, masochista, ossessiva, fobica, e psicosomatica siano strutture tendenzialmente nevrotiche, mentre le subpersonalità narcisista, paranoide, schizoide e istrionica tendono a rientrare tra i disordini del carattere. Questo però non contraddice il principio più generale, che ogni subpersonalità può presentarsi ad un differente livello di gravità. Così, ad esempio, anche una subpersonalità depressa può collocarsi a livello borderline (cfr. retro cap. 3, § 7).
Va aggiunto che il senso di indegnità personale non è una caratteristica che si trova solo nella subpersonalità depressa. Un senso di indegnità di fondo lo si ritrova in tutte le persone che non si realizzano veramente, non accedono cioè alle risorse dell'inconscio superiore, e si limitano a vivere ad un livello inferiore alle loro potenzialità evolutive. Maslow a questo proposito parla di "coscienza intrinseca", cioè di quella voce interiore, diversa dal super-io, che ci tormenta se non realizziamo le nostre potenzialità. Il senso di indegnità ci impedisce poi di accettarci e rispettarci veramente, e di accettare e rispettare gli altri: non accedendo alla nostra bellezza interiore, infatti, non siamo in grado di cogliere quella delle altre persone (Gurumayi, 1989).

Ricordiamoci che non veniamo al mondo con una salda convinzione del nostro valore. Il modo in cui ci valutiamo, dipende dal modo in cui in primo luogo nostra madre ci ha percepito e ci ha comunicato queste percezioni. Il vero amore si comunica principalmente attraverso l'attenzione, l'ascolto, la comprensione[11]. Attenzione e ascolto profondo consentono - attraverso la sintonizzazione e la sincronizzazione dei comportamenti[12] - la creazione di una relazione madre-bambino armonica, vitale e gioiosa. Una madre disattenta, assente, poco empatica, che tipo di percezione comunica? Tu non sei importante, non vali, non meriti. La relazione madre-bambino è fredda, disarmonica, insoddisfacente per entrambi.

"Si tratta di messaggi espliciti?"

No, si tratta di messaggi non verbali, impliciti nel comportamento. Sono quei messaggi che in analisi transazionale vengono detti ingiunzioni[13]: non esistere, non essere un bambino, non riuscire ecc. Le ingiunzioni non sono espresse a livello verbale e cosciente dalla madre. Esse non sono manifestazioni del genitore e dell'adulto all'interno della madre, ma del bambino ribelle, oppositivo, che vede nel neonato un intruso, un concorrente da eliminare. Di qui l'ingiunzione più terribile di tutte: non esistere.



11 Peck, 1978.
12 Stern, 1995. Occorre aggiungere, però, che le ricerche più recenti sull'interazione madre-bambino hanno definitivamente comprovato il ruolo attivo svolto dal bambino fin dall'inizio (Schaffer, 1977). Ne segue che le difficoltà di relazione possono nascere non solo da parte della madre, come tradizionalmente riconosciuto, ma anche da parte del bambino, culminando in una disritmia o una disarmonia dei loro scambi regolatori. Infatti la sincronia di questa relazione dipende oltre che dalla sensibilità e dall'attenzione della madre, anche dalla capacità del bambino di emettere segnali circa il suo stato o i suoi bisogni, e di rispondere agli interventi della madre. E in queste capacità del bambino sembra giocare un ruolo molto importante il suo temperamento. Le ricerche in questo campo hanno individuato delle differenze individuali nel temperamento alla nascita che possono suscitare, modificare o impedire molti comportamenti regolativi della madre. Tra queste differenze si annoverano: il livello di emotività del bambino, la sua soglia di sensibilità agli stimoli, la durata dell'attenzione, la sua distraibilità, il suo livello di attività comportamentale, la sua disponibilità a farsi calmare e stringere al seno (Taylor, 1987, p. 123). Cfr. anche Kernberg, 1996, e Barone, Maffei, 1997. A nostro avviso, comunque, ciò che sotto questo aspetto conta di più non è tanto il temperamento (o la tipologia) del bambino in sé, quanto l'accordo, la compatibilità reciproca tra i temperamenti (e tipologie) dei due membri della diade.
13 Stewart, Joines, 1987.

"Quindi il depresso rinuncia, si ritira, si colpevolizza perché si sente indegno di essere amato, di riuscire, di farsi valere?"

Sì, ha una cronica sensazione di inferiorità. Delle quattro posizioni esistenziali dell'analisi transazionale, egli aderisce alla seconda io NON sono OK, gli altri sono OK[14].

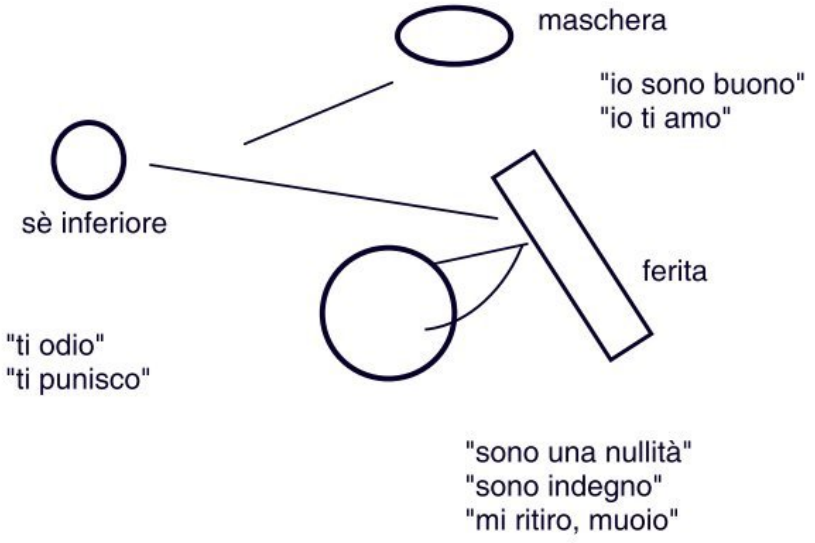
	IO OK	IO NON OK
ALTRI OK	io OK altri OK	io NON OK altri OK
ALTRI NON OK	io OK altri NON OK	io NONOK altri NON OK

4. Sé inferiore e maschera

"Abbiamo visto che nel depresso non tutta l'energia vitale si ripiega su se stessa. Come viene incanalata la rimanente energia?"

Una parte dell'energia del core da positiva, espansiva, attrattiva, diventa negativa, distruttiva, ostile: essa forma la struttura del sé inferiore, che si alimenta di odio, rabbia, rancore[15]. Il sé inferiore non dice: è colpa mia. Il sé inferiore dice: ti punisco, ti faccio a pezzi.
E, come abbiamo già visto nell'introduzione, ben presto si forma un'altra struttura che si contrappone al sé inferiore, per paura dell'abbandono, dell'isolamento, dell'ostracismo e quindi della morte: la maschera. La maschera blocca le espressioni del sé inferiore: anziché rabbia, mostra compiacenza, sottomissione, amore.

14 In realtà questo sembra vero solo in parte. Di fatto il depresso è anche uso lamentarsi e attribuire colpe agli altri (altri non OK). A questo proposito in analisi transazionale si distingue tra Genitore Critico interno, rivolto contro il sé, e Genitore Critico esterno, rivolto contro gli altri (Kapur, 1987). Il primo spesso si accompagna al secondo. Ma in genere c'è una differenza nelle aree che vengono colpite dalla critica. Nel caso del depresso, il Genitore Critico interno colpisce principalmente il suo valore come persona, la sua amabilità, la sua self-efficacy , la sua identità. Il Genitore Critico esterno, invece, biasima gli altri non per essere incapaci o indegni di amore, ma per essere troppo insensibili, prepotenti o cattivi. Da un certo punto di vista, egli vorrebbe essere come loro, che hanno proprio ciò che a lui manca di più: la forza, l'orgoglio, la sicurezza, l'autosufficienza. Per questo egli tende ad essere attratto e a legarsi a persone tendenzialmente orgogliose e rifiutanti come lo schizoide.
15 L'ampiezza e la forza di questa struttura sembra dipendere da quanta rabbia il bambino prova in seguito alle frustrazioni affettive, da quanto accumula, e da quanto scarica. E tutto questo sembra fortemente influenzato non solo dalle situazioni ambientali, ma da caratteristiche del temperamento del bambino. Kernberg (1996), ad esempio, ritiene che l'accumulo di rabbia narcisistica, che predispone alle sindromi borderline, sia fortemente influenzata da un temperamento irritabile. E' ipotizzabile, pertanto, che di fronte alle stesse frustrazioni, un bambino con temperamento più vulnerabile tenda a provare più tristezza e dolore, anziché rabbia, e questo lo predisporrebbe a sviluppare una subpersonalità depressa, anziché narcisista.



"Si tratta però di falso amore?"

Il depresso ha imparato che non ha diritto di ricevere per il semplice fatto che esiste. Egli può ricevere solo perché dà delle cose in cambio: affetto, sorriso, premurosità. Egli non ama autenticamente; egli mostra amore per ricevere. Egli "deve" amare per sopravvivere. E talvolta, anche se non riceve o riceve molto poco, continua ad "amare" lo stesso, nell'illusione di poter prima o poi essere ricambiato.

"Magari nell'altra vita?"

Sì, egli è predisposto ad abbracciare ogni sorta di ideologie sacrificali[16]. Ci sono persone depresse che cercano un partner alcolizzato o drogato, e fanno l'impossibile per salvarlo. Questo partner dà loro ben poco in cambio, oltre a rifiuti e bastonate, se non l'illusione di poter prima o poi trasformare la loro situazione esistenziale: passare cioè dall'originario rifiuto all'amore. E' difficile spiegare altrimenti l'accanimento con cui essi si prodigano a rimettere sulla retta via personaggi destinati volontariamente all'autorovina[17].
Ricordo una mia cliente che era sieropositiva. Era stata contagiata dal suo fidanzato, che gli aveva taciuto di esserlo.

"Una sorta di omicidio premeditato!".

Sì. Questa persona però aveva apparentemente perdonato il fidanzato per la sua "dimenticanza", e lo seguì e accudì fino alla fine dei suoi giorni, in ospedale. Gli chiesi se provava rabbia nei confronti di quell'uomo, e lei negò. L'unica rabbia che veramente provava nella vita era ancora con sua madre, con la quale aveva un rapporto difficile: donna egoista, dura, prepotente.

"E l'altra rabbia dove era andata a finire?"

Era bloccata nel sé inferiore. Quando utilizzando una tecnica ipnotica chiesi alla sua mente inconscia di farle ottenere il permesso di essere davvero se stessa, in contatto con

16 Ne deriva, ad esempio, la frequente adesione ad ideologie della rinuncia, in nome dell'equità sociale (Caldironi, 1992). E' contro questo tipo di ideologie, ad esempio, che si scaglia la critica di Nietzsche. Cfr. anche B. Russell: "non si può molto apprezzare una virtù basata sulla paura".
17 Peck, 1978.

tutte le sue emozioni, ebbene, la rabbia si risvegliò: ne aveva una montagna! Gliela feci scaricare più volte, sempre in stato di trance, e chiesi alla mente inconscia di farle ottenere il permesso di autotutelarsi e di essere assertiva, in modo da non dover accumulare più. La aiutai così a creare, all'interno del suo nuovo governo, il ministero della difesa, che prima era del tutto assente.

"Quindi in precedenza i suoi confini potevano essere invasi impunemente?"

Sì, nel senso che il suo governo non prendeva alcuna contromisura. Era come se il suo esercito non esistesse. Questo governo non reagiva alle invasioni e alle prepotenze perché riteneva di non averne diritto. O meglio, riteneva conveniente mantenere comunque buone relazioni internazionali, in ogni situazione. Era come se dietro ci fosse un'immane colpa da espiare.
La convinzione di fondo era: se le persone mi prevaricano, è colpa mia, me lo merito. Se fossi diversa, questo non accadrebbe.

"Che cosa accadde quando il suo governo cambiò politica?"

Iniziò a comportarsi come una persona normale: nelle situazioni in cui prima era abituata a subire e ad accumulare, cominciò a mostrare i denti in modo sano. Riacquistò cioè la sua naturale aggressività, intesa come forza vitale positiva, al servizio della persona, quella che gli psicologi chiamano "assertività"[18].
Di fatto, la forza vitale, come energia di espansione e di amore, se viene fermata, ostacolata, si trasforma momentaneamente in energia aggressiva. Questo consente alla persona di sopravvivere e farsi valere, superando gli ostacoli, o quantomeno di provarci, ritirandosi solo se gli ostacoli sono troppo grandi.

"Il ritirarsi di fronte a un pericolo è una cosa sana!"

Esattamente. Il ritiro di fronte ad un pericolo eccessivo salvaguarda la sopravvivenza, e nel contempo non crea alcun danno all'organismo. Passato il pericolo, l'organismo riprende la sua forza positiva ed espansiva. La fuga o il blocco è solo temporaneo. Poi l'energia vitale riprende a circolare ed ad erotizzare tutto l'organismo, che impara a vivere guidato dal piacere.
Ma quando il bambino piccolo, di fronte all'ostacolo insormontabile della mancanza di amore, sceglie la via del ritiro, questa via dolorosa si inscrive in modo permanente nella sua fisiologia. E' un vero e proprio imprinting. Egli nel futuro tenderà a rinunciare e a cedere, lasciandosi aperta solo la via indiretta: attirarsi le grazie e compiacere per non essere rifiutato e distrutto.

"L'identificazione con l'aggressore?"

Sì, è un modo per sopravvivere: dar ragione a chi ci dà addosso. Così non dobbiamo reagire e farci uccidere. Ma questa non è una via che si accompagna al piacere e all'eros, bensì alla sofferenza e al dolore, che diventano gli usuali compagni del depresso[19].

---

18 Bourne, 1995.
19 Sul fatto che il depresso riesca in parte ad erotizzare il dolore, riuscendo in tal modo a provare, proprio nella sua condizione disperata, una forma di piacere sia pure limitato (masochismo morale), v. retro nota 2. Su questo tema si rinvia più ampiamente al cap. 7.

5. Sé inferiore e piacere

"Hai detto però che solo una parte dell'energia vitale segue questa via".

Sì, altrimenti non ci sarebbe più vita. Dove c'è solo rinuncia, lì c'è solo la morte. Il sé inferiore nel depresso non rinuncia affatto. Non vede l'ora di sfuggire al controllo della maschera al governo, che lo tiene compresso, e quindi di potersi sfogare e vendicare.
Di tanto in tanto riesce in questo intento. In che modo? Non in modo diretto, perché il controllo è troppo forte, ma in modo indiretto. Sono gli equivalenti aggressivi[20]: il depresso fa del male agli altri, ma sempre in modo apparentemente involontario e inintenzionale, così da non dover subire ritorsioni.
Uno dei modi in cui fa del male è lamentandosi e facendo la vittima. Se riesce a scegliere la persona giusta che sta al gioco, allora egli può diventare un vero torturatore. In tal caso il governo non ha nulla da opporre, in quanto non si prevedono conseguenze negative. Lamentandosi e incatenando l'altro, gli ruba la sua energia: alla fine la sua vittima è stremata, mentre lui sta molto meglio. Perché? Perché ha provato molto piacere.

"Ma quale piacere?"

Il piacere di esprimere almeno in parte il sé inferiore, senza doverne subire le conseguenze, ma anzi vedendo che l'altro ne esce più depresso di lui.

"Si tratta di una punizione?"

Sì. Punire l'altro, senza farsene accorgere, diventa un'arte raffinata per il depresso. Così raffinata e piacevole che alla lunga può diventare il maggior ostacolo alla sua guarigione.

"Perché?"

Perché ognuno di noi ha bisogno di provare piacere per vivere. E per il depresso punire diventa il suo principale modo di provare piacere. Si può ben capire che non sia disposto a rinunciarvi facilmente.
E indovina chi il depresso sogna di punire di più?

"Sua madre o suo padre!"

Certo. E un eccellente modo di farlo è di non realizzarsi nella vita, rimanere dipendente, ammalarsi o semplicemente essere infelice. in tal modo inconsciamente egli pensa di vendicarsi dei suoi genitori: vedete come mi avete ridotto? Tutta colpa vostra! Non ve lo perdonerò mai!

"E questo a volte capita anche nei confronti del partner!"

Non occorre essere esperti di psicoanalisi per sapere che il partner è il miglior bersaglio del transfert, cioè di quelle reazioni e sentimenti provati originariamente nei confronti dei genitori. Così, punendo il partner, simbolicamente il depresso pareggia i conti e punisce suo padre o sua madre.

---

20 Caldironi, 1992.

"Si tratta di una reazione autodistruttiva!"

Considerata a livello adulto e sano, sì. Ma è diverso se la si considera dal punto di vista del sé inferiore: ingabbiato, imprigionato, sofferente, furibondo, non sogna che la vendetta, anche perché non vede altro. E la vendetta, lo ripeto, sotto un certo aspetto è tutt'altro che distruttiva, in quanto procura grande piacere. L'alternativa che il sé inferiore vede non è la liberazione, ma la continua rassegnazione e sottomissione, cioè la cosa che odia di più.

"Perché il governo asseconda questo piano del sé inferiore?"

Perché non ostacola affatto la sua politica. Apparentemente non crea alcun pericolo di quelli che egli paventa di più: essere abbandonato, rifiutato. I genitori non possono fuggire, il partner è scelto in modo da stare a questo gioco: non c'è rischio.
Inoltre il governo trae un suo personale vantaggio: parte dell'energia del sé inferiore si scarica, così egli dovrà impiegare meno forza per controllarlo.

6. Strategie di controllo sul sé inferiore

"Il controllo del sé inferiore è quindi una preoccupazione costante del governo?"

Sì. Perché se il sé inferiore gli sfugge di mano, tutta la sua politica crolla miseramente. Le persone diranno: "Ah, ma allora non sei buono come sembri, non sei una vittima! Sei proprio un bastardo!" La falsità del gioco verrebbe scoperta, la compiacenza non potrebbe più funzionare.

"In che modo specificamente il governo controlla il sé inferiore?"

Lo abbiamo già accennato. I modi più comuni sono:

1. la propaganda politica dell'indegnità e della colpa. Il governo, attraverso il dialogo interno, fa una massiccia propaganda di indegnità, autosvalutazione e autocolpevolizzazione, in modo da convincere il maggior numero di forze interne a parteggiare per la sua politica della non aggressività e della sottomissione;
2. l'autopunizione. Dare il via libera al sé inferiore di colpire e di aggredire, spostando però il bersaglio dall'esterno all'interno: "Il nemico è dentro", dice il governo, "colpisci senza pietà![21] ";
3. gli equivalenti aggressivi. Il governo autorizza il sé inferiore a colpire, purché ciò avvenga in modo subdolo e indiretto. Il sé inferiore impara così a sfogarsi, provando un grande piacere, punendo gli altri nei modi più perversi e creativi, sapendo di avere dalla sua il governo. Unico limite: farlo in modo da non apparire responsabile.
   Se tutte queste strategie non sono sufficienti, e il governo rischia di perdere il controllo, può ancora giocare due carte:
4. stringere ulteriormente i freni, e ricorrere alle varie forme di ossessioni per dissipare l'energia in eccesso del sé inferiore. Come è noto, le idee ossessive costituiscono un eccellente espediente per perdere energia senza fare assolutamente nulla!

21 Viene dato il via libero a colpire, punire e distruggere il nucleo di indegnità della persona, scisso dall'io, che inconsciamente viene identificato con i genitori che odia. Il suicidio, caso estremo, è sempre un omicidio mascherato (White, Gilliland, 1975).

5. se la via dell'ossessività non basta, può avventurarsi oltre su questa strada, e stimolare il sé inferiore a cercare indizi di tradimenti, cospirazioni, o altre forme di male azioni perpetuate ai suoi danni. In questo modo potrà sfogare la sua rabbia, ma avrà una ragione "morale" e oggettiva per farlo. Affinché possa seguire questa strada, però, ci deve essere anche la collaborazione di una subpersonalità paranoide, che funga almeno da consulente! Ne riparleremo quindi a suo tempo.

7. Il core, la parte sana e la risorsa antidoto

"Tornando all'origine, dicevamo che solo una parte dell'energia vitale del core viene assorbita dalla ferita, dal sé inferiore e dalla maschera, giusto?"

Sì.

"Ciò significa che una parte rimane energia di espansione ed amore?"

Sì. Questa non si perde mai completamente. Anche quando il depresso è nella maschera, e quindi compiace, l'affetto o l'amore che mostra non è tutto falso. Una parte della maschera è collegata con il core. In altri termini, l'originaria energia di amore continua il suo percorso evolutivo, talvolta in modo più sotterraneo e nascosto, talvolta in modo più palese, talvolta come componente della maschera. In ogni caso questa energia non va perduta.

"In che modo questa energia positiva si manifesta?"

Il depresso sviluppa una forte sensibilità ed empatia ai problemi degli altri, che non è solo frutto di intenzione profittatrice: comprendere per poter ottenere di più. Una parte è autentica. Il depresso davvero si commuove per le disgrazie altrui, e spesso si dà da fare per lenirle.

"Quindi, ad esempio, chi sceglie una professione di aiuto, sulla spinta di una subpersonalità depressa, non significa che è falso?"

Significa solo che una parte ha scelto di aiutare gli altri come modo di aiutare se stesso. E questo ha una duplice valenza: una adulta e sana, l'altra meno sana. Meno sano è aiutare gli altri pensando di ricevere in cambio qualcosa come affetto, riconoscenza, amore. Perché non sana? Perché non è realistica (chi viene aiutato non è detto che sia riconoscente, e il depresso ci rimane regolarmente male) e perché si basa su un'autosvalutazione: cioè sulla convinzione di non poter ricevere altrimenti. Non solo: se si aiuta nella prospettiva di ricevere in cambio qualcosa, che non sia il corrispettivo di una prestazione professionale, ci si mette nella peggiore condizione per aiutare realmente, cioè ci si mette nella condizione di essere ricattati e di perdere ogni potere.

"E la parte sana?"

La parte sana è questa: aiutare gli altri aiuta anche se stessi, perché si deve per forza decentrare l'attenzione dai propri bisogni per concentrarsi su coloro che chiedono aiuto. E

questo fa molto bene alla salute psichica, dato che la peggior malattia è la chiusura egocentrica.

"La parte sana contiene le risorse più importanti del depresso?"

Sì, contiene quella che in PNL umanistica chiamiamo "risorsa antidoto". Antidoto al veleno da cui la subpersonalità ha tratto origine. Se il veleno è la mancanza di cura e di amore, l'antidoto quale sarà?

"L'amore e la cura di sé!"

Esattamente. Il depresso non potrà mai ricevere dall'esterno ciò che non ha ricevuto da bambino. Nessun bisogno infantile può mai essere soddisfatto in un adulto da un altro adulto. C'è un'unica eccezione a questo: l'adulto stesso può prendersi carico del bambino ferito al suo interno[22]. E l'adulto del depresso può svolgere particolarmente bene questo compito, in quanto ha sviluppato nella vita proprio quelle doti di empatia e sensibilità che più sono necessarie. Naturalmente occorre che prima l'adulto sia ben decontaminato, altrimenti ci troveremmo nella condizione in cui un bambino sofferente prova ad aiutarne un altro. Impossibile! Anche perché la verità è che non lo vuol fare: il bambino non vuole aiutare, vuole ricevere!

"Quale è il test per verificare se il depresso può iniziare a prendersi cura di sé, e a ricaricarsi da solo?"

Il punto di inizio è la compassione che come adulto prova non più nei confronti di se stesso, ma nei confronti del bambino ferito, dal quale egli è in grado ora di dissociarsi o disidentificarsi. Prima di tale momento questo procedimento non può funzionare, e occorre ancora lavorare alla decontaminazione dell'io.

8. Il depresso e il rapporto di coppia

"Un'idea comune che hanno le persone depresse è che solo l'amore di un altro potrebbe salvarli. Ma questo non funziona praticamente mai. Perché specificamente?"

Nessuno è in grado di colmare i bisogni infantili che albergano in un adulto. Il bambino, infatti, ha bisogno di un amore così esclusivo e totale che solo una madre, nelle condizioni migliori, è in grado di dare.
Se poi andiamo in concreto a vedere come vanno le cose, troviamo regolarmente alcune situazioni tipiche ripetitive nella vita dei depressi.
La prima è quella di innamorarsi di persone rifiutanti, difficili da conquistare[23]. Tipico è il rapporto tra il depresso e lo schizoide[24]. Lo schizoide è autonomo, autosufficiente, si fida di sé. Queste qualità sono proprio quelle che al depresso mancano. Quindi il depresso lo mette su un piedistallo: "Lui vale, io no. Se riesco a stare insieme a lui, sono salvo!"

---

22 Premartha, Svarup, 1999.
23 Le aspettative esagerate o rivolte a persone sbagliate non possono mai essere soddisfatte Questo conferma il depresso nella posizione di indegnità e di vittima, aumentando i suoi bisogno di dipendenza (Caldironi, 1992, p. 49).
24 Caldironi, 1992.

E qui scatta la trappola. Infatti il depresso spera che lo schizoide, conquistato dal suo amore, cambi, e diventi affettuoso e premuroso. In un primo periodo prova un gran sollievo e godimento solo a stargli accanto: in fondo ha ottenuto l'attenzione di una persona di valore, ciò significa che anche lui vale. Parte del piacere di questa relazione deriva proprio dalle carezze che all'inizio il depresso riceve in questo modo alla sua autostima.
Ma poi? Poi lo schizoide non cambia affatto: continua ad essere duro, spesso chiuso, inarrivabile. Inoltre inizia a reagire e ad irritarsi perché si sente soffocare dalle eccessive richieste del depresso. Così il depresso, non ricevendo amore, ma rifiuto, riprende a soffrire più di prima. Sperando di risolvere il suo problema, egli ci è ricascato in pieno: la sua ferita non solo non guarisce, ma si aggrava.
Un'altra situazione tipica è quella del depresso che, ancora una volta, cerca di conquistare una persona difficile o inarrivabile. Quando quella finalmente cede alle sue richieste, egli prova una grandissima gioia. Ma non dura molto. Dopo un po' si accorge che il partner non è così meraviglioso come gli appariva prima. In fondo, se ha accettato il rapporto, significa che anche lui vale ben poco.

"In sostanza, egli distrugge l'immagine dell'altro nel momento in cui lo sente come parte di sé?"

Sì, trasferisce all'altro, che accetta la relazione con lui, il disprezzo che prova per se stesso.

"Quindi le relazioni del depresso sono destinate a durare poco?"

Non necessariamente. Può sempre trovare una persona che lo tenga sulla corda quel tanto che è sufficiente a non farsi disprezzare, ma non troppo da farlo ripiombare nella disperazione.

"Però questo non è vero amore!"

Ogni struttura difensiva, ogni subpersonalità, allontanando la persona dal proprio centro, dal proprio core[25], in misura maggiore o minore impedisce il contatto con la sua fonte primaria dell'amore, che è interna. Staccato questo collegamento, le strategie rivolte all'esterno non possono avere successo. Ma le persone non sono monoliti, sono dei flussi energetici che evolvono attraverso gli errori e l'esperienza. Per cui la speranza, anche nei casi gravi, non va mai perduta.
Uno dei compiti di un buon terapeuta è proprio quello di vedere la bellezza che c'è dentro la persona, vedere le sue risorse[26] già prima che si manifestino. Questo, a livello

25 … dal proprio "bambino reale, di cui Budda e Gesù parlano" e che "riflette il potenziale che ognuno di noi porta con sé alla nascita... Nel percorso spirituale dell'Oriente, l'innocenza ha un grande valore. Da bambini siamo portati necessariamente a perderla, perché dobbiamo imparare a muoverci in un mondo che non la valorizza. Nel corso di questo processo, ci dimentichiamo di noi stessi", ci dimentichiamo cioè di quella che nella tradizione Sufi (nella sua versione moderna e occidentalizzata), "si chiama essenza" (Premartha, Svarup, 1999, p. 17).
26 … le qualità essenziali innate che vengono perdute attraverso il processo di condizionamento del bambino: coraggio, fiducia, amore, essere (Premartha, Svarup, 1999, p. 4). "Se da bambini non siamo stati riconosciuti e rispecchiati nella nostra autenticità, impareremo allora a identificarci con l'immagine di noi stessi che gli altri ci hanno rispecchiato. Nel nostro inconscio crediamo tutti che l'unico modo di poter partecipare e avere un posto e un'identità nella vita sia quello di adeguarci all'immagine che ci è stata data di noi stessi. Solo attraverso questa immagine gli altri ci riconosceranno..." (Id. p. 15). In sostanza, il processo di condizionamento significa: "la somma delle condizioni che il bambino deve (crede di dovere, n.d.a.)

subliminale ed inconscio, aiuta moltissimo la persona a cambiare immagine di sé. Durante una terapia, o una relazione significativa di aiuto, la persona interiorizza la figura del terapeuta, e quindi si porta dentro, sia pure a livello non consapevole, anche l'immagine che il terapeuta ha di lei[27].
Per questo è così importante che i terapeuti, gli insegnanti, i genitori, tutti coloro che vogliono promuovere la crescita di qualcuno, sviluppino questa essenziale capacità di visione.

9. Depresso e tipologia

"Che incidenza può avere la tipologia del bambino nello sviluppare una subpersonalità depressa?"

L'origine di questa subpersonalità è una carenza d'amore. Ci dobbiamo aspettare quindi che alcune tipologie siano più sensibili a questo tipo di ferita rispetto ad altre. In particolare, ad esempio, si può pensare che il tipo amore della psicosintesi[28], proprio in quanto focalizza prevalentemente l'attenzione su questo aspetto, sia massimamente vulnerabile ai rifiuti e alla carenza d'amore.

"Ma chiunque è vulnerabile a una mancanza d'amore!"

Certo, ma in misura diversa. Un tipo attivo-pratico o un tipo volontà, ad esempio, proprio per il modo in cui è predisposto a dirigere l'attenzione, ha più capacità di riprendersi. Per questi tipi, perseguire un'attività o un progetto è qualcosa di primario, che non necessita la previa soddisfazione del lato affettivo, a differenza del tipo amore. Di fronte alla frustrazione d'amore, il tipo amore collassa; i tipi volontà e attivo-pratico riescono almeno in parte a continuare quelle azioni e progetti, dai quali poi traggono soddisfazione ed energia. In tal modo la loro autostima e il loro senso di identità non ne vengono minati, a differenza di ciò che accade al tipo amore.
Lo stesso dicasi per il feeler, nei tipi junghiani[29]. Il feeler cerca intorno a sé armonia, sintonia, reciproca comprensione, diversamente dal thinker, il quale è più identificato sul livello astratto, di ciò che è giusto o sbagliato, vero o falso in una data situazione. Il feeler, in sostanza, è predisposto ad un maggior contatto con i sentimenti, in particolare con quelli di armonia e amore, il cui mantenimento o raggiungimento costituiscono per lui un obiettivo primario.

"Sembra però piuttosto difficile o impossibile stabilire i confini tra tipologia e subpersonalità. Il ragionamento si potrebbe infatti ribaltare: si diventa tipi amore o feeler perché si è sofferto una carenza d'amore, cioè perché nel fondo si è depressi!"

Certo, la questione è tuttora aperta alle due differenti visioni. Anche per questo nella psicologia evolutiva fino ad oggi ci si è occupati così poco di tipologia. Ma, come dicevo,

---

soddisfare per ricevere l'amore e l'attenzione di cui ha così disperatamente bisogno per poter crescere, per essere riconosciuto, nutrito, apprezzato e accolto" (Id., p. 14). Cfr. anche nota su Maslow... ***
27 Scardovelli, 1999c. Per Fairbairn, come per Kohut, la psicoterapia deve soprattutto comportare la realizzazione di una situazione di "oggetto buono", che in tal modo potrà essere interiorizzato, dissolvendo così il precedente "oggetto cattivo" (Eagle, 1987, p. 94).
28 Assagioli, 1991.
29 Kroeger, Thuesen, 1988; Keirsey, 1998.

questo probabilmente è un grave errore. Pensarla in termini di tipologia è infatti assai più vantaggioso, sul piano pratico: evidenzia la salute, non la patologia, e riduce i sensi di colpa. Una madre che ha un'intesa più difficile con un figlio rispetto ad un altro può finalmente dirsi che ciò non è dovuto a cattiveria o malattia, ma a differenze di compatibilità tra strutture entrambe sane. Questo può essere un punto di partenza più adatto per cercare la via di una migliore sintonizzazione reciproca[30].

"Stai dicendo che fa parte della mentalità PNL costruire i problemi in modo che contengano vie di uscita, o, in altre parole, costruire le situazioni in termini di risorse?"

L'orientamento verso la soluzione è parte essenziale della mentalità PNL[31]. Noi sappiamo oggi quanta sofferenza si può sviluppare in una coppia per difficoltà attinenti alle tipologie dei due membri. Sappiamo anche che questo tipo di difficoltà è assai più facilmente superabile se visto in termini di tipologie piuttosto che di disturbi psicologici, se non altro per la ragione che nessuno deve ammettere di avere una parte malata prima di guarire. Il che in genere provoca non piccole resistenze.

"Mi fai un esempio?"

Il lavoro sulle tipologie in ambito aziendale produce rapidi risultati in breve tempo: le persone coinvolte in un problema relazionale comprendono facilmente quale è la loro parte, in che modo contribuiscono a creare il problema, e quindi sono disposte a cambiare ottica[32]. Il loro contributo al problema, infatti, non viene collegato a nessuna patologia, ma ad una loro risorsa: il loro modo di essere, la loro identità. Un tipo volontà che si scontra con un tipo amore non è patologico. Neppure il tipo amore è patologico. Volontà e amore sono entrambe eccellenti risorse: la prima focalizza di più gli obiettivi, la seconda focalizza di più le relazioni. Messe insieme, queste due risorse possono scatenare problemi apparentemente insolubili, specie se inizia il gioco della colpevolizzazione reciproca. Se ne esce solo grazie al reciproco riconoscimento del valore essenziale di ciascuna parte. In questo modo le persone, nel processo di soluzione, ottengono carezze alla loro autostima e al loro senso di identità. E' abbastanza ovvio, quindi, che collaborino più facilmente.

"Questo è il presupposto della negoziazione in PNL!"

Sì. La negoziazione presuppone un modo di pensare in termini di risorse, anziché di problemi[33]. L'attenzione alle tipologie appartiene a questo tipo di pensiero, per sua natura idoneo a facilitare la creazione di spazi-soluzione.

---

30 Un discorso, almeno in parte analogo, vale per le caratteristiche di temperamento, su cui v. retro note 12 e 15.

31 "Se è vero che dal materiale che i clienti portano in terapia si possono negoziare diverse definizioni del problema, allora spetta al terapeuta optare per modi di pensare e di parlare in terapia che consentano la creazione di problemi che siano risolvibili. Oltre a ciò, i terapeuti possono creare i problemi che siano risolvibili rapidamente sulla base delle risorse che i pazienti hanno a disposizione.
Gran parte dei terapeuti hanno conversazioni con i clienti che li spingono a considerarsi come affetti da disturbi patologici, psicologici, emotivi, neurologici e biochimici. Prestare tanta attenzione a ciò che non va può produrre effetti scoraggianti. Le persone tendono a vedersi come malate e deteriorate. Spesso dimenticano di avere risorse, capacità e possibilità" (Hudson O' Hanlon, 1992, p. 158).

32 Kroeger, Thuesen, 1988.

33 Early, 1985; Fisher, Ury, 1981

Una madre che trova difficoltà nell'intesa con il suo bambino, può cominciare a pensare a quali risorse suo figlio sta sviluppando che lei non possiede. Proprio queste risorse, questo nucleo di identità così diverso da lei, sarà la bellezza e la luce di suo figlio nel domani. Vengono in mente le parole di Kahlil Gibran[34]:

I vostri figli non sono i vostri figli.
Sono i figli e le figlie dell'ardore che la Vita ha per se stessa.
Essi vengono attraverso di voi, ma non da voi.
E benché vivano con voi non vi appartengono.

Potete dar loro il vostro amore ma non i vostri pensieri,
Poiché essi hanno i loro pensieri.
Potete dar ricetto ai loro corpi ma non alle loro anime,
poiché le loro anime dimorano nella casa del domani,
che neppure in sogno vi è concesso di visitare.
Potete sforzarvi di essere simili a loro, ma non cercate di rendere essi simili a voi.
Poiché la vita non va mai indietro né indugia con l'ieri.

Questa visione toglie tensione, facilita l'empatia e la comprensione profonda della madre, cioè facilita quell'energia di amore così necessaria, comunque, allo sviluppo del bambino.
L'amore, lo abbiamo detto più volte, è in primo luogo comprensione e rispetto della vera e autentica natura dell'altro. L'amore veicola i permessi più importanti: di esistere, di essere veramente se stessi, di sentire ed esprimere le proprie vere emozioni, di crescere e svilupparsi in armonia con la propria vera identità, e quindi il permesso di realizzarsi e di riuscire. Nonché, naturalmente, come conseguenza di tutto questo, il permesso di godere e provare piacere.
L'amore crea un contesto in cui il bambino impara ad esplorare il mondo esterno, e il mondo interno, guidato dalla curiosità e dal piacere[35], e quindi in armonia con la propria vera volontà, e non dalle doverizzazioni, dalle spinte e dalle paure, su cui si fonda la volontà esterna o condizionata.

"Di fronte ad un atteggiamento di apertura e attenzione all'altro, come si fa a dire se si tratta di un atteggiamento autentico, cioè espressione della tipologia feeler, ad esempio, o non piuttosto di compiacenza, cioè dell'espressione di una subpersonalità depressa?"

La persona compiacente al suo interno cova facilmente rabbia e rancore. Egli guarda sempre se i conti tornano o non tornano: sto dando troppo, rispetto a quello che ricevo? La tipologia feeler, viceversa, nel fare questo esprime se stessa, cioè prova gioia e soddisfazione nel farlo. Nel favorire la sintonia, nell'andare incontro, è pienamente aperta e spontanea, perché realizza se stessa. Se nonostante ciò non riesce a produrre armonia nel contesto intorno a sé, in ogni caso non si pente: sa di aver fatto il possibile. Non cova rabbia, ma solo dispiacere. Il che è molto diverso.
Ora, nel depresso, secondo la nostra idea, le reazioni ci sono entrambe. Il depresso è in primo luogo un feeler. Per lui l'amore è un valore importante in sé. Ma come subpersonalità depressa, questa reazione può essere coperta dal meccanismo del

34 Gibran, 1923, p. 29.
35 Maslow, 1962.

bisogno carenziale[36] e della compiacenza: dò per ricevere. Questo non fa sparire l'altra reazione: semplicemente la rende meno intensa o la copre.

"Quindi se il depresso dice di amare non è falso?"

Ad un livello lo è, all'altro no. Dentro il depresso c'è già la parte sana che si sta esprimendo, sia pure in modo ancora debole. Di qui si comprende l'importanza, in una relazione di aiuto, che il terapeuta o il facilitatore sappiano vedere la reazione autentica e sana, dietro alla manifestazione di quella più evidente.

"Cioè sappiano vedere il core?"

Esattamente. Ciò che viene visto dal terapeuta, prima o poi viene visto anche dal cliente. Vedere dentro di sé la parte sana è un grosso aiuto alla crescita: parte sana significa identità, confini, sicurezza, forza, piacere. Significa anche l'insieme di tutte le proprie qualità essenziali e risorse che sono andate perdute nel processo di condizionamento[37]. Il depresso ha massimamente bisogno di tale riconoscimento come antidoto alla dipendenza, al senso di indegnità e alla rinuncia.
Se questa parte non viene vista, e al depresso si fa notare solo la sua compiacenza, non gli si dà alcun aiuto: in primo luogo perché si tratta di un "fallimento empatico"[38]; in secondo luogo perché il depresso viene a ricevere così un'ulteriore conferma della sua indegnità e colpa.

"Naturalmente è importante non vedere solo la parte sana, ma vedere e confrontare anche la sua parte manipolatrice?"

Certo. Altrimenti si cadrebbe nel fallimento empatico opposto. E questo tipo di errore è spesso frutto proprio della subpersonalità depressa del terapeuta.
In PNL umanistica distinguiamo due tipi di feedback: materno e paterno. Il feedback materno deve contenere il massimo di accettazione, deve essere empatico, accogliente, rigenerante, nutritivo. Si tratta essenzialmente di una carezza positiva.
Il feedback paterno ha invece carattere di confrontazione: il suo scopo è di porre il cliente di fronte ai dati di realtà, intesa come realtà socialmente condivisa.
Modulare i due tipi di feedback in base alle esigenze evolutive del cliente è un'arte difficile, ma essenziale affinché la relazione diventi realmente produttiva.

10. Depressione e rinuncia. Il processo di morte e rinascita

Ogni processo di evoluzione personale, come ogni psicoterapia, richiede la rinuncia a vecchie parti di sé. Una prima rinuncia, almeno nella psicoterapia, è quella dell'immagine di sapersela cavare sempre da soli. Contro questa rinuncia si eleva una prima difesa aspecifica, di carattere narcisistico[39]: io posso, sono forte, non ho limiti, non ho bisogno di nessuno!

36 Ibidem. Sui bisogni carenziali v. oltre cap. 17, § 9 ss.
37 V. retro, nota 25.
38 Kohut, 1987.
39 Kohut, 1976.

Rinunciare, lasciar andare comporta sempre un sentimento di depressione. La crescita quindi si accompagna naturalmente alla depressione. Questo è fisiologico ed è sano.
E' patologico invece quando qualcosa interferisce nel processo del rinunciare e lasciar andare: allora la depressione si prolunga e non può essere risolta senza il completamento del processo.
I bambini abbandonati, o privati di oggetti prima del tempo, sviluppano difficoltà da adulti a lasciar andare: per loro è troppo doloroso, in quanto sperimentano il dolore del passato. Essi tendono a mantenere le cose e a rifiutare il dolore collegato alla rinuncia o alla perdita. In termini buddisti, il loro attaccamento, di per sé naturale, è stato rinforzato dalle condizioni ambientali.
C'è un tipo di depressione nevrotica che trova la sua radice nel danno alla capacità individuale di base di lasciar andare, di rinunciare a qualsiasi cosa (giving-up neurosis)[40].
Le persone spesso arrivano in terapia per una depressione non risolta. Compito della terapia è aiutare la persona a lasciar andare, a completare il processo che era già iniziato prima della terapia.
I pazienti spesso non sanno questo: in realtà essi cercano solo sollievo dai sintomi della depressione, senza lasciar andare i loro attaccamenti. Però la saggezza dell'inconscio sa che le cose non si possono più mantenere. A livello inconscio la rinuncia è già iniziata, e la depressione è il segnale di questa rinuncia. L'inconscio è un passo più avanti rispetto alla coscienza: questo è un principio base del funzionamento mentale[41].
Perché allora il lasciar andare è tanto doloroso? Perché esso è un simbolo di qualcosa che finisce, che non tornerà mai più: è un simbolo della morte. Ma alla morte, se il processo è completato, segue la rinascita e la gioia. Questo però richiede un atto di fiducia e coraggio. Se invece non si completa il processo, si rimane bloccati nella fase depressiva.
Ecco un elenco di cose che durante la vita occorre lasciar andare[42]:

— lo stato infantile, ove non esistono richieste
— la fantasia di onnipotenza
— il desiderio del possesso totale di un genitore
— la dipendenza dell'infanzia
— le immagini distorte dei genitori
— l'onnipotenzialità dell'adolescenza
— la libertà della mancanza di impegno
— l'agilità della gioventù
— l'attrattiva sessuale e/o la forza della gioventù
— la fantasia di immortalità
— l'autorità sui propri figli
— varie forme di potere temporale
— la piena salute fisica
— infine il sé e la vita stessa

Nella nostra cultura, in cui il sé è considerato sacro, la morte appare il peggiore dei mali. La morte, come rinuncia e abbandono del sé, appare un indicibile insulto, il più grave inferto dal destino crudele che sovrasta l'umana natura. Ma la realtà, come insegnano i saggi, è esattamente l'opposto. E' nel rinunciare al sé che l'uomo può sperimentare la più

40 Peck, 1978, p. 70.
41 Id., p. 71.
42 Ibidem.

estatica e durevole gioia della vita. Ed è la morte che dà significato a tutta la vita. Questo segreto è la saggezza centrale di ogni religione[43].
La rinuncia al sé è un processo graduale, correlato al fenomeno dell'amore, che ci porta attraverso una serie di passi o gradini.
Una forma di rinuncia al sé di particolare valore per la crescita è la messa tra parentesi del sé per acquisire nuove conoscenze, per fare spazio a nuove esperienze ed informazioni all'interno del sé. Per percepire il nuovo, occorre mettere tra parentesi i propri pregiudizi, basati sulla passata esperienza, altrimenti non si fa che vedere sempre una ripetizione del già visto. Per ogni cosa a cui si rinuncia e che si lascia andare, si sperimenta dolore, ma la morte del vecchio è la nascita del nuovo. Per acquisire una nuova visione, idea, cognizione, quella vecchia deve morire. Così la vita è una serie di morti e rinascite.

11. Il terapeuta o il facilitatore depresso

Secondo la psicosintesi[44], un terapeuta con tratti depressivi (cioè con una subpersonalità depressa di una certa entità, non ancora sufficientemente sciolta) va incontro ad alcune difficoltà nella gestione delle sedute.
In primo luogo, egli tende ad essere passivo, fidando che le cose importanti succederanno da sole e in seguito. Tende a cedere la conduzione della terapia al cliente. Tende a risparmiarlo, a viziarlo, senza chiedergli nulla, senza mai confrontarlo. Egli utilizza solo feedback di tipo materno, indubbiamente necessari in una prima fase, ma insufficienti nel prosieguo del lavoro.
Si addossa ruoli non necessari o risponde a richieste eccessive.
Tende a prolungare le sedute, si ferma a parlare dopo, quasi nel timore di perderlo per non aver fatto abbastanza. Ha difficoltà a farsi pagare, riduce l'onorario.
Naturalmente, in conseguenza di questo atteggiamento, egli non può non provare nel fondo prima o poi sentimenti di rabbia e impotenza, diventando così egli stesso incongruo.
In questo modo la terapia non può funzionare, in quanto, in termini di corenergetica, il terapeuta è nella maschera. Dalla maschera non si può far terapia. La terapia ha bisogno di amore, ma non disgiunto dalla verità. Il terapeuta compiacente fornisce calore e comprensione, ma fugge anch'egli dalla verità, per paura di essere rifiutato.

"In un certo senso, però, il terapeuta depresso fornisce una base sicura al cliente: lo protegge, cerca di aiutarlo in tutti i modi, gli dà calore".

Sì, ma gli impedisce nel contempo di crescere. Ad esempio, essendo troppo "buono", rende difficile al cliente esprimere la propria aggressività[45], e quindi contattare il sé inferiore. Ma senza passare dal sé inferiore, non c'è chance di uscire davvero alla luce.
Finora abbiamo parlato del depresso in generale. In realtà ci sono alcune importanti distinzioni da fare. E quindi potremo scendere più nello specifico.

43 Ibidem, p. 73.
44 Caldironi, 1992.
45 Analogo discorso vale per un dirigente o un manager con subpersonalità depressa: rende molto difficile ai dipendenti esprimere il dissenso o il contrasto di vedute, per paura di ferirlo. In tal caso non è in gioco la crescita personale, ma il buon funzionamento dell'organizzazione, che viene privata di informazioni e feedback essenziali (Goleman, 1998).

"Ora hai parlato del terapeuta depresso. Hai anche accennato a tattiche e strategie che sono tipiche della terapia. In che modo questo discorso può ritenersi pertinente ad un corso di formazione come la PNL?"

I territori della terapia, delle relazioni di aiuto, dell'autoaiuto, della formazione e anche dell'educazione si sovrappongono almeno in parte. Oggi disponiamo di sempre maggiori prove che alcuni strumenti, una volta riservati ai terapeuti specialisti, sono in realtà apprendibili anche dalle persone comuni, come i genitori, gli insegnanti, o i manager, che possono quindi avvalersene proficuamente nelle loro relazioni con i figli, gli allievi o i dipendenti[46]

12. Sintesi

Ecco uno schema della subpersonalità depressa:

Core: tipo amore o feeler

Ferita: carenza di amore, abbandono, senso di solitudine.
Emozioni fondamentali = tristezza, disperazione. Questi sono sentimenti reali, autentici, profondi, in relazione diretta con l'esperienza del dolore. A questi sentimenti si aggiunge il senso di indegnità, colpa, inferiorità ("non ricevo amore perché non lo merito").
Posizione esistenziale = io no ok, gli altri ok.
L'energia vitale, anziché espandersi, si ripiega su se stessa. Quindi, la rinuncia prende il posto della normale aggressività ed autoaffermazione.
In breve:
— no permesso di esistere
— no permesso di essere se stesso, autenticamente
— no permesso di provare, esprimere le proprie vere emozioni
— no permesso di crescere, riuscire e realizzarsi in armonia con la propria vera identità
— no permesso di gioire e provare piacere

Sé inferiore: rabbia, ostilità, rancore in conseguenza del rifiuto; desiderio di punire, vendicarsi, colpire.

Maschera: compiacere per ottenere amore, fare anche per gli altri, assumersi pesi più del necessario. Si abitua, fin dalla primissima infanzia, a farsi amare ed accettare per ciò che fa e per come soddisfa le aspettative dell'ambiente (compiace), non per ciò che è. Si abitua ad assecondare, dipendere, sottomettersi. Si abitua a non esprimere i suoi desideri e a bloccare l'aggressività del sé inferiore. Si abitua a sorridere mentre dentro è arrabbiato o triste. Si fa andare bene le cose.

Governo: si identifica con la maschera, di cui sposa la filosofia rinunciataria e sottomessa. Il suo obiettivo politico è ottenere carezze dagli altri e farsi accettare e amare da tutti. Il metaobiettivo è ricaricarsi di energia, superare il senso di inferiorità-indegnità, riacquistare stima di sé. Cioè riconnettersi con la propria vera identità. E quindi, alla fine, poter essere se stesso. Il suo problema pratico è come controllare la rabbia dell'opposizione costituita dal sé inferiore, che minaccia questo progetto politico.

46 Cfr. ad es. Gordon, 1970, 1974.

I meccanismi più comuni di controllo sono:
— adesione ad un'ideologia sacrificale
— autocolpevolizzazione, autopropaganda di indegnità[47]
— autoaggressività (autopunizione)
— equivalenti aggressivi (punizione indiretta degli altri)
— ossessioni (in collaborazione con la subpersonalità ossessiva)
— sensi di persecuzione e aggressività reattiva (in collaborazione con la subpersonalità paranoide. Gioco: "ti ho beccato figlio di puttana" (Berne, 1964))
Il suo problema vero, in realtà, è che questo progetto non può funzionare, in quanto contiene una contraddizione in termini, una serie di doppi legami autoimposti: diventare sovrano attraverso la sottomissione, indipendente attraverso la dipendenza, autoaffermarsi attraverso la rinuncia, provare piacere compiacendo gli altri, ottenere amore disprezzandosi.

Strategie di governo più comuni:
N. 1 = compiacere per farsi amare, dipendere da qualcuno (trascurando i propri bisogni/desideri di farsi valere, autoaffermarsi, realizzarsi, competere sanamente, ecc.). In questo sforzo di iperadattamento (passività) si impedisce di essere se stesso, di manifestare ciò che sente e di ottenere realmente la soddisfazione dei suoi bisogni di intimità e di contatto;
N. 2. = farsi del male, punirsi, lamentarsi per ottenere attenzione e affetto (questa decisione può essere condivisa dall'opposizione, visto che serve anche a punire gli altri)
N. 3. = dedicarsi agli altri che soffrono, che sono in difficoltà (questa decisione è spesso sostenuta dall'adesione a un ideologia sacrificale)
— o identificandosi in loro: curando gli altri, in realtà sta curando le proprie ferite, e può farlo senza tema di scontentare nessuno e quindi di perdere l'affetto degli altri
— e/o far da salvatore: questo serve come riparazione al suo senso di colpa e indegnità: se salva qualcuno allora significa che vale. Ma questo gioco ovviamente non può funzionare a lungo: ponendosi come salvatore nei confronti della persona presunta vittima, questa si sente svalutata nelle sue risorse, e prima o poi si ribella, diventando così persecutore (triangolo drammatico di Karpman, 1968). In questo modo il depresso ottiene un rinforzo del suo senso di indegnità e quindi un rinforzo del suo copione.

Modalità ricorrente:
= dialogo interno negativo e dominante, alimentato da un genitore interno con forti aspettative e con pretese di dover essere perfetti.
Pur sforzandosi, egli non riesce mai a soddisfare richieste così elevate, non ce la fa, e sperimenta questo come fallimento e come ulteriore prova della sua inadeguatezza. Ogni momento depressivo rappresenta una caduta da ciò che il depresso pensa di dover essere o di dover fare. Egli non ha un realistico senso di sé, e oscilla tra forti aspettative interne e deludenti esperienze di impotenza[48].

Copione
— convinzioni: io non sono OK, gli altri sì; sono indegno d'amore; sono inferiore; non valgo, non merito; è colpa mia, merito di vivere solo se...

47 Da qui la difficoltà a darsi ed accettare carezze positive incondizionate, e il frequente o continuo utilizzo di un dialogo interno autodistruttivo.
48 48. Processo di copione = quasi del I° tipo = "compiaci" + "sforzati". Cfr. Stewart, Joines, 1987.

— decisioni: cercare amore e accettazione ad ogni costo, compiacere gli altri, non dire mai di no, rinunciare ad autoaffermarsi, non essere se stesso, non sentire, riconoscere, esprimere i propri bisogni, desideri, emozioni; farsi del male, punirsi, punire gli altri in modo indiretto, uccidersi se le cose si mettono troppo male (uscita di sicurezza).

13. Altri punti di riflessione

Separazioni.
Per il depresso ogni separazione o scontro è vissuto come definitivo, perché lo fa riaccedere alla ferita originaria: di qui la compiacenza, l'impossibilità di autoaffermarsi, la mancanza di assertività.

Passività.
Il depresso si caratterizza per la passività (nella forma di iperadattamento), per la rinuncia, la mancanza di iniziativa (ritiro dell'eros). Di conseguenza egli spesso sceglie ruoli gregari, ruoli da spettatore. Talvolta sviluppa una vera e propria fobia del successo (angoscia d' esame, cedere al momento decisivo, fallire quando ormai il risultato è a portata di mano).

Io fragile.
Il depresso ha un io fragile, non capace di affermare la propria libertà e di assumersi la propria responsabilità.
Abituato ad appoggiarsi (bisogno di stampelle), rinvia ad un eventuale indefinibile futuro la propria realizzazione. Spesso ha la sensazione che la sua vita sia ancora tutta da giocare. Ha grande familiarità con l'esperienza del dolore.

Depressione coperta.
Talvolta la depressione è coperta da una facciata di giovialità. Allora il depresso è coscienzioso, allegro, attivo, bonario. Non sa dire di no, si presta oltre il dovuto. E' impegnato, disponibile, responsabile, partecipe: costituisce la colonna portante delle organizzazioni. Si rende indispensabile: tutto ciò mira ad ottenere riconoscenza e stima. C'è un grande sviluppo della capacità di dare, stimolata da un insaziabile bisogno di ricevere per colmare una carenza antica.

Senso di vuoto, bisogno di riempirsi.
Spesso il depresso è una persona che mangia anche quando non ha fame, telefona quando non ha nulla da dire, attacca bottoni, socializza immediatamente con chiunque. Ha un continuo bisogno di attaccamento affettuoso: incapace di star da solo, ha bisogno di amici, preferisce le attività collettive a quelle individuali, si circonda di persone, ha sempre bisogno di una relazione sentimentale in corso, è ospitale e abile a mettere la gente a proprio agio, nutre gli altri letteralmente o offrendo sostegno, comprensione, allegria.
Ma è un'allegria superficiale, che può celare un'aggressività enorme e distruttiva.

Dipendenza.
Tormentato dalla paura della solitudine, ha bisogno di io ausiliari esterni, cui appoggiarsi. Sovente idealizza l'altro, da cui viene a dipendere per la propria esistenza[49]. Assume due tipi di maschere:

— o la dipendenza diretta: chiede consigli, ha continuamente bisogno di rassicurazioni. Veste i panni dell'umiltà, modestia, incapacità, sventura o vittimismo ("io ho bisogno"). Questo è più tipico della struttura orale, come vedremo;

— o la dipendenza coperta: si rende indispensabile a chi lo circonda: è il più efficiente nel lavoro, il più disponibile fra gli amici, il più burlone in compagnia ("io sono buono, generoso").

In terapia.
Se va in terapia, egli porta:
1. bisogno di dipendenza (di amore, di affetto)
2. aggressività
3. colpa
4. disperazione
5. mancanza di energia.

Ecco alcuni compiti del terapeuta:

— confrontare il vittimismo. Il depresso fa la vittima, mostra disperazione e sfiducia. Accusa il terapeuta di aver cura di lui solo perché è pagato; nega l'autenticità del terapeuta.
Questo va visto come equivalente aggressivo e come tentativo di manipolazione del terapeuta per ottenere carezze, mantenendosi passivo;

— confrontare la compiacenza. Spesso il depresso appare disponibile, non sa dire di no alle richieste del terapeuta, si sente in dovere, non si permette di essere spontaneo, quindi continua ad accumulare rabbia. E' compito del terapeuta svelare questa dinamica e aiutarlo ad elaborarla. Occorre evidenziare la costrizione che egli prova nel mostrarsi capace di soddisfare le richieste dell'altro;

— lavorare sul senso originario di abbandono, e quindi sull'assenza di speranze e ambizioni. Naturalmente il terapeuta non può sollecitare direttamente il cliente a coltivare speranze (questo è ciò che fanno le persone comuni, ma non è terapeutico). In tal modo, infatti, il cliente rimarrebbe comunque passivo, coltivando desideri assolutizzanti e totalizzanti, cui poi risegue puntualmente la frustrazione. Il terapeuta deve nutrire speranze e ottimismo "in vece", al posto del cliente, come io ausiliario. Via via che l'idea di essere sfortunato viene metabolizzata, saranno le risorse autonome della persona ad attivare la speranza. In sintesi: va bene l'atteggiamento di terapeuta fiducioso, non va bene la richiesta alla persona di essere fiduciosa.

---

49 Una frequente caratteristica della vita del depresso è la c.d. dinamica dell'«altro dominante» (Arieti, Bemporad, 1978), in base alla quale egli non vive per se stesso, ma in funzione di un altra persona, "spesso un coniuge, meno frequentemente la madre, un amante, un ragazzo più grande, una sorella o un padre. (Benché questo modello sia prevalente, altri depressi vivono per uno scopo irraggiungibile, chiamato l'«obiettivo dominante»). Da bambini queste persone erano incoraggiate a cercare gratificazioni usando l'altro dominante come un intermediario che ricompensasse ogni attività. Per esempio, grandi raggiungimenti in campo educativo vengono frequentemente perseguiti per guadagnarsi l'approvazione dell'altro dominante. Questa interazione genitore-figlio è chiamata «relazione di contrattazione», per la quale i depressi si negano gratificazioni autonome in cambio dell'accettazione da parte dell'altro dominante" (Kapur, 1987, p. 21). In sintesi: tradimento di sé per ottenere intensa approvazione da parte di persona idealizzata e collocata in posizione di forte potere. In tal caso la depressione è dovuta ad una perdita molto grave: il proprio senso di identità.

Precauzioni per il terapeuta:

— attenzione a non fare richieste troppo difficili al cliente. Questo può generare un ulteriore carico di frustrazioni, che alimenterebbero la sua rabbia, da una parte, e il suo senso di colpa e di impotenza, dall'altra;

— attenzione a contenere i tentativi di manipolazione, come ad esempio i tentativi di intrusione nella vita privata del terapeuta, la ricerca di un rapporto sempre più intimo e appagante, la ricerca del permesso di potersi sfogare, mantenendosi totalmente passivo;

— attenzione a non interpretare i tentativi di autoaffermazione del cliente come forme di resistenza. Ad esempio, mancare un appuntamento, arrivare in ritardo, negare una presa di coscienza, nel depresso possono essere modi per uscire dal copione della compiacenza[50];

— dal punto di vista bioenergetico, la prima cosa da fare è aiutarlo a crearsi la propria energia. Secondo Lowen[51], "il sistema più immediato per raggiungere questo scopo è quello di far aumentare l'assunzione di ossigeno - farlo cioè respirare più a fondo e con maggiore pienezza. Ci sono molti modi per aiutare una persona a mobilitare la respirazione, molte tecniche bioenergetiche. Parto dal presupposto che il paziente non possa farlo da sé, altrimenti non avrebbe cercato il mio aiuto. Questo significa che per farlo partire, devo usare la mia energia. Lo guido a svolgere alcune semplici attività che pian piano lo portano a respirare più a fondo e, per stimolarlo, uso la pressione e il contatto fisico. Il dato importante è che man mano che la respirazione diventa più attiva, il livello di energia aumenta. Quando un individuo è carico alle gambe, può comparire una vibrazione o un tremore leggero e involontario. E' il segno che nel corpo, e più precisamente nella parte inferiore, c'è una qualche corrente di eccitazione. Può accadere che la voce diventi più sonora, perché attraverso la laringe passa più aria; a volte il viso diventa più luminoso. A volte, perché si verifichi questo cambiamento e il paziente si senta "più su", bastano venti o trenta minuti. Di fatto è stato temporaneamente tirato fuori dallo stato depressivo".

Fantasie suicidiarie[52].

Il depresso non ha ricevuto il pieno permesso di vivere. Il comportamento non verbale della madre, rifiutante, freddo, o abbandonico, può aver veicolato l'ingiunzione più tremenda di tutte: non esistere. Secondo i Goulding[53], nel copione dei depressi spesso sono rintracciabili decisioni del tipo:

— se le cose andranno troppo male, mi ucciderò
— se tu non cambi, mi ucciderò
— mi ucciderò, e allora ti dispiacerà
— mi ucciderò, e allora mi vorrai bene

---

50 In sostanza, è importante che il terapeuta valorizzi ogni espressione di autoaffermazione, anche se apparentemente va contro le regole della terapia, perché in tal modo rompe il pattern cui cliente è abituato sin da B (non autoaffermarsi, per la paura di essere punito per ogni tentativo di autoaffermazione). Questo vale anche nei gruppi di terapia, ma anche di formazione (Scardovelli, 1999c). Per questo noi riteniamo così importante nella conduzione di gruppo il principio di libertà e responsabilità (Scardovelli, 1997a). Cfr. anche Rogers, 1979.

51 Lowen, 1975, p. 39.

52 Il suicidio va considerato come omicidio mascherato, un assassinio simbolico della persona perduta con la quale la vittima suicida si è identificata (White, Gilliland, 1975). In altre parole, aggredendo se stesso, il depresso in realtà indirizza l'aggressività contro l'altra persona che, attraverso il processo di identificazione, si trova simbolicamente contenuta dentro di lui.

53 Goulding, Goulding, 1979, p. 208.

— per poco non morirò (o diventerò sempre più triste, malato, incapace, pazzo), e allora ti dispiacerà (così ti punirò)
— per poco non morirò (o diventerò sempre più triste, malato, incapace, pazzo), così mi vorrai bene
— farò in modo che tu mi uccida
— te lo farò vedere (quanto sono bravo, quanto ho ragione), dovessi morire (persone che si ammazzano di lavoro, nello sport ecc. per dimostrare, ai genitori, quanto valgono)
— me la pagherai, dovessi morire (persone che bevono, fumano, mangiano, si drogano per far dispetto a tutti i genitori del mondo)

In terapia, quindi, il primo passo è il contratto di non suicidio, altrimenti se rimane aperta, anche solo a livello di fantasia, questa via di fuga, il depresso non metterà mai tutta l'energia necessaria per attraversare la ferita e cambiare. Per i depressi sono indispensabili pertanto due passi:

— 1. ridecidere di vivere
— 2. decidere che valgono, che sono importanti, che sono OK, indipendentemente da ciò che fanno.

Senso di solitudine.
Il senso di solitudine è uno dei sintomi primari della depressione. Il depresso si sente solo e svuotato perché gli difetta l'energia vitale. Si attacca agli altri, come ad una presa di corrente, ma non riesce mai a trattenere l'energia ricevuta, perché è come un serbatoio bucato. Vampirizza l'altro, che alla fine lo respinge e lo allontana, e il depresso allora, sentendosi abbandonato, ripiega altrove (droga, alcol, cibo). Dal momento che il centro di energia è dentro il nostro io profondo, noi possiamo contattarlo realmente solo nella solitudine, attraverso un sano momento di introversione, cosa che il depresso rifugge con tutte le forze. Quindi egli continua ad essere eterodipendente, e a non costruirsi il suo generatore interno di energia.

Vissuto del tempo astorico.
Caratteristica del depresso in crisi è il vissuto del tempo astorico: "è sempre stato così". In termini di PNL si tratta dell'uso di quantificatori universali riferiti al tempo (sempre, mai, tutte le volte). Per i fenomenologi: causa della depressione è la continua ripetizione, che impedisce l'evoluzione. Tipico tratto depressivo è l'arresto del divenire. Il tempo sociale è mantenuto (nel depresso profondo si perde anche quello), il tempo interiore è bloccato.
Inoltre, la memoria nel depresso è una funzione indebolita: egli tende a vedere solo negatività in ogni episodio del passato.
In termini di PNL troviamo: filtro negativo, quantificatori universali (sempre, mai), nominalizzazioni (immagini congelate), dialogo interno negativo, scarsa visualizzazione, con tipiche sottomodalità: immagini senza movimento, spesso in bianco e nero o poco colorate, poco luminose, in associato se negative, in dissociato se positive.

Similitudine con il tipo 4 dell'enneagramma[54].
Il tipo 4, in seguito alla carenza d'amore, sviluppa invidia. L'invidia è la più passionale delle passioni, che avrebbe quindi bisogno di essere manifestata. Ma essendo l'invidia un cattivo sentimento, ne deriva senso di colpa, vergogna e cattiva autoimmagine.
Il lamentarsi, tipico dell'invidioso, serve ad attirare l'attenzione, ma attira un tipo di attenzione che non colma certo l'antica ferita in quanto è un'attenzione negativa (gli altri gli

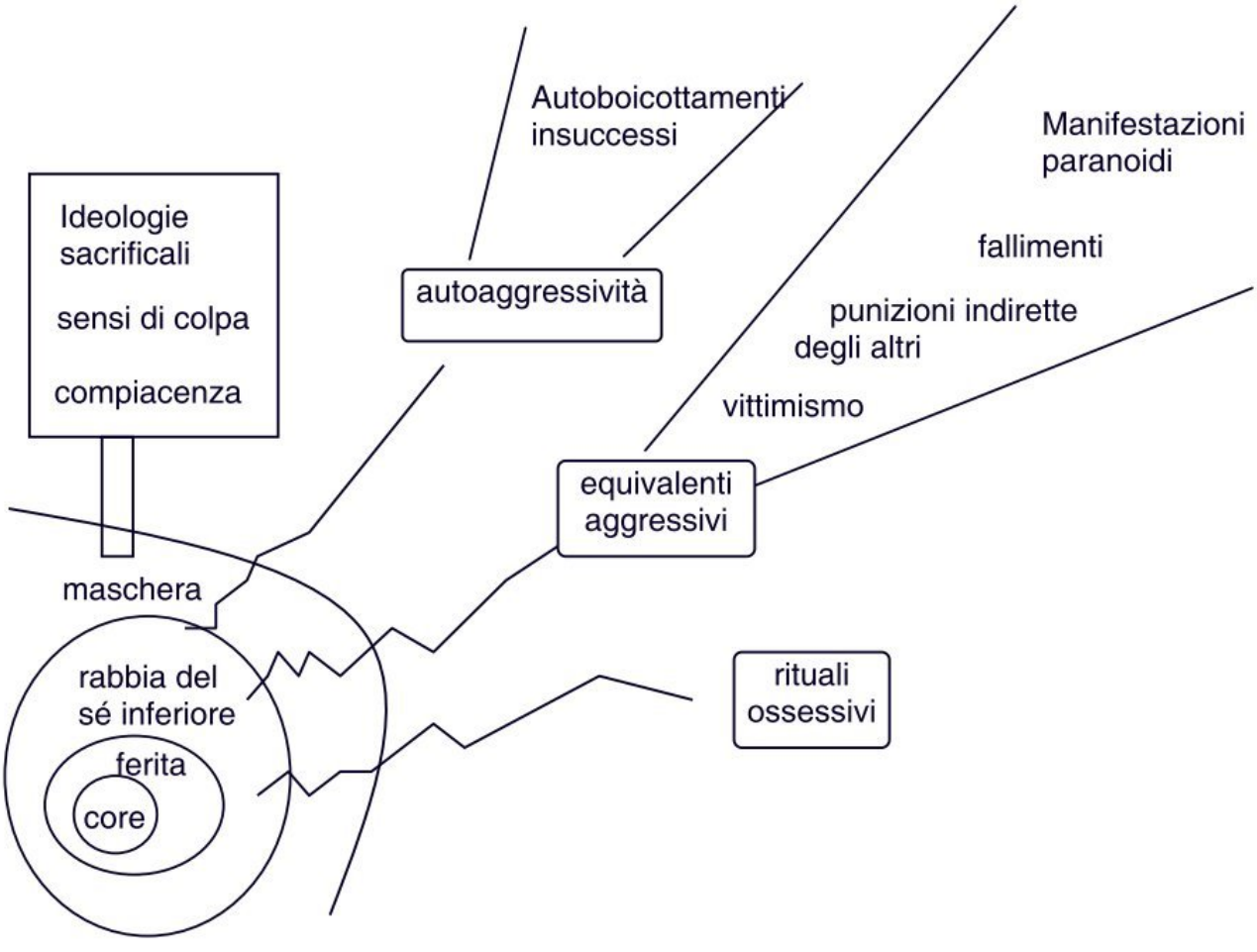
54 Palmer, 1988.

portano attenzione, ma lo biasimano, glielo fanno pesare). Inoltre, comunque, l'amore ottenuto è in ogni caso invalidato perché chi dà amore al depresso perde valore ai suoi occhi.

Senso di colpa e fallimento.
Il senso di colpa è correlato al senso di indegnità (io non valgo, non merito; deve esserci qualcosa che non va in me, per cui gli altri hanno diritto a maltrattarmi) e, come abbiamo visto, svolge due funzioni:

1. bloccare la rabbia (se sono in colpa, non posso prendermela con gli altri, anche se non mi rispettano);
2. punire se stesso, scaricando la rabbia e l'aggressività su di sé.

Lo scopo è di evitare il rischio di abbandono: se non me la prendo mai, se compiaccio, gli altri non mi allontaneranno, mi accetteranno di più, mi vorranno bene. Lo scopo è quindi di mantenere legami e dipendenze, ed evitare la solitudine.
Quando la rabbia affiora, e mette in pericolo la politica della compiacenza, attivare il senso di colpa e indegnità è uno strumento efficace per bloccarla.
Per questo si può dire che i sensi di colpa sono equivalenti della rabbia: se una persona si sente in colpa con un'altra, si può star certi che ha della rabbia nascosta e accumulata contro quell'altra persona. Il senso di colpa impedisce di sentire ed esprimere la rabbia, mantenendo così un falso rapporto di cordialità (maschera).
Quando i sensi di colpa non sono sufficienti, la rabbia può essere scaricata con l'autopunizione (autoaggressione), con i rituali ossessivi (difesa ossessiva al servizio della depressione), o con altre diverse forme di equivalenti aggressivi (vittimismo, punizioni indirette, fallimenti, manifestazioni paranoidi).



I fallimenti e gli insuccessi del depresso hanno quindi tripla valenza:

— propiziarsi gli altri, evitando di competere;

— punire i genitori, il partner o le persone che lo incoraggiano (fallimento come forma di vittimismo: "vedi che non riesco, come sono disgraziato!"). Per il depresso avere successo significa uscire dal copione, dichiarare di non avere più bisogno, di non dover più dipendere;

— punire se stesso, scaricando parte dell'aggressività del sé inferiore su di sé, e provandovi piacere (erotizzazione del dolore).

Cap. 8 L'ossessivo

1. Premessa

L'ossessivo, insieme al depresso, è la subpersonalità più comune e diffusa. La stessa società occidentale in cui viviamo è grandemente permeata di caratteristiche ossessive, specie nel mondo del lavoro: forte spinta produttiva, efficienza, metodo, organizzazione, precisione, adeguamento alle regole, perfezionismo, gerarchie, grande valore attribuito al denaro e al successo come forme di potere, accumulazione, controllo sui sentimenti.

2. Ferita

La ferita dell'ossessivo è diversa da quella del depresso. Il depresso soffre per carenza d'amore nella primissima infanzia; l'ossessivo soffre per un precoce soffocamento della sua spontaneità e libertà di esplorazione. La ferita dell'ossessivo è pertanto successiva a quella del depresso: essa risale al periodo dello svezzamento, quando i genitori cominciano a porre regole al comportamento del bambino, dal modo di evacuare, al modo di alimentarsi, agli spazi di esplorazione e movimento autonomo[55].
Se il punto chiave del depresso è l'amore, nell'ossessivo il punto chiave è l'autonomia, l'indipendenza, l'autodeterminazione. Il bambino dopo i due anni non dipende più completamente dagli adulti: ha raggiunto il controllo neuromuscolare, può muoversi, esplorare, agire nell'ambiente. Egli sviluppa una sua volontà, una sua determinazione. Ma questa volontà può scontrarsi con quella degli adulti, che appunto, cominceranno a porgli delle regole.
E' il modo in cui gli adulti agiscono in questa delicata fase che può generare la ferita del futuro ossessivo: esagerate richieste, regole troppo soffocanti, mancanza di rispetto autentico per l'autodeterminarsi del bambino. Egli sperimenta una sorta di ingabbiamento della sua azione ed espressione spontanea. Questi genitori chiedono troppo e troppo presto. Non educano i figli, li ammaestrano. Talvolta si presentano come modelli di infallibilità. Il loro messaggio è: tu vali per le tue performance, non per le tue qualità umane, relazionali, affettive; vali per cosa fai, non per ciò che sei[56]. Questi bambini hanno una continua paura di fare errori, e la sgradevole impressione di non fare mai abbastanza.

"In sostanza i condizionamenti genitoriali eccessivi impediscono il sano sviluppo della sua volontà interna?"

---

55 Freud faceva risalire la formazione del carattere ossessivo alla fase anale (secondo anno di vita), in cui il bambino viene educato al controllo degli sfinteri ed acquisisce una progressiva capacità di controllo neuromuscolare. Per la psicoanalisi, i tratti di rigidità, parsimonia, ostinazione, che caratterizzano l'ossessivo, risalgono alle prime esperienze in cui il bambino impara a controllare ed erotizzare il controllo (il bambino può provare piacere nel trattenere le feci, nel controllare i propri bisogni, nell'esercitare il potere sul proprio corpo). Cfr. Caldironi, 1992, p. 105.
56 Di fronte a questo comportamento dei genitori, varie possono essere le reazioni dei figli: lo sgobbone ambizioso che si identifica nei genitori (ossessivo), oppure l'inetto, schiacciato dalla sensazione di non essere mai sufficientemente bravo, che collassa (sfondo depressivo) o si contrappone (pecora nera, antisociale) (Caldironi, 1992).

Esattamente. La volontà interna, che collega pensiero, azione e sentimento, cioè ragione e cuore, viene ostacolata proprio nella fase iniziale del suo sviluppo. Bloccando lo sviluppo della volontà interna, il bambino perde contatto con i suoi veri sentimenti, cioè con la sua vera identità. Al posto della volontà interna, egli viene a sviluppare una volontà esterna, condizionata, attraverso la quale impara ad assecondare le regole, nelle quali prima o poi si identifica.

"Da qui la caratteristica di rigidità e controllo, tipica degli ossessivi?"

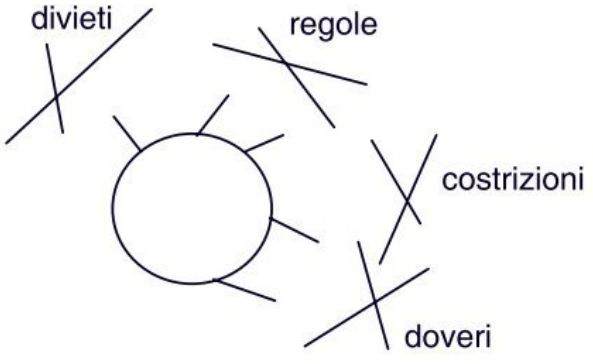
Sì. L'ossessivo vive in un mondo fatto di doveri: le cose si fanno così, questo è giusto, questo è sbagliato, questo non si può fare. Non c'è spazio per la spontaneità, la libera espressività, la ricerca del piacere non connesso al perseguimento di uno scopo.

"Nel depresso l'emozione della ferita era la tristezza, la disperazione. E nell'ossessivo?"

Per comprenderlo bisogna immaginare di essere messi dentro una rete e non potersi più muovere liberamente. Una sorta di assoggettamento, di costrizione. Un sogno ricorrente di un mio cliente, con una marcata subpersonalità ossessiva, conteneva questa scena: lui stava scappando da qualcuno che lo inseguiva, e riusciva improvvisamente ad alzarsi in aria e volare. Ma qui incontrava un ostacolo: dei fili della luce, in cui si impigliava.

"Quindi un senso di impotenza?"

Sì, misto a paura della punizione. Genitori severi o che chiedono troppo al bambino, possono punirlo anche solo con un'occhiata o con un tono di voce[57]. Il clima generale che creano è di rigidità e di colpevolizzazione. Il bambino interiorizza tutto questo: blocco della spontaneità, impotenza a ribellarsi, dolore nel cuore, paura colpevole. Se questi sentimenti sono molto intensi, possono raggiungere il livello della disperazione. Questa è la ferita.



blocchi all'autonomia	senso di costrizione
alla spontaneità	impotenza
all'esplorazione	dolore
all'autoaffermazione	disperazione

57 Marcoli, 1996.

C'è anche un'altra possibile origine, diametralmente opposta alla precedente: un ambiente familiare caotico, senza regole, in cui manca ogni certezza. Il bambino ha bisogno di sicurezza, ripetizione, prevedibilità, per poter sopravvivere e non essere invaso dalla paura, e quindi si crea le regole da solo. In mancanza di una presenza costante e amorevole, che si prende cura di lui, fornendogli un ambiente protetto e rassicurante, egli sperimenta la paura o il terrore della transitorietà, della continua aleatorietà. Per contrastare questa paura, sviluppa un forte bisogno di controllare, prevedere, vigilare, possedere.

"In tal modo si costruisce un genitore normativo e critico al suo interno?"

Sì, e lo fa con la tipica logica infantile: utilizzando il pensiero dicotomico ed estremizzando. Quindi si crea al suo interno una figura rigida, dura, inflessibile di persecutore, con cui la sua spontaneità, il suo bambino libero, dovrà fare i conti[58]. Da qui la formazione del sé inferiore e della maschera. E siccome nel pensiero infantile eventi esterni e rappresentazioni interne sono propensi a confondersi, ecco che, a partire da situazioni esterne addirittura opposte, diventa possibile generare strutture interne del tutto simili.
Anche in questo caso, però, il bambino non costruisce dal nulla. Anche qui ha subito una grave ferita da parte dei genitori: la mancanza di empatia e considerazione dei suoi essenziali bisogni di sicurezza. E' stato fortemente trascurato, non amato, tradito nella sua identità profonda.

3. Sé inferiore e maschera

"E il sé inferiore?"

Il sé inferiore, come nel depresso, è carico di rabbia e ostilità, ma di una tonalità diversa. La rabbia del depresso è per non aver ricevuto abbastanza e quindi essere rimasto debole: per questo vuol punire gli altri[59]. L'ossessivo, invece, almeno finché era molto piccolo, la sua parte di amore l'ha ricevuta. Ma appena ha iniziato ad esprimere se stesso, è stato bloccato e ingabbiato. La sua è una rabbia da contrapposizione, da sfondamento di ciò che gli impedisce di autoaffermarsi. La rabbia dell'ossessivo si tinge più facilmente di violenza. Potenzialmente è un killer: vuole uccidere i carcerieri per ottenere la libertà. Il sé inferiore dice: ti distruggerò, così sarò libero. C'è un'enorme carica di aggressività.

"Che viene controllata dalla maschera?"

Sì, per evitare la paura delle punizioni e della perdita di amore. La maschera fa il bravo bambino: il bambino adattato dell'analisi transazionale. E' coscienziosa, precisa, pulita, obbediente; ne fa un bambino modello: bravo a scuola, rispettoso, affidabile. Aderisce alle regole, diventa pignolo, perfezionista.

4. Il controllo sul sé inferiore: l'ideologia legalista

58 Da qui il perfezionismo, le doverizzazioni, la corrente a forzare. Su questi virus del pensiero v. oltre cap. 18, § 2.
59 Secondo l'enneagramma, la sua passione di fondo è l'invidia (Palmer, 1988).

"In che modo la maschera al governo controlla il sé inferiore?"

Mentre nel depresso il governo aderisce ad un'ideologia sacrificale, nell'ossessivo aderisce ad un'ideologia "legalista", formalista, del primato delle norme, di ciò che è giusto in astratto in base alle regole date. In filosofia del diritto c'è una corrente che si ispira proprio a questa ideologia: il formalismo giuridico. L'applicazione delle regole è un bene in sé, la giustizia perseguita è una giustizia formale, non sostanziale.
Il tema di ciò che è giusto o non è giusto è molto importante per l'ossessivo. Egli però non valuta mai in base al cuore, ma in base ai principi e alle regole[60]. Questo è il suo mondo. Un mondo fatto di schemi, regole, procedure. Non di sentimenti.
In termini di corenergetica, il rigido, cioè l'ossessivo, ha una frattura, un blocco che impedisce all'energia vitale, e quindi all'eros, di raggiungere il cuore. Il sesso risulta staccato dai sentimenti. Non solo, ma l'energia che sale lungo la schiena fino alla testa non riesce a scendere sul davanti, a causa di questo blocco, e pertanto ingorga la testa. Di qui l'eccesso di pensieri dell'ossessivo.

5. La frattura dell'ossessivo: perfezionismo e meccanismo del dubbio

"Quindi sessualità, pensiero e sentimenti non sono quindi collegati?"

No. Pertanto l'ossessivo facilmente prova attrazione per persone di cui non è innamorato, oppure si innamora, prova affetto, ma manca l'eros. E questo è un grave problema. Egli vorrebbe risolverlo controllando i sentimenti con il pensiero, ma ovviamente questo non è possibile. Una volta staccata la spina dei sentimenti, una volta cioè che, per adeguarsi al mondo delle regole, l'ossessivo tradisce la sua vera identità, dentro di lui si crea una frattura che lo aliena da se stesso, dal suo corpo, dal suo cuore, dal suo sentire.

"E questo riguarda ogni settore della sua vita?"

Sì, pian piano questa frattura si estende sempre più. Ciò spiega anche un'altra sua caratteristica: l'indecisione, la procrastinazione, il meccanismo del dubbio. Decidere vuol dire tagliare una delle possibilità a favore di un'altra. Decidere spesso è solo una questione di preferenza: soppesate le diverse ragioni, si decide sulla base di ciò che ci attira di più. Ma chi non è in contatto con il proprio sentire, come fa a decidere? Non può che basarsi sul ragionamento, valutando tutti i possibili pro e contro. E dal momento che l'ossessivo, identificatosi con le regole, è anche perfezionista, vuole fare la scelta giusta in assoluto. Ne consegue un'elucubrazione infinita, per stabilire con sicurezza totale la decisione più corretta.
Ricordo che un amico mi chiese di accompagnarlo a comprare un paio di scarponi da sci, per consigliarlo nell'acquisto. Eravamo in montagna, e alle cinque del pomeriggio entrammo in un negozio sportivo. Ne uscimmo un'ora più tardi, dopo che il mio amico aveva provato almeno una ventina di scarponi diversi. Forse andavano bene quasi tutti, ma ancora era incerto su quale scegliere. La scena si ripeté in altri tre o quattro negozi, fino all'ora di chiusura. Al mattino dopo, con una bellissima giornata di sole, ci ritrovammo di nuovo a provare scarponi, fino alle undici, quando finalmente dissi al mio amico che era

60 Nella tipologia junghiana, l'ossessivo è tipicamente un thinker, non un feeler: le sue scelte sono fatte in base a ciò che è giusto in astratto, in base ai principi, non in base al sentire proprio e delle persone coinvolte (Kroeger, Thuesen, 1988)

veramente troppo: fuori c'era il sole e una splendida neve; gli scarponi potevano attendere! Ebbene, lui mi rispose che se non ero davvero disposto ad accompagnarlo in quell'acquisto, avrei potuto dirglielo prima. E avevamo già passato più di cinque ore nei negozi! Lui era veramente provato, con il mal di testa. Uno dei commessi, che si era coinvolto troppo nell'intento di aiutarlo, aveva avuto un piccolo ritorno di asma!

6. Il pensiero dicotomico

"Da dove deriva tutto questo perfezionismo, questo bisogno di compiere la scelta in assoluto migliore?"

Secondo i cognitivisti, l'ossessivo ha un pensiero dicotomico, del tipo: bianco o nero. Il pensiero dicotomico è un residuo del pensiero infantile, quando il bambino non è in grado ancora di cogliere la gradualità e le sfumature. Sembra che in qualche modo, o in qualche area, ci sia una fissazione a quel livello di funzionamento. Qual'è la conseguenza? La conseguenza è un'organizzazione cognitiva improntata a dicotomie del tipo totalmente giusto o sbagliato, vero o falso, buono o cattivo. La scelta non perfetta è automaticamente etichettata come scelta disastrosa. Non c'è via di mezzo[61].
La tensione verso la perfezione porta l'ossessivo ad una estenuante ricerca dei difetti. Egli è attento ai minimi dettagli, perché se un dettaglio non risponde ai suoi standard, sempre molto elevati, allora tutto l'insieme è considerato privo di ogni valore.
Se ha una bella automobile con un piccolo rumore di carrozzeria, non si dà pace finché non riesce a scovarlo, mettendo in croce i meccanici più esperti. Spesso fa questo anche con il suo aspetto fisico o con quello del partner: un piccolo difetto non si perdona. L'ossessivo non riesce a vedere l'insieme. E' fissato sui chunk down[62].

"Secondo un'interpretazione psicodinamica, l'ossessivo non sceglie, rinvia, procrastina perché ogni scelta, intesa come taglio con il passato, simbolicamente lo avvicina alla morte, di cui egli ha una terribile paura".

Sì, anche in corenergetica si dice che chi non riesce a staccarsi dalle cose, e quindi in generale non riesce a sciogliere gli attaccamenti e a lasciar andare, non si sta preparando alla morte, che è l'ultimo dei distacchi. L'ossessivo colleziona le cose, non butta via niente per la stessa ragione: fermare il tempo. Lo stesso fa con i legami: si lascia sempre una porta aperta.

7. Il persecutore interno

"Ritornando al perfezionismo, questo aspetto non riguarda solo le scelte, ma in genere il suo comportamento: vuole fare le cose perfette, vuole essere ineccepibile, al di sopra di ogni critica".

---

61 Il pensiero dicotomico è un tipico virus del pensiero. V. oltre cap. 18, § 2.
62 L'iperfocalizzazione è un altro tipico virus del pensiero dell'ossessivo, che lo accomuna al paranoide. V. oltre cap. 18, § 2. Su questo stile di pensiero, sempre guidato dalla volontà, e mai fluttuante, v. Shapiro, 1965.

Sì, egli ha costruito al suo interno un genitore critico, un persecutore che non gli dà pace. Lo spinge a fare sempre meglio, ad essere perfetto, privo di difetti. Se sbaglia, lo punisce con recriminazioni senza fine che lo portano alla disperazione. Per evitare questa orrenda punizione, egli si impegna sempre al massimo.
Insomma, non può mai essere rilassato e provare piacere[63]. E' troppo teso, troppo in guardia per provare piacere. Se riesce a rilassarsi, se riesce a lasciar andare, ad affidarsi a ciò che accade, questo è un ottimo segnale.
Quando studiavo musica, e poi giurisprudenza, il mio governo era spesso occupato da una subpersonalità ossessiva. In musica ripetevo centinaia di volte gli stessi passaggi, facevo ore e ore di tecnica tutti i giorni. All'università sottolineavo i libri, li chiosavo, li traducevo in schede assolutamente perfette. Ottenevo eccellenti risultati, ma con ben poco piacere. Quando iniziai a praticare l'improvvisazione musicale, quella fu per me una vera cura. Improvvisare significa lasciar accadere nell'hic et nunc, affidarsi alla saggezza dell'inconscio, all'intuizione, alla creatività, che per loro natura non sono processi prevedibili e controllabili[64].

8. La risorsa antidoto

"All'inizio, finché una persona non sviluppa una certa competenza, l'ossessività, cioè la precisione, la meticolosità, la disciplina, non sono forse un'ottima marcia? E non è proprio questo che la scuola cerca in gran parte di instillare?"

La precisione e l'ossessività non sono sinonimi. Si può essere precisi, affidabili, coscienziosi, attendibili, anche senza essere ossessivi. Un bambino piccolo, completamente assorbito dal gioco, è presente con tutto se stesso, è totalmente concentrato. Ma questa concentrazione non gli costa sforzo: essa è la naturale conseguenza del suo totale interesse in ciò che fa[65]. La concentrazione è espressione della sua volontà interna, e quindi è espressione della sua identità, del suo modo di essere[66]; si accompagna alla spontaneità, alla fluidità, al piacere. L'energia vitale circola pienamente. Non c'è frattura al suo interno. Egli è tutt'uno con ciò che fa. Come l'arciere descritto da Herringhel nello "Zen e il tiro con l'arco".

"Ma questo stato è possibile solo nelle situazioni ludiche, negli hobby, in ciò che facciamo attratti unicamente dal piacere. Non certo nella scuola o nel lavoro!"

La distinzione netta dovere/piacere è un'applicazione dell'epistemologia dell'ossessivo, di cui la nostra cultura è satura. Per questo, e solo per questo, ci risulta così difficile anche

63 In tal modo la persona impara a motivarsi non già attraverso l'autoricompensa e il piacere (modo sano), ma attraverso i meccanismi morbosi dell'ansia, della colpa e dell'autopunizione espiatoria. Ne deriva una forte diminuizione del benessere e della capacità di provare piacere (no permesso di godere).
64 Cfr. Scardovelli, 1999c.
65 "Esperti ce ne sono in tutti i campi, ma tutti hanno qualcosa in comune, dal modo di pensare alla padronanza del proprio campo. Il maestro non applica regole, non prende decisioni o risolve problemi: fa quello che gli viene naturale, e quasi sempre la cosa funziona" (Trotter, 1988, p. 3). In ogni caso, sembra che per raggiungere altissime performance l'allievo abbia in primo luogo bisogno di una famiglia che lo sostiene e incoraggia pienamente, e di un primo maestro entusiasta della propria attività, capace di rendere divertente lo studio. Solo in un secondo momento, negli anni intermedi, allora è utile la presenza di un nuovo maestro che porti l'allievo alla ricerca della perfezione, con l'esercizio e il sacrificio che questa richiede (Ibidem, p. 9).
66 Maslow, 1962, p. 53

solo immaginare che lavoro e piacere si fondano insieme. Eppure questo è uno dei diritti fondamentali dell'essere umano in una società realmente libera ed evoluta.
Il giorno in cui comprenderemo a fondo che non c'è contraddizione tra produttività e atteggiamento ludico, avremo eliminato un'enorme quantità di sofferenza[67].
Ritornando alla coscienziosità, precisione, affidabilità dell'ossessivo, queste sono le doti che rimangono quando l'ossessività si scioglie e da disturbo diventa stile. E una volta che siano ripulite dalle incrostazioni, non sono risorse da poco.

"Sono risorse antidoto?"

Sì, una volta che vengono messe al servizio del vero sé, della vera identità, anziché della maschera. Di fatto, nel suo core, o nucleo originario, l'ossessivo è un tipo volontà o un tipo scientifico o organizzatore. Il tipo volontà si caratterizza per la forte carica che mette nel raggiungere i suoi obiettivi: fare, costruire, realizzare, produrre, ottenere sono le azioni in cui si impegna con maggior forza. Ma senza precisione, affidabilità e tenuta, la volontà sarebbe impotente. L'opposto infatti sono la dispersione, la non concentrazione, l'approssimazione, qualità negative che interferiscono in modo decisivo sulle possibilità di successo.

"Intendi dire che nella subpersonalità ossessiva si trovano sviluppate proprio le risorse più adatte, una volta liberate dalla sottomissione alla maschera, a consentire il pieno sviluppo della vera identità?"

Sì, costanza, affidabilità, precisione nell'ossessivo sono state utilizzate in lui per creare dei mostri: le idee fisse, le ossessioni, l'incapacità di decidere, il dogmatismo, il perfezionismo. Attraverso questi attrezzi, la sua officina ha prodotto gabbie, reti, prigioni, in cui egli si è sempre più bloccato. Ma la sua impresa è molto produttiva e potente. Una volta compiuta la riconversione industriale, cioè una volta convertita ad assecondare non più la volontà condizionata, ma la volontà interna, costanza, affidabilità e precisione acquistano un immenso valore[68].
Se egli si impegna in un progetto di crescita personale, queste sue doti lo tengono sul percorso e lo fanno viaggiare a grande velocità.
Nel momento che, attraverso le opportune tecniche, egli contatta il suo bambino interiore, la sua affidabilità e serietà ne fanno di lui un autogenitore molto capace.

"Come è possibile? Non riproduce proprio il modello interiorizzato dei propri genitori, anch'essi coscienziosi, perfezionisti?"

No, perché nei suoi genitori mancava la cosa fondamentale: la capacità empatica, la capacità di comprensione dei bisogni del bambino, in particolare dei suoi bisogni di affermarsi. Da alleati del bambino nel suo processo di crescita, essi sono diventati antagonisti, castranti, persecutori.
Viceversa, quando l'ossessivo diventa genitore di sé stesso, rimane memore dell'esperienza di oppressione ricevuta, ed è capace a riconoscerne i segni nel bambino interiore. Il quale, però, a differenza di quello del depresso, non ha bisogno solo di amore come forma di calore, contatto, protezione, bensì di amore come comprensione dei suoi

67 Maslow, 1962, p. 219; Viglienghi, 1998.
68 Si traducono in autodisciplina, strumento essenziale di crescita ed evoluzione personale. Sul rapporto tra disciplina e amore v. Peck, 1978. Sulla disciplina come legge spirituale, cfr. Millman, 1993, p. 354 ss.

desideri di fare, realizzare, riuscire. Ricordiamoci che l'ossessivo appartiene al tipo volontà: amare il tipo volontà significa facilitargli il raggiungimento dei suoi obiettivi. Esattamente ciò che i genitori dell'ossessivo non hanno fatto. Per educarlo, gli hanno voluto imporre i loro obiettivi, in base a ciò che ritenevano giusto e corretto, secondo regole e principi astratti.
Sottomettendosi alle regole, i genitori dell'ossessivo hanno tradito sé stessi, cioè il loro sentire, il loro cuore. Questo è il loro dramma. Lo stesso che ha ereditato l'ossessivo.

9. Ancora sul controllo sul sé inferiore

"Abbiamo visto che l'adesione all'ideologia legalista o formalista, cioè del primato delle regole sul sentire, è utilizzata dal governo dell'ossessivo per tenere a bada le sue insurrezioni interne, cioè la rivolta del sé inferiore..."

Sì, il governo dell'ossessivo, attraverso una massiccia propaganda interna, cerca di convincere la sua popolazione dell'assoluta correttezza di questa politica, nello stesso modo in cui il governo del depresso fa con l'ideologia sacrificale, con la colpevolizzazione, con l'indegnità[69].

"Questa propaganda è solo rivolta verso di sé, o l'ossessivo cerca di estenderla anche al mondo esterno?"

Egli cerca di estenderla il più possibile al mondo esterno, per la stessa ragione per cui i regimi comunisti erano interessati a diffondere la loro ideologia in tutti i paesi della terra. E lo stesso discorso vale per i paesi capitalisti. Cioè, il governo di una nazione è grandemente facilitato se la politica negli altri paesi è simile alla sua. In questo modo le sue opposizioni interne non possono sperare in aiuti esterni, e quindi si indeboliscono sempre più. Durante la guerra fredda, sia l'URSS che gli USA davano una mano anche finanziaria ai partiti e ai movimenti interni degli altri paesi che consideravano a loro allineati.
L'ossessivo desidera mettere il mondo dentro schemi e regole, per controllarlo e prevederlo. Persone indisciplinate, trasgressive, poco attente a regole, procedure e principi, suscitano la collera dell'ossessivo. "Guarda dove ha parcheggiato la macchina!", "Guarda come ha sporcato il tappeto!", "Guarda come è vestito!".

"Sì, ma le trasgressioni non innervosiscono un po' tutti?"

69 Attraverso questa propaganda, anche l'io della persona tende ad essere sempre più contaminato. In parole semplici, ogni subpersonalità, come struttura difensiva, cerca di contaminare o occupare il più possibile l'io. Perché? Perché questa è stata la loro comune origine: le strutture difensive sono tutte forme di autoinganni, di distorsioni della realtà, autogenerati dal bambino per soffrire di meno (Peck, 1978). Ma per funzionare, occorre che il bambino ci creda, cioè occorre che l'autoinganno funzioni. Poi con il tempo, grazie alla maturazione, anche cognitiva, e al progredire dell'esperienza, alcuni autoinganni cedono di fronte alla pressione della realtà, e almeno in parte si sciolgono. Quelli che rimangono, però, per sopravvivere, hanno bisogno di utilizzare mezzi retorici (iperfocalizzazione, cancellazione, ripetizione, ingrandimento ecc.) e propaganda per continuare, almeno in parte, a impedire all'io una reale comprensione, cioè per mantenerlo dentro l'autoinganno. Sui meccanismi di difesa interpretati in chiave cognitiva come meccanismi retorici, cfr. Miceli, Castelfranchi, 1995. Sulla loro funzione di impedimento alla conoscenza, cfr. Maslow, 1962

Ho parlato di collera, di rabbia, che va ben al di là del fatto che l'ha originata. Non c'è proporzione. La reazione spontanea dell'ossessivo sarebbe di uccidere una persona perché ha sorpassato una fila. Non c'è rapporto tra emozione e fatto reale. L'ossessivo in questo scarica simbolicamente tutta la rabbia accumulata nel sé inferiore. Il suo governo dice: "Vai, colpisci, il nemico è fuori!". E così distrae la sua attenzione da sé. E' una pratica che i governi dittatoriali di tutto il mondo ben conoscono: creare un nemico esterno, e lì far scaricare parte delle tensioni. Così, il bisogno di controllo per un po' si attenua.
In molti casi, poi, è di assoluta evidenza che i fatti esterni per cui l'ossessivo si arrabbia sono del tutto pretestuosi. Ad esempio, l'ossessivo se la può prendere per comportamenti di altri che non hanno la minima rilevanza esterna, che non creano alcun danno, né reale, né immaginario, a lui o ad altre persone. Egli può inquietarsi perché un suo parente, che vive da solo, tiene la casa in grande disordine, o veste male, o non usa la lavatrice o l'aspirapolvere. L'ossessivo "sa" che le cose si fanno in un certo modo, e gli dà visceralmente fastidio chi non vi si attiene.
La sua rabbia ovviamente aumenta se i suoi "buoni" consigli non sono ascoltati.

"Questo modo di scaricare la rabbia non assomiglia ad un atteggiamento paranoide?"

C'è una differenza sostanziale: il paranoide si sente direttamente attaccato, e reagisce a questo attacco personale. L'ossessivo, invece, rimane sul piano dei principi: quel trasgressore dovrebbe essere ammazzato perché il suo modo di comportarsi è troppo incivile. L'ossessivo difende il potere costituito, le leggi, le istituzioni, la civiltà, i principi. Al paranoide, come vedremo, di tutte queste cose non potrebbe importare di meno.

"Quindi arrabbiarsi con gli altri perché violano le regole è un modo di controllare il sé inferiore?"

Sì, lo stesso meccanismo del depresso, con la differenza che il depresso dirige prevalentemente l'aggressività verso di sé, in quanto diversa è l'ideologia che professa: io non valgo, non merito, sono in colpa. Anche l'ossessivo è molto sensibile al tema della colpa. Ma c'è una differenza: nel depresso si tratta di colpa-indegnità (non merito, sono indegno, ciò che mi accade è colpa mia); si tratta di una colpa ontologica, inscritta nelle cellule, che non è lavabile da nessuna azione preventiva o riparativa. Nell'ossessivo si tratta di colpa-paura (ho paura di essere accusato e punito, ho paura di essere colpevolizzato; se però allontano da me la colpa, allora sono perfetto, e ho valore). Una strategia dell'ossessivo è quella di afferrare la colpa e scagliarla il più lontano possibile sugli altri: voi siete in colpa, e io vi maledico, vi rimprovero, vi punisco per sempre! In questo il suo governo trae due vantaggi: scaricare il sé inferiore, traendo molto piacere, e allontanare la colpa e la paura da sé. Non sono vantaggi da poco, e ben si comprende il perché egli pratichi questa politica con una certa assiduità.

"Ma in fondo l'ossessivo non perseguita anche se stesso, con tutte le regole che si autoimpone?"

Sì, lo abbiamo detto: l'ossessivo ha costruito al suo interno un tremendo pubblico ministero che gli richiede la perfezione, l'ineccepibilità. Si tratta di un genitore critico interiorizzato, che non è una copia dei genitori reali, come si riteneva inizialmente in analisi transazionale, ma è una loro trasfigurazione grottesca. Quindi un personaggio

persecutorio, punitivo e crudele. Il bambino ha imparato a rispondere a questo personaggio, e a proiettarlo nelle situazioni reali.

"Quindi l'ossessivo ha imparato a punirsi da solo attraverso questa figura interiorizzata?"

Sì. Attraverso l'autopunizione il sé inferiore ha l'opportunità di scaricarsi, e il governo in carica non ha nulla da obiettare al proposito: la principale politica della maschera, infatti, è quella di contenere il rischio di una ribellione interna e di una conseguente reazione esterna. E l'autoaggressività non può che aiutarla in questa direzione: punire serve a correggere e a prevenire punizioni esterne più severe[70].

"Quindi anche l'ossessivo, come il depresso, usa l'autoaggressività per scaricare parte della sua rabbia?"

Sì, ma la motivazione per cui lo fa è diversa: non scarica su di sé perché è indegno o immeritevole di amore, ma perché è incapace, cattivo e colpevole. E fa questo al preciso scopo di migliorarsi. La convinzione è che se smettesse le autopersecuzioni diventerebbe un buono a nulla.
Per essere capace, affidabile e perfetto, ha bisogno di non mollare mai la frusta nei suoi confronti. Lo ritiene il necessario prezzo da pagare per essere civili! Ed essendo così duro con se stesso, non può certo essere tenero con gli altri. Di qui la sua tendenza a colpevolizzarli e a punirli appena è possibile. Per essere ineccepibile, egli deve sottoporsi a un terribile sforzo: anche gli altri però devono farlo. Guai se non lo fanno!

"Quindi c'è del sadismo?"

Sì, l'ossessivo è doppiamente sadico: nei suoi confronti e nei confronti degli altri: egli prova piacere in questo perché è in azione il suo sé inferiore! In questo atteggiamento, però, spesso si ritrova un intento almeno in parte positivo: quello di migliorarsi e di migliorare le cose.
Il depresso, invece, è più sul versante masochista: prova piacere nel farsi del male, nel non riuscire, nel mostrare a se stesso che non merita, non per ciò che fa, ma per ciò che è. La sua colpa, lo ripeto, è ontologica, quindi non è lavabile se non con l'autosoppressione.

10. Le ossessioni

"Oltre a queste, ci sono altre strategie specifiche che il governo usa per controllare il sé inferiore?"

Un'altra strategia che usa è quella da cui deriva il nome: le ossessioni, cioè le idee fisse, ripetute all'infinito, i dilemmi senza uscita, e i rituali ossessivi. Essi servono tutti a disperdere energia, a dissiparla.

"Quale energia?"

70 In termini di analisi transazionale, l'ossessivo ha un duplice Genitore Critico: esterno, contro gli altri, ed interno, contro di sé.

Quella accumulata nel sé inferiore, fondamentalmente aggressività/rabbia e aggressività sessuale. Un mio cliente, pieno di rabbia fino al collo, aveva sviluppato una serie di ossessioni e rituali senza fine. Prima di alzarsi, al mattino, doveva ricordare esattamente una certa immagine, e tenerla ferma in mente per un minuto. Poi, scendendo dal letto, accostarsi alla finestra, aprirla e chiuderla un paio di volte, poi in bagno aprire e chiudere tutti i rubinetti due volte, e così via per una buona parte della mattina. Un altro cliente, ricordo, dovette interrompere gli studi di medicina perché aveva preso l'abitudine coatta di fare tutte le cose due o quattro volte: salire e scendere dalla moto, salutare le persone, telefonare, leggere una frase o una pagina. Guai se sbagliava: veniva preso dalla paura.

"Come si spiegano queste assurdità?"

Da una parte, esse sono espressione del pensiero magico infantile, che non ci abbandona mai del tutto. Osserviamo un tennista ad un torneo: probabilmente ha un modo di palleggiare o di ruotare la racchetta prima di fare il servizio. Egli fa sempre nello stesso modo. Quell'abitudine non ha alcuna utilità pratica. Ma se non lo facesse, probabilmente butterebbe poi la palla nella rete o fuori campo. Egli ha la convinzione che occorre fare così. Non è una convinzione razionale.
La vita degli adulti normali è piena di superstizioni, piccoli atti che vengono compiuti senza nessuna ragione evidente. Anche le ochette osservate da Lorenz sviluppano queste forme di abitudini. Esse sono tipiche espressioni del cervello rettiliano, che ha una politica tremendamente conservatrice: mantenere stabile tutto ciò che ha funzionato!

"Questo è l'opposto della creatività e del comportamento esplorativo!"

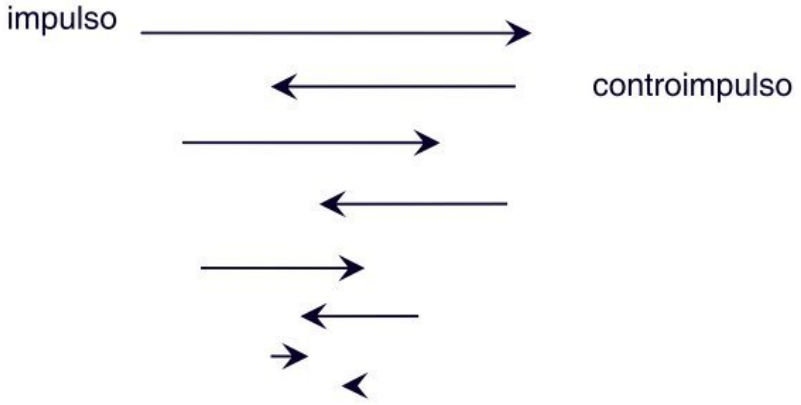
Sì. Ma sappiamo anche che il comportamento esplorativo sano, cioè non compulsivo, presuppone una base sicura alle spalle. La ripetizione, la routine, e quindi anche le ossessioni, hanno questa componente di rassicurazione. Meno cambio, più sono sicuro. Allora quando sono sotto grande stress, che cosa faccio? Ripeto, ripeto all'infinito la stessa cosa! Questo diventa la mia base sicura.
Togliere un rituale ad un ossessivo è come togliere una tavola di legno ad un naufrago, senza prima averlo fatto salire su una scialuppa di salvataggio. Crederà di morire!
Ovviamente questo non è vero. Ma le subpersonalità, lo abbiamo detto, si nutrono di un pensiero infantile, primitivo, poco sviluppato, di cui l'aspetto magico è una delle componenti[71].

"Dicevi che le ossessioni e i rituali servono a dissipare energia. In che modo?"

La loro struttura riproduce in piccolo quella generale dell'ossessivo: ad ogni impulso corrisponde un controimpulso, più volte, così l'impulso originario si indebolisce fino ad esaurirsi[72].

---

71 Si tratta di un virus del pensiero dei più devastanti. Cfr cap. 18, § 2.
72 Arieti, 1969. Ogni azione deve essere giusta in assoluto, ogni soluzione perfetta, ineccepibile. Altrimenti scatta l'autopunizione, così tempestiva, da coincidere talvolta con l'azione stessa (genitore critico interno che utilizza il pensiero dicotomico). Ad ogni azione si deve già aver rimediato; ad ogni azione, ad ogni pensiero corrisponde una controazione, un contro-pensiero (riparatori, che annullino i primi). Quando la distanza tra impulso e controimpulso si riduce sino ad annullarsi, si giunge alla paralisi o all'azione fortemente disturbata nel raggiungimento dei suoi scopi. Un esempio tipico di questo meccanismo è la balbuzie: la parola viene ripetutamente bloccata, prima di poter essere emessa (Caldironi, 1992)



"In che modo si tratta della struttura generale dell'ossessivo?"

I suoi impulsi spontanei vengono via via colpiti dai divieti, dai NO e dalle regole esterne, finché pian piano le regole esterne vengono interiorizzate e producono i NO interni, pronti ad intervenire e a bloccare gli impulsi sul nascere. Questa è la sua struttura di base, che si riproduce in tutte le aree occupate dalla subpersonalità.
Ad esempio, l'impulso ad essere disordinato, a sporcarsi, a disobbedire alla regola della pulizia, nel momento in cui sorge viene immediatamente bloccato dall'impulso a pulirsi e mettere in ordine. Di qui il rito di pulirsi cento volte le mani, o di rimettere a posto gli oggetti mantenendo un ordine maniacale. In questo modo l'impulso originario viene controllato, e impedito di essere portato a compimento, attraverso l'esaurimento della sua energia[73].
Altro esempio: quando io studiavo giurisprudenza, come ho gia detto, procedevo in modo assolutamente meticoloso e preciso: questo procedimento mi era praticamente indispensabile se volevo sostenere un esame. Perché? Perché il mio impulso molto forte era di mollare tutto, cambiare vita e andare a scalare montagne, cosa che per un periodo ho realmente fatto, abbandonando lo studio legale dove facevo pratica, senza alcun preavviso e senza farmi più sentire.
Per controllare questo impulso verso la libertà, e la ribellione contro uno studio che sentivo troppo costrittivo, il mio governo aumentava la dose di repressione. Naturalmente, per seguire questa politica senza suscitare una sommossa popolare al mio interno, gli occorreva un alleato, e lo trovò nella mia ambizione e voglia di riuscire, che è parte della mia tipologia. E come poté convincere questo alleato? Attraverso una massiccia propaganda: fare schemi chiari, precisi, ordinati è una chiave per la perfetta comprensione

73 Tradizionalmente si considera il sintomo ossessivo (ad esempio un'azione coatta), conseguenza di tre meccanismi di difesa distinti: l'isolamento dell'affetto, l'annullamento e la formazione reattiva. Ad esempio, l'impulso a sporcarsi, se viene isolato dall'affetto, si presenta come un pensiero ricorrente, privato però della componente emozionale; contro questo pensiero, poi, si costruisce una reazione opposta (annullamento), cioè l'azione di pulirsi; la formazione reattiva, infine, interviene dando origine allo scrupolo eccessivo, all'esagerazione nell'azione di pulizia stessa (White, Gilliland, 1975, p. 147).
Talvolta può essere in funzione solo l'isolamento dell'affetto: così una madre può avere un pensiero ricorrente di uccidere il suo neonato, pensiero però che gli appare privo di ogni collegamento con la sua realtà, in quanto non lo percepisce come appartenente a se stessa (l'isolamento dell'affetto ha appunto questa funzione difensiva: non far percepire come proprio qualcosa che sarebbe tremendamente angoscioso per la persona). Talvolta, invece, l'originario impulso disconosciuto rimane inconscio, e soltanto il secondo atto difensivo, il rituale di annullamento, è sperimentato consciamente.

e riuscita in qualunque studio e quindi nella vita. Così ogni mio impulso alla ribellione veniva bloccato da un controimpulso a produrre schede e schemi sempre più perfetti, che ovviamente erano molto richiesti dai miei compagni.
Un altro alleato, ancora più potente, lo trovò inoltre nella paura che seguire i miei impulsi verso la libertà mi avrebbe condotto a fallire, a non avere una professione sicura, a finire sulla strada. Paura anche di perdere il sostegno e l'approvazione della mia famiglia (paura colpevole). Paura di perdere gli amici di allora, che costituivano la mia base sicura.

"In questo modo la volontà esterna viene sempre più a reprimere ed annullare la volontà interna?"

Sì, l'ossessivo vive in un mondo di doverizzazioni. Ne viene letteralmente ingabbiato. Alla fine non sa davvero perché fa tutte le azioni che compie. Crede di doverle fare assolutamente, altrimenti accadrebbe una catastrofe[74]. E in un certo senso è proprio così.

"In quale senso?"

Se mollasse il controllo, la sua aggressività, la sua rabbia accumulata prenderebbe il sopravvento. Il sé inferiore andrebbe al governo, e in breve spazzerebbe via tutto quello che è stato costruito con tanta fatica.

"Allora non c'è via di uscita?"

Sì, ma, come al solito, non è quella di seguire la strada indicata dall'opposizione, cioè il sé inferiore, altrettanto sbilanciato e radicale della maschera al governo. Come nelle altre subpersonalità, costruite sulla base di un pensiero infantile, e quindi dicotomico (bianco/nero), non ci troviamo di fronte ad un regime democratico, in cui un'alternanza al governo è solo salutare. Ogni subpersonalità è un regime più o meno dittatoriale, in cui l'opposizione non siede in parlamento, bensì sopravvive in carcere. Nel momento del ribaltamento, non si apre la strada a maggiore libertà o democrazia: semplicemente un estremismo sostituisce l'altro, disfando anche tutto quello che di buono era stato compiuto. L'ossessivo che in un impeto di rabbia demolisce la sua casa, accuratamente arredata; il depresso che distrugge una relazione, nella quale ha tanto creduto. Queste reazioni, da "troppo pieno", sono massimamente temute dal governo in carica. Di qui il suo impegno e la sua creatività ad impedirle, finché è possibile.

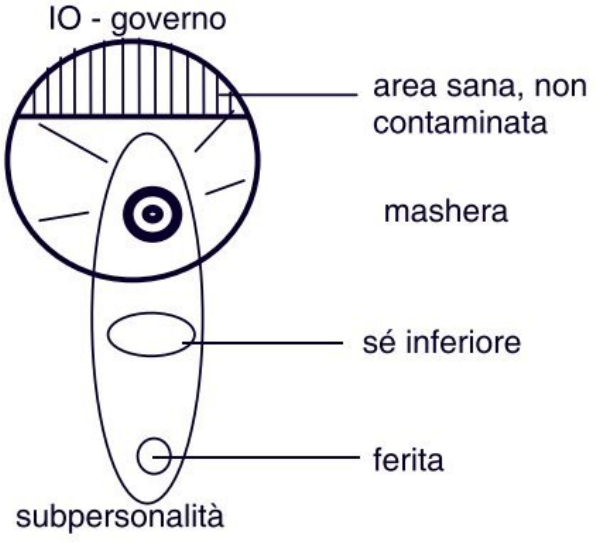
11. Base sicura e decontaminazione dell'io

"In concreto, come se ne esce?"

E' compito dell'io sbrogliare questa matassa. L'io va inteso come il governo legittimo della persona, il quale dovrebbe essere in contatto con la sua identità, e in termini metaforici, dovrebbe esprimere i valori della sua costituzione.
Se la subpersonalità ossessiva è andata al governo, e quindi lo ha occupato in modo non transitorio, noi diciamo che l'io della persona è contaminato. Ne consegue che per

74 La catastrofizzazione o drammatizzazione è un altro virus del pensiero, conseguente del pensiero assoluto e del pensiero dicotomico. Cfr. cap. 18, § 2. Essa regolarmente si accompagna a doverizzazioni, priorità esasperate, improcrastinabilità e corrente a forzare.

risolvere i suoi problemi, adotterà le strategie e la linea politica del governo della subpersonalità, cioè in genere della sua maschera.



Il governo della subpersonalità diventa quindi un polo attrattore delle energie dell'io, come un buco nero. Se l'io è molto contaminato, il caso diventa di stretta pertinenza terapeutica. Se invece l'io ha mantenuto un'area sufficientemente autonoma, allora questa parte adulta può iniziare la sua rivoluzione, per espellere la subpersonalità dal governo. Per questo, ovviamente, può avvalersi di contributi esterni, di altre persone che le diano una mano in questa fase di transizione, attraverso l'ascolto, la discussione aperta, e ancor più il lavoro di formazione in gruppo.
In ogni caso, è bene precisare che non c'è un confine netto tra zona contaminata e non contaminata: tutto l'io subisce la propaganda del governo della subpersonalità, propaganda intensa e martellante, come è tipico di ogni regime dittatoriale. Pertanto la zona sana ha molto da guadagnare a stare in contesti dove la propaganda ossessiva non è continuamente rinforzata: ad esempio in un gruppo di formazione, che sia saturo del permesso di essere pienamente se stessi, in contatto con la propria vera identità.

Questo è un punto molto delicato da chiarire. Specie per la subpersonalità ossessiva, la sua propaganda spesso assurda trova vie più facili di persuasione interna in quanto può far leva proprio su esempi esterni fortemente ammirati: arrivismo, potere, successo esteriore, controllo, sono valori ampiamente condivisi in molti settori della nostra cultura, spesso mascherati da valori sani. Una cultura dove è diffusa l'alienazione da sé, l'incongruenza, la repressione dei veri sentimenti - al servizio dei falsi valori dell'apparenza e della continua spinta all'autoaffermazione e alla produttività - una tale cultura offre il terreno ideale per alimentare la subpersonalità ossessiva.
Lavorando con molti musicisti, me ne sono reso conto in modo del tutto chiaro: il bambino si avvicina alla musica perché è attratto dalla bellezza del suono, è affascinato dallo strumento. E' affascinato e ama queste cose. E talvolta o spesso che cosa succede? Dopo alcuni anni di studio, tutto questo amore iniziale si è trasformato in odio: per lo strumento e per la musica. Non sto parlando di casi isolati, né di persone particolarmente disturbate. Sto parlando di una cultura del perfezionismo e della repressione dei sentimenti.

L'insegnamento della musica, attraverso l'imposizione di un eccesso di regole spesso del tutto inutili, sovente uccide la spontaneità e la delicatezza dei sentimenti contenuti nel nucleo del bambino e crea una profonda ferita, che il bambino cerca poi di curare come può: generando o alimentando la subpersonalità ossessiva (o quella masochista, come vedremo). Quindi diventando persecutore di sé stesso. La musica, da strumento di piacere e di elevazione, è diventata strumento di repressione e tortura.

"Stai parlando dell'importanza dei contesti esterni che influenzano la persona e il suo io. Nel momento che la parte sana comincia il processo di decontaminazione, quale difficoltà incontra più spesso?"

La parte contaminata ha soprattutto paura dei sentimenti, e quindi di lasciarsi andare, di rilassarsi. Essa condivide con la maschera la paura delle intrusioni del sé inferiore. Credendo che tutti i sentimenti siano pericolosi e distruttivi, se ne tiene lontana. Ma questo le impedisce di contattare anche i veri sentimenti, sia quelli di tristezza, propri della ferita, sia quelli di tenerezza e amore.
L'ossessivo, abbiamo visto, ha una frattura che impedisce alla sua energia di arrivare al centro del cuore. Questa frattura è generata dalla paura: se l'energia circola di nuovo, lui si sente in pericolo.
Per questo occorre in primo luogo, come al solito, creare una base sicura, un contesto dove ci sia sufficiente protezione, in cui non si senta troppo esposto, possa cominciare a rilassarsi e scoprire che dentro di lui non alberga un mostro pronto a distruggere tutto ciò che egli ha faticosamente costruito.
Via via che l'energia circola, e che egli comincia a sentire anche i sentimenti teneri, ad aprirsi, a contattarsi, la propaganda della subpersonalità ossessiva perde potere, e la parte sana pian piano si estende, fino a riprendere il pieno governo della persona.
In questo modo può iniziare il progressivo scioglimento e integrazione della subpersonalità, fino a che si trasforma in stile sano, e quindi in un set di importanti risorse.

12. In breve

Modalità di comunicazione.
Gli ossessivi portano molta attenzione alle parole più che agli aspetti non verbali della comunicazione o al clima emotivo.
Il loro modo di esprimersi è lungo, tortuoso, dettagliato, per paura di lasciar fuori qualcosa di importante, per non essere in difetto. Si tratta quindi di una forma di perfezionismo. In tal modo, però, essi non lasciano spazio all'altro, tendono a predominare, a essere egocentrici, poco empatici. E' difficile fermarli: non ascoltano, o ascoltano poco, interrompono l'altro perché gli viene sempre in mente qualcosa da aggiungere per completare o correggere. Il loro pensiero non si ferma mai, è in continuo movimento, alla ricerca di una perfezione che non sarà mai raggiunta. Quindi tendono a stancare o ad esasperare l'interlocutore, sia per la continua aggiunta di dettagli irrilevanti, sia perché di fatto non si sintonizzano a livello emotivo, non creano rapport.

Terapeuta con subpersonalità ossessiva.
Tende a mettere tutto dentro schemi. Dà grandissima importanza alla teoria, al metodo, alle tecniche. E' preciso, coscienzioso, affidabile, ma manca di calore nel rapport. Tende ad essere troppo impersonale, distaccato, dentro il ruolo. Tende a capire intellettualmente

più che a comprendere ed empatizzare. Quindi rischia di scatenare lui stesso le resistenze del cliente, che poi interpreta in base alla teoria.
Rischia di essere dogmatico, rigido, ritualista.
Il cliente, da una parte ne avverte la solidità e affidabilità, dall'altra si sente inquadrato entro uno schema, sente troppa distanza, non sente quella carica di amorevole presenza indispensabile per creare un'autentica base sicura[75].
Il cliente depresso, quindi, rischia di riprovare in parte quella mancanza di amore da cui origina la sua ferita. E, in base alla sua posizione esistenziale, tende ad attribuirsene la responsabilità: "Non sono capace di lavorare bene neppure in terapia!" Egli percepisce la solidità del terapeuta, da una parte, e dall'altra la sua fragilità e incapacità. E questo rischia di rinforzare il suo copione.
Il cliente istrionico, invece, nella sua mancanza di regole, si scontra con il sistema rigido e procedurale del terapeuta, se ne sente respinto, e reagisce fuggendo o ribellandosi attraverso le varie forme di resistenze. Oltre tutto l'istrionico ha al governo una parte che nell'ossessivo è all'opposizione, e che persegue una politica fantasiosa, improvvisata, spesso irresponsabile. Nel terapeuta ossessivo questa parte può scatenare un'invidia inconscia (controtransfert), cui rischia di reagire facendo ancora più ricorso a metodi rigidi.

Paura della transitorietà, precarietà.
L'ossessivo ha grande bisogno di sicurezza, stabilità, continuità.
Tradizionalista, conservatore, si oppone ad ogni cambiamento[76] per proteggersi dall'angoscia del nuovo. Talvolta sposa ideologie miranti a cambiare tutto, le quali regolarmente ottengono che non cambi nulla
In termini di metaprogrammi, troviamo qui la familiarità compulsiva (devo + familiarità; via da novità).
Tende a essere dogmatico ed assolutista (conseguenza del pensiero dicotomico). Ha difficoltà ad ammettere che nella vita non ci sia nulla di assoluto, no principi immutabili, no possibilità di programmare e prevedere con esattezza[77]. Nel suo governo un ruolo decisivo è affidato al ministero della programmazione, il cui intervento o parere è previsto come obbligatorio in moltissime aree.
In sostanza, cerca di contenere tutto in un sistema per poterlo inquadrare e dominarlo senza lacune. Tende a ipersemplificare la molteplicità del vivente.

Professioni preferite.
Sono quelle legate al controllo e al potere o che implicano costanza, pazienza, responsabilità: notaio, giudice, commercialista, contabile, ingegnere ecc. In particolare, ad esempio, se fa il giudice, ci sarà una forte identificazione nelle leggi, come norme generali e astratte, ed una scarsa considerazione del caso singolo.
Può incanalare nella professione la sua aggressività, con una fermezza implacabile, dove l'esercizio del potere sconfina nel sadismo.
Egli combatte contro il male piuttosto che per il bene, in quanto la sua emozione dominante è la rabbia (contro), non l'amore (verso).

Religione

---

75 Peck, 1978.
76 Nella tipologia junghiana, nella versione aggiornata e ampliata di Keirsey (1998), l'ossessivo è decisamente un Guardian, cioè un sensor e judger.
77 La sua aspirazione ideale, cioè il totale controllo e conservazione, è esattamente l'opposto del principio buddista dell'impermanenza

Se aderisce ad una religione, lo fa con ritualismo, fede cieca, dogmatismo. Ma ciò che è più represso, tanto più può irrompere (ad esempio tentazioni, bestemmie o pensieri blasfemi). La lotta contro queste ribellioni interne allora è aspra e carica di colpevolizzazione (si pensi ai flagellanti nel medioevo!).
L'ossessivo per la sua struttura è portato a soffrire di sensi di colpa, come il depresso, ed è sempre in deficit rispetto alle richieste dei suoi altissimi standard morali, livelli di performance, obiettivi ecc.

Sogni
Sono rari, scarni e sbiaditi. Spesso ha immagini tecnico-meccaniche. Anche il suo mondo onirico è ordinato, razionalizzato.
Temi ricorrenti sono l'imbarazzo e i temi anali (l'origine si colloca nell'educazione al controllo, alla pulizia, al riserbo).

Genitori ossessivi.
Sono affidabili, solidi, offrono sicurezza, inculcano valori universali.
Il rischio è l'eccesso di rigore e assolutismo.
Credono di dover offrire un modello di perfezione. Spesso danno un valore esagerato anche alle piccole trasgressioni. Il messaggio è: ogni errore è irreparabile. In termini di analisi transazionale, essi forniscono al bambino le spinte sii perfetto (ineccepibile) e sii forte (non sentire i tuoi sentimenti, non essere un bambino). La spinta sii perfetto è correlata al valore personale (se non sei perfetto sei un fallito, non hai valore).
Accompagnata al pensiero dicotomico, questa spinta genera una tensione ed un'ansia generalizzata. Il microcopione è: sono OK finché sono perfetto e irreprensibile, altrimenti non valgo nulla e merito di essere punito (emozione = ansia/paura) o di non esistere (emozione = panico).

Conflitto tra crescere e non crescere.
Il conflitto tra il restare bambino o diventare adulto, nel depresso si traduce nella scelta tra:
— rimanere passivo (metaprogrammi: passivo, non posso, via da);
— o diventare soggetto attivo, responsabile (metaprogrammi: attivo, posso, verso).
Lo stesso conflitto nell'ossessivo si traduce nell'alternativa tra:
— mantenersi legato a regole interne rigide (metaprogrammi: Genitore Critico, devo, via da (punizioni, catastrofi, ecc.), passivo, procedure, pensiero dicotomico, chunk down;
— o progredire verso la libertà e la scelta (metaprogrammi: posso, verso, attivo, opzioni, sentire, immaginare, intuire, essere).
Il dilemma è: posso essere me stesso o devo essere come loro mi vogliono? Posso seguire i miei impulsi o devo seguire i dettami impartitimi?
La risposta classica dell'ossessivo, che utilizzando un filtro dicotomico (o/o) estremizza le due posizioni, è la non scelta. Il dubbio lo paralizza nell'impotenza. Egli non può decidersi tra coraggio di agire e paura della punizione. Il dubbio è una difesa contro la spontaneità, vista come pericolosa, che potrebbe trascinarlo in qualcosa di cui poi potrebbe pentirsi (paura delle emozioni, dei mostri interni).

Disagio con il proprio corpo.
— il corpo spesso viene vissuto come qualcosa da non mostrare, da nascondere (le sue funzioni non sono nobili, sono "vergognose);

— sono persone in genere schizzinose, che mantengono in privato cattive abitudini (ad esempio: dita nel naso);
— spesso hanno busto e spalle erette (posizione sull'attenti), e mandibola contratta;
— talvolta parlano muovendo solo le labbra, senza aprire la bocca, quasi volessero trattenere tutto, senza farsi sfuggire nulla;
— hanno amore per l'igiene e le pratiche ginniche, e tengono a mantenere la propria prestanza fisica;
— spesso sviluppano un'autosservazione ipocondriaca: peso e altri infiniti particolari diventano oggetto di cure e preoccupazioni incessanti (talvolta si sottopongono a interventi di chirurgia plastica: aggressività rivolta a se stessi)[78]
— possono avere problemi legati al sonno (difficoltà ad addormentarsi, che simbolicamente significa perdita di controllo, di tempo ecc.)[79].
Chi si tormenta osservandosi in continuazione e in maniera severamente critica, distrugge in sé ogni possibilità di benessere e di serenità[80]. Le autosservazioni critiche sono equivalenti autoaggressivi.

Evoluzione patologica[81]
Se la parte spontanea non ha più alcuna possibilità di esprimersi, ultima ratio rimane la dissociazione. La fuga nella schizofrenia rappresenta l'estrema possibilità di libertà, autonomia, spontaneità, senza uccidere i genitori.
Rimane però una parte dell'Io, realisticamente orientata, che registra la dissociazione, il dramma dell'alienazione ed anche il piacere di una libertà mai assaporata prima e concessa solo al "folle" (per questo la dissociazione, come la catatonia, non esclude la presenza di sofferenza, angoscia, disperazione).
Fobie e rituali, tic, balbuzie hanno anche lo scopo di far perdere tempo. Quando ciò non è più sufficiente, le pressioni istintuali vanno bloccate ancora più drasticamente: la catatonia o la paralisi anancastica costituiscono le estreme controreazioni.
Oppure, quando i meccanismi ossessivi non ce la fanno più a contenere il conflitto istintualità/repressione, la persona può cadere nell'antica depressione[82].

In termini di analisi transazionale
Caratteristica principale: conformismo, sottomissione alle leggi, esageratamente coscienziosi, giudici severi di se stessi.

---

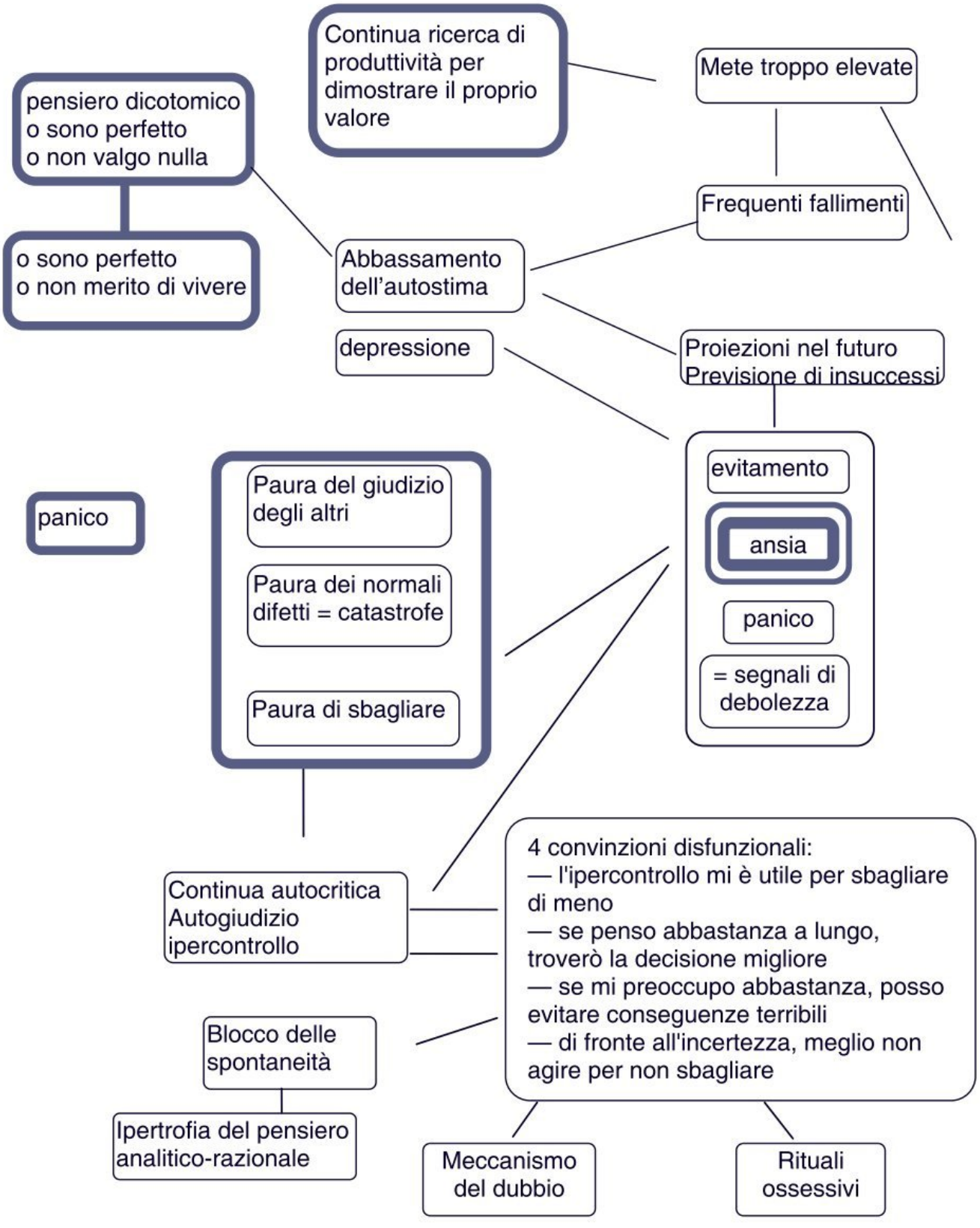
78 Anche qui funziona il pensiero dicotomico: se il corpo non è perfetto, è detestabile. La dismorfofobia, cioè la paura di essere brutti e repellenti, in realtà copre la ricerca della perfezione, la totale assenza di difetti, cui si collega la possibilità di essere o non essere amati. Inoltre si proietta sulle persone dell'altro sesso il proprio modo di vedere le cose: io posso amare solo una persona perfetta (altrimenti non faccio che tormentarmi vedendo i suoi difetti); gli altri amano solo la perfezione (come me); se io non sono perfetto, non posso essere amato.
79 Addormentarsi significa anche porre un fine alla giornata di veglia, distaccarsi, accettarla così come è trascorsa e lasciarla andare alle proprie spalle. Per l'ossessivo anche questo distacco può essere difficile, perché la giornata non gli ha reso abbastanza, perché non ha fatto a sufficienza, oppure perché è pieno di preoccupazioni per l'indomani, che vorrebbe risolvere prima di poter dormire. E' diverso dal depresso, che si lascia più facilmente cadere nel sonno, ma tende a svegliarsi presto al mattino.
80 Produce in sé ansia generalizzata, tensione cronica, sentendosi continuamente sotto esame; e produce anche depressione, per il fatto di non essere mai all'altezza degli standard elevati cui aspira. Quindi non si può mai stare bene e godere delle cose della vita. C'è una continua corrente a forzare, a superare i propri limiti, e una frequente presa d'atto di non riuscire in questa impresa (depressione).
81 Caldironi, 1992.
82 Ibidem.

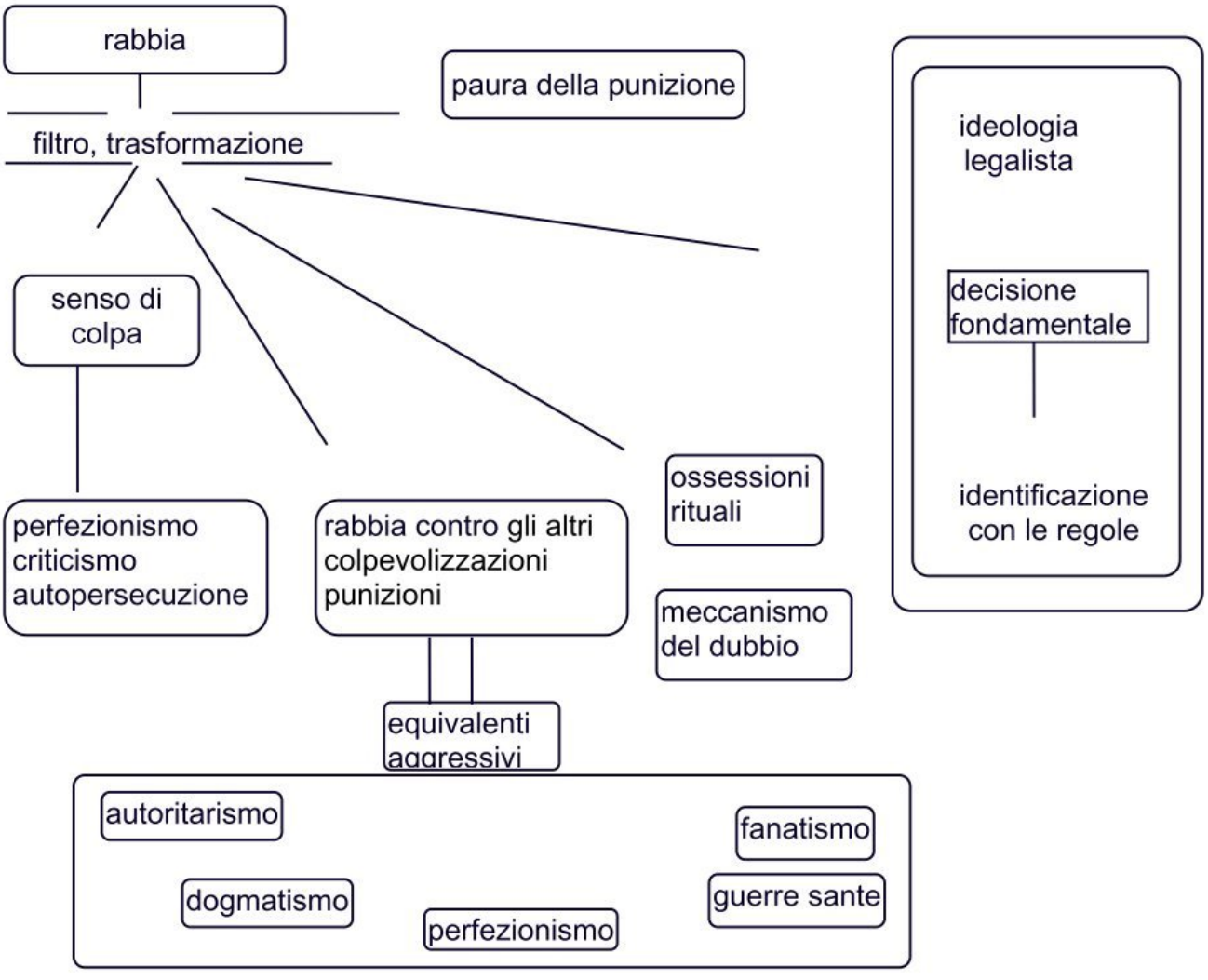
Poiché investono molta energia nel compiere il loro dovere, hanno difficoltà a rilassarsi[83]. Uno dei segnali più sicuri di guarigione è quando imparano a rilassarsi e a giocare.
Spinte = sii perfetto + sii forte o sforzati.
Ingiunzioni = non essere un bambino, cioè non essere spontaneo, non sentire i tuoi veri sentimenti, specialmente non sentire la gioia, non essere intimo.
Perfezionisti, intelligenti, organizzati, investono ampiamente la loro energia nel pensiero.
Porta aperta[84] = pensiero (vanno carezzati sul pensiero: "Buon Dio, sono veramente impressionato dalla chiarezza del tuo pensiero")
Porta bersaglio = i sentimenti ("Mentre pensavi, che cosa provavi?" — "Mah... stavo pensando" — "Lo so che pensavi, ma quali erano i tuoi sentimenti?")
Porta trappola = il comportamento (stimolarlo a cambiare un comportamento ha ben poche possibilità di successo).

In termini cognitivisti.
I cognitivisti[85] sottolineano l'importanza decisiva del pensiero dicotomico bianco/nero: o sono perfetto, o non valgo nulla. Ad esso conseguono:
— la continua ricerca di produttività come conferma del proprio valore;
— le richieste a se stesso eccessive, le mete troppo elevate, che comportano numerosi fallimenti, cui segue l'abbassamento dell'autostima (momenti depressivi);
— la continua autosservazione, autocritica, autogiudizio, che comporta il blocco della spontaneità, l'ansia generalizzata, la depressione;
— l'ipercontrollo, l'ipertrofia del pensiero analitico-razionale, come sostituto del sentire, provare desideri ed emozioni, di cui l'ossessivo ha paura perché non sono sotto il suo controllo;
— le proiezioni nel futuro: la possibilità di non raggiungere gli standard di perfezione comporta la forte paura di fallire, che significa non valere nulla. Da qui l'ansia, il panico[86], l'evitamento;
— i normali difetti percepiti come intollerabili, tragici, catastrofici;
— la forte paura del giudizio degli altri.
A tutto questo vanno aggiunte quattro convinzioni, che tendono ad alimentare l'ipercontrollo, la ripetizione, l'ossessività, il dubbio, l'evitamento:
1. l'autocritica mi è utile per sbagliare meno, guai se abbassassi il controllo;
2. se mi preoccupo abbastanza, posso evitare conseguenze terribili (gli atti ritualistici e le ruminazioni ossessive sono ritenute come essenziali, utili, produttive)[87];

83 L'ossessivo - in sintonia con la società competitiva - anche se di fatto può essere poco efficiente perché si perde nel perfezionismo e nel meccanismo del procrastinare e del dubbio, in realtà è molto spinto all'avere e al realizzare, più che all'essere. Quindi ha molta difficoltà anche a fare meditazione, che pure gli sarebbe utilissima, in quanto non la considera produttiva.
84 In terapia si distingue tra porta aperta, porta bersaglio e porta trappola. Porta aperta significa la via di accesso, che consente di instaurare il rapport; porta bersaglio vuol dire obiettivo su cui focalizzare l'attenzione del cliente, per facilitare il cambiamento; porta trappola significa porta sbarrata, che induce le resistenze alla terapia (Ware, 1990).
85 Cfr. ad es. Beck, Freeman, 1993.
86 Passaggio dall'ansia generalizzata agli attacchi di panico: ad esempio, se lavora ad un progetto, essendo perfezionista, va avanti lentamente; messo di fronte alla scadenza, la sua ansia può intensificarsi di molto (tachicardia, respiro corto ecc); allora, se comincia a rimuginare sui suoi sintomi fisici, la sua ansia aumenta ulteriormente, in un circolo vizioso, fino a generare l'attacco di panico. Questo meccanismo perverso, la paura della paura (Lorenzini, Sassaroli, 1992), è tipico della subpersonalità fobica, che può agire in parallelo e in rinforzo di quella ossessiva (struttura fobico-ossessiva), rendendo tale struttura assai più difficile al trattamento.

3. se penso abbastanza a lungo, emergerà la decisione migliore;
4. di fronte all'incertezza, meglio non agire per non sbagliare (= fallire).



87 Nelle popolazioni primitive, i rituali servivano a propiziarsi le divinità, le forze demoniache, cioè le forze dell'inconscio che esse proiettavano sulla natura.

Sintesi dei meccanismi di controllo sul sé inferiore.