



Direttore Scientifico Tonino Cantelmi,
Direttore Editoriale Maria Beatrice Toro

Modelli della mente

Rivista della Scuola di
Specializzazione in Psicoterapia
Cognitivo Interpersonale SCINT e dell'Istituto di Terapia
Cognitivo Interpersonale ITCI

FrancoAngeli

Direttore Scientifico: Tonino Cantelmi **Direttore Editoriale:** Maria Beatrice Toro

Comitato scientifico: Federico Bianchi di Castelbianco, Francesco Bruno, Bruno Callieri †, Vincenzo Caretti, Rosanna Cerbo, Paolo Cianconi, Massimo Di Giannantonio, Francesco Di Nocera, Stefano Ferracuti, Francisco Javier Fiz Perez, Anna Maria Giannini, Luigi Janiri, Daniele La Barbera, Marco Longo, Marisa Malagoli Togliatti, Stefania Marinelli, Luciano Masi, Claudio Mencacci, Roberta Necci, Arrigo Pedon, Piero Petrini, Gino Pozzi, Vincenzo Rapisarda, Roberta Rossi, Pier Luigi Scapicchio, Antonio Tundo, Stefano Vicari

Comitato di redazione: Martina Aiello, Cecilia Innocenzi, Emiliano Lambiase, Pasquale Laselva, Michela Pensavalli, Silvia Stomeo, Claudia Romani

Contatti: segreteriascint@gmail.com

Scientific Editor: Tonino Cantelmi **Managing editor:** Maria Beatrice Toro

Scientific Board: Federico Bianchi di Castelbianco, Francesco Bruno, Bruno Callieri †, Vincenzo Caretti, Rosanna Cerbo, Paolo Cianconi, Massimo Di Giannantonio, Francesco Di Nocera, Stefano Ferracuti, Francisco Javier Fiz Perez, Anna Maria Giannini, Luigi Janiri, Daniele La Barbera, Marco Longo, Marisa Malagoli Togliatti, Stefania Marinelli, Luciano Masi, Claudio Mencacci, Roberta Necci, Arrigo Pedon, Piero Petrini, Gino Pozzi, Vincenzo Rapisarda, Roberta Rossi, Pier Luigi Scapicchio, Antonio Tundo, Stefano Vicari

Editorial Board: Martina Aiello, Cecilia Innocenzi, Emiliano Lambiase, Pasquale Laselva, Michela Pensavalli, Silvia Stomeo, Claudia Romani

Contacts: segreteriascint@gmail.com

Gli articoli della Rivista sono sottoposti a referaggio

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore ed è pubblicata in versione digitale con licenza *Creative Commons Attribuzione-Non Commerciale-Non opere derivate 4.0 Italia* (CC-BY-NC-ND 4.0 IT)

L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/it/legalcode>

Autorizzazione del Tribunale di Milano n. 183 del 13.07.2016 – Annuale – Direttore responsabile: Giorgia Vinci – Poste Italiane Spa – Sped. in abb.Post. – D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, DCB Milano – Copyright © 2021 by FrancoAngeli s.r.l. – Stampa: Logo srl, sede legale: Via Marco Polo 8, 35010 Borgoricco (Pd).

1/2021 – Finito di stampare nell'ottobre 2021

Indice

ARTICOLI SCIENTIFICI

<i>Riflessioni e approfondimenti cognitivo-interpersonali sulla SASB ai fini della concettualizzazione del caso</i> di Tonino Cantelmi e Emiliano Lambiase	pag.	7
<i>Il gaslighting come forma di abuso emotivo nella relazione di dipendenza affettiva</i> di Tonino Cantelmi, Michela Pensavalli, Pamela Serafini	»	51
<i>Meditazione e mente nella mindfulness e nella tradizione religiosa buddhista: differenze essenziali</i> di Maria Beatrice Toro e Stefano Davide Bettera	»	83
<i>Impatto dell'acufene e sue implicazioni psicofisiche durante la pandemia da Covid-19</i> di Francesca De Luca e Pasquale Davide Longo	»	97

RUBRICHE

CINEMA E MENTE

a cura di Pasquale Laselva

Genitori vs influencer

Quando sono gli adulti ad essere intrappolati nella Rete

» 107

LETTERALMENTE

a cura di Michela Pensavalli

T. Cantelmi e E. Lambiase:

Psicologia della compassione. Accogliere e affrontare le difficoltà della vita

» 111

ARTE E MENTE

a cura di Martina Aiello

Ciao Maschio: volto, potere e identità dell'uomo contemporaneo

» 115

CONTRIBUTI DA SCINT E ITCI

RIFLESSIONI

Covid-19: il Porno-Teo-Kolossal

» 119

Il linguaggio delle immagini mentali

» 129

Articoli scientifici

Riflessioni e approfondimenti cognitivo-interpersonali sulla SASB ai fini della concettualizzazione del caso di Tonino Cantelmi* e Emiliano Lambiase**

Ricevuto il 23/06/21 – Accettato 23/06/21

Sommario

In quanto psicoterapeuti cognitivo-interpersonali, uno dei nostri interessi principali è quello di descrivere i cicli interpersonali disfunzionali del paziente: quelli che vive nel presente e come si sono sviluppati a partire dalle prime dinamiche disfunzionali vissute nell'infanzia. Inoltre, colleghiamo queste dinamiche interpersonali al funzionamento interiore della persona, ai suoi schemi mentali, alle strategie di coping, al funzionamento metacognitivo, allo stile di attaccamento e al modo più generale con il quale il paziente conosce la realtà e, ricorsivamente, organizza la conoscenza che produce. In questo processo, ormai da quasi vent'anni, integriamo il modello SASB di Lorna Benjamin, in quanto ci fornisce uno strumento che ci permette, in modo coerente e chiaro, di costruire una mappa del territorio interpersonale del paziente. Su questa mappa, poi, riusciamo a disegnare il resto dei dettagli del suo mondo interiore.

In questi anni di lavoro e approfondimento, teorico e clinico, abbiamo svolto alcune riflessioni e integrazioni che abbiamo deciso di formalizzare e di condividere, al fine di contribuire a espandere la possibilità di utilizzo del modello SASB all'interno del panorama degli approcci cognitivi a orientamento interpersonale, aiutando i clinici a comprenderne non solo la complessità ma, soprattutto, le potenzialità. Le nostre riflessioni riguardano tutti gli ambiti del modello: la suddivisione in cluster delle tre superfici, i principi che collegano i comportamenti prototipici evidenziandone i rapporti, il modo con il quale collegare le relazioni del passato con quelle del presente.

Parole chiave: SASB, cognitivo interpersonale, metacognizione, schemi, cicli interpersonali.

* Psichiatra e psicoterapeuta. Presidente dell'Istituto di Terapia Cognitivo Interpersonale, via di Santa Costanza 62, Roma. toninocantelmi@tiscali.it

** Psicoterapeuta. Coordinatore dell'Istituto di Terapia Cognitivo Interpersonale, via di Santa Costanza 62, Roma. emiliano.lambiase@gmail.com

Abstract. Cognitive-interpersonal reflections and insights on SASB for the purpose of case formulation

As cognitive-interpersonal psychotherapists, one of our main interests is to describe the patient's dysfunctional interpersonal cycles: those acted out in the present and how they developed from the first dysfunctional dynamics experienced in childhood. Furthermore, we link these interpersonal dynamics to the person's inner functioning, his mental schemes, coping strategies, metacognitive functioning, attachment style and the more general way in which the patient knows reality and, recursively, organizes the knowledge that he produces.

In this process, for almost twenty years now, we have been integrating Lorna Benjamin's SASB model, as it provides us a tool that allows us, in a coherent and clear way, to build a map of the patient's interpersonal territory. On this map, then, we are able to draw the rest of the details of his inner world.

In these years of work and study, theoretical and clinical, we have carried out some reflections and additions that we have decided to formalize and share, in order to help expand the possibility of using the SASB model within the panorama of cognitive interpersonal approaches, helping clinicians to understand not only its complexity but, above all, its potential.

Our reflections concern all areas of the model: the subdivision into clusters of the three Surfaces, the principles that connect prototypical behaviors highlighting their relationships, the way in which to connect the relationships of the past with those of the present.

Keywords: *SASB, cognitive interpersonal, metacognition, schemas, interpersonal cycles.*

Fra gli autori più recenti e autorevoli che hanno trattato dell'evoluzione del paradigma interpersonale iniziato da Harry Sullivan, c'è senz'altro Lorna Benjamin.

Sullivan (1953) aveva da tempo proposto il comportamento interpersonale – in luogo dei tradizionali sintomi psichiatrici – come base per la diagnosi. Sulla scia degli insegnamenti di Sullivan e di altri autori che hanno elaborato degli strumenti utili alla descrizione dei comportamenti interpersonali, come Leary (1957) e Schaefer (1959, 1965), Benjamin (1974, 1996, 2003, 2018) si è orientata in modo specifico alla ricerca e alla produzione di sofisticati strumenti di valutazione interpersonale e intrapsichica – utili sia in fase di valutazione sia di lavoro clinico – creando il modello SASB (Structural Analysis of Social Behavior).

Tale modello rende possibile la descrizione delle dinamiche intrapsichiche e interpersonali alla base dei sintomi del paziente, nonché la formulazione di ipotesi sui fattori sociali patogeni che possono averle prodotte e, nel presente, possono continuare a sostenerle e rafforzarle.

In questo articolo abbiamo descritto il modo in cui utilizziamo il modello SASB all'interno del cognitivismo a orientamento interpersonale (Cantelmi, 2019), al fine di descrivere i cicli interpersonali disfunzionali ripetitivi.

Non è nostra intenzione innovare o modificare il modello SASB originario, quanto piuttosto condividere il metodo con il quale lo utilizziamo, cercando di essere fedeli agli insegnamenti di Benjamin integrandolo, nel contempo, con i nostri presupposti teorici e terapeutici.

Nell'ambito del nostro modello, la SASB fornisce una mappa di riferimento fondamentale al fine di descrivere i cicli interpersonali. Nel corso degli anni abbiamo elaborato o integrato alcune variazioni che ci permettono di utilizzarlo in modo più dinamico: in particolare, abbiamo iniziato a utilizzare un modello a 12 cluster (intermedio tra quello a 8 e quello a 36 cluster), così come avviene nell'Analisi Transazionale Socio Cognitiva (Scilligo, 2009), proponendo anche l'uso di un principio relazionale di simmetria, in associazione ai principi predittivi classici.

Indichiamo di seguito i modelli cognitivi e interpersonali che utilizzeremo come punto di riferimento nei prossimi paragrafi:

- il cognitivismo-evoluzionista, in particolare per la teoria dei sistemi motivazionali interpersonali (es. Liotti e Monticelli, 2008; Liotti, Fassone e Monticelli, 2017);
- il metacognitivo-interpersonale, in particolare per la teoria del funzionamento metacognitivo (Semerari e Dimaggio, 2003; Carcione, Nicolo e Semerari, 2016);
- il cognitivo-interpersonale, in particolare per l'analisi dei cicli interpersonali (Lambiase e Cantelmi, 2019);
- la Schema Therapy, in particolare per l'analisi degli schemi e degli stili di coping (Young, Klosko e Weishaar, 2006);
- la versione dinamico maturativa dell'Adult Attachment Interview (Crittenden, 1999; Crittenden e Landini, 2011).

Allo scopo di esporre in modo chiaro le variazioni, o integrazioni, che abbiamo apportato al modello SASB e le modalità in cui le utilizziamo, abbiamo deciso di organizzare questo articolo in base agli elementi del modello originario di Benjamin – la struttura (le superfici), i principi predittivi e i processi di copia – presentando, per ciascuno di essi, le variazioni e il loro utilizzo tramite esemplificazioni in linea con il nostro modo di concettualizzare i casi clinici.

La struttura del modello

Nel modello SASB ogni azione è suddivisa in tre dimensioni sottostanti: Focus, Affiliazione e Interdipendenza. Queste tre dimensioni sono gli assi cartesiani di tre superfici che prendono il nome di Altro, Sé e Introietto. Il Focus indica la direzione dell'azione. Il Focus su un'altra persona è ciò che fanno principalmente i genitori con un bambino e, quindi, i comportamenti centrati sull'altro sono chiamati anche “genitoriali”. Indicano un'azione transitiva e la superficie che descrive questi comportamenti viene chiamata “Altro”. Il Focus su di sé implica un atto intransitivo ed è tipico dei bambini e, di conseguenza, questo gruppo di comportamenti è chiamato anche “infantile”. La superficie che descrive questi comportamenti viene detta “Sé”. Infine, il Focus sul proprio mondo interiore implica il volgere un focus transitivo verso sé stessi. La superficie che descrive questi comportamenti viene chiamata “Introietto”.

La seconda dimensione dell'analisi della SASB è l’Affiliazione ed è rappresentata dall’asse orizzontale delle superfici. Può variare da un polo di “affettività ostile” (sul lato sinistro) ad un polo di “affettività benevola” (sulla destra dell’asse).

L’ultima dimensione dell’analisi SASB è l’Interdipendenza, rappresentata dai tre assi verticali delle superfici. L’asse dell’Interdipendenza è siglato “Libertà-Controllo” (dall’alto in basso) per le superfici Altro e Introietto e “Autonomia-Sottomissione” (dall’altro in basso) per la superficie Sé.

Il modello SASB è composto da tre versioni costituite da differenti livelli di dettaglio, ognuna più specifica nell’identificare il tipo di comportamento messo in atto dal paziente.

Il modello SASB a quadrante

Le quattro combinazioni di affiliazione e interdipendenza costituiscono la versione più semplice del modello SASB, il cosiddetto “modello a quadrante”, caratterizzato da quattro etichette descrittive, una per ogni quadrante, per ognuna delle tre superfici (Tab. 1, 2 e 3).

Il quadrante in alto a sinistra indica le forme di libertà trascurante e impulsiva. Il quadrante in alto a destra le forme di libertà edificante e creativa. Il quadrante in basso a sinistra le forme di controllo coercitive e svalutanti. Il quadrante in basso a destra le forme di controllo protettive e che forniscono guida.

Tab. 1 – Superficie Altro nel Modello SASB a quadrante

	ODIO	AMORE
LIBERTÀ	Dare autonomia e libertà con trascuratezza e disinteresse	Promuovere benevolmente l'autonomia e l'identità
CONTROLLO	Esercitare potere con ostilità	Guidare e proteggere benevolmente

Tab. 2 – Superficie Sé nel Modello SASB a quadrante

	ODIO	AMORE
AUTONOMIA	Prendersi libertà chiudendosi in sé stessi e isolandosi	Esprimersi e comportarsi con libertà costruttiva
SOTTOMISSIONE	Sottomettersi e adeguarsi con timore e risentimento	Accettare le indicazioni altrui e affidarsi all'altro

Tab. 3 – Superficie Introierto nel Modello SASB a quadrante

	AUTOATTACCO	AMORE ATTIVO DI SÉ
LIBERTÀ	Esprimere la libertà in modalità trascuranti e impulsive	Conoscere, accettare, apprezzare ed esprimere sé stessi con benevolenza
CONTROLLO	Opprimere sé stessi con timore e risentimento	Gestirsi e prendersi cura di se amorevolmente

Il modello SASB completo

Il modello completo è il livello più dettagliato di analisi del SASB nel quale, per ogni quadrante, sono previste otto definizioni, più le quattro che rappresentano gli estremi degli assi, per un totale di trentasei etichette descrittive per ognuna delle superfici.

Ogni etichetta viene identificata in modo univoco con un numero a tre cifre: la prima indica la superficie (1 per Altro, 2 per Sé, e 3 per Introietto), la seconda il quadrante (da 1 a 4 andando in senso antiorario, iniziando da quadrante in alto a destra), la terza (da 1 a 8) lo stadio evolutivo al quale appartiene il comportamento.

In ogni quadrante, gli stadi evolutivi di livello più basso sono quelli più vicini all'asse orizzontale e, progressivamente, si allontanano da esso per avvicinarsi all'asse verticale, in modo da formare un rombo.

Le etichette che si trovano in corrispondenza degli assi cartesiani, come terza cifra hanno lo zero.

Per quanto riguarda gli stadi evolutivi Benjamin, ispirandosi al lavoro di Mahler, ha concepito i comportamenti di ogni quadrante in base a una scala a otto gradini (la terza cifra del codice), più un gradino che rappresenta i poli:

1. Prime 5-7 settimane, Avvicinamento.
2. Primi 3-4 mesi. Soddisfazione dei bisogni di base.
3. Primi 3-12 mesi. Attaccamento.
4. Fino a 18 mesi. Comunicazione e razionalità.
5. Fino a 24 mesi. Attenzione allo sviluppo personale.
6. Fino a 36 mesi. Parità nei rapporti.
7. Dopo i 36 mesi. Intimità.
8. Dopo i 48 mesi. Identità.

Il modello SASB a cluster

Comportamenti adiacenti, nel modello SASB completo, hanno significati simili e non è sempre possibile discriminare tra di essi.

La similitudine e la covarianza fra item adiacenti nel modello completo giustificano la costruzione del modello a cluster (Benjamin, 1987, 1996, 2003).

Nel modello a cluster i comportamenti vicini, quindi simili, vengono raggruppati in modo da generare otto categorie per ogni superficie, numerate da uno a otto, iniziando dalle ore 12, e proseguendo in senso orario.

Una categoria per ogni quadrante più quelle che rappresentano gli estremi di ogni asse. Il numero relativo alla posizione dell'etichetta viene preceduto da quello della superficie alla quale ci si riferisce (1, 2 o 3).

Ad esempio: il secondo cluster della terza superficie viene identificato con il codice 3-2, e indica, quindi, il comportamento che si trova nel mezzo del primo quadrante della terza superficie.

Per comprendere la relazione fra i comportamenti del modello completo e le etichette del modello a cluster: le etichette del modello completo che si trovano agli estremi di ogni asse, più i due comportamenti che si trovano ad ognuno dei suoi lati, si riferiscono al comportamento del modello a cluster situato all'estremo dell'asse, per un totale di cinque comportamenti.

Invece, le quattro etichette rimanenti che si trovano nel mezzo del quadrante, si riferiscono alle quattro tipologie comportamentali restanti. Il modello a cluster è il più utilizzato in quanto offre un'alternativa a metà strada tra la complessità del modello completo e la semplicità di quello a quadranti.

Concede abbastanza differenziazione fra categorie ma è relativamente semplice da usare in quanto propone un numero di etichette decisamente inferiore rispetto a quelle del modello completo.

In un articolo del 1987, Benjamin ha proposto una versione del modello a cluster in cui, invece di una singola etichetta per ogni categoria comportamentale, ne venivano proposte due allo scopo di dare ragione della varietà comportamentale cui l'etichetta si riferisce. Lo stesso ha fatto Scilligo (2005b).

Vediamo in parallelo le etichette del modello completo originale e quelle duplici proposte da Scilligo e Benjamin (Tabb. 4, 5 e 6).

Tab. 4 – Superficie Altro nel Modello SASB a cluster

Posizione	Benjamin (1996) ¹	Benjamin (1987)	Scilligo (2005b)
1-1	EMANCIPARE	Liberare e Dimenticare	Liberare e Dimenticare
1-2	CONFERMARE	Confermare e Comprendere	Confermare e Comprendere
1-3	AMORE ATTIVO	Avvicinarsi con amore	Prendersi cura e Consolare
1-4	PROTEGGERE	Sostenere e Proteggere	Aiutare e Proteggere
1-5	CONTROLLARE	Sorvegliare e Controllare	Custodire e Gestire
1-6	BIASIMARE	Svalutare e Biasimare	Svalutare e Biasimare
1-7	ATTACCARE	Attaccare e Rifiutare	Attaccare e Rifiutare
1-8	IGNORARE	Ignorare e Trascurare	Ignorare e Dimenticare

Tab. 5 – Superficie Sé nel Modello SASB a cluster

Posizione	Benjamin (1996)	Benjamin (1987)	Scilligo (2005b)
2-1	<u>SEPARARSI</u>	Affermarsi e Separarsi	Farsi avanti e Separarsi
2-2	<u>APRIRSI</u>	Aprirsi ed Esprimersi	Aprirsi ed Esprimersi
2-3	<u>AMORE REATTIVO</u>	Connettersi con gioia	Avvicinarsi e Gioire
2-4	<u>FIDARSI</u>	Fidarsi e Appoggiarsi/Affidarsi	Fidarsi e Abbandonarsi
2-5	<u>SOTTOMETTERSI</u>	Accondiscendere e Sottomettersi	Deferenza e Sottomissione
2-6	<u>ADOMBRARSI</u>	Adombrarsi e Rintanarsi	Difendersi e Risentirsi
2-7	<u>RITIRARSI</u>	Protestare e Ritirarsi	Protestare e Distanziarsi
2-8	<u>TRINCERARSI</u>	Trascurarsi e Distanziarsi	Chiudersi e Fuggire

¹ Esistono varie traduzioni di queste categorie comportamentali. Al di là del singolo nome, quello che conta sono il contenuto e la posizione all'interno dei quadranti.

Tab. 6 – Superficie Introietto nel Modello SASB a cluster

Posizione	Benjamin (1996)	Benjamin (1987)	Scilligo (2005b)
3-1	<i>EMANCIPARSI</i>	Sé spontaneo	Assertività e Separatezza
3-2	<i>CONFERMARSI</i>	Accettarsi e Esplorarsi	Accettarsi ed Esplorarsi
3-3	<i>AMARSI</i>	Amarsi e Apprezzarsi	Sostenersi e Apprezzarsi
3-4	<i>PROTEGGERSI</i>	Sostenersi e Migliorarsi	Riguardarsi e Proteggersi
3-5	<i>CONTROLLARSI</i>	Sorvegliarsi e Limitarsi	Autoregolarsi e Inibirsi
3-6	<i>BIASIMARSI</i>	Accusarsi e Opprimersi	Autocritica e Opprimersi
3-7	<i>ATTACCARSI</i>	Rifiutarsi e Distruggersi	Rifiutarsi e Annullarsi
3-8	<i>TRASCURARSI</i>	Fantasticare e Trascurarsi	Distanziarsi da sé e Trascurarsi

La variante a 12 cluster

Esiste anche un modello simile a quello a cluster, realizzato da Scilligo (2004, 2005a, 2005b, 2009) tramite analisi fattoriali dei comportamenti del modello completo, in modo da ricavare tre cluster per ogni quadrante, per un totale di dodici cluster per ogni superficie. Per quanto concerne il rapporto tra i cluster e i comportamenti del modello completo: un fattore racchiude i comportamenti dei livelli evolutivi 1, 2 e 3; un fattore i comportamenti dei livelli evolutivi 4, 5 e 6; e, infine, un fattore racchiude i comportamenti dei livelli 7 e 8. Tale modello ha il vantaggio di offrire un livello di specificità lievemente superiore al modello a 8 cluster della SASB originaria, riuscendo così a risolvere il doppio significato dei comportamenti agli estremi degli assi, in particolare agli estremi dell'asse verticale, a metà tra l'affettività positiva (a destra) e quella negativa (a sinistra). Ad ognuno di questi nuovi cluster Scilligo ha dato un nome derivante dagli Stati dell'Io dell'Analisi Transazionale (Adulto, Bambino e Genitore), e dal contenuto dei quattro quadranti: ribellione (in alto a sinistra), libertà (in alto a destra), critica (in basso a sinistra) e protezione (in basso a destra). In questo modo, per fare un esempio, i comportamenti del quadrante ribelle si chiamano: Genitore Ribelle, Adulto Ribelle e Bambino Ribelle.

In questa sede verrà proposta una versione del modello di Scilligo utilizzando però dei verbi al posto dei nomi derivanti dall'Analisi Transazionale, così come nel modello di Benjamin, al fine di rappresentare in modo più diretto l'azione rappresentata (Tabb. 7, 8 e 9). La descrizione dei comportamenti viene da un adattamento dei questionari 12sES e 48rES di Scilligo e Benjamin (2004a, 2004b).

Tab. 7 – Superficie Altro nella variante a 12 cluster del Modello SASB

Superficie ALTRO	
ETICHETTA	DESCRIZIONE
EMANCIPARE	Lascio l'altro libero di fare, scegliere ed essere come lui desidera al fine di realizzare sé stesso.
CONFERMARE	Lascio che l'altro esprima liberamente i suoi punti di vista, ascolto le sue idee, gli voglio bene anche quando ha pensieri diversi dai miei.
AVVICINARSI CON AMORE	Penso che l'altro vada bene così come è, lo accetto e lo accolgo cordialmente, lo amo.
ACCUDIRE	Approvo l'altro con entusiasmo, con affetto lo aiuto, lo sostengo cordialmente, mi prendo cura di lui.
PROTEGGERE	Con delicatezza spiego all'altro le cose e mi impegno per farglielo capire, gli insegno come agire, con affetto lo aiuto a rispondere alle sue necessità.
CONTROLLARE	Per il suo bene controllo l'altro e gli ricordo cosa va fatto, gli dico cosa fare e come pensare, ho l'abitudine di farmi carico di guidarlo.
COSTRINGERE	Costringo l'altro a seguire le mie disposizioni sulle cose che ritengo giuste e appropriate, lo blocco, lo limito, lo comando.
BIASIMARE	Svaluto l'altro, lo accuso, lo biasimo, lo convinco che ha torto, critico i suoi modi di fare, lo inganno.
ATTACCARE	Mi vendico dell'altro, lo punisco, lo tratto male con rabbia, con cattiveria gli tolgo le cose, cerco di annullarlo.
RIFIUTARE	Con rabbia me ne vado via e lo lascio solo, lo abbandono proprio quando ne ha più bisogno
IGNORARE	Ignoro i fatti, dico cose senza senso, non fornisco spiegazioni, confondo l'altro e non lo aiuto, ignoro lui e quello che fa.
DIMENTICARE	Con noncuranza dimentico accordi e impegni presi, con indifferenza lascio l'altro libero di pensare e di fare quello che gli pare.

Tab. 8 – Superficie Sé nella variante a 12 cluster del Modello SASB

Superficie SÉ	
ETICHETTA	DESCRIZIONE
<u>SEPARARSI</u>	Sono autonomo, con identità sicura e distinta; esprimo quello che penso in modo chiaro e prendo decisioni in linea con i miei valori personali.
<u>TRINCERARSI</u>	Mi esprimo in modo schietto e trasparente, comunico i miei pensieri e i miei sentimenti in modo chiaro e cordiale.
<u>RITIRARSI</u>	Sono gioioso e allegro verso l'altro, mi diverto e gioisco nello stare con lui, affettuosamente mi lascio andare con lui.
<u>PROTESTARE</u>	Affettuosamente godo nello stare con l'altro, mi affido al suo aiuto e alle sue attenzioni.
<u>ADOMBRARSI</u>	Volentieri ascolto le proposte dell'altro e accetto i suoi suggerimenti; fiduciosamente uso le sue spiegazioni.
<u>SOTTOMETTERSI</u>	Voglio sapere il parere dell'altro in tutto; mi adeguo ai suoi modi di sentire, fare e pensare; gli ubbidisco.
<u>SEPARARSI</u>	Senza ascoltarmi, mi sottometto a ciò che stabilisce l'altro, eseguo le sue disposizioni senza tener conto delle mie opinioni, mi controllo al fine di mettere in atto quanto decide l'altro.
<u>TRINCERARSI</u>	Con risentimento mi adeguo ai suoi ragionamenti, covo rancore, con rabbia svaluto le mie idee e i miei modi di vedere rispetto a quelli dell'altro.
<u>PROTESTARE</u>	Protesto e mi difendo dall'altro, con risentimento mi ignoro e metto al centro l'altro, pieno di paura sono sulla difensiva.
<u>RITIRARSI</u>	Con risentimento e paura scappo e mi allontano dall'altro rifiutando il suo aiuto, piangendo e senza chiedere niente.
<u>TRINCERARSI</u>	Rispondo incoerentemente e senza logica all'altro, mi chiudo in me stesso, mi confondo, non reagisco e mi isolo nelle mie fantasie.
<u>SEPARARSI</u>	Scelgo di fare l'opposto di quello che fa l'altro, vado per conto mio seguendo le mie emozioni, mi muovo e faccio liberamente quello che mi pare senza seguire una direzione specifica.

Tab. 9 – Superficie Introietto nella variante a 12 cluster del Modello SASB

Superficie INTROIETTO	
ETICHETTA	DESCRIZIONE
<i>EMANCIPARSI</i>	Libero e spontaneo, scelgo e faccio le cose che desidero io, seguendo i miei valori e le mie norme personali, rispettosi di me e degli altri.
<i>CONFERMARSI</i>	Mi conosco e mi accetto così come sono, rifletto e ragiono con me ascoltando i miei sentimenti e le mie emozioni.
<i>APPREZZARSI</i>	Sono gioioso e affettuoso con me, mi stimo e mi apprezzo, mi voglio e mi tratto bene.
<i>ACCUDIRSI</i>	Mi do attenzioni e affetto, mi prendo cura dei miei bisogni.
<i>PROTEGGERSI</i>	Sviluppo le mie capacità, mi sforzo per capire cosa capita attorno a me, mi guido e mi proteggo con amore, mi impegno a trovare ciò di cui ho bisogno.
<i>CONTROLLARSI</i>	Mi sforzo di adeguarmi a un ideale, mi controllo per fare le cose come si deve.
<i>COSTRINGERSI</i>	Sono esigente e duro con me, mi blocco e mi limito con durezza, mi obbligo secondo regole esterne.
<i>BIASIMARSI</i>	Mi obbligo a fare cose che non vanno bene per me, mi accuso, mi biasimo, mi dico che sbaglio tutto.
<i>ATTACCARSI</i>	Mi sfrutto, mi danneggio, mi torturo, mi punisco, sono distruttivo con me, sono il mio peggior nemico.
<i>RIFIUTARSI</i>	Mi abbandono al caso, non mi curo di me, mi diverto facendo scelte che sono dannose e pericolose per me.
<i>TRASCURARSI</i>	Mi dimentico di me, sono sregolato, distratto, ragiono caoticamente senza riflettere, sono avventato.
<i>DIMENTICARSI DI SÉ</i>	Sono distratto, senza guida e senza norme interne, mi do libertà azzardate, mi lascio sfuggire opportunità importanti.

Grazie a questa versione del modello, anche i principi predittivi divengono più specifici. Ad esempio, se prima **CONTROLLARE** aveva come opposto **EMANCIPARE** e come antitetico **SEPARARSI**, con un po' di ambiguità viste le due polarità, affettivamente positiva e negativa, di queste tipologie comportamentali, ora abbiamo due comportamenti prototipici al posto di **CONTROLLARE**, cioè **CONTROLLARE** e **COSTRINGERE**. Ognuno di questi ha sia un comportamento opposto che un antitetico.

Nel prossimo paragrafo vedremo che, in base alla nostra proposta, hanno anche un simmetrico e un antisimmetrico.

I principi predittivi

Approfondiamo ulteriormente il ragionamento con riflessioni utili alla chiara comprensione delle modalità con le quali scegliamo i nostri comportamenti quando rimaniamo invischiati in cicli interpersonali ripetitivi e disfunzionali.

Si sarà già notato che le tipologie comportamentali che abbiamo descritto sono legate da alcune regole relazionali: Lorna Benjamin (1984, 1996) le chiama *principi predittivi*, perché permettono di ipotizzare delle relazioni tra i vari comportamenti. Questi principi si chiamano: complementarità, similitudine, opposizione, antitesi, introiezione. Tanto più le nostre modalità relazionali sono ripetitive e disfunzionali, tanto più seguono regole emotive che possono essere descritte tramite questi principi caratterizzati da regole di azione e reazione automatiche, inscritte nei sistemi motivazionali interpersonali di primo e secondo livello², collegati al sistema rettiliano e limbico, finalizzati a raggiungere scopi di natura evolucionistica.

La *complementarità* regola i comportamenti interpersonali che si trovano su due superfici interpersonali diverse (Altro e Sé) ma nella stessa posizione (quindi con lo stesso numero). Ad esempio, **CONTROLLARE-SOTTOMETTERSI**, **CONFERMARE-APRIRSI**, **PROTEGGERE-FIDARSI**. Questo tipo di relazione può protrarsi, in teoria, al-

² In una delle ultime elaborazioni teoriche sui sistemi motivazionali (Liotti, 2017), i sistemi motivazionali di primo livello includono i sistemi di difesa, omeostatici, predatorio, esploratorio, sessuale rettiliano e territoriale (senza formazione della coppia); i sistemi motivazionali di secondo livello, invece, includono, rispettivamente considerati l'evoluzione dei precedenti, i sistemi di attaccamento, accudimento, competizione (rango sociale), cooperazione fra pari, legame sessuale di coppia, gioco sociale (affiliazione al gruppo). In aggiunta a questi sistemi rettiliani (tronco encefalico) e limbici (archipallio), che condividiamo anche con altre specie animali, in quanto esseri umani abbiamo anche dei sistemi motivazionali comunicativi e conoscitivi, di terzo livello, neocorticali (neopallio umano), che riguardano la comunicazione intersoggettiva (verbale e non verbale) e la creazione ed esplorazione di strutture di significato.

l'infinito perché le persone interpretano ruoli che si compensano. Si interrompe quando accade qualcosa, all'esterno o interiormente alle persone (ad esempio un cambio di emozione e di schema). La *similitudine*, invece, regola la relazione tra tipologie di comportamenti che si trovano sulla stessa superficie e nella stessa posizione. Ad esempio: **CONTROLLARE-CONTROLLARE**, **PROTEGGERE-PROTEGGERE**, **ATTACCARE-ATTACCARE**. Come è facile immaginare, questa modalità relazionale è particolarmente instabile perché entrambe le persone in relazione cercano di occupare la stessa posizione relazione cercando di far spostare l'altra e metterla nella posizione complementare. Chi attacca spera che l'altro si ritiri, chi controlla spera che l'altro si sottometta, chi protegge spera che l'altro ceda e si affidi.

I comportamenti *opposti* e *antitetici* possono essere delle posizioni relazionali strategiche, in quanto generalmente vengono messe in atto per modificare le regole del gioco.

I comportamenti *opposti* si trovano sulla stessa superficie ma in posizioni opposte (a 180°). Ad esempio **BIASIMARE-CONFERMARE**, **CONTROLLARE-EMANCIPARE**, **PROTEGGERE-TRASCURARE**. Generalmente metto in atto un comportamento opposto a quello del mio interlocutore quando, sperando che l'altro reagisca in modo complementare alla mia azione, desidero che cambi il suo modo di relazionarsi nei miei confronti. Ad esempio, se una persona mi BIASIMA, potrei reagire in modo simile, giudicandola a mia volta; oppure potrei reagire in modo complementare, facendo mio il suo biasimo, adombrandomi; oppure potrei decidere di ascoltare le sue rimostranze (CONFERMARE), cercando di sollecitare in lui l'apertura, il racconto delle emozioni, dei desideri, dei pensieri e dei timori che hanno alimentato il suo malcontento (APRIRSI). A volte lo scopo di un comportamento opposto può anche essere disfunzionale, e cioè attirare l'altro in dinamiche nocive, in quanto finalizzate al raggiungimento degli obiettivi dei miei schemi interiorizzati.

I comportamenti antitetici si trovano su due superfici interpersonali diverse (Altro e Sé) e in posizioni opposte (180°).

Ad esempio: **BIASIMARE-APRIRSI**, **CONTROLLARE-SEPARARSI**, **PROTEGGERE-TRINCERARSI**. Anche in questo caso, il principio predittivo può aiutarci a uscire da modalità relazionali disfunzionali. Ad esempio, se una persona cerca di **CONTROLLARMI**, io posso decidere intenzionalmente di non assecondare questa di-

namica e di comportarmi con libertà (SEPARARMI), eventualmente nella speranza che anche l'altro, in modo complementare, mi confermi in questa mia scelta (**EMANCIPARE**). Oppure, se una persona mi **TRASCURA**, potrei decidere di non assecondare l'eventuale senso di abbandono chiudendomi in me stesso in modo complementare a questa sua azione, ma potrei decidere di rinnovarle ed esprimerle la mia fiducia (FIDARSI), nella speranza che decida, in modo complementare alla mia decisione, di aiutarmi (**PROTEGGERE**).

Il principio predittivo di *Introiezione* spiega la modalità con la quale tratto me stesso, come apprendimento conseguente a una serie di modalità relazionali ripetitive vissute nel corso dell'infanzia. Generalmente le dinamiche che fanno nascere i comportamenti interiorizzati sono quelle complementari o simili³, dato che da piccoli non abbiamo ancora una capacità astratta e complessa di immaginare le relazioni, utilizzando intenzionalmente e creativamente modalità relazionali opposte e antitetiche oppure, addirittura, ancora più libere e flessibili spostandoci in tutto il repertorio comportamentale che, in effetti, ancora non conosciamo. Per spiegare la posizione relazionale di *Introiezione*, rimaniamo nell'esempio precedente e immaginiamolo avvenuto nell'infanzia. Se, di fronte alle richieste di cure e protezione, un genitore continuerà a trascurare il figlio, è molto probabile che tra il genitore e il figlio si instauri una relazione complementare (trascuratezza e chiusura in sé) oppure simile (trascuratezza reciproca) che favoriranno, nel figlio, lo sviluppo di una modalità relazionale interiorizzata di trascuratezza verso di sé. Allo stesso modo un bambino continuamente controllato dai genitori potrà instaurare con essi un rapporto di controllo reciproco o di sottomissione che, molto probabilmente, darà origine all'interiorizzazione di un atteggiamento di controllo verso di sé nel bambino. È invece più difficile, ma non impossibile, che si sviluppino introiezioni diverse rispetto alle modalità relazionali vissute sulla propria pelle: ad esempio, un bambino trascurato che impara a prendersi cura di sé, oppure controllato che impari a concedersi libertà. Queste situazioni possono avvenire quando un bambino ha, ad esempio, un genitore controllante e uno che gli dà libertà, per cui la sua introiezione opposta al genitore controllante

³ Lorna Benjamin sottolinea, in particolare, il valore di quelle complementari.

è favorita da quello che gli concede più autonomia. Secondo Crittenden, però, questo tipo di cambiamento è possibile anche in assenza di una figura genitoriale da introiettare. L'autrice, infatti, afferma che ci possono essere casi di manifestazioni di attaccamento sicuro ottenute non tanto per la presenza di figure di attaccamento accudenti, ma «attraverso un esteso processo personale di riflessione e rivalutazione mentali» (Crittenden e Landini, 2011).

In aggiunta ai principi predittivi individuati da Lorna Benjamin, riteniamo interessante riflettere su un altro tipo di correlazione fra i vari comportamenti: i *comportamenti simmetrici* rispetto all'asse verticale oppure orizzontale, e i *comportamenti antisimmetrici*, cioè i complementari dei simmetrici. Abbiamo deciso di chiamarli semplicemente "principi relazionali" al fine di non confonderli con i principi predittivi del modello originale.

A differenza dei comportamenti opposti, che prevedono un cambiamento sia a livello affettivo (asse orizzontale) sia nell'equilibrio di potere (asse verticale), i comportamenti simmetrici individuano un comportamento nel quale cambia solo una delle due dimensioni. Per cui potrei mantenere lo stesso tipo di relazione affettiva modificando il tipo di relazione di potere (simmetria verticale), passando dal controllo alla libertà o viceversa. Oppure, potrei mantenere lo stesso tipo di gestione del potere ma cambiare la qualità della relazione affettiva (simmetria orizzontale). Per convenzione, dettata dalla facilità di associazione mentale e, quindi, di identificazione della relazione, chiameremo simmetria verticale quella relativa all'asse orizzontale, perché lo spostamento da un comportamento all'altro avviene verticalmente. Per lo stesso motivo chiameremo simmetria orizzontale quella relativa all'asse verticale.

Riteniamo importante riflettere su questo tipo di relazione fra comportamenti, in quanto è un tipo di cambiamento relazionale frequente e spesso desiderabile. Inoltre, ci permette di individuare e comprendere sfumature mentali importanti che sottostanno al cambiamento comportamentale.

Di frequente, nel caso della simmetria o antisimmetria verticali, riteniamo che avvenga spontaneamente nelle situazioni in cui rimane attivo lo stesso sistema motivazionale ed, eventualmente, gli stessi

schemi di base incondizionati⁴, mentre gli schemi condizionati oppure le strategie di coping (resa, fuga o attacco)⁵ cambiano al fine di provare ad affrontare diversamente la situazione. In questi casi cambierebbe la tipologia di potere esercitato nella relazione, e a volte anche la direzione dell'azione (Focus), mantenendo però costante la qualità negativa del rapporto.

Nel caso della simmetria o antisimmetria orizzontali, invece, sono più spesso cambiamenti intenzionali messi in atto al fine di realizzare in modo più funzionale la stessa tipologia di strategia relazionale vissuta o agita precedentemente, mantenendo costante il tipo di potere e cambiando la qualità affettiva (comportamento simmetrico) oppure anche la direzione dell'azione (comportamento antisimmetrico).

Vediamo alcuni esempi integrando il modello a 12 cluster.

Ad esempio, se all'interno di una relazione cerco di **COSTRINGERE** l'altro a fare cose che desidero io, potrei decidere a un certo

⁴ Secondo la Schema Therapy (Young, Klosko e Weishaar, 2003) gli schemi incondizionati disfunzionali sono i primi a svilupparsi nella prima infanzia e, per questo motivo, sono i più automatici ed emotivi e, quindi, instaurano una reazione a catena che impedisce di modificare le proprie idee anche in seguito a situazioni o a esperienze positive: continuiamo a sentirci incapaci, indesiderabili, inadeguati, vulnerabili o sbagliati, e niente sembra riuscire a cambiare il nostro modo di percepirsi. Lo schema ripropone ciò che abbiamo vissuto quando eravamo piccoli e non avevamo voce in capitolo; semplicemente, agisce in modo autonomo e automatico. Gli schemi condizionati, invece, sono meno invalidanti. La reazione a catena, infatti, si può più facilmente interrompere; se riusciamo a sacrificarci, sottometterci, ottenere approvazione, reprimere le emozioni o soddisfare standard severi, probabilmente potremo spezzare, almeno temporaneamente, il ciclo negativo. Gli schemi condizionati, quindi, generalmente si sviluppano per cercare di ottenere sollievo dagli schemi incondizionati, ed ecco perché Young, Klosko e Weishaar (2003) li chiamano "incondizionati" e "condizionati". Non necessariamente, però, gli schemi condizionati si instaurano come conseguenza di schemi incondizionati. Alcune volte, infatti, si definiscono condizionati solo nel senso che il bambino può evitare ciò che teme comportandosi secondo le aspettative dell'adulto. Potremmo quindi aver imparato ad impegnarci per essere compiacenti o perfetti al fine di soddisfare le aspettative dei nostri genitori, avere i loro premi ed evitare le loro punizioni.

⁵ Davanti alle minacce e agli schemi che in esse si sviluppano, il bambino può imparare ad utilizzare diverse strategie di coping, che poi saranno le stesse che cercherà di utilizzare quando si attiveranno gli schemi in futuro: si può arrendere, può evitare oppure può ipercompensare (cioè reagire in modo opposto, contrattaccando al fine di compensare lo schema).

punto di ignorarlo trascurandolo (**DIMENTICARE**, simmetria verticale), sostanzialmente mantenendo lo stesso livello di affettività nei suoi confronti, ma decidendo che è una causa persa continuare a impegnarmi per ottenere da lui dei risultati. Oppure potrei rendermi conto del mio errore, di aver esagerato, di aver cercato di imporre la mia volontà, e quindi potrei aprirmi anche affettivamente e dargli libertà sinceramente (**EMANCIPARE**, opposto), lasciando che si esprima liberamente e manifesti la propria identità per quella che è.

La differenza tra le due tipologie comportamentali è evidente. **EMANCIPARE** è l'opposto di **COSTRINGERE** e il rapporto tra queste due tipologie comportamentali evidenzia l'idea originale di Benjamin di rapporto tra due comportamenti che differiscono su entrambe le dimensioni dell'affiliazione e del potere. È il cambiamento ideale ma anche quello più difficile, perché prevede un cambiamento nella qualità della relazione affettiva. **DIMENTICARE**, invece, è il simmetrico verticale di **COSTRINGERE**, e il rapporto tra queste due tipologie comportamentali è di tipo più direttamente emotivo, nel quale il primo può essere la risposta emotivamente automatica e istintiva al secondo. Questa istintività è dovuta al fatto che è un tipo di cambiamento comportamentale reattivo ma che conserva lo stesso tipo di qualità emotiva. Potremmo ipotizzare che avviene all'interno dello stesso sistema motivazionale e con lo stesso repertorio di schemi incondizionati, mentre a cambiare potrebbero essere gli schemi condizionati e/o la strategia di coping utilizzata per reagire agli schemi e affrontare la situazione.

C'è anche un'altra possibilità, potrei rendermi conto che cercare di obbligare l'altro in modo coercitivo a compiere la mia volontà su di lui (**COSTRINGERE**) potrebbe essere dannoso, e potrei cercare di iniziare ad esercitare un controllo, ma più orientato a ricordare all'altro ciò che è importante che lui faccia per il suo bene, facendomi carico di guidarlo e non di imporgli la mia volontà (**CONTROLLARE**, simmetria orizzontale). In questo caso la qualità di potere rimarrebbe la stessa, essendo comunque necessario guidare l'altro in un momento in cui non riesce a prendersi cura di sé e a decidere per il suo bene, ma cambierebbe la qualità affettiva con la quale cerco di farlo.

Un altro esempio classico è il passaggio antisimmetrico dalla posizione di Vittima a quella di Persecutore all'interno del Triangolo drammatico di Karpman (1968). Ad esempio, potrei essere la persona

che si sottomette all'altro (SOTTOMETTERSI), per poi passare improvvisamente a ignorarlo, grazie a un cambio di schemi mentali o di strategie di coping, lasciando che pensi o dica quello che vuole, dimenticandomi di lui e delle sue indicazioni (**DIMENTICARE**, comportamento antisimmetrico verticale). Oppure potrei passare, in modo simmetrico verticalmente, a sfidarlo e fare l'opposto (SEPARARSI). In entrambi i casi cambierebbe la polarità sulla dimensione del potere, nel primo caso anche il Focus, ma non su quella affettiva. Molto più maturo e saggio, e meno emotivo e impulsivo, sarebbe riuscire a mettere in atto un comportamento opposto, prendendomi libertà con amorevolezza e benevolenza nei miei confronti e in quelli dell'altro (AFFERMARSI), ma questo richiederebbe un cambio nella qualità affettiva della relazione, e necessiterebbe un'importante maturazione interiore (dovrei riuscire ad *EMANCIPARMI* interiormente). Un altro esempio che prende in considerazione gli scambi relazionali tipici del Triangolo drammatico di Karpman è quello della persona che fa di tutto per aiutarne un'altra (**PROTEGGERE**), per poi rimproverarla perché questa non impara e non si attiva da sola (**BIASIMARE**, comportamento simmetrico orizzontale). La persona che inizialmente era il Salvatore è ora diventata il Persecutore.

Facciamo un altro esempio. Se mi trovo in una relazione particolarmente dannosa per me, nella quale con risentimento mi ignoro, metto al centro l'altro e pieno di paura cerco solo di difendermi (PROTESTARE), la soluzione migliore che io possa trovare, probabilmente, è quella di mettere in atto il comportamento simmetrico verticalmente e di fuggire via (RITIRARSI). La polarità affettiva rimarrebbe la stessa, e a volte è meglio così quando ci si trova in una situazione particolarmente pericolosa e immodificabile, perché cambiare qualità affettiva potrebbe voler dire rendersi vulnerabili in situazioni nelle quali potrebbe essere controproducente. A cambiare sarebbe solamente la polarità che riguarda l'equilibrio di potere, per cui passeremmo da una dimensione più focalizzata sul subire il potere dell'altro (PROTESTARE), a una più focalizzata sul fuggire dal potere dell'altro (RITIRARSI). Entrambe le etichette, nel modello SASB originario, sarebbero state incluse in un'unica categoria.

Un ulteriore esempio è quello delle persone ipercontrollate, che esercitano un controllo coercitivo nei propri confronti (*COSTRINGERSI*) che, invece di mettere in atto un comportamento opposto im-

parando ad essere realmente libere (*EMANCIPARSI*), iniziano a mettere in atto comportamenti simmetrici verticalmente agendo impulsivamente (*DIMENTICARSI DI SÉ*).

Immaginiamo inoltre il caso di una persona ipercritica che giudica e rimprovera tutti (**BIASIMARE**), per la quale sarebbe importante imparare a fidarsi degli altri (FIDARSI, comportamento antisimmetrico orizzontale) ma che corre il rischio di iniziare a chiudersi in sé stessa non trovando nessuno sul quale contare o con il quale relazionarsi (TRINCERARSI, comportamento antisimmetrico verticale).

Oppure immaginiamo la persona che non riesce a fare a meno di prendersi cura degli altri (**PROTEGGERE**), per la quale sarebbe importante anche imparare ad APRIRSI (antisimmetrico verticale) invece di usare la relazione di cura come scudo per non doversi mettere in gioco nelle relazioni per timore del giudizio dell'altro, timore a causa del quale, in alcune circostanze nelle quali l'apertura è inevitabile, potrebbe ADOMBRARSI (antisimmetrico orizzontalmente alla protezione agita, complementare al biasimo temuto, opposto all'apertura desiderabile).

Infine, pensiamo al caso di una persona svalutata, criticata ingiustamente o umiliata (**BIASIMARE**) che, invece di decidere di dare ascolto alle accuse e alle motivazioni dell'altro (**CONFERMARE**, comportamento opposto), di esprimere il proprio disappunto o la propria sofferenza per quelle parole (APRIRSI, comportamento antitetico), di rispondere nello stesso modo svalutante (**BIASIMARE**, comportamento somigliante) oppure di soffrire silenziosamente dentro di sé o giustificarsi per rabbonire l'interlocutore (ADOMBRARSI, comportamento complementare), può decidere di ignorare le parole ricevute e la persona che le ha pronunciate, fingendo che non ci sia o che non abbia parlato (**IGNORARE**, comportamento simmetrico verticalmente). La scelta, in questo caso, sarebbe quella di rispondere all'interlocutore con lo stesso tipo di affettività negativa utilizzata da lui (che viene identificata sull'asse orizzontale) ma con una modalità relazionale opposta (dal controllo alla libertà). Non sempre, infatti, è funzionale allo scopo o sicuro per sé dare spazio a modalità di comunicazione empatica quando ci si trova in alcune particolari situazioni o con alcune persone particolarmente insensibili. In alcune circostanze è più protettivo non curarsi di loro per evitare di rimanere intrappolati in una conversazione infernale.

Da questi esempi pensiamo risulti chiaro in che modo una versione a 12 cluster del modello, integrata con le relazioni di simmetria, fornisca un livello di dettaglio solo di poco più complesso rispetto al modello a 8 cluster, ma che consente un grado di specificità sufficiente per riuscire a cogliere sfumature relazionali importanti.

I processi di copia e i doni d'amore

Secondo Benjamin le esperienze relazionali dei primi anni di vita costituiscono la base su cui poggiano non solo le modalità relazionali che caratterizzeranno le interazioni interpersonali, ma anche i vissuti soggettivi in base ai quali l'individuo dà senso al proprio modo di essere. Il presupposto, così come propone Bowlby (1969, 1973, 1980, 1988), è che le prime relazioni importanti del bambino costituiscano le basi dei "modelli operativi interni". Prendendo spunto dalla teoria dell'attaccamento, l'ipotesi di Benjamin (2003, 2018) è che i processi evolutivi di socializzazione attraverso i quali il bambino costruisce il proprio mondo interiore e il proprio stile relazionale (i processi di copia) siano mantenuti dal desiderio (il dono d'amore) che le rappresentazioni interiorizzate delle prime figure di attaccamento (la famiglia nella testa)⁶ perdonino, dimentichino, si scusino, si sveglino, facciano ammenda, si placino o rendano in qualche modo possibile un loro riavvicinamento e un amore incondizionato⁷. In altre parole, quando mettiamo in atto dei cicli interperso-

⁶ Che una volta chiamava "Important Persons and their Internalized Representations" (IPIR, Benjamin, 2003) e più recentemente "Family in the head" (Benjamin, 2018).

⁷ I bisogni alla base dei doni d'amore, e il modo con il quale vengono soddisfatti o frustrati, dà poi origine alle paure e ai desideri alla base degli schemi interpersonali che originano e alimentano i cicli interpersonali. Recentemente in psicoterapia cognitiva si parla di scopi, e sono associati ai diversi sistemi motivazionali interpersonali che si attivano nel corso dei cicli interpersonali. Secondo la teoria dei doni d'amore ogni scopo è, in ultima analisi, finalizzato alla riconciliazione con la famiglia interiorizzata. Secondo Liotti (2005), il ruolo centrale dell'attaccamento nella regolazione di tutte le emozioni dipende principalmente da due fattori. In primo luogo, quello dell'attaccamento è il primo sistema motivazionale interpersonale a mettere i bambini in

nali disfunzionali, stiamo manifestando comportamenti, sentimenti e pensieri problematici basati sull'assunzione che la chiave per la riconciliazione, interpersonale e interiore, consista nel vivere per testimoniare le regole e i valori che abbiamo vissuto. La motivazione per cui i comportamenti problematici persistono è che continuiamo ad agire in questo modo finché il messaggio non sarà "ascoltato" dalla famiglia interiorizzata e ci sarà un riavvicinamento. In questo modo le persone che coinvolgiamo nei nostri cicli interpersonali sono come degli attori che reclutiamo per recitare nel nostro copione di vita. Secondo la teoria dei processi di copia e dei doni d'amore, il collegamento tra i modi di fare disfunzionali presentati dall'adulto e le interiorizzazioni delle prime relazioni infantili, avviene secondo uno o più fra tre "processi di copia": Identificazione, Ricapitolazione e Introiezione. Questi processi sono il corrispettivo evolutivo dei principi predittivi. Così come i principi predittivi ci permettono di fare delle previsioni sulle relazioni interpersonali e intrapsichiche del presente, allo stesso modo i processi di copia, secondo principi simili, danno delle indicazioni su come, a partire dalle relazioni vissute con le figure di attaccamento, il bambino ha imparato a relazionarsi con gli altri e con sé stesso; forniscono, inoltre, un'idea del legame diretto fra alcuni modi di fare e specifiche figure di attaccamento e del rapporto che esisteva ed esiste con loro. L'Identificazione si manifesta quando i codici suggeriscono che il paziente si comporta come una IPIR (*Important Persons and their Internalized Representations*). Il processo di copia dell'Identificazione è il corrispettivo evolutivo del principio predittivo della somiglianza. Il messaggio di fondo di questo processo di copia è: "devi essere come lui o lei".

contatto con altri significativi, in momenti di emotività intensa, allarmata e dolorosa ed è, dunque, all'interno di queste interazioni che un adulto può iniziare a indicare ai bambini il significato delle emozioni e delle sensazioni corporee che si producono in loro. Se le prime strutture cognitive riguardano la vita emozionale sono sviluppate all'interno di matrici interpersonali mediate dall'attaccamento, quelle che si svilupperanno successivamente, nel corso dell'attivazione di altri sistemi motivazionali interpersonali, dovranno presumibilmente essere confrontate con queste più antiche. Il secondo motivo è che tutte le emozioni dolore che verranno sperimentate in seguito, collegate ad altri sistemi motivazionali, attiveranno il sistema di attaccamento e i modelli operativi interni ad esso collegati.

Ad ogni processo di copia è associato un “dono d’amore”, cioè la motivazione che spinge la persona a mettere in atto un determinato comportamento, al fine di avere l’amore e la vicinanza della IPIR. In questo caso il dono d’amore è: «*Sono come te. Ciò significa che ti amo e ti perdono. Siamo della stessa pasta. Vedi che ne sono la testimonianza. Per favore, amami per questo*» (Benjamin, 2003, p. 227 ed it.).

La Ricapitolazione rappresenta la continuazione, in una nuova relazione, di un modo di fare complementare vissuto con una IPIR. Il processo di copia della Ricapitolazione è il corrispettivo evolutivo del principio predittivo della somiglianza.

Il messaggio di fondo di questo processo di copia è: “agisci come se lui o lei fosse ancora presente e avesse il controllo”. Il dono d’amore è: «*Le tue regole e le tue opinioni sono anche mie. Vi farò fede ora e per sempre. Quando capirai quanto effetto hai avuto su di me, mi amerai di più*» (Benjamin, 2003, p. 227 ed. it.).

L’Introiezione si verifica quando una persona tratta sé stessa come è stata trattata dagli altri. Il processo di copia dell’Introiezione è il corrispettivo evolutivo dell’omonimo principio predittivo.

Il messaggio di fondo di questo processo di copia è: “tratta te stesso come faceva lui o lei”. Il dono d’amore è: «*Tratto me stesso come tu mi hai trattato. Hai ragione su di me. Amami visto che sono d’accordo con te*» (Benjamin, 2003, p. 227 ed. it.).

Anche in questo caso, i principi predittivi dell’antitesi e dell’opposizione permettono variazioni dei processi di copia di base (Benjamin, 2003, p. 160, ed. it.).

Benjamin ha però ipotizzato in modo più esplicito esclusivamente i processi di copia per opposto, formulando i seguenti doni d’amore (Benjamin, 2003, p. 227 ed. it.):

- Identificazione opposta: «*Sono il tuo esatto opposto. Dedicherò la mia vita a essere tutto quello che non sei e voglio che tu lo sappia. Ammetti che avevi torto e arrenditi. Alla fine, amami*»;
- Ricapitolazione opposta: «*Farò l’opposto di ciò che vuoi da me finché non ammetterai che ho ragione e che tu hai torto. Voglio che mi accetti secondo i miei termini. Per favore amami così come sono*»;
- Introiezione opposta: «*Non si osserva se non nei triangoli, ad esempio: “Papà mi odiava; mamma mi adorava; io mi odio = opposto della madre”. Ma il modo di fare rappresenta un accordo anche con il padre*».

Riguardo questi processi di copia desideriamo fare alcune riflessioni ulteriori.

In primo luogo, ipotizzeremo e descriveremo i possibili incroci tra i processi di copia interpersonali opposti (Identificazione per opposti e Ricapitolazione per opposti) e quello intrapsichico (Introiezione). In quanto psicoterapeuti cognitivisti di orientamento interpersonale, per noi è di centrale importanza comprendere la relazione tra ciò che avviene interiormente e parallelamente alla dinamica interpersonale, in quanto, messe insieme, ci forniscono una descrizione più completa del mondo interiore del paziente a partire dal quale interpreta la realtà e vi reagisce.

Inoltre, elaboreremo questa ipotesi utilizzando anche il modello a 12 cluster e le possibili relazioni simmetriche. Elaboreremo degli esempi nel caso dei comportamenti che si trovano agli estremi degli assi e, per quanto riguarda i comportamenti che si trovano nel mezzo dei quadranti, elencheremo solo alcuni possibili incroci a titolo esemplificativo. Infine, elaboreremo un esempio più complesso, nel quale le associazioni tra i processi di copia non sono lineari e collegate a un solo genitore.

I comportamenti agli estremi degli assi

Identificazione per opposti con Introiezione complementare:
«Mi tratto come mi trattavi tu, al fine di essere amato da te, ma nella relazione con gli altri mi comporto all'opposto per dimostrarti che sbagliavi, al fine di essere amato da te così come sono».

Ad esempio, così come mio padre mi controllava (CONTROLLARE) anche io mi controllo (CONTROLLARSI, Introiezione complementare), ma con gli altri voglio essere migliore di mio padre e li lascio liberi di essere come sono (EMANCIPARE, Identificazione opposta). Questa modalità potrebbe avere delle varianti tenendo conto del modello a 12 cluster e della relazione di simmetria.

Potrei aver avuto un padre coercitivo (COSTRINGERE) e potrei aver imparato ad opprimermi (COSTRINGERSI, Introiezione complementare) ma nella relazione con gli altri aver imparato a comportarmi in maniera opposta, dando libertà e permettendo loro di essere così come sono (EMANCIPARE, Identificazione opposta). In questo caso, con gli altri, non solo riesco a dare la libertà che mio padre non

ha dato a me e che io non riesco a dare a me stesso, ma riesco anche a farlo con una modalità affettivamente positiva, diversa da quella che mio padre ha esercitato nei miei confronti e che io esercito nei miei. Non sono rari i casi nei quali la modalità affettiva esercitata nei propri confronti sia differente da quella esercitata verso gli altri.

Molte persone, ad esempio, riescono ad essere compassionevoli verso gli altri ma giudicanti verso sé stesse. Nel nostro esempio, nella relazione con me stesso potrebbe risultare prevalente l'attivazione degli schemi mentali interiorizzati nel corso della relazione con mio padre, che sosterebbero lo stile relazionale coercitivo (ad esempio uno schema incondizionato di Sfiducia e/o Inadeguatezza e uno condizionato di Standard severi), eventualmente sostenuti da una difficoltà metacognitiva a leggere la mia mente o a dare sufficiente peso alle mie emozioni. Nella relazione con gli altri, invece, potrebbe attivarsi in modo più intenso il modello operativo interno della relazione con mio padre rispetto al quale desidero differenziarmi, favorendo il comportamento opposto (potrebbe ad esempio disattivarsi lo schema di Standard severi, valido solo nel rapporto verso me stesso).

In associazione a questo potrebbero attivarsi prevalentemente gli stati emotivi associati al desiderio di essere amato e compreso, che proiettato sugli altri. Tutto questo potrebbe tradursi non solo in un diverso esercizio del potere (dal controllo alla libertà), ma anche in una modalità affettiva diversa (dall'odio all'amore), eventualmente con alcune persone o in alcune situazioni nelle quali mi è più facile avere un funzionamento metacognitivo o un'attivazione di schemi mentali differenti. Inoltre, la dinamica con me stesso appena descritta potrebbe essere sostenuta dall'attivazione associata dei sistemi motivazionali di accudimento e competitivo, che quindi danno vita a forme di cura coercitiva nei miei confronti. Nella relazione con l'altro, invece, potrebbero essere presenti migliori capacità empatiche, attivazioni di diversi schemi mentali o modalità di coping, e la disattivazione del sistema motivazionale competitivo, con la conseguente maggiore capacità di essere realmente interessato alla libera espressione altrui.

Negli esempi che stiamo facendo, per semplicità esemplificativa e al fine di approfondire il più possibile la riflessione sulle associazioni proposte tra i processi di copia, stiamo considerando il rapporto con un solo genitore, ma è possibile immaginare che la modalità affettivamente diversa di relazionarsi con gli altri sia dovuta al rapporto

(Identificazione) con l'altro genitore. Questa riflessione vale per tutti gli esempi successivi di questo paragrafo, anche se non la ripeteremo ulteriormente per non complicare maggiormente l'esposizione. Oppure, rispetto al comportamento coercitivo di mio padre (COSTRINGERE), potrei aver interiorizzato una forma di controllo rigido nei miei confronti, ma più benevola e meno biasimante (*CONTROL-LARSI*, Introiezione simmetrica orizzontale), e nella relazione con gli altri potrei aver deciso⁸ di voler essere liberante e non costringente, e riuscire ad esserlo in una forma altrettanto benevola (EMANCIPARE, Identificazione opposta). Il passaggio dall'affettività negativa a quella positiva, quindi, sarei riuscito a farlo sia interiormente che nella relazione con gli altri, anche se con una maggiore capacità di dare libertà agli altri rispetto a me. Nella relazione con me stesso, quindi, non sono riuscito a liberarmi del modello relazionale controllante di mio padre, mentre nella relazione con gli altri può essere più forte e chiaro il confronto con la relazione (interiorizzata) con lui e, per questo motivo, potrei essere più motivato oppure avere più risorse per comportarmi in modo opposto.

Come nell'esempio precedente, e così anche per tutti i successivi, i cambiamenti nel modo di relazionarsi con me stesso o con gli altri sono associati a modificazioni nel funzionamento metacognitivo, motivazionale e nell'attivazione degli schemi mentali o nelle strategie di coping. Anche in questo caso, ad esempio, potrebbe esserci un'associazione tra il sistema motivazionale competitivo e quello di accudimento quando devo prendermi cura di me ma, in questa situazione, probabilmente le dinamiche di accudimento possono avere un maggior impatto permettendomi di avere un controllo rigido su me stesso, ma meno coercitivo e svalutante rispetto a quello che mio padre ha avuto nei miei confronti.

Inoltre, rispetto al comportamento coercitivo del mio genitore

⁸ Con "decidere" non intendiamo la modalità con la quale lo possiamo fare da adulti (anche se non sempre avviene), e cioè prendendo in considerazione gli elementi coinvolti nella situazione, riflettendo e arrivando a una decisione. Intendiamo, invece, un processo decisionale emotivo, che avviene in epoche della vita in cui anche le forme di coscienza superiore sono ancora profondamente influenzate dalle emozioni, dalle attivazioni dei sistemi motivazionali e, quindi, dalle attivazioni delle forme di coscienza inferiore.

(**COSTRINGERE**) potrei aver interiorizzato un comportamento oppressivo anche nei miei confronti (**COSTRINGERMI**, Introiezione complementare) e nella relazione con gli altri potrei cercare di mettere in atto un comportamento opposto dal punto di vista del potere (da controllo a libertà) mantenendo però lo stesso tipo di relazione affettiva, dando agli altri una libertà trascurante che li lascia liberi di essere così come sono, ma per disinteresse (**DIMENTICARE**, Identificazione simmetrica verticale). In questa situazione, il mio tentativo di dare libertà agli altri risulterebbe viziato dall'affettività che ho vissuto e che ho interiorizzato nel rapporto con mio padre. Pertanto, nonostante il mio desiderio di essere diverso da lui, e di riuscire a dare agli altri la libertà che egli non mi ha dato (cambio nella dimensione del potere, da controllo a libertà), lo faccio utilizzando la stessa modalità affettiva negativa che ho vissuto e interiorizzato, trascurando e ignorando l'altro invece di avere un comportamento realmente liberante. Questo atteggiamento potrebbe essere sostenuto da una convinzione del tipo: «*Così come io ho dovuto imparare a prendermi cura di me di fronte alle difficoltà della vita, allo stesso modo ognuno deve badare a sé stesso*». Oppure da un malfunzionamento metacognitivo nella capacità di leggere la mente altrui, che non viene assolutamente vista, così come non è stata adeguatamente vista e compresa la mia mente quando ero piccolo.

Infine, potrei aver avuto un genitore (**COSTRINGERE**) rispetto al quale, nella relazione verso me stesso, ho imparato a controllarmi ma riuscendo a differenziarmi dal punto di vista affettivo (**CONTROLLARSI**, Introiezione simmetrica orizzontale). Nella relazione con gli altri, però, potrebbero riattivarsi più intensamente alcuni schemi appartenenti al modello operativo interno della relazione con mio padre, oppure se ne potrebbero attivare altri, o altre strategie di coping, dando origine a un comportamento trascurante nei confronti dell'altro (**DIMENTICARE**, Identificazione simmetrica verticale). Nella relazione con me stesso sarei riuscito a interiorizzare una relazione controllante, come quella di mio padre, ma più positiva, ad esempio finalizzata a prendermi cura di me cercando di realizzare un'immagine ideale per sentirmi al sicuro o amabile; invece, nella relazione con gli altri, mi sarei impegnato a essere migliore di mio padre utilizzando però una forma di affettività negativa. Le motivazioni alla base di questa Identificazione simmetrica verticale potrebbero

essere le stesse dell'esempio precedente con la differenza che, in questo caso, potrei aver sviluppato migliori capacità metacognitive di lettura della mia mente e, questo, potrebbe aver favorito il cambiamento nella qualità della relazione affettiva permettendo forme di controllo meno coercitivo nei miei confronti.

Identificazione per opposti con Introiezione opposta: *«Mi tratto all'opposto di come mi trattavi tu e faccio altrettanto con gli altri, al fine di dimostrarti che sbagliavi e, quindi, ottenere il tuo amore».* Ad esempio, mio padre mi controllava (**CONTROLLARE**) mentre io mi lascio libero di essere nella relazione con me stesso (**EMANCIPARMI**, Introiezione opposta) e lascio anche agli altri la possibilità di essere così come sono (**EMANCIPARE**, Identificazione opposta). Questa modalità potrebbe avere delle varianti tenendo conto del modello a 12 cluster e della relazione di simmetria.

Potrei aver avuto un genitore coercitivo (**COSTRINGERE**) e potrei aver appreso a darmi libertà in modo opposto (**EMANCIPARSI**, Introiezione opposta) e anche nella relazione con gli altri potrei impegnarmi a cercare di dargli quella libertà che non ho avuto da piccolo (**EMANCIPARE**, Identificazione opposta). In questo caso, sia con me stesso che con gli altri riuscirei a donare una forma di libertà affettivamente positiva. La mia maturazione sarebbe quindi duplice, in quando sarei riuscito ad essere libero sia dal controllo genitoriale sia dalla modalità affettivamente negativa con la quale veniva esercitato. Oppure potrei aver avuto un genitore coercitivo (**COSTRINGERE**) e potrei aver appreso a darmi libertà in modo trascurante (**DIMENTICARSI DI SÉ**, Introiezione simmetrica verticale), ma con gli altri potrei riuscire a dare libertà in modo affettivamente più positivo (**EMANCIPARE**, Identificazione opposta).

In questo caso, nella relazione con me stesso, potrei aver cercato di liberarmi della modalità costringitiva utilizzata da mio padre ma, nel farlo, potrei aver utilizzato la sua stessa modalità affettiva negativa e, in questo modo, l'espressione della mia libertà risulterebbe essere trascurante. Nella relazione con gli altri, invece, guidato dal desiderio di riuscire ad essere davvero migliore di mio padre, e magari aiutato da valori personali positivi, potrei essere più motivato a dargli libertà con affetto. Nella relazione con l'altro potrebbero attivarsi stati emotivi interiorizzati da piccolo, collegati ai miei desideri positivi di

comprensione e questo mi permetterebbe, inoltre, di essere metacognitivamente in grado di comprendere la mente dell'altro e, quindi, di donargli libertà con amore.

Un'altra opzione si ha quando, a fronte di un genitore coercitivo (**COSTRINGERE**), ho imparato a essere oppressivo anche con me stesso (**COSTRINGERSI**, Introiezione complementare), esprimendo poi il mio desiderio di essere diverso da mio padre dando libertà in modo trascurante (**DIMENTICARE**, Identificazione simmetrica verticale). Rispetto all'esempio precedente la differenza è che, in questo caso, nel momento in cui cerco di dare agli altri la libertà che non ho ricevuto, lo faccio non riuscendo ad affrancarmi dalla tipologia di affettività che ho vissuto: era trascurante quella che ho vissuto ed è trascurante quella che esprimo nei confronti degli altri. Evidentemente, nella relazione con me stesso e con gli altri, mi influenzano gli stessi schemi mentali e, in modo simile, così come non riesco a comprendere metacognitivamente i miei bisogni e le mie emozioni, altrettanto faccio con quelli dell'altro.

Infine, ci può essere il caso in cui, pur avendo avuto un padre coercitivo (**COSTRINGERE**), potrei essere riuscito a sviluppare la capacità di darsi libertà in modo affettivamente positivo (**EMANCI-
PARSI**, Introiezione opposta), ma nella relazione con gli altri potrei non essere stato altrettanto capace di esprimere lo stesso tipo di affettività, comportandomi quindi in modo trascurante (**DIMENTICARE**, Identificazione simmetrica verticale). Nei confronti degli altri, a causa della mancanza di empatia che ho vissuto, potrei aver sviluppato un malfunzionamento metacognitivo della capacità di lettura della mente altrui e, quindi, nel momento in cui gli do libertà, lo faccio ignorandoli. Oppure, pur rendendomi conto di ciò che provano gli altri, intenzionalmente li trascuro perché penso che debbano riuscire a cavarsela da soli così come ho fatto io (convinzione del tipo "*nel mondo si è soli e bisogna cavarsela da soli*").

Ricapitolazione per opposti con Introiezione complementare:
«*Mi tratto come mi hai trattato tu, per avere il tuo amore, ma con gli altri farò l'opposto di quello che volevi da me, per dimostrarti che sbagliavi e riuscire ad essere amato così come sono*». Ad esempio, così come mio padre mi controllava da piccolo (**CONTROLLARE**) ho imparato a controllare me stesso (**CONTROLLARMI**, Introiezione

complementare), ma nella relazione con gli altri mi impegno a cercare di essere libero di esprimermi, anche a costo di oppormi (SEPARARMI, Ricapitolazione opposta).

Tenendo conto del modello a 12 cluster e della relazione di simmetria, è possibile fare delle ipotesi ulteriori.

Come prima ipotesi, come risposta a un genitore coercitivo (**COSTRINGERE**), potrei aver imparato a essere altrettanto controllante nei miei confronti (*COSTRINGERSI*, Introiezione complementare) e, nella relazione con gli altri, potrei cercare in tutti i modi di allontanarmi dalle situazioni in cui sperimento un senso di costrizione. A tal fine potrei mettere in atto forme di libertà trascurata, impulsiva oppure oppositiva, al fine di esprimere il mio bisogno di libertà, purtroppo con la stessa modalità affettivamente negativa con la quale ho sperimentato il controllo genitoriale (SEPARARSI, Ricapitolazione simmetrica verticale).

La mia espressione di libertà, quindi, rischia di essere non solo rigida, ma anche disfunzionale in quanto trascurante e, inoltre, potrebbe essere messa in atto in situazioni inappropriate, fondandosi sulla mia personale percezione di costrizione interiore, derivante dall'interiorizzazione della relazione con mio padre che mi potrebbe portare a percepire come costrittive, oppure eccessivamente costrittive, situazioni che in realtà non lo sono, o lo sono per natura (ad es. il lavoro, con le sue regole e i suoi orari).

Oppure, a fronte di un genitore coercitivo (**COSTRINGERE**), potrei aver imparato a essere altrettanto controllante nei miei confronti (*COSTRINGERSI*, Introiezione complementare) ma, nella relazione con gli altri, potrei cercare di comportarmi in maniera opposta a quanto sperimentato nella mia infanzia. Potrei, pertanto, cercare di essere l'opposto di quanto ho percepito che mio padre ha desiderato per me, riuscendo, anche grazie all'aiuto di valori positivi, ad esprimere la mia libertà in modo affettivamente positivo (AFFERMARSI, Ricapitolazione opposta). Questa possibilità, teoricamente possibile, è molto difficile da mettere in pratica nella vita reale in quanto richiederebbe, nella relazione con gli altri, di avere un tipo di libertà che è diversa dal rapporto che ho con me stesso, sia per quanto riguarda l'esercizio di potere (dal controllo alla libertà) che per quanto concerne l'affettività (da negativa a positiva).

Questo incastro relazionale lo vediamo spesso in psicoterapia, nei

tentativi del paziente di prendere le distanze dalle relazioni e dagli apprendimenti del passato, quindi è più tipico delle forme di cambiamento nel presente che nelle manifestazioni di ricapitolazione di dinamiche disfunzionali del passato.

Un'altra opzione è quando, con un genitore coercitivo (**COSTRINGERE**), ho imparato ad avere, nei miei confronti, un atteggiamento controllante ma con una modalità affettiva più positiva (**CONTROLLARSI**, Introiezione simmetrica orizzontale). Questo spostamento affettivo mi ha permesso, anche nelle relazioni, di darmi libertà in modo costruttivo, realizzando il mio desiderio di comportarmi all'opposto di quello che mio padre desiderava da me (**AFFERMARSI**, Ricapitolazione opposta). Il cambiamento a livello relazionale, quindi, è più semplice in quando accompagnato da un cambiamento interiore nel modo di relazionarmi con me stesso. Riteniamo importante fare una riflessione che vale per tutti i processi di copia: anche quelli più funzionali, che prevedono spostamenti da un'affettività negativa a quella positiva, hanno il rischio di essere disfunzionali in quanto rigidi. Ad esempio, in questo caso, il pericolo risiede nel possibile eccesso di focalizzazione sul cercare di aderire a un'immagine di me ideale e di affermare la mia identità con libertà anche in situazioni nelle quali potrebbe non essere opportuno, senza considerare in modo più ampio e flessibile altre modalità relazionali positive, sia di tipo transitivo (superficie Altro) che intransitivo (superficie Sé).

Infine, potrei aver avuto un padre coercitivo (**COSTRINGERSI**) e aver appreso ad esercitare il controllo anche nei miei confronti, sebbene in modo affettivamente più positivo (**CONTROLLARSI**, Introiezione simmetrica orizzontale). Inoltre, potrei aver desiderato, nella relazione con gli altri, di comportarmi in maniera diversa da quello che lui aveva voluto per me e, quindi, invece di sottomettermi, cerco di esprimermi liberamente. Purtroppo, però, a differenza del rapporto con me stesso, quando mi trovo con altre persone⁹ è più forte il confronto relazionale con il rapporto che avevo con mio pa-

⁹ Queste associazioni possono venire con tutte le altre persone, oppure solamente con alcune, che hanno delle caratteristiche che riattivano i miei modelli operativi interni della relazione col mio genitore. Questo ragionamento vale per tutti i processi di copia.

dre, si attivano più intensamente dentro di me schemi mentali ed emozioni collegati alla mia relazione con lui e, quindi, la mia azione diventa opposta solo per quanto riguarda la dimensione del potere (da controllo a libertà) ma non per quanto riguarda l'affettività che rimane, pertanto, negativa (SEPARARSI, Ricapitolazione simmetrica verticale). Il mio modo di relazionarmi, pertanto, non risulterebbe essere davvero libero ma reattivo, e l'espressione della mia libertà sarebbe impulsiva, trascurante oppure oppositiva.

Ricapitolazione per opposti con Introiezione opposta: «*Mi tratto all'opposto di come mi hai trattato tu e anche nella relazione con gli altri farò l'opposto di quello che volevi da me. Ti dimostrerò che sbagli al fine di farmi amare così come sono*». Ad esempio, da piccolo mio padre mi controllava (**CONTROLLARE**) e io ho imparato a fuggire da quel controllo dandomi libertà oppure lasciandomi andare (**EMANCIPARMI**, Introiezione opposta), e lo stesso faccio oggi nelle relazioni, nelle quali mi esprimo liberamente, anche se a volte in modo impulsivo oppure oppositivo (SEPARARMI, Ricapitolazione opposta). Tenendo conto del modello a 12 cluster e della relazione di simmetria, possiamo elaborare alcune riflessioni ulteriori.

Ad esempio, potrei aver avuto un padre coercitivo (**COSTRINGERE**) ma, nella relazione con me stesso, potrei aver appreso a comportarmi in modo opposto, dandomi libertà e facendolo in modo affettivamente positivo (**EMANCIPARSI**, Introiezione opposta).

Anche in assenza di figure di attaccamento positive potrei essere riuscito in questo spostamento affettivo usando modelli di riferimento esterni da imitare oppure facendo appello al mio desiderio di essere amato così come sono. Allo stesso modo, nella relazione con gli altri, potrei aver desiderato, ed essere riuscito, a comportarmi in modo opposto, sia per quanto riguarda la dimensione del potere che quella affettiva, a ciò che lui aveva desiderato da me (AFFERMARSI, Ricapitolazione opposta). L'interiorizzazione di una qualità affettiva positiva, elaborata a partire dal rapporto con i miei desideri di amore, è quindi divenuta la mia guida nel rapporto con me stesso e con gli altri, dandomi la possibilità di comportarmi in modo realmente opposto.

Come abbiamo detto in precedenza, secondo Crittenden (2011) questo tipo di cambiamento è possibile anche in assenza di una figura

genitoriale da introiettare o rispetto alla quale ricapitolare la relazione, ma grazie a un esteso processo interiore e personale di riflessione e rivalutazione. Oppure potrei aver avuto un padre coercitivo (**COSTRINGERE**) e, come nell'esempio precedente, nella relazione con me stesso, potrei aver appreso a comportarmi in modo opposto, dandomi libertà e facendolo in modo affettivamente positivo (**EMANCIPARSI**, Introiezione opposta). Nella relazione con gli altri, però, potrebbero attivarsi schemi mentali e malfunzionamenti metacognitivi dovuti al riattivarsi di modelli operativi interni derivanti dalla relazione con mio padre che nella relazione con me stesso non si attivano, oppure lo fanno in modo meno intenso dandomi più libertà d'azione, o eventualmente ci possono essere differenti risposte di coping. A causa di queste attivazioni emotive, metacognitive e comportamentali, potrei impegnarmi ad agire in modo diverso da quello che mio padre ha voluto da me, ma con la stessa polarità affettiva, mettendo quindi in atto un comportamento antisimmetrico verticale rispetto al suo (**SEPARARSI**, Ricapitolazione simmetrica verticale).

Nella relazione con gli altri potrebbe esserci un'attivazione del sistema competitivo, non presente nella relazione con me stesso, che mi porterebbe a comportarmi in modo reattivo rispetto al modello operativo interno di mio padre.

Oppure, potrei aver avuto un padre coercitivo (**COSTRINGERE**) e potrei aver maturato il desiderio di lasciarmi libero di essere e manifestarmi così come sono. In linea con la polarità affettiva negativa con la quale è stato esercitato il controllo nei miei confronti, potrei aver elaborato una libertà trascurante (**DIMENTICARSI DI SÉ**, Introiezione complementare).

Nel rapporto con gli altri, però, rendendomi conto della negatività di questa modalità relazionale con la quale mi rapporto con me stesso, cerco di comportarmi in modo opposto a quello che mio padre voleva da me, cercando di esprimere la libertà in modo affettivamente più positivo (**AFFERMARSI**, Ricapitolazione opposta).

Questa modalità, come tutte quelle che prevedono uno spostamento nella qualità affettiva, da negativa a positiva, tra la dimensione interiore (Introietto) e quella relazionale intransitiva (Sé), è più difficile, in quanto prevede la capacità di trattare sé stessi in due modi diversi a seconda delle relazioni. Questo potrebbe essere possibile, ad esempio, a seconda delle relazioni che si vivono, per cui in alcune si

potrebbero attivare degli schemi mentali e delle abilità metacognitive che rendono la persona più libera e affettivamente aperta e benevolente. È come se, in alcune relazioni, si attivassero nella persona qualità interiori che le permettono di dire: «*In questa relazione posso finalmente dimostrarti di poter essere diverso da quello che volevi da me, mostrandoti che puoi amarmi così come sono*».

Infine, potrei aver avuto un padre coercitivo (**COSTRINGERE**) e potrei aver maturato il desiderio di lasciarmi libero di essere e manifestarmi così come sono. In linea con la polarità affettiva negativa con la quale è stato esercitato il controllo nei miei confronti, potrei aver elaborato una libertà trascurante (**DIMENTICARSI DI SÉ**, Introyezione simmetrica orizzontale).

Nel rapporto con gli altri, seguendo le stesse dinamiche affettive e lo stesso rapporto di potere (dal controllo alla libertà), potrei cercare di oppormi a quello che mio padre ha voluto da me, facendolo in modo trascurante, impulsivo oppure oppositivo (**SEPARARSI**, Ricapitolazione simmetrica verticale).

Per quanto riguarda il principio predittivo dell'antitesi, che Benjamin non ha utilizzato per descrivere variazioni dei processi di copia, anche noi non riteniamo che sia possibile sviluppare delle ipotesi perché cambierebbe la tipologia di relazione.

Nell'Identificazione, non solo ci si identifica con il genitore, ma anche con il suo tipo di azione, quindi con un'azione focalizzata sull'altro (transitiva), e si prendono decisioni in merito: agire come lui o reattivamente al suo modo di fare (ma sempre in modo transitivo).

Nella Ricapitolazione, invece, ci si identifica con sé stessi da piccoli e con il proprio modo di reagire, e si prendono decisioni in merito: agire come avrebbe voluto il nostro genitore oppure reattivamente a quanto egli avrebbe voluto da noi (ma sempre in modo intransitivo). Il principio dell'antitesi, quindi, non si può applicare perché modificerebbe la tipologia di identificazione e il verso dell'azione.

Nel presupposto evolutivo dell'Identificazione c'è la ripetizione nel presente del modo di agire del nostro genitore, mentre nella Ricapitolazione c'è la nostra ripetizione del modo di agire che lui avrebbe voluto da noi. La prima è transitiva e la seconda intransitiva.

Per gli stessi motivi non abbiamo utilizzato il principio relazionale antisimmetrico.

I comportamenti intermedi ai quadranti

Per quanto riguarda i comportamenti intermedi ai quadranti, la modalità con la quale possono essere descritti i rapporti tra l'Identificazione e l'Introiezione, e tra la Ricapitolazione e l'Introiezione, è la stessa del paragrafo precedente.

Per questo motivo ci limiteremo solamente a mostrare alcuni esempi di possibili relazioni utilizzando come punto di partenza il biasimo genitoriale.

IDENTIFICAZIONE		
Passato	Introiezione	Identificazione
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>BIASIMARSI</i> (complementare)	CONFERMARE (opposta ¹⁰)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>CONFERMARSI</i> (opposta)	CONFERMARE (opposta)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>TRASCURARSI</i> (simmetria verticale)	CONFERMARE (opposta)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>PROTEGGERSI</i> (simmetria orizzontale)	CONFERMARE (opposta)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>BIASIMARSI</i> (complementare)	PROTEGGERE (simmetria orizzontale)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>CONFERMARSI</i> (opposto)	PROTEGGERE (simmetria orizzontale)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>TRASCURARSI</i> (simmetria verticale)	PROTEGGERE (simmetria orizzontale)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>PROTEGGERSI</i> (simmetria orizzontale)	PROTEGGERE (simmetria orizzontale)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>BIASIMARSI</i> (complementare)	TRASCURARE (simmetria verticale)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>CONFERMARSI</i> (opposto)	TRASCURARE (simmetria verticale)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>TRASCURARSI</i> (simmetria verticale)	TRASCURARE (simmetria verticale)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>PROTEGGERSI</i> (simmetria orizzontale)	TRASCURARE (simmetria verticale)

¹⁰ Trattandosi dell'Identificazione, il comportamento rispetto al quale viene considerato il principio predittivo è il biasimo subito.

RICAPITOLAZIONE		
Passato	Introiezione	Ricapitolazione
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>BIASIMARSI</i> (complementare)	<u>APRIRSI</u> (opposta ¹¹)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>CONFERMARSI</i> (opposto)	<u>APRIRSI</u> (opposta)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>TRASCURARSI</i> (simmetria verticale)	<u>APRIRSI</u> (opposta)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>PROTEGGERSI</i> (simmetria orizzontale)	<u>APRIRSI</u> (opposta)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>BIASIMARSI</i> (complementare)	<u>FIDARSI</u> (simmetria orizzontale)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>CONFERMARSI</i> (opposto)	<u>FIDARSI</u> (simmetria orizzontale)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>TRASCURARSI</i> (simmetria verticale)	<u>FIDARSI</u> (simmetria orizzontale)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>PROTEGGERSI</i> (simmetria orizzontale)	<u>FIDARSI</u> (simmetria orizzontale)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>BIASIMARSI</i> (complementare)	<u>ADOMBRARSI</u> (simmetria verticale)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>CONFERMARSI</i> (opposto)	<u>ADOMBRARSI</u> (simmetria verticale)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>TRASCURARSI</i> (simmetria verticale)	<u>ADOMBRARSI</u> (simmetria verticale)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>PROTEGGERSI</i> (simmetria orizzontale)	<u>ADOMBRARSI</u> (simmetria verticale)

In questi esempi abbiamo ipotizzato l'esistenza della Ricapitolazione e dell'Identificazione simmetriche, sia orizzontali che verticali, in quanto riteniamo che siano tentativi di attuare comportamenti opposti rispetto a quelli subiti, ma solo su una delle due dimensioni. Nel caso della simmetria orizzontale, si tenterebbe di attuare un comportamento opposto dal punto di vista affettivo, ma con lo stesso tipo di potenza. Invece, nel caso della simmetria verticale, si tenterebbe di attuare un comportamento opposto dal punto di vista del potere, ma con la stessa qualità affettiva.

¹¹ Trattandosi della Ricapitolazione, il comportamento rispetto al quale viene considerato il principio predittivo è l'adombramento che il mio genitore avrebbe voluto da me.

Un esempio non lineare

Gli esempi che abbiamo fatto, non solo tengono conto di un solo genitore, ma anche di un abbinamento singolo tra Introiezione e Identificazione o Ricapitolazione. In realtà le cose non sono sempre così lineari. In questo paragrafo, a titolo esemplificativo, vediamo un esempio più complesso.

Ipotizziamo che io sia vissuto in una famiglia con un padre coercitivo e biasimante, verso di me, i miei fratelli e anche mia madre (**COSTRINGERE** e **BIASIMARE**). Mia madre era passiva e subiva, come tutti noi, l'atteggiamento dispotico e umiliante di mio padre (**SOTTOMETTERSI** e **ADOMBRARSI**). A parte, invece, quando mio padre non c'era, era amorevole e ci accudiva (**AVVICINARSI CON AMORE** e **ACCUDIRE**). Io, quando non c'era mio padre, mi impegnavo a prendermi cura dei miei fratelli (**PROTEGGERE**, comportamento simmetrico orizzontalmente al biasimo) e, quando sono cresciuto, ho cercato anche di rispondere a mio padre per difendere sia me stesso che il resto della famiglia (**BIASIMARE**, comportamento somigliante a quello di mio padre).

Da adulto potrei aver appreso a contare solo su me stesso, perché nei momenti di difficoltà e sofferenza nessuno si prendeva cura di me, e potrei averlo imparato a fare con la stessa durezza che mio padre aveva esercitato su di me, eventualmente usando nei miei confronti lo stesso biasimo che lui stesso usava (**BIASIMARSI** e **COSTRINGERSI**, Introiezione complementare).

Invece, nelle relazioni quotidiane con gli altri potrei impegnarmi prevalentemente a realizzare me stesso (**SEPARARMI**, Identificazione opposta). Nelle relazioni amicali, invece, visto un maggior grado di intimità, potrei aver sviluppato una forma di accudimento compulsivo, così come lo esercitavo a casa nei confronti di mia madre e dei miei fratelli (**PROTEGGERE**, Identificazione simmetrica orizzontale, «*Così come tu ci umiliavi, io mi prendo cura degli altri per dimostrarti che sbagliavi, e così avere il tuo amore*»).

L'autosufficienza e l'accudimento compulsivi mi permettono di avere il controllo della situazione, quel controllo che da piccolo era impossibile avere. In questa prima parte di ciclo interpersonale, il desiderio è quello di sentirmi sicuro e il timore è quello di essere vulnerabile. In alcune situazioni potrei invece conoscere una donna

rispetto alla quale sentirmi vulnerabile e amato, ripetendo in questo caso il rapporto che si instaurava con mia madre (ABBANDONARSI e CONNETTERSI CON AMORE, Ricapitolazione). Solo in questa relazione sento di poter abbandonare il controllo, essere me stesso e lasciarmi amare (APPREZZARSI e ACCUDIRSI, Introiezione complementare). In questo caso il timore sarebbe l'abbandono e il desiderio d'essere accudito.

Una relazione, però, non può svilupparsi solo in questo modo e, quindi, in tutte le occasioni in cui desidero, chiedo o mi aspetto cure che non ricevo, rischio d'identificarmi con mio padre (**COSTRINGERE** e **BIASIMARE**) e diventare controllante e svalutante al fine di obbligare l'altro a darmi l'amore e le cure che desidero. Oppure, o successivamente, potrei chiudermi in me stesso, rimproverarmi per aver contato troppo sull'altro ed evitare la relazione contando nuovamente solo su me stesso (COSTRINGERSI, BIASIMARSI e SEPARARSI). In questo modo, però, sono tornato nella posizione di partenza, nella quale oltre al desiderio immediato di sicurezza e al timore di essere vulnerabile, trova confermata il desiderio di essere amato incondizionatamente così come sono. E il ciclo è pronto a ripartire.

Una situazione come questa potrebbe essere caratterizzata da uno stile di attaccamento evitante timoroso (Bartholomew, 1990) oppure A(3,4)/C(2) (Crittenden, 1999; Crittenden e Landini, 2011). Il desiderio di base sarebbe quello di essere accudito, che nella mia infanzia è stato prevalentemente frustrato, e soddisfatto solo in alcuni momenti nella relazione con la madre (quando stavamo soli). Questo desiderio, quindi, può essere soddisfatto solo con una persona e in certi momenti. Il comportamento prevalente, quindi, quello che mi permette di sentirmi sicuro e non vulnerabile, è quello di accudimento dell'altro e di autosufficienza personale. Questo stile di attaccamento potrebbe essere inoltre condizionato dall'attivazione concomitante del sistema motivazionale competitivo, il quale mi può condizionare sia nel contare troppo su me stesso, isolandomi dagli altri, sia nel cercare d'imporre agli altri il mio bisogno di essere amato.

I miei schemi di base incondizionati potrebbero essere quelli di Inadeguatezza/Vergogna (vs desiderio di Accettazione e Amabilità) e di Deprivazione emotiva (vs Soddisfazione emotiva). Questi schemi potrebbero contenere una parziale apertura, resa possibile dal rapporto di accudimento occasionale con mia madre.

Gli schemi condizionati che potrei aver sviluppato per non entrare in contatto con i precedenti potrebbero essere quelli di Autosacrificio (vs Cura di sé), di Inibizione emotiva (vs Spontaneità) e di Standard severi (vs Standard Realistici).

Quando si incastrano alcune variabili particolari (l'incontro con una persona e/o situazioni particolari), si potrebbe aprire quella porta negli schemi incondizionati che mi permetterebbe di esprimere i miei desideri affettivi, repressi ma mai del tutto abbandonati, di Accettazione, Amabilità, Soddifazione emotiva, Cura di me, e Spontaneità. Potrebbe però mancarmi ancora la capacità di avere degli Standard Realistici della situazione, in associazione a una inadeguata capacità metacognitiva di leggere la mente altrui, nella quale proietto i miei desideri senza rendermi conto delle emozioni e delle necessità dell'altro, e senza rendermi conto che sono un adulto che si sta comportando come un bambino (manifestando anche malfunzionamenti metacognitivi nella capacità di leggere la mia mente). In conseguenza di questo, nelle normali occasioni in cui si verificano delle frustrazioni ai miei desideri, si riattivano i nuclei emotivi di base e, con essi, gli schemi incondizionati e il ciclo ricomincia.

Riflessioni conclusive

In questo articolo abbiamo presentato alcuni cambiamenti o integrazioni al modello SASB di Lorna Benjamin, finalizzate ad inserirlo e usarlo in modo più funzionale all'interno del modello cognitivo ad orientamento interpersonale che utilizziamo nella nostra pratica clinica. Grazie all'utilizzo del modello a 12 cluster e al principio relazionale della simmetria riusciamo a elaborare dei cicli interpersonali più specifici e correlati agli schemi cognitivi, agli stili di coping e al funzionamento metacognitivo dei pazienti, riuscendo a coglierne meglio le sfumature nei cambiamenti affettivi (dimensione orizzontale del modello SASB) o relazionali (dimensione verticale del modello SASB). Abbiamo visto, inoltre, come questa maggiore specificità si possa applicare per comprendere i processi mentali associati all'interiorizzazione delle dinamiche interpersonali di attaccamento che permettono il passaggio dalle dinamiche relazionali disfunzionali del passato ai cicli interpersonali del presente (i processi di copia).

Questa proposta fornisce degli strumenti in più al clinico a livello teorico – concettualizzazione del caso ed elaborazione di possibili aree di cambiamento – e pratico – modalità e strumenti di analisi delle relazioni e loro rapporto coi sintomi, e scelta delle strategie e tecniche d'intervento.

Inoltre, richiede al clinico una maggior capacità metacognitiva finalizzata a saper inquadrare il singolo sintomo raccontato all'interno delle più ampie e complesse dinamiche interpersonali e intrapsichiche del presente (con sé stesso, gli altri e il terapeuta stesso) in relazione con quelle del passato. In questo senso, il racconto stesso dei sintomi, e non solamente i sintomi in sé, andrebbe inquadrato all'interno della dinamica interpersonale con il terapeuta nella quale vengono raccontati, in quanto anche in essa si attivano i cicli interpersonali, gli schemi, le strategie di coping e un determinato funzionamento metacognitivo.

Compito del terapeuta cognitivo a orientamento interpersonale, pertanto, non è quello di saper semplicemente e meccanicamente individuare dei sintomi o delle dinamiche interpersonali, ma di saper comprendere una dinamica relazionale complessa – della quale entra a far parte – in costante movimento, sebbene con delle regole e linee guida coerenti e individuabili.

Man mano che il terapeuta sarà in grado di comprendere questa complessità potrà trasmettere questa comprensione e questa capacità di comprensione al paziente stesso, aumentandone la consapevolezza e la capacità di divenire consapevole, fornendogli quindi gli strumenti necessari per saper vivere la propria vita e le difficoltà che la caratterizzano, riuscendo ad affrontarle come un surfista con le onde.

Inoltre, il modello che abbiamo proposto fornisce al terapeuta degli strumenti che gli permettono di portare avanti il processo di concettualizzazione in modo coerentemente e strategicamente orientato, cioè vengono fatte delle domande in modo ordinato e coerente, utilizzando il modello SASB al fine di capire i cicli interpersonali e in che modo sono collegati al mondo interiore del paziente e ai sintomi manifestati. Al fine di raggiungere questo obiettivo, già durante il processo di analisi la mente del paziente farà esperienza di ordine e coerenza che, successivamente, diventeranno ulteriormente consapevoli tramite l'utilizzo, da parte del terapeuta, di schemi e riassunti di quanto emerso. Il paziente, quindi, farà esperienza di consapevolezza

e cambiamento a due livelli: il primo livello, implicito, si verifica mentre il paziente collabora con il terapeuta fornendogli le informazioni che quest'ultimo chiede nel corso dei processi di valutazione; il secondo livello, più esplicito, avviene quando il terapeuta riformula quanto emerso, riassumendolo e schematizzandolo, oppure può anche chiedere di farlo al paziente, al fine di stimolare ulteriormente le sue capacità metacognitive.

Inoltre, di fronte alle domande del terapeuta, al fine di fornirgli le informazioni necessarie richieste, il paziente dovrà fare appello alle proprie abilità metacognitive, migliorandole.

Infine, tutto questo permette anche una scelta più accurata delle strategie, delle tecniche e dei compiti necessari per favorire la riduzione e la gestione dei sintomi, e aumenta anche la motivazione e la capacità del paziente nell'utilizzarli.

Indubbiamente il livello di complessità del modello che abbiamo proposto richiede al terapeuta di saper padroneggiare molte conoscenze e competenze all'interno di una consapevolezza metacognitivamente elevata dei modi di funzionare del paziente, e riteniamo che questa capacità sia fondamentale per tutti quei pazienti più complessi e con disturbi gravi o cronici, spesso ritenuti intrattabili proprio per il loro scarso funzionamento metacognitivo, per la presenza di schemi e strategie di coping radicati, intensi e a volte contraddittori, espressi tramite cicli interpersonali apparentemente caotici, frammentati o molteplici. In questi casi, il grande sforzo che deve fare il terapeuta si traduce in un direccionamento strategicamente orientato delle capacità e delle azioni del paziente.

Riferimenti bibliografici

- Bartholomew K. (1990). Avoidance of intimacy: an attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2): 147-178. DOI: 10.1177/0265407590072001
- Benjamin L.S. (1974). Structural analysis of social behavior. *Psychological Review*, 81: 392-425. DOI: 10.1037/0022-3514.74.6.1629
- Benjamin L.S. (1984). Principles of prediction using structural analysis of social behavior. In: Zucker R.A., Aronoff J., Rabin A.J., a cura di, *Personality and the Prediction of Behavior*. New York: Academic Press.
- Benjamin L.S. (1987). Use of the SASB dimensional model to develop treatment

- plans for personality disorders. I: narcissism. *Journal of Personality Disorders*, 1, 1: 43-70. DOI: 10.1521/pedi.1987.1.1.43
- Benjamin L.S. (1996). *Interpersonal Diagnosis and Treatment of Personality Disorders*. New York, NY: The Guilford Press (trad. it.: *Diagnosi interpersonale e trattamento dei disturbi di personalità*. Roma: LAS, 1999).
- Benjamin L.S. (2003). *Interpersonal Reconstructive Therapy. Promoting Change in Nonresponders*. New York, NY: The Guilford Press (trad. it.: *Terapia ricostruttiva interpersonale. Promuovere il cambiamento in coloro che non reagiscono*. Roma: LAS, 2004).
- Benjamin L.S. (2018). *Interpersonal Reconstructive Therapy for Anger, Anxiety, and Depression: It's About Broken Hearts, Not Broken Brains*. Washington: American Psychological Association. (trad. it. *Terapia ricostruttiva interpersonale per la rabbia, l'ansia e la depressione*. Milano: Raffaello Cortina, 2019).
- Bowlby J. (1969). *Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment*, 1st ed. (2nd ed.: 1984). London: Hogarth Press (trad. it.: *Attaccamento e perdita. Vol. 1: L'attaccamento alla madre*. Torino: Boringhieri, 1972, 1st ed. [2nd ed.: 1989]).
- Bowlby J. (1973). *Attachment and Loss. Vol. 2: Separation: Anxiety and Anger*. London: Hogarth Press (trad. it.: *Attaccamento e perdita. Vol. 2: La separazione dalla madre*. Torino: Boringhieri, 1975).
- Bowlby J. (1980). *Attachment and Loss. Vol. 3: Loss: Sadness and Depression*. London: Hogarth Press (trad. it.: *Attaccamento e perdita. Vol. 3: La perdita della madre*. Torino: Boringhieri, 1983).
- Bowlby J. (1988). *A Secure Base. Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. London: Routledge (trad. it.: *Una base sicura. Applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento*. Milano: Cortina, 1989).
- Cantelmi T., a cura di (2019). *Manuale di psicoterapia cognitivo-interpersonale. Prospettive di integrazione*. Roma: Alpes Italia.
- Carcione A., Nicolò G., Semerari A., a cura di (2016). *Curare i casi complessi. La terapia metacognitiva interpersonale dei disturbi di personalità*. Bari: Laterza.
- Crittenden P.M., Landini A. (2011). *Assessing Adult Attachment. A Dynamic Maturational Approach to Discourse Analysis*. New York, NY: Norton & Company, Kindle Edition.
- Crittenden P.M. (1999). *Attaccamento in età adulta. L'approccio dinamico-maturativo all'adult attachment interview*, Milano: Raffaello Cortina.
- Karpman S.B. (1968). Fairy tale and script drama analysis. *Transactional Analysis Bulletin*, 7, 26, 39-43.
- Lambiase E., Cantelmi T. (2019). L'auto-osservazione strategica. In Cantelmi T. (Ed), *Manuale di Psicoterapia Cognitivo-Interpersonale. Prospettive di Integrazione*. Roma: Alpes.
- Leary T. (1957). *Interpersonal Diagnosis of Personality: A Functional Theory and Methodology for Personality Evaluation*. New York: Ronald Press.
- Liotti G. (2017). I concetti di gerarchia, eterarchia e pennacchio nello studio evolutivista della motivazione (pp. 27-49). In Liotti G., Fassone G., Monticelli F., a cura di, *L'evoluzione delle emozioni e dei sistemi motivazionali. Teoria, ricerca, clinica*. Milano: Raffaello Cortina.

- Liotti G., Fassone G., Monticelli F., a cura di (2017). *L'evoluzione delle emozioni e dei sistemi motivazionali. Teoria, ricerca, clinica*. Milano: Raffaello Cortina.
- Liotti G., Monticelli F., a cura di (2008). *I sistemi motivazionali nel dialogo clinico. Il manuale AIMIT*. Milano: Raffaello Cortina.
- Schaefer E.S. (1959). A circumplex model for maternal behavior. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 59: 226-235. DOI: 10.1037/h0041114
- Schaefer E.S. (1965). Configurational analysis of children's reports of parent behavior. *Journal of Consulting Psychology*, 49: 45-53. DOI: 10.1037/h0022702
- Scilligo P. (2004). Gli stati dell'Io: definizione dimensionale per la ricerca empirica, per l'analisi clinica e per la formulazione del caso. *Psicologia, Psicoterapia e Salute*, 10, 2: 113-172.
- Scilligo,P. (2005a). Dimensioni latenti degli Stati dell'Io Sé Evolutivi. *Psicologia, Psicoterapia e Salute*, 11, 2: 235-255.
- Scilligo P. (2005b). *La nuova sinfonia dei molti Sé*. Roma: LAS.
- Scilligo P. (2009). *Analisi transazionale socio-cognitiva*. Roma: LAS.
- Scilligo P., Benjamin L.S. (2004a). 12sES. *Psicologia, Psicoterapia e Salute*, 10(2): 161-162.
- Scilligo P., Benjamin L.S. (2004b). 48rES. *Psicologia, Psicoterapia e Salute*, 10(2): 163-168.
- Semerari A., Dimaggio G., a cura di (2003). *I Disturbi di Personalità. Modelli e trattamento: Stati mentali, metarappresentazione, cicli interpersonali*. Bari: Laterza.
- Sullivan H.S. (1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York: Norton.
- Young J.E., Klosko J.S., Weishaar M.E. (2003). *Schema Therapy. A Practitioner's Guide*. New York, London; The Guilford Press (trad. it. *Schema therapy. La terapia cognitivo-comportamentale integrata per i disturbi della personalità*, Firenze: Eclipsi, 2007 [2nd ed. Trento: Erickson, 2018]).

Il gaslighting come forma di abuso emotivo nella relazione di dipendenza affettiva

di Tonino Cantelmi*, Michela Pensavalli**, Pamela Serafini***

Ricevuto il 14/09/21 – Accettato il 22/09/21

Sommario

Con questo contributo si intende analizzare e fornire strumenti per rilevare tempestivamente relazioni caratterizzate da dipendenza affettiva, con condotte di abuso emotivo. Si propone una concettualizzazione che tiene conto dei sistemi motivazionali interpersonali e del funzionamento metacognitivo del paziente. Si presentano spunti per rilevare, alla base, disequilibri dell'abilità sociale di empatia, analizzando il "profilo codipendente" e si evidenziano le modalità disfunzionali di formazione e mantenimento tipiche di alcuni stili affettivi. Per sostenere tali riflessioni si è fatto riferimento al modello dei sistemi motivazionali interpersonali elaborati da Liotti e collaboratori.

Parole chiave: dipendenza affettiva, gaslighting, metacognizione, Sistemi Motivazionali Interpersonali, regolazione emotiva, Covid-19.

Abstract. Gaslighting as a form of emotional abuse in the relationship of emotional dependence

With this contribution we intend to analyze and provide tools to promptly detect relationships characterized by emotional dependence, with conduct of emotional

* Psichiatra e psicoterapeuta. Presidente dell'Istituto di Terapia Cognitivo Interpersonale, via di Santa Costanza 62, Roma. toninocantelmi@tiscali.it

** Psicoterapeuta. Coordinatrice dell'Istituto di Terapia Cognitivo Interpersonale, via di Santa Costanza 62, Roma. michelapensavalli@tiscali.it

*** Psicologa. Psicoterapeuta. Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo Interpersonale, via di Santa Costanza 62, Roma. pamelaserafini@tiscali.it

DOI: 10.3280/mdm1-2021oa12639

Modelli della Mente (ISSNe 2531-4556), 1/2021

51

abuse. A conceptualization is proposed that takes into account the interpersonal motivational systems and the patient's metacognitive functioning. Ideas are presented to detect, at the base, imbalances in the social ability of empathy, analyzing the "codependent profile" and the dysfunctional training and maintenance methods typical of some affective styles are highlighted. To support these reflections, reference was made to the model of interpersonal motivational systems developed by Liotti and collaborators.

Key words: *love addiction, gaslighting, metacognition, Interpersonal Motivational Systems, emotion regulation, Covid-19.*

Introduzione

Il presente lavoro si propone di indagare l'abuso emotivo nelle relazioni intime di codipendenza, evidenziandone gli aspetti peculiari, i meccanismi messi in atto e gli indicatori rilevati.

Si approfondirà il *gaslighting* come specifico processo di manipolazione e controllo che può manifestarsi nel contesto di un legame complementare asimmetrico e si accennerà all'impatto che ha avuto, su chi subisce abusi, la convivenza forzata con l'aggressore durante l'isolamento dovuto alla diffusione del Covid-19.

Sarà necessario rintracciare le caratteristiche della personalità dell'abusante; gli effetti psicologici sulla vittima e il suo ipotizzato profilo di personalità codipendente. Parallelamente verranno analizzati i sistemi motivazionali che predispongono gli individui ad azioni volte a creare e rinforzare la relazione di dipendenza.

Abuso psicologico ed emotivo

L'abuso psicologico in una relazione intima rappresenta una "modalità disfunzionale" che si esprime in schemi di interazione ripetitivi, coercitivi e asimmetrici finalizzati al controllo e al potere di un membro della diade sull'altro, il cui intento è la distruzione del suo senso di autostima (Johnson e Ferrero, 2000; Stark, 2008; Blazquez, 2013).

La recente letteratura scientifica evidenzia che l'abuso psicologico precede l'abuso fisico (O'Leary, 1999), spesso ne è predittore (Pico

Alfonso, 2006); precede la fase di consolidamento della coppia dipendente e si manifesta in entrambi i sessi (Hines e Dunning, 2007; Blazquez, 2010); ha un impatto sulla salute mentale della vittima (Pico Alfonso e Echeburua, 2006); è più persistente nel tempo rispetto ad altre forme di violenza, inoltre può influenzare la percezione ed i poteri decisionali della vittima rispetto alla situazione di abuso (Walker, 1979; O'Leary, 1999; Hirigoyen, 2006; Stark, 2008; Echeburua e Corral, 2008; Dutton, 2008).

L'aspetto peggiore di un abuso non è la violenza in sé ma la "tortura mentale" e vivere con "la paura ed il terrore" (Henning e Klesges, 2003; Almendros *et al.*, 2009; Doherty e Berglund, 2012).

La difficoltà di evidenziare in una relazione intima disfunzionale l'abuso emotivo o psicologico, è dovuto alla sua forma invisibile, subdola e sottile caratterizzata da «atti verbali e non verbali, intimidazioni finalizzati a ferire l'altro» (Straus, 1979, p. 77) «in un processo continuo e sistematico di intimidazioni, svalutazioni, umiliazioni producendo sentimenti di colpa e sofferenza nell'altro» (Walker, 1979; O'Leary, 1999) per cui «le idee, i sentimenti, le percezioni e le caratteristiche di personalità della vittima sono costantemente sminuite» (Loring, 1994, p. 1).

Alcune manifestazioni come insulti, minacce, critiche, esplosioni di rabbia sono palesi e riconoscibili, mentre i comportamenti come la manipolazione delle informazioni o il disprezzo per le emozioni del partner sono molto più sottili (Evans, 1996) in quanto si esprimono nelle relazioni di "amore" e sono interpretate come manifestazioni di amore (Ravazzola cit. in Blazquez, 2010).

Rispetto alle diverse tipologie di comportamenti o tattiche di abuso psicologico proposte, autori come Blazquez e Pozueco (Blazquez, 2010, 2012; Pozueco, 2013) hanno utilizzato gli indicatori di abuso psicologico di Taverniers (IMP 2001) per ipotizzare un profilo di personalità dell'abusante.

Taverniers ha suddiviso in categorie gli indicatori di abusi psicologici (IMP 2001):

Perdita di valori	Scherno Squalifiche Banalizzazione Opposizione Disprezzo
Ostilità	Rimproveri Abusi Minacce
Indifferenza	Mancanza di empatia e di sostegno Monopolizzazione
Bullismo	Giudicare-criticare-correggere Posture e gesti minacciosi Comportamenti distruttivi
Imposizione di comportamento	Isolamento Ordini Deviazioni Insistenza offensiva Invasione della privacy Sabotaggio
Colpa	Accuse Gaslighting Negazione
Bontà apparente	Manipolazione della realtà

Le tattiche di abuso identificate nella letteratura scientifica possono sovrapporsi ai meccanismi di “plagio” (Hirigoyen, 2006) o di “manipolazione mentale” individuati nel funzionamento delle sette (Hassan, 2010) attraverso tecniche comportamentali, cognitive, emozionali, finalizzati al controllo del comportamento, dell’informazione, del pensiero e delle emozioni.

Tali modalità secondo lo psicologo Steven Hassan (2010) hanno ciascuna in sé il potenziale per alterare in modo significativo l’identità della persona e, se utilizzate insieme, ottengono l’effetto molto più estremo di subordinare totalmente la vittima.

Possono essere classificate, secondo Taverniers (2001) differenti tecniche che segnalano comportamenti agiti sulla vittima:

- tecniche comportamentali: l’imposizione di un comportamento finalizzato a isolare la persona (dalla famiglia, dagli amici, dal lavoro), controllare le informazioni che riceve (es. sorvegliando il suo telefono), metterla in una situazione di dipendenza economica e renderla fragile fisicamente e psicologicamente;
- tecniche di tipo emozionale: le manifestazioni di manipolazione verbale come il ricatto, strategia finalizzata a consolidare la propria

autorità sull'altro provocando paura o ansia, per mezzo di un atteggiamento ostile e di gesti intimidatori. La natura incontrollabile delle accuse rispetto al proprio comportamento può determinare «l'apprendimento di uno stato di continua impotenza» (Seligman, 1974) che «produce nella vittima uno stato di deterioramento psicologico e l'aggressore, alternando clemenza e severità, induce nell'abusato incertezza e confusione» (Hirigoyen, 2006, p. 98);

- tecniche cognitive: possono riguardare le distorsioni della comunicazione (Watzlawick, Beauvin e Jackson, 1967), l'alterazione del linguaggio, la menzogna, il disprezzo e altre forme di comunicazione alterate, per gettare l'altro nella confusione.

Le dinamiche alla base di tali tecniche abusanti sembrano attuarsi principalmente mediante la comunicazione e le sue distorsioni operate nell'ambito delle relazioni, caratterizzate dalla continuità e dal legame affettivo (Taverniers, 2001; Hirigoyen, 2006; Blazquez, 2010; Simon, 2010):

- rifiutare la comunicazione diretta: evitare di dare risposte dirette a domande dirette deviando la conversazione su un altro argomento o con risposte evasive o con sottintesi;
- deformare il linguaggio: il messaggio è deliberatamente vago e impreciso in quanto mira a disorientare l'altro, facendolo al contempo sentire in colpa. Il tono implica rimproveri inespressi, velate minacce;
- mentire: può significare rispondere apparentemente a caso o in modo indiretto o, ancora, omettere parti significative della verità oppure, assemblando sottintesi, creare un malinteso al fine di deresponsabilizzarsi in quanto, negando, si rifiuta di ammettere di aver fatto qualcosa di sbagliato;
- adoperare il sarcasmo, la derisione, il disprezzo al fine di ridicolizzare e umiliare l'altro per indurlo nella paura e nell'insicurezza (Walker, 1984) in un processo di svalorizzazione;
- destabilizzare l'altro con messaggi paradossali (Evans, 1999): instillare il dubbio nell'altro su questioni più o meno normali della vita quotidiana, come controllare i suoi sentimenti e i suoi comportamenti, nonché fare in modo che finisca per essere d'accordo, screditandosi da solo;
- squalificare: negare a qualcuno qualsiasi qualità, dirgli e ripetergli che non vale niente, anche in pubblico, finché non arriva a pensarlo;

- fingere: emettere un comportamento di simulazione di innocenza, di sorpresa o di indignazione o ancora di rabbia per deresponsabilizzarsi da un danno compiuto, al fine di confondere l'altro e spingerlo alla sottomissione. Spesso nella finzione rientra l'assunzione di un ruolo da vittima per innescare sentimenti di compassione e simpatia e ottenere, così, cooperazione o meglio sottomissione.

Secondo Stark e Johnson (2007) appare cruciale verificare l'esistenza di meccanismi e di tattiche di controllo continue e coercitive. Il "ciclo ricorsivo" (violenza, intimidazioni, isolamento e controllo) può essere usato per comprendere le cause e le conseguenze dell'abuso psicologico, spostando l'attenzione dalle spiegazioni socio-culturali alle caratteristiche della personalità abusante e al tipo di relazione che si instaura con un partner che potrebbe avere un ruolo complementare nella relazione.

Alla base delle tattiche o comportamenti di abuso sul piano psicologico sembra ipotizzata da diversi autori «l'intenzionalità dell'abusante a degradare il partner in modi che violano la dignità, l'autonomia e la libertà tanto quanto la loro integrità fisica o la sicurezza» (Stark, 2010, p. 203) che conduce il partner a dubitare delle proprie percezioni (Simon, 2010; Gottman e Silver, 2001).

Gaslighting come forma di abuso emotivo

Un processo psicologico specifico che esprime molte delle forme di abuso verbale e non verbale è il *gaslighting* (la cui traduzione letterale è: "illuminazione a gas", con l'esplicito riferimento al film "*Angoscia*" dove il protagonista alterava piccoli elementi dell'ambiente come l'illuminazione della casa, per indurre la partner affettiva a dubitare delle sue percezioni, certezze e opinioni sulla realtà, portandola a pensarsi come pazza).

Il *gaslighting* è, infatti, un sottile meccanismo che progressivamente incrina la fiducia della vittima rispetto al suo modo di sentire e comprendere se stessa e gli altri, portandola a credere nella realtà imposta dall'altro, non riconoscendone la "falsificazione" e, per questo, rendendo difficile la presa di coscienza dell'inganno che potrebbe indurla ad andarsene o a chiedere aiuto (Stern, 2020).

Tali comportamenti vengono messi in atto in una relazione complementare asimmetrica nella quale uno dei partner ridefinisce l'identità dell'altro. La letteratura inerente il *gaslighting* mette in rilievo una relazione che coinvolge un seduttore che, per sentirsi potente mediante il controllo sull'altro, insiste sulla vittima, a sua volta desiderosa di lasciarsi sedurre (Nazare-Aga, 2009) e la cui insicurezza e tendenza all'idealizzazione offrono la possibilità perfetta per la sua manipolazione. Viene, così, a realizzarsi un ciclo interpersonale (Safra e Siegal, 1990; Semerari, 2007) che rappresenta un processo relazionale in cui i due partecipanti sono spinti ad agire in modo da rinforzare la patologia dell'altro.

Ricerche recenti dimostrano che il *gaslighting*, come peculiare forma di abuso psicologico, possa essere messo in atto anche al di fuori di una relazione affettiva e manifestarsi nel contesto lavorativo. Uno studio ha messo in evidenza che dietro a vissuti di forte stress lavoro-correlato e ansia, si possono celare relazioni disturbate e asimmetriche tra colleghi o tra un superiore e un dipendente. In particolare si instaura una dinamica di potere dove chi assume il ruolo dell'abusante manipola, sottovaluta, fa sentire in colpa o, in difetto, la vittima che, nel tempo, svilupperà una sfiducia nelle proprie competenze che impatterà negativamente sia sulla performance lavorativa sia sul suo vissuto di benessere nel luogo di lavoro (Goins e Jorie, 2019). Un altro studio che ha approfondito il *Gaslighting* come forma di manipolazione nella relazione che si palesa in un ambiente di lavoro, ha rilevato pervasivi vissuti ansia, tristezza e perdita di senso rispetto alla propria professione nelle infermiere continuamente vessate e screditate dai loro superiori, soprattutto se denunciavano la situazione. Anche in questo caso le vittime iniziavano a nutrire dubbi sulle proprie percezioni, competenze e salute mentale nel momento in cui i loro "superiori" le portavano a considerare le comunicazioni intrise di vessazioni come normali interazioni quotidiane, inducendole a credere di aver interpretato la situazione in modo irrazionale ed esagerato (Ahern, 2018).

La personalità dell'abusante e la manipolazione nella relazione

Numerose ricerche evidenziano la difficoltà di delineare un quadro psicopatologico ben definito poiché sembra che molti abusanti

non presentino una evidente patologia nonostante si tenga conto che la nostra società post moderna «glorifica motivazioni egoiche e idealizza i semidei della fama e della vanità» (Pozueco *et al.*, 2013, p. 91). Marie France Hirigoyen (2006) descrive l'abuso psicologico attraverso due fasi: la seduzione perversa, o fase di condizionamento e la violenza perversa. In particolare la vittima viene destabilizzata da una buona immagine dell'abusante finalizzata ad ottenere l'ammirazione e, rinviando un'immagine positiva dell'altro, lo fa sentire protetto e al sicuro. La vittima crede di essere libera quando l'abusante ne limita la libertà inducendola sottilmente a obbedire per fargli piacere o consolarlo, per acquiescenza e adesione e, gradualmente – attraverso minacce velate e intimidazioni – la rende sempre più debole. Lentamente si produce il suo isolamento sociale e dai rapporti familiari, consegnando all'abusante il controllo di sé. Il modo di procedere perverso attraverso la seduzione è rintracciabile dagli autori Stout, Hare, Cleckley nel “ciclo psicopatico” caratteristico delle personalità psicopatiche, come modo di operare attraverso schemi di interazione coercitivi e/o manipolativi. Gli psicopatici possono manipolare le emozioni, attraverso la finzione, il fascino superficiale coinvolgente, l'eloquenza e mostrandosi buoni ascoltatori per simulare l'empatia. Cleckley (1976) elenca i sintomi della psicopatia nell'assenza di deliri, tra cui si ritrovano: l'ansia, l'apparente sicurezza di sé, un'elevata autostima, inaffidabilità, tendenza a dire bugie per ottenere qualcosa dall'altro senza tener conto delle conseguenze emotive e comportamentali sugli altri, l'assenza di preoccupazione e interesse per il dolore o la sofferenza dell'altro, evidente nel disprezzo e nell'assenza di rimorso, la sensazione di freddezza emotiva nei rapporti interpersonali nonostante una apparente socialità che serve a sedurre l'altro.

Secondo altri autori (Blair 2007; Loinaz e Echeburua, 2012; Pozueco, 2013) lo psicopatico potrebbe colmare i propri “vuoti emotivi” e rispondere a esigenze profonde di vivere attraverso l'altro, permettendogli di acquisire uno pseudo-senso di valore personale minato da una scarsa autostima. L'abusato permette, così, all'abusante di soddisfare sé stesso, ripetendo i suoi modelli comportamentali (ciclo psicopatico: manipolare l'altro per ottenere il consenso mediante l'uso subdolo di minacce, promesse o aspettative).

Nell'ipotesi di Pozueco (Pozueco *et al.*, 2013) un profilo di personalità patologica distruttiva trascurata dalla letteratura è la psicopatia

integrata o psicopatia subclinica (Williams, 2005; Pozueco, 2013) o ancora un tipo di personalità “Trioipe” caratterizzata da una presenza di narcisismo, psicopatia e machiavellismo. Secondo gli studi, questi soggetti hanno la stessa personalità e base emotiva dello psicopatico – l’interesse per il dominio, il controllo e il potere che sopprimono l’empatia – ma se ne differenziano per il comportamento, poiché hanno sviluppato eccellenti abilità sociali per gestire gli altri (Pozueco, 2013). Gli autori rintracciano nelle manifestazioni di abuso psicologico di Taverniers (IMP) gran parte dei tratti psicopatici espressi in questo tipo di personalità subclinica. L’assenza di rimorso e colpa, l’assenza di vergogna e scrupoli, la bontà fittizia espressa in forme di gentilezze apparenti, soprattutto nella fase iniziale di seduzione e attrazione dell’altro sono aspetti del ciclo psicopatico, fino a quando non cominciano a mostrare se stessi per come sono (Simon, 2010; Pozueco, 2013). Questa manipolazione della realtà avviene durante un processo insidioso caratterizzato dal fascino, dall’inganno e dalla manipolazione subdola per ottenere la fiducia del partner che, sedotto, dubita di sé e delle proprie percezioni.

Alcuni autori (Milano *et al.*, 2021), considerando il *gaslighting* come una forma peculiare di violenza psicologica in una relazione dove uno dei partner agisce dei comportamenti di controllo nei confronti dell’altro, hanno messo in relazione i comportamenti tipici del *gaslighting* e i tratti di personalità dell’abusante e della vittima, individuandone delle caratteristiche specifiche. Dalla ricerca, effettuata utilizzando il PID-5 IRF, è emerso che il Distacco emotivo, la Disinibizione e lo Psicoticismo erano positivamente correlati con i comportamenti di *gaslighting* messi in atto dall’abusante, mentre la vittima presentava maggiori punteggi in Antagonismo, Disinibizione e Psicoticismo.

Gli effetti dell’abuso psicologico sulla vittima

L’abuso psicologico è una manipolazione mentale ed emotiva che si impone unilateralmente con una costante e prolungata svalutazione della personalità della vittima, con intimidazione o ricatto. Tale processo ha l’effetto di logorare sistematicamente la fiducia in se stessi, il senso del valore personale, la gestione corretta delle proprie perce-

zioni e dell'autostima ed «erode il senso di sé della vittima» (Stark, 2007), tanto da sviluppare quello stato di «impotenza acquisita» descritto dalla Seligman (1975). Quando un soggetto ha paura, dubita di ciò che pensa e sente, non sarà in grado di giudicare la situazione in modo realistico poiché il senso di confusione, il timore sulla sua stabilità mentale, l'incertezza di ricordare, l'incapacità a dare un senso alla situazione e quindi la diffidenza verso le proprie percezioni, possono rendergli difficile il riconoscere l'abuso emotivo (Follingstad *et al.*, 2000).

Il *gaslighting* sembra ben esprimere questo processo psicologico: il *gaslighter* induce dubbi e timori irrealistici grazie ai quali può gestire l'altro attraverso il controllo coercitivo. L'impotenza percepita dalla vittima a causa dell'isolamento sociale e dell'auto-isolamento prodotto da sentimenti di vergogna e senso di colpa, determina l'affidarsi al punto di vista dell'altro in una relazione di dipendenza affettiva (Norwood, 1986; Nazare-Aga, 2008).

Dagli studi sugli effetti dell'abuso sulle vittime emerge una relazione tra l'impotenza acquisita e la facilitazione allo svilupparsi di sintomi depressivi e PTSD (Follingstad, 2000; Bargai, 2007; Doherty e Berglund, 2008). Si rintracciano conseguenze cliniche fisiche di dolore cronico, disturbi gastrointestinali, forti correlazioni con i disturbi di ansia, disturbi dissociativi, colpa e vergogna e PTSD nei casi di abuso psicologico cronico (Echeburua e Pico Alfonso, 2006).

Se il soggetto non ha sufficienti capacità di mentalizzazione e/o di autoregolazione potrebbe non possedere le risorse sufficienti ad affrontare un'esperienza di abuso. In tali casi può evidenziarsi un ricorso patologico a meccanismi di tipo dissociativo che impoverisce la personalità e le risorse del soggetto, ostacolando l'elaborazione in forma narrativa degli eventi dissociati, rendendo impossibile l'articolazione di un racconto coerente con la propria storia di vita (Lambiasse e Cantelmi, 2009; Caretti, 2012).

L'abuso ai tempi del Covid-19

L'insorgere dell'epidemia da Covid-19 nei primi mesi del 2020, come fenomeno del tutto inaspettato e imprevedibile, oltre ad avere avuto un impatto devastante sulla vita sociale ed economica delle

persone a livello globale, ha penalizzato notevolmente le popolazioni più fragili, tra cui le donne già vittime di abusi da parte dei propri partner. Il confinamento forzato indotto dalle Autorità come misura di gestione dell'emergenza sanitaria ha reso le donne più esposte a forme di violenza tra le mura domestiche, costringendole ad una convivenza forzata con l'aggressore (Cantelmi *et al.*, 2020; Rocha Vieira *et al.*, 2020; Gulati e Kelly, 2020), privandole anche del supporto della rete familiare e sociale. Il *lockdown*, pur necessario a contenere la diffusione del virus, ha, come conseguenza, isolato maggiormente le donne, aumentando a livello internazionale i casi di violenza di genere, come documentato dall'indagine pubblicata da CEPOL nel luglio 2020 e dalle Nazioni Unite. In Cina, per esempio, i casi di violenza domestica si sono quasi triplicati e si è evidenziato un aumento delle richieste di divorzio (Cantelmi *et al.*, 2020).

Secondo i dati Istat 2020, anche in Italia si è registrato un consistente aumento dei casi di violenza di genere. Se si considerano i dati delle chiamate al numero verde nazionale antiviolenza 1522, si osserva che dal 1° marzo al 16 aprile del 2020 è stato riscontrato un aumento del 73% rispetto alla stessa fase dell'anno precedente, con un aumento delle donne che hanno chiesto aiuto del 59% rispetto al 2019, rendendo necessario un maggiore impegno nel contrastare quella che è stata definita "un'epidemia ombra" (Loi e Pesce, 2021).

La personalità dipendente e l'accondiscendenza relazionale

Leonore Walker (1979) utilizza il concetto di impotenza appresa della Seligman (1975) per sviluppare la sua teoria sul "ciclo della violenza" e ipotizza che l'esperienza della violenza incontrollata e imprevedibile e il tentativo di controllarla, inducano nel soggetto uno stato di impotenza acquisita caratterizzata da livelli elevati di paura, ansia e depressione continua che inducono il soggetto ad una scarsa motivazione a lasciare la relazione. Di notevole interesse ai fini della specificità dell'abuso emotivo è il processo di "isolamento e controllo" che precede l'innescarsi del ciclo violento che va evolvendosi gradualmente dalle violenze verbali o da atteggiamenti umilianti e degradanti, alle tattiche coercitive di controllo, fino all'abuso fisico nella fase della violenza e infine alla riappacificazione.

Le motivazioni a restare in una relazione abusante sono rintracciabili nella personalità dipendente. Nel concetto di cicli cognitivo-interpersonali nelle condotte di dipendenza affettiva, formulato da Safran e Segal (1990), i cicli viziosi all'interno della coppia potrebbero perpetuare e rinforzare relazioni disfunzionali abusanti poiché l'interazione sarà guidata da aspettative e comportamenti che elicitano nell'altro, risposte prevedibili. Secondo gli stessi autori, individui che hanno strutturato una personalità dipendente, coltivano relazioni con persone che soddisfano i loro bisogni insoddisfatti di cura e protezione. Pertanto instaurano cicli viziosi interpersonali al fine di mantenere e garantirsi la vicinanza dell'altro e la conferma di sé, descritti dal ciclo Oblativo, il ciclo Sadomasochistico e Caotico disregolativo. In particolare nel ciclo Oblativo il dipendente affettivo idealizza il partner al fine di riceverne un'immagine positiva, forte e adeguata. La condiscendenza e compiacenza caratteristiche della *love addiction* ben accolgono il fascino superficiale, la bontà apparente, la socialità e l'egocentrismo delle personalità psicopatiche subcliniche (ciclo psicopatico). Le modalità iniziali di incontro tra queste due personalità potrebbero esercitare su un soggetto con un forte senso di inadeguatezza personale una grande attrattiva, per la conferma di sé e la sensazione di protezione, mentre la sua tendenza alla compiacenza e alla condiscendenza ben accoglie un atteggiamento seduttivo (Nazare-Aga, 2008).

In questi cicli interpersonali prototipici della relazione *gaslighting*, il dipendente affettivo secondo Carcione *et al.* (2003) oscilla in due stati mentali principali: da un senso di autoefficacia a un senso di vuoto terrifico disorganizzato. Nell'ipotesi di Cermack (1986) l'incapacità di lasciare una relazione di abuso cronico costituisce il sintomo affidabile della codipendenza. In questo modello l'Autore ipotizza un disturbo di personalità o clinico nell'incapacità di prevenire, evitare o far fronte all'abuso. Il codipendente mette in atto un pattern comportamentale caratterizzato da centratura sul partner o focalizzazione sui suoi bisogni e comportamenti, sulla relazione in modo ossessivo e distruttivo in termini di disagio psicologico che si esprime in ansia e somatizzazioni fino a gravi patologie nei casi di stress relazionale cronico. Si sono ipotizzate misure dei tratti co-dipendenti (Caro e Lange, 2004) che, nell'analisi sistematica di questo costrutto, si identificano in quattro elementi caratteristici fondamentali:

- attenzione incentrata sul comportamento di altri, sulle loro opinioni e aspettative, conformandosi ad esse per ottenere approvazione e stima;
- abnegazione, tralasciando i propri bisogni, concentrandosi sulla soddisfazione di bisogni altrui;
- controllo interpersonale basato sulla convinzione radicata nella propria capacità di risolvere i problemi altrui e controllarne il comportamento;
- vissuto di oppressione dovuto ad una consapevolezza limitata delle proprie emozioni tanto da percepirle travolgenti.

Sembra emergere in questo tipo di personalità una ricerca di auto-conferma attraverso l'agire sul comportamento altrui, al fine di poter gestire un senso di annullamento di sé e di colpa percepito.

In tal senso le autrici Apparigliato e Lissandrom (2009) si soffermano sugli atteggiamenti predominanti dei soggetti dipendenti quali la condiscendenza e la compiacenza come strategie cognitive per far fronte a deficit di affermazione sociale ed evitare stati di disagio.

Un abuso emotivo sistematico e prolungato mina le capacità della persona a reagire o a riconoscere e risolvere la situazione – cioè le sue strategie di coping – producendo l'atteggiamento tipico di chi subisce, cioè l'acquiescenza e la tolleranza.

Multifattorialità nella genesi del comportamento *gaslighting* nella relazione di dipendenza affettiva

La dipendenza sembra essere una patologia del legame, in quanto solo il legame con l'altro permette di colmare un vuoto insopportabile. Il timore di essere abbandonati e di soffrire la solitudine motiva il soggetto ad essere compiacente e a sforzarsi di piacere. Si evidenziano schemi interpersonali disfunzionali che possono essere rintracciabili nell'abitudine interattiva familiare alla squalificazione, all'omologazione e all'invischiamento dei legami affettivi, nei quali il dipendente appare impegnato in una complessa strategia nell'exasperare i sentimenti di amore, nel rinunciare ai propri bisogni e desideri, disconoscendoli e negandoli, nell'impegnarsi ad assumersi responsabilità e a rivestire ruoli per compiacere l'altro al fine di ottenerne l'approvazione e la protezione.

Norwood (1989) e autori successivi (Waughfield, 2002; Mellody, 2003) individuano nelle caratteristiche familiari che permettono di mantenere un'immagine intatta nella sua apparenza, le modalità tipiche di pensiero del codipendente:

- bisogni emotivi non riconosciuti: le percezioni e i sentimenti fin dall'infanzia vengono ignorati, pertanto c'è la tendenza ad adottare le percezioni e le modalità delle figure di riferimento, che in età adulta si manifesta nell'incapacità di discernere tra situazioni e persone che arrecano danno;
- violenza intra-familiare, seduttività, abusi, atteggiamenti conflittuali e contraddittori;
- genitori in competizione con i figli o con il partner; o genitori che si isolano, attribuendo al figlio la colpa;
- comportamenti compulsivi patologici e progressivi che impediscono contatti emotivi autentici nelle interazioni familiari;
- comportamenti appresi di condiscendenza e compiacenza verso le ambivalenze familiari, come mantenere i segreti e reprimere le proprie emozioni servendosi di meccanismi di negazione. Il bambino non riceve alcun tipo di sostegno emotivo e mentale ma percepisce una forte instabilità nelle relazioni affettive che possono condurre a diffidare delle relazioni intime con il proprio partner (Waughfield, 2002).

Gli effetti di queste esperienze familiari disfunzionali potrebbero manifestarsi in una diminuita capacità di comprendere i sentimenti propri e altrui e nella incapacità di mettersi in relazione con gli altri, esitando in comportamenti di impellenza e compulsività dinanzi a stimoli ambientali stressanti e a stati emotivi intensi.

Attaccamento e relazioni abusanti

Nell'ipotesi della teoria dell'attaccamento di Bowlby (1973), la qualità delle relazioni precoci fra bambino e *caregiver* svolge un ruolo decisivo nello sviluppo del concetto di sé, attraverso i processi di mentalizzazione, la capacità di regolare gli affetti, l'interpretazione della realtà e le manifestazioni comportamentali, determinando il suo adattamento o disadattamento evolutivo (Fonagy, 2001). In tal senso il bambino elabora attraverso gli altri un'auto-immagine determinata

ed estratta dal contesto familiare che orienta e coordina i processi emotivi e cognitivi fino a quando percepisce se stesso in forma unitaria, in termini di continuità e coerenza (Guidano, 2007).

Fonagy definisce la violenza relazionale come «una risposta esagerata dell'attaccamento» (Fonagy, 2001) e propone di comprendere la psicopatologia di uomini violenti ipotizzando un collegamento tra stili di attaccamento, qualità delle cure parentali e capacità di mentalizzazione che si svilupperebbe attraverso il «rispecchiamento delle emozioni» o l'esperienza di essere stato «compreso» nelle sue relazioni di attaccamento. Ciò rende possibile l'organizzazione del sé e la regolazione affettiva ed esprime un aspetto cruciale della trama intergenerazionale dell'abuso.

La capacità socio-cognitiva è alla base della funzione riflessiva su di sé, per la costruzione di strutture cognitive e meta-cognitive a partire dalle quali si interpretano e gestiscono le emozioni. Se vi sono deficit in queste strutture, alcuni contenuti emotivi possono restare taciti o estranei alla coscienza, cioè non vengono regolati e gestiti. Ciò significa che il soggetto perde la capacità di riflettere su se stesso e sugli stati mentali altrui, la capacità di controllare le proprie emozioni e gli impulsi ad agire in funzione di uno scopo e ad entrare in relazioni interpersonali adeguate. La mancata «sintonizzazione affettiva» che si ipotizza nei traumi infantili può determinare deficit specifici delle capacità riflessive che svilupperebbero stili di attaccamento insicuri e disorganizzati, implicando (Fonagy, 2001 p.287):

- incapacità di anticipare le conseguenze psicologiche delle proprie azioni per gli altri;
- trattare gli altri come oggetti;
- reinterpretare la propria condotta inaccettabile come accettabile.

Alcune ricerche recenti mettono in relazione lo stile d'attaccamento insicuro e alcuni tratti disadattativi della personalità con l'aumentato rischio di perpetrare delle forme di violenza nelle relazioni intime in età adulta. In particolare uno studio condotto in Australia ha rilevato che i tratti psicopatici e borderline di personalità, associati a forme di attaccamento insicuro, correlavano positivamente con un comportamento di abuso, messo in atto sia di persona sia sottoforma di violenza tecnologica (Bui e Pasalich, 2021).

Dagli sviluppi teorici ed empirici della teoria dell'attaccamento e degli stili di attaccamento adulto derivano ipotesi evidenziabili nel-

l'ambito degli studi sulla disregolazione emotiva determinante nello sviluppo di deficit nel processo di mentalizzazione e nelle funzioni metacognitive in entrambe le personalità della coppia, indicativi della natura relazionale delle tattiche di interazione in una relazione intima abusante (Fonagy, 2001; Gottman *et al.*, 2001; Caretti e La Barbera, 2010; Cantelmi e Toro 2012; Johanson, 2010, Elkhardt, 2011; Mikulincer, 2011).

Le numerose ricerche condotte dimostrano come questo tipo di relazioni abusive sia il risultato di interazioni tra le condizioni psicologiche di ciascuno e il contesto relazionale nel quale vengono ad esprimersi, individuando come fattori di rischio nell'eziologia (Elkhardt, 2011; Jacobson, 1994; Gottman, 1994):

- i processi cognitivi;
- la regolazione affettiva;
- le comunicazioni nella coppia.

Codipendenza e stili di attaccamento adulto

La recente letteratura è orientata ad occuparsi del costrutto di attaccamento nell'infanzia nello strutturarsi dei legami affettivi in età adulta, in quanto risponde alle stesse esigenze di vicinanza, intimità e sicurezza dall'altro (Shaver e Hazan, 1987; Bartholomew, 2006; Mikulincer e Shaver, 2007; Rholes e Simpson, 2012).

Seppure nello studio del costrutto emergano problematiche rispetto alla valutazione mediante strumenti di rilevazione condivisi che rispondono a concettualizzazioni e modelli teorici diversi, vi è una generale condivisione dal punto di vista empirico sulla teoria di Bowlby (1973) e sulla tipologia dell'attaccamento infantile della Ainsworth (sicuro-insicuro ansioso/ambivalente-insicuro evitante) che viene mantenuta nell'elaborazione di ipotetici stili di attaccamento adulto, come modalità di regolazione di stati emotivi di stress (Shaver e Hazan, 1987; Mikulincer, 2007).

Gli studi sugli stili di attaccamento adulto hanno visto fiorire molteplici modelli, categoriali, tridimensionali (Mikulincer, 2007) e prototipici (Bowlby, 1986; Bartholomew, 2006), spostando l'attenzione dalla relazione iniziale, all'analisi di questa complessa variabile nella violenza interpersonale, ed elaborando un metodo di indagine dei

processi psicologici violenti, ancora molto da sviluppare, in termini di analisi emozionale, che comprendono i concetti di empatia, gestione della rabbia e dell'impulsività, e i sentimenti di vergogna.

Da tali processi emerge che soggetti con stili di attaccamento diversi preferiscono utilizzare diverse strategie di regolazione emotiva. In particolare gli stili di attaccamento insicuri e disorganizzati utilizzano strategie disadattive rigide e ricorsive che, secondo gli autori, svolgono un ruolo di mediazione tra questi stili e le esperienze di disagio individuale e interpersonale (Jacobson, 1994; Babcock, 2000; Gottman e Silver, 2001; Mikulincer e Shaver 2007, 2011; Holtzworth e Munroe, 2009).

Queste strategie influenzano la formazione, il mantenimento delle relazioni e l'espressione di emozioni negative, come ansia, tristezza e rabbia (Mikulincer e Shaver, 2007).

Nell'ipotesi del modello di Mikulincer e Shaver (2003) le persone con uno stile di attaccamento insicuro (di tipo preoccupato o timoroso) avvertono un forte bisogno di vicinanza con il proprio partner, mettono in atto strategie iperattivanti di coping, ai fini di un'autoregolazione per monitorare eventi percepiti come minacciosi.

Mediante l'ipervigilanza (espressione di paure, bisogni e dubbi) costante sull'altro cercano di cogliere eventuali segni di abbandono, disapprovazione o disinteresse, mettendo in atto uno sforzo cognitivo e comportamentale per minimizzare la distanza, arrivando, in molti casi, ad assomigliare al partner e all'estrema dipendenza, come unica fonte percepita di protezione.

Diverse ricerche rilevano che gli individui ansiosi che tendono ad impegnarsi in «*caregiving* compulsivo» (West e Sheldon-Keller, 1994; Feeney e Collins, 2001) hanno una maggiore tendenza ad esercitare una pressione sul partner, a dominare il processo di risoluzione del conflitto e a manifestare maggiore ostilità (Simpson e Rholes, 2012). L'attaccamento ansioso sembra, dunque, associato all'uso della colpa, delle minacce, dell'aggressione fisica e verbale, a *pattern* di domanda/ritiro, a sentimenti di colpa e dolore dopo il conflitto e a una mancanza di reciproca comprensione (Feeney e Collins, 2001).

Sembra che questi soggetti esprimano livelli elevati di empatia (Simpson, Ickes e Grich, 1999; Simpson, 2011; Lopez, 2001) forse dovuta a una reattività emozionale generalmente superiore (Mikulincer e Shaver, 2011) che esprimono in forti preoccupazioni e ipervigi-

lanza rispetto alla reciprocità nel rapporto intimo (Bartz e Lydon, 2008), ponendo in rilievo come questo atteggiamento possa intensificare l'esperienza di disagio personale senza una conseguente efficace «compassione» (Feeney e Collins, 2001).

Le persone con uno stile di attaccamento adulto evitante (distanzianti) non tollerano molto la vicinanza, percepita come fonte di frustrazione, ricorrono alla negazione dei bisogni di attaccamento e all'evitamento dell'intimità che può manifestarsi in una tendenza a prendere le distanze cognitivamente ed emotivamente da stati mentali sofferenti con atteggiamenti immediati, distaccati e superficiali verso il partner, interpretati come sfida, principale precursore di un attacco, ricorrendo ad una maggiore rabbia e ad una minore empatia (Babcock, 2000; Loinaz, 2012).

Queste strategie di disattivazione della persona evitante sembrano utilizzate per riaffermare autorità e controllo del partner, ma potrebbero incoraggiare sentimenti di disprezzo o pietà e diminuire l'inclinazione a fornire il sostegno emotivo (Feeney e Collins, 2001). Ciò potrebbe concretizzarsi in uno sminuire il conflitto, evitare di interagire con il partner o, ancora, in tentativi di dominare il partner per soddisfare il bisogno di controllo della relazione (Babcock, 2000; Loinaz, 2012).

Le strategie disadattive iperattivanti (nello stile ansioso) e disattivanti (nello stile evitante) della regolazione affettiva sono risposte difensive che contribuiscono a mantenere uno stato d'animo negativo (disturbi dell'umore e ansia), a creare problemi interpersonali in età adulta (freddezza, ostilità, solitudine) e una percezione di sé come relativamente impotente rispetto alla regolazione delle emozioni (Mikulincer e Shaver, 2007; Lawson e Brossart, 2009; Loinaz, 2012).

Entrambi sono fattori eziologici di rischio per un individuo di diventare vittima nella coppia (Bartholomew, 2006; Mikulincer, 2007).

L'attaccamento insicuro positivamente associato alla reattività emozionale, allo sviluppo di strategie di regolazione affettiva disadattive e ricorsive, contribuisce ad uno stato d'animo negativo e a problemi interpersonali, in quanto il soggetto percepisce l'altro come minaccioso, abbandonico o umiliante (West e George, 1999; Babcock, 2000; Loinaz, 2012; Simpson e Rholes, 2012).

La reattività emotiva quindi, indice di regolazione affettiva disadattiva, sembra svolgere un ruolo di mediatore psicologico tra soffe-

renza e attaccamento, in quanto si esprime in quei processi che influenzano l'individuo nelle emozioni che prova, quando le prova, in che modo le prova e come le esprime. Pertanto regolare le emozioni implica la capacità di modulare stati e risposte emotive.

Se l'individuo non ha sufficienti capacità di mentalizzazione e/o di autoregolazione potrebbe non possedere le risorse sufficienti ad affrontare esperienze traumatiche ed essere più vulnerabile a traumi successivi che difficilmente potranno essere elaborati ed integrati poiché l'individuo tenderà a mettere in atto in modo ripetitivo meccanismi disadattivi o disfunzionali nel tentativo di regolare i suoi stati affettivi al fine di mantenere un equilibrio precario.

Lo studio sulla regolazione degli affetti ha condotto a formulare diverse ipotesi circa le complesse interazioni che permettono lo sviluppo di un individuo attraverso le sue relazioni di attaccamento sul piano relazionale, neurobiologico e cognitivo, ciò ha condotto allo sviluppo di ricerche sul ruolo dei deficit cognitivi e metacognitivi nelle relazioni intime abusanti.

Caretti nel suo modello teorico esplicativo ipotizza l'influenza del trauma alla base degli stili di attaccamento insicuri e disorganizzati e della conseguente disregolazione affettiva nell'insorgenza delle condizioni patologiche della dipendenza, ritenendo che i deficit di regolazione emotiva possano esprimersi in comportamenti di *addiction* (Caretti e La Barbera, 2010; Caretti *et al.*, 2012).

Relazioni primarie trascuranti (attaccamenti ansioso-ambivalente e disorganizzato) lasciano un «vuoto affettivo e cognitivo» nella memoria implicita per cui vissuti emotivi e dolorosi vengono esclusi e depositati mediante processi difensivi dissociativi patologici ricorsivi e reiterati nel tempo.

In questa prospettiva teorica esplicativa la dissociazione viene intesa come uno stato alterato di coscienza, durante il quale il soggetto perde temporaneamente il senso di continuità della propria identità, in termini di naturali tendenze a rifugiarsi in stati della mente alternativi, in condizioni di stress (Steiner, 1996; Caretti, 2008).

L'uso reiterato e disadattivo della dissociazione impedisce lo svilupparsi di adeguate capacità auto-riflessive, pertanto il soggetto potrà ricorrere a questa strategia inadeguata come evitamento fobico di stimoli dolorosi al fine di evitare l'attivarsi di stati mentali che non sarebbe in grado di regolare; manifestandosi attraverso ossessione e

compulsività (*craving*) nella dipendenza affettiva, fungendo da regolatrice esterna.

Uno dei fattori eziopatologici ipotizzati nelle dipendenze comportamentali (sessuale, *gambling*, shopping compulsivo, relazionale, tecnologica) (Cantelmi, 2002, 2004, 2007) è rappresentato da vissuti traumatici che determinano un uso ricorsivo e pervasivo dei meccanismi dissociativi che in età adulta in situazioni emotive, si esprimono in una predominante dimensione interiore di vuoto affettivo e cognitivo (Ciulla e Caretti, 2005), nel quale l'uso della relazione con l'altro funge da regolatore esterno dei propri stati affettivi (Caretto, 2012).

Secondo Caretti (2012) la disregolazione emotiva sarebbe conseguenza dell'alessitimia e della dissociazione utilizzata al fine di regolare gli stati emotivi ingestibili e favorendo, però, un'ulteriore disregolazione emotiva.

Lambiase, concordando con i disturbi metacognitivi centrali individuati da Caretti evidenzia che a seconda delle persone e delle diverse storie, tali relazioni possano manifestarsi in configurazioni differenti (Lambiase, 2010).

Infatti numerose ricerche spostano l'accento sull'analisi ontogenetica, sulle differenze individuali di chi abusa ed è abusato, sulla sua storia evolutiva, permettendo di approfondire le caratteristiche cognitive, le distorsioni, le strategie di regolazione delle emozioni, l'apprendimento di storie che potrebbero determinare il modo in cui l'individuo reagisce nelle situazioni emotivamente stressanti (Jacobson, 1994; Eckhardt, 2005; Lambiase, 2010). Si ritiene che conoscere il contesto nel quale si manifestano questi comportamenti, significhi includere i comportamenti di entrambi.

Deficit metacognitivi e dipendenza affettiva: capacità di autoriflessione, mentalizzazione, empatia

La capacità di interpretare gli stati mentali propri e altrui, ossia di possedere una teoria della mente, in base alla quale riuscire a prevedere e a spiegare il comportamento tangibile dell'altro, costituisce un ingrediente essenziale nella gestione delle relazioni interpersonali, nella risoluzione dei problemi della vita quotidiana, nella program-

mazione e nell'osservazione continua dei propri processi cognitivi (Semerari, 1999). Questi elementi si riferiscono al costrutto di funzione metacognitiva che agisce in un ambito di consapevolezza ed è costantemente attiva, svolgendo una funzione primaria nel conseguimento di un'adeguata regolazione affettiva. La metacognizione sarebbe, in definitiva, l'attività che ci «rende liberi di pensare i nostri pensieri senza essere pensati da essi» (Semerari, 1999) e ci consente di affrontare stati di disagio psichico.

Da tale definizione risulta chiara l'importanza di questa funzione nell'elaborazione di esperienze dolorose o traumatiche (Main *et al.*, 1985). In una prospettiva di studi sulla concettualizzazione cognitiva delle dipendenze comportamentali e sui *sex offender* (Cantelmi e Toro, 2010; Cantelmi e Lambiase 2010), Cantelmi *et al.* (2004, 2010) – ponendo l'accento sul malfunzionamento del monitoraggio della mente altrui (abilità auto-riflessiva) e sui disturbi della metacognizione – hanno analizzato gli aspetti emotivi, le convinzioni disfunzionali di base ed il deficit metacognitivo che potrebbe essere alla base di comportamenti di abusanti e abusati.

Il concetto di empatia è molto discusso, poiché diverse ricerche (Loinaz, 2012; Blair, 2007; Echeburua, 2012; Gao e Raine, 2010; Baron-Cohen, 2012) non concordano nel rilevare un'assenza di empatia *tout court* nei soggetti psicopatici subclinici, ma suggeriscono di dover approfondire il tipo di deficit presente in questo complesso costrutto.

Anche secondo Maffert e collaboratori (2013) gli psicopatici possiedono delle capacità di provare empatia. Questo dimostrerebbe che non sia rilevabile un deficit globale dell'empatia ma che, secondo Liotti: «*l'aggressività distruttiva intraspecifica sia conseguenza della disattivazione (settoriale, contingente, contesto-dipendente) del MIV [Meccanismo di Inibizione della Violenza, N.d.A.], piuttosto che di altri e più stabili fattori*» (Liotti *et al.*, 2017, p. 66).

Esiste una pletera di termini sul costrutto di empatia riferiti alla mimica, al contagio emotivo, alla compassione. Autori come Singer Lamm (2009) sottolineano che questi concetti implicano un “sentire per” ma non soddisfano il concetto di base di empatia che si esplica in un “sentire con”.

L'empatia è una emozione complessa, espressa nella capacità di riconoscere l'emozione di un'altra persona ed include processi cogni-

tivi ed emotivi che, per potersi esprimere, necessitano di adeguate capacità metacognitive (auto-riflessione):

- responsività verso l'altro (capacità di condividere un'emozione);
- abilità nel vederla dal punto di vista dell'altro (abilità cognitiva);
- empatia orientata verso l'altro, o coscienza di sé e dell'altro (Roys 1997, cit. Cantelmi, 2010).

Carr (2003), nei suoi studi sulla psicopatia subclinica, distingue l'empatia in empatia motore, cognitiva ed emotiva ed ipotizza la presenza di un deficit nell'empatia "motore", o nella comprensione di ciò che gli altri sentono, attribuibile ad una impossibilità di rappresentarsi l'azione, associata ad un movimento specifico (impatto emotivo sull'altro).

Fortemente in contrasto con questa ipotesi, gli studi di Baron-Cohen (2012), Blair (2007), Gao Raine (2010), ritengono che in questi soggetti tale aspetto sia intatto mentre spesso si rileva un elevato livello di capacità empatica cognitiva. Questi autori affermano che sembra evidenziarsi un solo deficit nella psicopatia subclinica, espressa nella carenza empatica delle espressioni facciali, tipo paura e tristezza, in particolare specifica nel riconoscimento della paura. Ciò ha condotto ad esplorare i pregiudizi di attribuzione inquadabili in fasi precoci di elaborazione dell'informazione, cioè nel riconoscimento dell'emozione. In seguito a tali osservazioni si pone la questione se la mancanza di rimorso e di colpa dipenda da altri fattori che vadano indagati nella compromissione dell'empatia affettiva, sulla quale vi sono pochi studi, tra i quali quello di Thoma *et al.* (2013).

Nelle ricerche di Blair (2007) e Gao Raine (2010) l'empatia affettiva si intende come una singola risposta emotiva congruente allo stato emotivo di un altro e gli autori suggeriscono di distinguere tra i diversi deficit empatici per strutturare interventi adeguati su questo tipo di personalità.

Diversi autori teorizzano che la mancanza di empatia sia la componente chiave della psicopatia, mentre l'eccessiva empatia sia alla base della codipendenza.

Dal punto di vista empirico e di trattamento alcuni studi sono in disaccordo sul costrutto di empatia poiché lo ritengono troppo ampio e complesso (Loinaz e Echeburua, 2012; Cantelmi, 2010), mentre molti studi sostengono che la mancanza di empatia sia alla base della psicopatia ma pochi sono gli studi sull'empatia emotiva.

Secondo Cantelmi (2010) alla base del costrutto dell'empatia, dell'autostima e della capacità di stare in un rapporto intimo, vi sono sentimenti di vergogna e disconoscimento di sé che producono distorsioni cognitive ed errori di pensiero (Cantelmi e Toro, 2008, 2010).

Brown (2004) ritiene che la vergogna sia un correlato nelle relazioni intime abusanti in quanto si tratterebbe di una particolare esperienza affettiva di avversione, connessa ad un intenso desiderio di sfuggire a sensazioni di carenza e di inutilità. Secondo questo autore, come altre forme di comportamento, le relazioni abusanti permettono di svolgere la funzione di evitare, controllare, regolare o sfuggire queste esperienze interne o stati affettivi indesiderati o avversivi.

Cantelmi osserva che nell'aspetto emotivo il sentimento della vergogna implica una «mancata connessione emotiva», definita da Bradshaw (1988) «vergogna interiorizzata», entro la quale interazioni intime che inducono un senso di vergogna e che non sono seguite da una riparazione nelle comunicazioni intra-familiari portano all'instaurarsi di stati di umiliazione, effetti nocivi sulla maturazione del cervello del bambino (Cantelmi, 2004) che, se eccessivi, esitano nel controllo o limitazione di comportamenti, emozioni e pensieri, o in un mancato accesso alla coscienza che può rinforzare le difese dissociative, necessitando di allontanare dalla coscienza il senso di umiliazione personale, ed esprimendosi in convinzioni di base disfunzionali.

Le conseguenze sono un sentimento di disconnessione dagli altri, oppure si instaurano relazioni interpersonali conflittuali e pericolose o, ancora, uno scarso senso di competenza e valore personale, però mascherato da un'immagine di sé idealizzata. Il sentimento della vergogna, secondo Cantelmi (2004) è alla base di un ciclo di allentamento e controllo, per cui più si cerca di controllare, più è esigente il bisogno di allentamento. La vergogna, inoltre, si situa alla base di un blocco emotivo o incapacità di gestire adeguatamente le proprie emozioni, di stabilire confini personali, troppo rigidi o troppo labili, che si esprimono nei soggetti codipendenti e abusanti.

Quando la vergogna è ripetuta e troppo intensa la persona perde il contatto con le proprie emozioni e con quelle degli altri ed insieme alle credenze di base disfunzionali, sviluppa deficit metacognitivi, con una conseguente incapacità di riflettere sui propri contenuti mentali e su quelli degli altri.

La conseguenza potrebbe manifestarsi in una visione distorta e limitata che favorisce un senso di svalutazione personale e in un isolamento dagli altri che spingono il soggetto a rivolgersi in modo compulsivo a quei comportamenti che lo illudono di soddisfare i suoi bisogni di piacere, di controllo, di potere, di connessione interpersonale e di valore personale (Cantelmi e Lambiase, 2004, 2010; Echeburua, 2012).

I sistemi motivazionali nella relazione dipendente

I sistemi motivazionali sociali si attivano in contesti relazionali e presumono una sintonizzazione delle motivazioni dei partecipanti all'interazione, con modalità complementari nel caso del sistema di attaccamento con quello dell'accudimento e di reciprocità simmetrica per quanto riguarda gli altri sistemi. Il sistema dell'attaccamento, attivato da emozioni di paura o dolore, è caratterizzato dalla ricerca della vicinanza fisica protettiva dell'altro. Corrisponde nel modello di Panksepp (2014) al sistema di ricerca della cura (Panic System). Il sistema complementare a questo è costituito dal sistema dell'accudimento attivato da scopi di offerta di cura (Care System, nella nomenclatura di Panksepp). L'amigdala è una delle strutture principali deputate alla regolazione del sistema di difesa e del sistema agonistico di dominanza/sottomissione (Social Dominance System) finalizzato alla definizione del rango all'interno del gruppo sociale. Alcuni obiettivi che si configurano più adatti ad un'azione congiunta vanno ad attivare il sistema cooperativo paritetico. Secondo Liotti il sistema cooperativo essendo il più recente manterrebbe in maniera solida il concetto di "Io/Tu che ci consente di concepire l'altro come «una persona nella sua complessità» (Liotti, 2005). Alcune emozioni di lealtà e condivisione sono peculiari dell'attivazione del sistema cooperativo come pure lo sono, in negativo, emozioni di collera fino all'odio per un tradimento della lealtà cooperativa. Risulta comunque molto difficile creare rapporti di cooperazione paritetica a causa di distorsioni della comunicazione. La più evidente distorsione della comunicazione è rappresentata dal deliberato occultamento, mascheramento o falsificazione di informazioni importanti che l'altro usa per costruire un'adeguata rappresentazione della relazione in atto.

Bowlby (1973, cap. 20; 1980, pp. 61-4; 1988, cap. 6) ha studiato con cura un particolare effetto patogeno di questo tipo di distorsione comunicativa: la dissociazione che si produce fra memoria episodica (la conoscenza emozionale, diretta, di prima mano della realtà di un episodio interattivo) e memoria semantica (la conoscenza dello stesso episodio in una forma diversa, mediata dal linguaggio utilizzato per mentire o comunque alterare la descrizione dell'episodio). La dissociazione nella memoria prodotta dalla distorsione comunicativa di cui stiamo parlando pone, evidentemente un serio ostacolo alla continuità della coscienza Liotti 2005, p. 243).

Conclusioni

Nella cornice di una relazione caratterizzata da dipendenza affettiva dove si rintracciano segnali di abuso psicologico ed emotivo si iscrive una complessa trama di azioni e reazioni messi in atto da chi assume il ruolo di abusante e chi quello di vittima.

Si è tentato di delineare il profilo psicologico dell'abusante, passando in rassegna gli indicatori proposti da Taverniers (2001) che mettono in luce la tendenza a manipolare, vessare, squalificare e screditare la vittima in ogni dominio della sua vita, controllandone emozioni, pensieri e comportamenti, fino a renderla incapace di riconoscere di essere sottoposta ad una sottile forma di violenza che la porta a consegnare la sua vita nelle mani di chi dice di amarla. Si è fatto cenno all'impatto che ha avuto l'insorgere dell'epidemia da Coronavirus sull'aumento dei casi di violenza domestica causati dalla convivenza forzata con l'aggressore durante il *lockdown*, imposto dalle Autorità come misura preventiva per il contenimento del contagio.

In una relazione caratterizzata da distorsioni della comunicazione e manipolazione, il *gaslighting* emerge come peculiare forma di abuso psicologico per descrivere una serie di comportamenti di disconferma delle percezioni della vittima che viene indotta progressivamente a dubitare delle sue sensazioni e interpretazioni della realtà fino a non fidarsi più di ciò che prova e pensa. Molte volte tutto questo viene messo in atto al di fuori di una relazione affettiva e davanti ad altre persone, portando la vittima ad accentuare il suo vissuto di disagio, ansia e disistima come hanno dimostrato alcuni ricercatori che

hanno studiato il *gaslighting* negli ambienti di lavoro dove i protagonisti di relazioni caratterizzate da manipolazione erano prettamente un “superiore” e un dipendente (Ahern, 2018; Goins e Jorie, 2019).

Nonostante non sia possibile definire un quadro psicopatologico sottostante alla figura dell’abusante, molti autori sono concordi nel ritenere che siano presenti delle modalità di costruire relazioni fondate sulla seduzione e la manipolazione dell’altro fino a irretirlo e a limitarne ogni forma di libertà di espressione.

Alla possibile personalità psicopatica associata a schemi di interazione coercitivi, al fascino, al desiderio di potere, al narcisismo e all’apparente capacità empatica si assocerebbe una fragilità dovuta ad un vuoto emotivo profondo e, probabilmente, legato ad uno stile di attaccamento insicuro maturato in relazioni precoci con figure di accudimento inaffidabili e inadeguate. Ciò avrebbe prodotto come conseguenza una difficoltà nella regolazione e riorganizzazione delle emozioni (alessitimia), una indisponibilità a percepire vissuti di colpa come anche un deficit nelle abilità di mentalizzazione (Fonagy, 2001; Bui e Pasalich, 2021).

La vittima di abuso psicologico ed emotivo, inquadrata in una personalità dipendente, facilmente incastrata in una relazione incentrata sulla manipolazione e il controllo, viene portata a vivere uno stato di progressivo logoramento del senso di sé, di impotenza appresa e di isolamento sociale. La sua tendenza all’accondiscendenza, l’incapacità di riconoscere ed esprimere i propri bisogni, la necessità di ricevere conferme al proprio valore personale, lo stile di attaccamento insicuro di tipo preoccupato o timoroso, probabilmente originato in relazioni precoci disfunzionali con i *caregiver*, la rendono particolarmente sensibile a vissuti di colpa, vergogna ed elevati livelli di empatia.

Diversi ricerche sugli stili di attaccamento adulto, nell’analisi della violenza interpersonale, hanno messo in evidenza che la vittima, portatrice di un attaccamento ansioso mostrerebbe elevati livelli di ipervigilanza esercitata sul partner nel tentativo di rintracciarne segnali di disinteresse o abbandono, con la finalità di ripristinare la prossimità fisica e psicologica.

D’altra parte, l’abusante con uno stile di attaccamento evitante (distanziante) negherebbe i propri bisogni di attaccamento e di intimità, mostrando distacco emotivo nella relazione, utilizzando le strategie di disattivazione per esercitare il controllo sul partner. In questa

cornice il legame di dipendenza si nutrirebbe prevalentemente di emozioni dolorose come la rabbia, la colpa, la vergogna e l'ansia.

Di notevole interesse clinico potrebbe rilevarsi l'ipotesi di Caretti (2012) che rintraccia la presenza di un trauma precoce negli stili di attaccamento adulto, insicuro e disorganizzato, che provocherebbe la disregolazione emotiva tipica delle condizioni di dipendenza patologica.

Cantelmi *et al.* (2010) nello studio sugli aspetti cognitivi delle dipendenze comportamentali e dei *sex offender* mettono in rilievo un deficit nelle abilità metacognitive, ponendo l'attenzione sul malfunzionamento della capacità autoriflessiva come abilità di monitorare la mente altrui riscontrabile nei comportamenti degli abusanti e degli abusati.

L'attenzione posta sul deficit dell'abilità autoriflessiva ha permesso di approfondire il discusso concetto di empatia come complessa abilità che necessita di componenti sia emotive che cognitive per esprimersi, come la capacità di riconoscere un'emozione nell'altro, dividerla e vederla dal suo punto di vista. Diversi studi mettono in relazione una marcata riduzione delle abilità empatiche intese come capacità di "sentire con" e non soltanto "sentire per". Non tutti gli autori, comunque, sono concordi nel riconoscere un deficit dell'empatia negli *abuser* (con tratti psicopatici), attribuendo l'incapacità di provare colpa e rimorso ad altri fattori. Sembra, dunque, una lettura non condivisa da tutti gli autori quella che riconosce nell'abusante un deficit delle capacità empatiche e un'eccessiva presenza delle abilità delle stesse negli abusati.

Cantelmi ravvisa nell'ampio e complesso concetto dell'empatia la presenza di sentimenti di vergogna e disconoscimento di sé in grado di provocare distorsioni cognitive ed errori di pensiero in relazioni dipendenti caratterizzate da intensi vissuti di umiliazione.

La vergogna sarebbe legata, inoltre, alla perdita del contatto con le proprie emozioni e con quelle degli altri che unitamente a credenze di base disfunzionali, provocherebbe dei deficit metacognitivi che renderebbero la persona incapace di riflettere sui contenuti propri e quelli dell'altro. La visione distorta di sé che ne deriva incrementerebbe autosvalutazione e isolamento dagli altri che, a loro volta, porterebbero la persona ad adottare quei comportamenti da cui si aspettano di ricavare piacere, controllo e potere (Cantelmi e Lambiase, 2004, 2010).

Riferimenti bibliografici

- Ahern K. (2018). Institutional betrayal and gaslighting: why whistle-blowers are so traumatized. *Journal of Perinatal and Neonatal Nursing*, 32(1): 59-65. DOI: 10.1097/JPN.0000000000000306
- Almendros C., Gámez-Guadix M., Carroble J.A., Rodríguez-Carballeira A. and Porrúa C. (2009). Abuso psicológico en la pareja: aportaciones recientes, concepto y medición. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 17: 433-451.
- Apparigliato M., Lissandron S. (2009). La condiscendenza. In: Lissandron S. e Apparigliato M., a cura di, *Atteggiamenti interpersonali in Terapia Cognitiva*. Roma: Alpes.
- Babcock J.C., Jacobson N.S., Gottman J.M., Yerington T.P. (2000). Attachment, emotional regulation, and the function of marital violence: differences between secure, preoccupied, and dismissing violent and nonviolent husbands. *Journal of Family Violence*, 15(4): 391-409. DOI: 10.1023/A:1007558330501
- Bowlby J. (1973). *Attaccamento e perdita, vol. 2: La separazione dalla madre*. Torino: Boringhieri.
- Bowlby J. (1988). *A Secure Base. Clinical Applications of Attachment Theory*. London: Routledge. (trad. it.: *Una base sicura. Applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento*. Milano: Raffaello Cortina, 1989).
- Bradshaw J. (1988). *Guarire la vergogna che ti lega*. Deerfield Beach, Florida: Health Communications.
- Cantelmi T., Lambiase E. (2010). Le dipendenze comportamentali: descrizione e concettualizzazione. *Mente e cura*, 1-2: 49-68.
- Cantelmi T., Lambiase E., Pensavalli M., Laselva P., Cecchetti S. (2020). Covid-19: impatto sulla salute mentale e supporto psicosociale. *Modelli della Mente*, 1.
- Cantelmi T., Lambiase E., Sessa A. (2004). Le dipendenze comportamentali. *Psicobiologico*, (24)2: 1-16.
- Cantelmi T., Toro M.B. (2008). Cognitive-behavioural strategies to enhance empathy esteem in sex offenders. *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*, (14)2: 115.
- Cantelmi T., Toro M.B. (2010). Sex offender: l'aggressività ed il problema dell'empatia. *Psico&Patologie*, (1)2.
- Caretti V., Craparo G., Schimmenti A. (2008). Psicodinamica delle dipendenze patologiche, Nuove dipendenze eziologia, clinica e trattamento delle dipendenze "senza droga". *Nòos*, 2: 107-116.
- Carlson B.E. (2005). The most important things learned about violence and trauma in the past 20 years. *Journal of Interpersonal Violence*, 20(1): 119-126. DOI: 10.1177/0886260504268603
- Cermak T.L. (1986). *Diagnosis and Treatment Co-Dependence: A Guide for Professionals*. Minneapolis: Johnson Institute Book.
- Ciulla S., Caretti V. (2012). Trauma, dissociazione, disregolazione, dipendenza. *Psichiatria e Psicoterapia*, (31)2: 101-119.
- Cleckley H.M. (1976). *The Mask of Sanity*. St. Louis: Mosby.

- Dear Greg E. *Blaming the Victim: Domestic Violence and the Codependency Model*. Australian Institute of Criminology, testo disponibile al sito: www.aic.gov.au/media_library/.../27/dear.pdf.
- Dear Greg E., Roberts C. (2005). Validation of the holyoake codependency index. *The Journal of Psychology*, 139(4): 293-313. DOI: 10.3200/JRLP.139.4.293-314
- Doherty D., Berglund D. (2008). *Psychological Abuse: A Discussion Paper*. Ottawa: Public Health Agency of Canada.
- Dutton Donald G. (2008). *Trauma Violenza abusi*. Vancouver: University of British Columbia, 29;131.
- Evans P. (1996). *Il rapporto verbalmente abusivo*. Holbrook: Adams Media Corporation.
- Feeney B.C, Collins N.L. (2001). Predictors of caregiving in adult intimate relationships: an attachment theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80: 972-994. DOI: 10.1037/0022-3514.80.6.972
- Filippini S. (2005). *Relazioni perverse. La violenza psicologica nella coppia*. Milano: FrancoAngeli.
- Follingstad D.R., DeHart D.D. (2000). Defining psychological abuse of husbands toward wives contexts, behaviors, and typologies. *Journal of Interpersonal Violence*, 15(9): 891-920. DOI: 10.1177/088626000015009001
- Fonagy P. (2001). Uomini che esercitano violenza sulle donne. Una lettura alla luce della teoria dell'attaccamento. In: Fonagy P., Target M.: *Attaccamento e funzione riflessiva*. Milano: Raffaello Cortina.
- Gagnon K.E. (2011). *Codependency*, testo disponibile al sito: http://recoveringu.com/recoveringu/wp-content/uploads/2011/12/Thoughts-on-Codependency_121111.pdf
- Glenn et al. (2009). Psychopathy and instrumental aggression: evolutionary, neurobiological, and legal. *International Journal of Law & Psychiatry*, 32: 253-258. DOI: 10.1016/j.ijlp.2009.04.002
- Goins J. (2019). Workplace Gaslighting: if your job is causing undue stress, in-office manipulation may be the cause. *Chicago Tribune*, (3)4.
- González-Ortega I., Echeburúa E., Corral González-Ortega P. (2008). Variables significativas en las relaciones violentas en parejas jóvenes: una revisión. *Behavioral Psychology*, (16)2: 207-225. DOI: 10.1016/S0120-0534(14)70018-4
- Graham-Kevan N., Archer J. (2008). Does controlling behavior predict physical aggression and violence to partner? *Journal of Family Violence*, 23: 539-548. DOI:10.1007/s10896-008-9162-y
- Guidano V. (2007). *Psicoterapia Cognitiva Post-Razionalista*. Milano: FrancoAngeli.
- Gulati G., Kelly B.D. (2020). Domestic violence against women and the COVID-19 pandemic: what is the role of psychiatry? *International Journal of Law and Psychiatry*, 71. DOI:10.1016/j.ijlp.2020.101594
- Hare R.D. (2003). *Manual for the Hare Psychopathy Checklist* (2nd ed.). Toronto: Multi-Health Systems.
- Hassan S. (2000). *Releasing the Bonds*. Somerville: Freedom of Mind Press.
- Hazan C., Shaver P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52: 511-24. DOI: 10.1037/0022-3514.52.3.511

- Henning K., Klesges L.M. (2003). Prevalence and characteristics of psychological abuse reported by court-involved battered women. *Journal of Interpersonal Violence*, 18(8): 857-871. DOI: 10.1177/0886260503253878
- Hines D.A., Brown J., Dunning E. (2007). Characteristics of callers to the domestic abuse helpline for men. *Journal of Family Violence*, 22: 63-72. DOI: 10.1007/s10896-007-9091-1
- Hirigoyen M.F. (2006). *Sottomesse. La violenza sulle donne nella coppia*. Torino: Einaudi.
- Holtzworth-Munroe A., Clements K. (2009). Participation in laboratory research result in emotional distress with one's partner: comparing violent and nonviolent couples. *Journal of Family Violence*, 24: 283-295. DOI: 10.1007/s10896-009-9229-4
- Ianiri L., Caroppo E, Pinto M., Pozzi G. (2006). *Impulsività e compulsività: psicopatologia emergente*. Milano: FrancoAngeli.
- Iverson K.M. et al. (2011). La terapia cognitivo-comportamentale per il PTSD e sintomi di depressione riduce il rischio per il futuro la violenza domestica tra i sopravvissuti traumi interpersonali. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 79: 193-202. DOI: 10.1037/a0022512
- Johnson M.P., Ferraro K.J. (2000). Research on domestic violence in the 1990s: making distinctions. *Journal of Marriage and the Family*, 62: 948-963. DOI: 10.1111/j.1741-3737.2000.00948.x
- La Barbera D., Caretti V., Craparo G. (2006). Ipotesi di nuovi criteri diagnostici per l'addiction. *Salute e Prevenzione*, 43: 13-21.
- Lambiase E., Cantelmi T. (2011). Un caso di dipendenza sessuale e di perversione: vantaggi di un'analisi condotta in termini di sistemi motivazionali e di sottofunzioni metacognitive. *Psicologia cognitiva e comportamentale*, 17(1): 99-118.
- Lawson D.M., Brossart D.F. (2009). Attachment interpersonal problems, and treatment outcome in group therapy for intimate partner violence. *Psychology of Men & Masculinity*, 10: 288-301. DOI: 10.1037/a0017043
- Liotti G. (2005). *La dimensione interpersonale della coscienza*. Roma: Carocci.
- Liotti G., Fassone G., Monticelli F. (2017). *L'evoluzione delle emozioni e dei sistemi motivazionali*. Milano: Raffaello Cortina.
- Loi D., Pesce F., *La violenza di genere e domestica durante l'emergenza da Covid-19*, testo disponibile al sito: welforum.it., 9 febbraio 2021.
- Loinaz I., Echeburua E. (2012). Adult attachment in partner violent men. *Acción Psicológica*, 1: 33-46. DOI: 10.5944/ap.9.1.435
- Loinaz I., Echeburua E., Ullate M. (2012). Attachment style, empathy and self-esteem in partner-violent men. *Terapia Psicológica*, 30(2): 61-70. DOI: 10.4067/S0718-48082012000200006
- Meffert H., Gazzola V., Den Boer J.A., Bartels A.A., Keyzers C. (2013). Reduced spontaneous but relatively normal deliberate vicarious representations in psychopathy. *Brain*, 136(8): 2550-2562. DOI: 10.1093/brain/awt190
- Miano P., Bellomare M., Genova V.G. (2021). Personality correlates of Gaslighting behaviours in young adults. *Journal of Sexual Aggression*, 1-14. DOI: 10.1080/13552600.2020.1850893

- Mikulincer M., Shaver P.R., Pereg D. (2003). Attachment theory and affect regulation: the dynamics, development and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2): 77-102. DOI: 10.1023/A:1024515519160
- Mikulincer M., Shaver P.R. (2011). *Human Aggression and Violence. Causes, Manifestations, and Consequences*. Washington: American Psychological Association.
- Nazare-Aga I. (2008). *La manipolazione emotiva*. Roma: Castelvecchi.
- Nghi Bui H., Pasalich D.S. (2021). Insecure attachment, maladaptive personality traits, and the perpetration of in-person and cyber psychological abuse. *Journal of Interpersonal Violence*, 36 (5-6): 2117-2139. DOI: 10.1177/0886260518760332
- Norwood R. (1989). *Donne che amano troppo*. Milano: Feltrinelli.
- O'Leary K.D. (1999). Psychological abuse: a variable deserving critical attention in domestic violence. *Violence and Victims*, 14(1): 3-23. DOI: 10.1891/0886-6708.14.1.3
- Panksepp J., Biven L. (2014). *Archeologia della mente: origini neuroevolutive delle emozioni umane*. Milano: Raffaello Cortina.
- Pico Alfonso M.A., Garcia Linares M.I., Celda Navarro N., Blasco Ros C., Echeburua E., Martinez M. (2006). The impact of physical, psychological, and sexual intimate male partner violence on women's mental health: depressive symptoms, posttraumatic stress disorder, state anxiety, and suicide. *Journal of Women's Health*, 15(5): 599-611. DOI: 10.1089/jwh.2006.15.599
- Pozueco J.M., Moreno J.M., Alonso J.M., Garcia-Sanchez Baamonde M.E. (2013). Psicopatici integrati/subclinici nelle relazioni di coppia: Profilo, abusi psicologici e fattori di rischio. *Papeles del Psicólogo*, 34(1): 32-48.
- Pozueco J.M., Moreno J.M. (2013). La triada oscura de la personalidad en las relaciones intimas Psicopatía, maquiavelismo, narcisismo y maltrato psicológico. *Boletín de Psicología*, 107: 91-111.
- Reynaud M., Laurent K., Blecha L. (2010). Is love passion an addictive disorder? *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36: 261-267. DOI: 10.3109/00952990.2010.495183
- Safran J.D., Segal Z. (1990). *Interpersonal Process in Cognitive Therapy*. New York: Basic Books.
- Seligman M.E.P. (1975). *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. San Francisco: W.H. Freeman.
- Semerari A., a cura di (1999). *Terapia cognitiva del paziente grave: metacognizione e relazione terapeutica*. Milano: Raffaello Cortina.
- Simpson J.A., Rholes W.S. (2012). Attachment, stress, and romantic relationships. *Advances in Experimental Social Psychology*, 45: 279-328. DOI: 10.1016/B978-0-12-394286-9.00006-8
- Simpson J.A., Ickes W., Grich J. (1999). When accuracy hurts: reactions of anxious-ambivalent dating partners to a relationship-threatening situation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76: 754-769. DOI: 10.1037/0022-3514.76.5.754

- Stark E. (2007). *Coercitive Control: How Men Entrap Women in Personal Life*. Oxford: Oxford University Press
- Stern R. *Coronavirus Holds Up a Mirror to Hidden Gaslighting Abuse*, testo disponibile al sito: <https://news.trust.org/item/20200519180432-g9uiv/>, 19 maggio 2020.
- Stout M. (2005). *The Sociopath Next Door: The Ruthless Vs the Rest of Us*. New York: Broadway Books.
- Straus Murray A. (2007). Processes explaining the concealment and distortion of evidence on gender symmetry in partner violence. *European Journal on Criminal Policy and Research*, 13: 227-232. DOI: 10.1007/s10610-007-9060-5
- Taverniers K. (2001). L'abuso emozionale nelle coppie eterosessuali. *Argentina Journal of Human Sexuality*, 15(1): 28-34.
- Tolman R.M. (1989). Lo sviluppo di una misura di maltrattamento psicologico delle donne dai loro partner maschili. *Violenza e vittime*, 4(3): 159-178.
- Vieira P.R., Posenato Garcia L., Maciel E.L.N. (2020). The increase in domestic violence during the social isolation: what does it reveals? *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 23. DOI: 10.1590/1980-549720200033
- Walker L. (1984). *La sindrome della donna maltrattata*. New York: Springer.
- Waterman B. (2003). *An Examination of the Validity of Codependence*, testo disponibile al sito: <http://www.bedrugfree.net/Codependence.pdf>
- Watzlawick P., Beavin J.H., Jackson D. (1971). *Pragmatica della comunicazione umana*. Roma: Astrolabio-Ubaldini Editore.
- West M., George C. (1999). Violence in intimate adult relationships: an attachment theory perspective. *Attachment and Human Development*, 1: 137-156. DOI: 10.1080/14616739900134201
- Zetterlind U., Berglund M. (1999). The rate of co-dependence in spouses and relatives of alcoholics on the basis of the Cermak co-dependence scale. *Nordic Journal of Psychiatry*, 53(2): 147-151. DOI: 10.1080/080394899426864

Sitografia:

- Co-Dipendenti Anonimo <http://www.CoDA.org>
<http://abuse101.com/codependency.html>
<http://www.codipendenti-anonimi.it/html/cose.htm>
<http://www.soulscod.com/psychologys-answer-to-codependency>
https://www.apc.it/wp-content/uploads/2013/03/07_LaMelaetal_CC18-2-1-2.pdf
<https://www.stateofmind.it/tag/sistemi-motivazionali/>

Meditazione e mente nella mindfulness e nella tradizione religiosa buddhista: differenze essenziali

di Maria Beatrice Toro* e Stefano Davide Bettera**

Ricevuto il 29/06/21 – Accettato il 15/07/21

Sommario

In questo articolo scritto a quattro mani si descrivono le caratteristiche distintive della meditazione mindfulness e della meditazione buddhista. Sebbene Jon Kabat-Zinn fondatore dei protocolli mindfulness abbia tratto molto dalla meditazione vipassana, si vuole sottolineare come la mindfulness resti un approccio laico, scevro di implicazioni spirituali. La proposta buddhista ha, al contrario, una profonda dimensione spirituale.

Ci sembra appropriato distinguere i due approcci ed entrare in dialogo nel rispetto delle differenze, mentre, al contrario, troviamo poco utili, ambigue e fuorvianti, le commistioni oggi purtroppo sempre più diffuse.

Parole chiave: meditazione, mindfulness, meditazione buddhista, teoria della mente.

Abstract. *The concept of Mind and the aim of Meditation in the Buddhist tradition and in the modern mindfulness context: main differences*

In this four-handed article we describe the distinctive features of mindfulness and buddhist meditation. Although Jon Kabat Zin founder of mindfulness protocols has drawn a lot from vipassana meditation, we want to emphasize how mindfulness remains a secular approach, avoiding spiritual implications. On the contrary, the

* Psicologa, Psicoterapeuta, Direttrice SCInt, Docente di Psicologia di Comunità Auxilium, Istruttrice MBCT. Secondo Centro di Terapia Cognitivo Interpersonale e Istituto di Mindfulness, via Nomentana 257, Roma. mariabeatricetoro@gmail.com

** Filosofo e Autore. Studio Gea, via Filippino Lippi 2, Milano. stefanobettera@gmail.com

DOI: 10.3280/mdm1-2021oa12640

Modelli della Mente (ISSNe 2531-4556), 1/2021

83

Buddhist proposal has a deep spiritual dimension. It seems appropriate to distinguish the two approaches and come in to dialogue respecting the differences while, on the contrary, we find more ambiguous and misleading the admixtures that are unfortunately more and more widespread today.

Keywords: *mindfulness, meditation, buddhist meditation, theory of mind.*

A partire dagli anni '80¹, nel quadro delle scienze umane, temi e metodi legati al mondo della meditazione hanno fatto irruzione nel campo della cura. La parola *consapevolezza* si è arricchita di nuovi significati, a partire dalla definizione che ne ha dato Jon Kabat-Zinn, andando oltre il senso usuale di “*awareness*” (la capacità metacognitiva di pensare sé stessi), per proporre l’accezione di “*mindfulness*”, ovvero piena coscienza dell’esperienza che accade momento dopo momento.

Sebbene la *mindfulness* non pretenda di essere pratica spirituale, essa scompiglia non poco il modello psicologico cognitivista della conoscenza di sé, con una domanda vertiginosa che sembra sconfinare nel trascendente: *è possibile un sapere, che stia “al di là” del pensiero (Segal et al., 2012)?*

Facciamo un passo indietro, guardando a ciò che abbiamo comunemente inteso come conoscenza nel panorama cognitivista, per poi capire il cambiamento che sta avvenendo e puntualizzare con fermezza quanto restiamo, comunque, lontani da ciò che è la meditazione nei contesti religiosi.

Nella concezione psicologica cognitivista², i vissuti che ognuno di noi sperimenta momento dopo momento nel flusso di coscienza rivestono un ruolo primario nella vita psichica. Parte di questo flusso viene elaborato a livello linguistico, ed è ciò che di noi stessi (e del mondo) sappiamo dire, concettualizzare, spiegare, laddove la sfera dello sperimentare (Io che vive) e la sfera dello spiegare (Me che narra) rappresentano due modalità interconnesse del conoscere.

¹ A partire dal lavoro di Williams, Segal e Teasdale che hanno elaborato il protocollo MBCT contribuendo alla nascita delle terapie cognitive di terza generazione.

² Nell’articolo ci si riferisce in particolare al modello cognitivista post-razionalista.

Tale concettualizzazione della sfera del mentale, che distingue la dimensione dell'immediato da quella del ricostruito, è alla base della terapia, che mira ad aumentare la consapevolezza dei vissuti soggettivi al fine di guadagnare nuove e più funzionali chiavi di lettura di sé stessi. Guardando le cose a posteriori, è stata proprio l'importanza attribuita alla dimensione del vissuto che ci ha consentito di "importare" la mindfulness all'interno del nostro orizzonte metodologico.

Nella nostra ottica, prima dell'emergere del livello descrittivo-linguistico (che, fondamentale, è la caratteristica che ci distingue dai primati non umani) il vivere che scorre indiviso e non raccontabile rappresenta la base di ogni conoscenza possibile.

È un'esperienza non concettuale, per la quale non ci sono parole, e, senza di esse, per come abbiamo ragionato finora, si può fare esperienza solo di un vivere "naturale", in cui agli stimoli seguono risposte istintive.

La mindfulness ci sta mostrando che possiamo avvicinare il flusso di coscienza meditando, per produrre un "sapere aconcettuale", che ci vitalizza, ci rende più sensibili, ci cura.

Nuovi approcci epistemologici e concezioni della mente si sono fatte strada nel panorama cognitivista oggi, per descrivere questo tipo di sapere e capire perché ci faccia bene.

Non ci si dilungherà in questa sede a descriverne alcuno, rimandando il lettore interessato ai testi, per esempio, di Hayes, per citare uno degli autori di riferimento (Hayes e Brownstein, 1986; Hayes, Hayes e Reese, 1988; Hayes, 1993).

La ragione per cui ci è sembrata doverosa questa introduzione era dare un'idea di ciò che è la *rivoluzione della mindfulness* e quanto profondo sia il cambiamento che sta producendo nel campo della scienza cognitiva e della psicoterapia cognitiva.

Così pervasivo e profondo che gli interventi basati sulla mindfulness costituiscono ciò che chiamiamo la terza onda della terapia cognitiva³.

³ La stessa attività del Secondo Centro di Terapia Cognitivo interpersonale, nato nel 2013, prende le mosse dall'esigenza di "fare spazio" a questo incontro. Corsi MBSR e MBCT vengono organizzati regolarmente e, dal 2015, ospitiamo il Corso per Istruttori di protocolli mindfulness della FederPsi-Scint, giunto, nel momento in

Attenzione

L'idea fondante della mindfulness è che si possa aumentare il livello di consapevolezza attraverso la meditazione, e farne strumento per il benessere. Il contatto esperienziale con “ciò che c'è” (fuori e dentro), che avviene durante la pratica meditativa, è un tentativo di mettere tra parentesi le storie che ci raccontiamo, per incontrare il vissuto nel suo fluire “fenomenologico”, momento dopo momento. Nella definizione di Kabat-Zinn, la mindfulness è quella *consapevolezza che emerge* quando si presta *attenzione in un modo particolare*:

- *intenzionalmente*
- *nel momento presente*
- *in modo non giudicante*.

Il processo fondamentale che costituisce il nucleo della pratica meditativa secondo tale definizione così laica consiste, dunque, in un *modo di prestare attenzione*, caratterizzato da tre qualità.

Intenzionalità. Con la volontarietà e l'impegno è necessario investire sul processo attenzionale, per riuscire ad osservare i meccanismi dell'esperienza. Ci vogliono una certa deliberazione e fermezza interiore per restare ancorati a un flusso tanto complesso e mutevole per un lasso di tempo che, nella maggior parte degli esercizi, ha una durata compresa tra i venti e i quarantacinque minuti.

Orientamento al presente. L'unico momento in cui possiamo stabilirci per osservare in modo diretto è il presente. Esso rappresenta, in un certo senso, l'unico momento che esiste, ma è anche quello a cui dedichiamo meno consapevolezza.

Immersi nei pensieri, solitamente vagabondiamo, tornando con la mente al passato, o anticipando ciò che accadrà nel futuro. A volte incontriamo una sorta di resistenza allo stare con il presente: lo viviamo distrattamente perché non ci soddisfa o, comunque, non corrisponde al presente che vorremmo. Lo confrontiamo con uno stato desiderato e proviamo frustrazione e un certo senso di inadeguatezza;

cui scrivo alla sua quinta edizione. Nel 2018, data l'esigenza di allargarne i confini oltre Roma, nasce l'Istituto di Mindfulness Interpersonale, attivo anche a Milano.

sono elementi emotivi spesso inconsapevoli che ci allontanano da ciò che è e ci portano a giudicare, più che vivere, la nostra vita attuale.

Non giudizio. L'attitudine non giudicante è l'ultima qualità richiesta ed è ciò che permette a tutto il processo di funzionare. Non giudicare significa incontrare le cose prima di averle decodificate, come uno scienziato che raccolga i dati prima di elaborarli. Il non giudizio è la qualità che consente di stare nel processo così come è, senza pretendere che sia come piace a noi.

Il tipo di attenzione che viene allenata con la mindfulness, è un'attenzione sostenuta, ovvero uno stato di vigilanza protratta. Si tratta di un'abilità cognitiva specifica, che viene rafforzata attraverso sessioni di meditazione di consapevolezza che hanno una durata variabile, tipicamente dai 20 ai 45 minuti.

La seconda qualità che viene esercitata tramite la meditazione è quella della capacità di spostare il focus dell'attenzione da un oggetto all'altro: capacità che potremmo chiamare "*attenzione flessibile*". Le istruzioni per la pratica sul respiro, infatti, ci esortano ad accorgersi dell'affacciarsi di un oggetto mentale, per lasciarlo andare e riportare l'attenzione al momento presente.

La terza abilità è la cosiddetta *meta-attenzione*, ovvero il peculiare accorgersi di come l'attenzione scivoli facilmente in un vagabondaggio che possiamo osservare, senza esserne trascinati.

In un importante lavoro di definizione psicologica della mindfulness (Bishop, 2004) è stato molto opportunamente enfatizzato che il training attenzionale costante che viene seguito negli esercizi di consapevolezza produce effetti misurabili riguardo alla capacità di "aprire" il focus della coscienza verso l'ampio panorama interiore ed esteriore che si presenta alla coscienza momento dopo momento. Quando l'attenzione è, infatti, costantemente riportata al momento presente, si verifica una grande apertura al vasto campo dei contenuti mentali, che vengono osservati nel loro continuo fluire, evitando di selezionarli e, soprattutto, di sottoporli a un'elaborazione eccessiva, ovvero a quella rimuginazione sulle stesse cose che spesso imprigiona la mente di ognuno di noi. L'abitudine a leggere la realtà attraverso il filtro delle nostre credenze, valutazioni, aspettative, desideri, avver-

sioni, è così radicata che di solito non riusciamo più a vedere i nostri contenuti mentali come opinioni, ma li scambiamo per realtà oggettive, confondendo, come si è scritto con una metafora particolarmente azzeccata, la “mappa con il territorio”. La pratica costante della mindfulness consente l’emergere di informazioni che rimarrebbero, normalmente, confinate sullo sfondo del nostro panorama mentale; ne deriva un ampliamento di prospettiva che consente di recuperare quelle conoscenze che ci servono per vivere pienamente e intensamente, restando aperti a ciò che arriva, anche a quello che non ci aspettiamo. Poiché l’attenzione è una risorsa cognitiva circoscritta, liberarsi temporaneamente dell’attività di elaborazione significa rendere disponibili maggiori risorse mentali per osservare se stessi e ciò che accade, notando, magari, cose che normalmente vengono perse, presi come siamo da ragionamenti che, pur essendo importanti (dato che ci consentono di effettuare interpretazioni interessanti e utili), ci chiedono comunque un prezzo da pagare, ovvero la selezione e la forgiatura dei dati disponibili in direzione di una nostra tesi (*attenzione selettiva*). La pratica della mindfulness arriva, inoltre, a influire sull’umana capacità di dirigere e modulare lo stato di coscienza e l’attenzione. Alcune ricerche recenti hanno messo in luce come la pratica continua e prolungata negli anni possa impattare in questo senso (Hauswald, 2015).

Riuscire, nel tempo, a educare l’attenzione, ci conferisce una certa libertà rispetto ai pensieri, consentendo di radicarci nel *qui e ora* e di ampliare la nostra prospettiva sul mondo. La capacità di sottrarsi al rumoroso andirivieni mentale, con le sue trappole fatte di ossessioni e pensieri negativi risulta profondamente protettiva, trasformando in meglio la vita. Si diventa più presenti e capaci di apprezzare l’esistenza, vivendo pienamente il presente, si diventa meno reattivi e, dunque, più coscienti di sé, più resilienti allo stress, più abili nello scegliere comportamenti salutari. Piuttosto che finire catturati ed invischiati in pensieri tortuosi e nevrotici, come quando si rimugina ansiosamente su qualcosa, o si rivangano esperienze dolorose finendovi regolarmente impantanati in modo sempre più profondo, la consapevolezza non elaborativa dell’esperienza presente porta nel quotidiano una qualità di freschezza e ampiezza che risultano inaspettate e insperate; come scrive Shakespeare «ci sono più cose tra la terra e il cielo di quante ne sogni la tua filosofia».

E tutte queste cose possono essere viste, apprezzate, godute, vissute. La pratica apre a un mondo che è più vario e interessante di come risulta quando ci si focalizza sempre sui soliti ragionamenti. La pratica, dunque, restituisce uno stato di vitalità e curiosità naturale, verso quello che c'è ora, così come è.

La tradizione buddhista

Ed è proprio di fronte a questo stadio di vitalità naturale che il percorso buddhista si pone su un altro terreno. La mente, negli insegnamenti del Buddha, è un'esperienza contemplativa di una dimensione non riconducibile a un'esperienza convenzionale: esso riguarda, infatti, un "oltre". Oltre le categorie del pensiero razionale e, di fatto, oltre i confini dell'umano. Più che un "penso dunque sono" alla maniera del filosofo Cartesio, per il buddhismo vale invece l'esatto contrario, ossia un "penso dunque non sono": i pensieri e la mente convenzionali non sono sbagliati "per sé" ma rappresentano l'ostacolo primario, il limite che impedisce di vivere una vita risvegliata.

Nel modello di mente cui il Buddha fa riferimento non c'è coincidenza diretta tra la "mente" e flusso dei pensieri. Il termine "mente" come traduzione della parola sanscrita "*citta*" non è del tutto corretto in riferimento al campo in cui si muove l'indagine buddhista: quest'ultima, infatti, è un'esperienza spirituale contemplativa ultimativa, insondabile dagli strumenti puramente razionali. È una via connessa a una trascendenza che è allo stesso tempo parte del reale e oltre questo. È un'indagine che riguarda un percorso di salvezza che non vuole liberare dall'esperienza del vivere. Piuttosto si propone di liberare da ciò che impedisce di entrare in connessione con l'assoluto.

L'aspetto razionale è una parte della "mente", implicando una profonda relazione tra pensiero, cuore e respiro, radicati nel corpo, di cui prendiamo coscienza come del veicolo verso il trascendente. Ma ciò che conta non è conoscere e neppure, in fondo, la semplice consapevolezza del presente. La mente buddhista, che sarebbe più adeguato definire come "spirito", più vicino a ciò che i Greci intendevano con il termine "pneuma", è dunque parte di quel soffio vitale che attraversa ogni esistenza e il tutto. La mente/cuore/spirito che Gotama immagina non contempla sé stessa. Non è impegnata in un'indagine sul perché,

sul cosa o sul come. La mente risvegliata è quella che contempla il flusso dell'esistenza di cui essa stessa è parte, proprio quando il processo di analisi e di identificazione con i pensieri smette di essere attivo. Quando cade questo velo che ci impedisce di fatto di guardare davvero, emerge un altro tipo di visione profonda, uno sguardo sull'abisso della non conoscenza, del mistero, del sublime.

La ragione del silenzio del Buddha di fronte alle grandi domande esistenziali sta nella sua idea dei limiti della mente razionale. La mente buddhista è una mente che opera su una dimensione impraticabile per il pensiero convenzionale. Nello stato contemplativo, la mente si eclissa nella relazione profonda con la trascendenza, grazie alla relativizzazione, alla messa in disparte dell'Io, con il suo carico di pensieri, convinzioni, schemi razionali. La mente-spirito che emerge non è più preoccupata di mettere in atto la relazione con l'altro, con l'assoluto, con la trascendenza perché non c'è più una coscienza che percepisce e un'intelligenza che discrimina, separa. Semplicemente la mente-cuore-spirito "è" questa relazione trascendente dove avviene la cessazione della reattività, il lasciar andare l'agire, il fermarsi dell'identificazione con il pensiero e con la coscienza, il nirvana. Senza la necessità di un atto volontario, razionale, si disvela lo stadio ultimativo dell'esperienza umana. La mente convenzionale è funzionale alla sua "missione", a guidarci nel labirinto del vivere quotidiano. Questa mente inesperta va orientata attraverso la pratica spirituale in modo che possa risvegliarsi. Un processo di risveglio di questa natura non può essere ridotto a una tecnica meditativa, a una disciplina o a un protocollo. Benché, infine, la coscienza ce ne suggerisca la natura, non è un'esperienza che si può condividere con le consuete categorie epistemologiche e ontologiche ed è esattamente questa qualità che rende il buddhismo una profonda e raffinata espressione di una dimensione mistica.

Meditazione e mente nella tradizione buddhista

Nonostante Kabat-Zinn sia un meditante che ha praticato nell'alveo buddhista, il senso della meditazione che ha voluto proporre si discosta in modo importante da quello tradizionale. La mindfulness, infatti, si fonda su un modo particolare di analisi dei processi attenti-

vi e dei contenuti della mente, mentre il termine stesso “mente”, non è come abbiamo visto corretto per definire il campo in cui si muove l’indagine buddhista. Quest’ultima, infatti, guida il praticante “oltre la mente”, verso un’esperienza spirituale della condizione umana, nel suo aspetto più ultimativo e non indagabile tramite strumenti razionali. Se proprio vogliamo parlare di “mente”, dobbiamo partire dal fatto che sede della mente in senso buddhista è in qualche modo il cuore, non il cervello. Possiamo parlare di una “mente-cuore”, che opera come un ponte verso una via di salvezza piuttosto che verso un aumento di consapevolezza, intesa sia nel senso di *awareness* che di *mindfulness*.

La mente, come la intende la psicologia, è un ottimo strumento, adeguato a fornirci i cartelli indicatori per il viaggio nel mondo convenzionale, ma risulta poi inevitabilmente impreparata ad affrontare la sfida di arrendersi di fronte a ciò che non comprende e a dire semplicemente “sì” all’imponderabilità dell’esistenza. La mente-cuore buddhista è una mente che opera in una dimensione spirituale, religiosa, che non può essere compresa, nel senso convenzionale, né conosciuta come oggetto di indagine. Può essere solo testimoniata.

Meditazione e contemplazione

La parola “meditazione” è senza dubbio importante in contesto spirituale, ma possiamo arricchirla attraverso un’accezione che ci aiuta a distinguere ciò che è spirituale ancora più nettamente rispetto alla nuova concezione *mindfulness*. La parola “contemplazione” ci aiuta capire il senso di ciò che la mente-cuore buddhista rappresenta e di come questa opera: la mente contemplativa buddhista si rivolge all’assoluto. Non solo non è concentrata su sé stessa ma neppure opera in relazione a un “altro da sé”, sia questo la coscienza o una divinità. La contemplazione buddhista contempla un non-sé nel tutto. Essa indaga la dimensione della relazione, superando l’Io, l’identità che agisce nel mondo, non perché questo smetta di esistere, ma perché, di fatto, occorre che cada, che venga lasciato andare per “essere oltre”. Meditando e contemplando, si “è” insieme all’assoluto, mentre l’individualità diventa, di fatto inutile. Anche lo stesso nirvana – la liberazione dalla sofferenza – è un accedere, un aprire le porte senza che

ci sia un atto volontario. La mente risvegliata che accede al nirvana è allo stesso tempo “dentro” e “oltre” l’esperienza. È “dentro”, perché si verifica grazie a un cambio di prospettiva, di sensibilità, nei confronti della vita di cui facciamo esperienza attraverso il corpo e il respiro. È “oltre”, perché attiene a una dimensione che non è più confinata nelle prospettive limitate e circoscritte della mente razionale ed egoica. Non è uno stato, una qualità che si ottiene una volta per sempre. Piuttosto è una condizione cui si accede attraverso la pratica contemplativa quando questa ci consente di abbandonare il peso del nostro Sé per accedere a una dimensione che sappiamo riconoscere ma non possiamo ingabbiare in alcuna definizione che le renda giustizia.

La mente, così come comunemente la intendiamo, per il buddhismo resta una cosa ordinaria, non può che essere una mente affamata di certezze e di risposte ogni volta nuove, ogni volta diverse. Una mente che è strutturalmente condannata a girare in tondo e tornare sempre al punto di partenza, perché contiene, per sua natura, in sé i limiti che le impediscono di accedere a un livello differente. Il suo funzionamento, è, infatti, funzionale alla sua “missione”, ossia di guidarci nel labirinto del vivere quotidiano.

Le dinamiche, le emozioni, i vissuti, le reazioni e persino le patologie di questa mente hanno il diritto di essere campo di indagine di discipline quali la psicologia e la mindfulness. Ma in un contesto spirituale questa mente va guidata e poi abbandonata attraverso la pratica; va consigliata perché si metta da parte quando è il momento e consenta alla mente-cuore di risvegliarsi.

La mente risvegliata appartiene a una dimensione senza tempo e senza spazio. Per tale motivo questa mente/cuore non può essere parte di un’esperienza da condividere a parole.

Conclusioni

Abbiamo scritto questo articolo a quattro mani perché sentivamo il desiderio di dialogare tra noi nel rispetto delle nostre differenze. Abbiamo cercato di spiegare l’importanza della mindfulness nel campo del benessere e chiarire che per noi una mente vivificata dalla

mindfulness è ben differente – nel bene e nel male – da una mente che ambisce ad essere risvegliata. Non aderiamo, né l'uno nell'altra, a proposte di commistione che ci sembrano la cosa più fuorviante che si possa proporre. Non esiste, al momento, per noi una proposta credibile di mindfulness orientata alla spiritualità, né un buddhismo che serva a far fiorire le qualità umane. La mente mindfulness è cosciente e non reattiva, ma resta mente; la si coltiva per lo sviluppo pieno del potenziale umano, attraverso pratiche codificate e sottoposte a valutazione di efficacia. Si può praticare sia che si sia atei o si appartenga a un credo. La mente contemplativa, al contrario, non può essere chiusa nel recinto di un obiettivo, di una tecnica, di una disciplina o di un protocollo. Si coltiva con percorsi che non sono pensati in funzione del campo dell'esperienza convenzionale.

Ci sembra intellettualmente onesto non indicare prospettive ambigue, in questa delicata fase storica di profonda ridefinizione di cosa sia lecito introdurre in campo psicologico, dalla meditazione a prospettive che mettono il riconoscimento di chiari valori etici alla base della cura.

La meditazione è uno strumento potente e nessuno di noi vuole giocare il gioco dell'apprendista stregone; l'unico modo per farlo è, a nostro avviso, la chiarezza del terreno su cui la meditazione viene innestata. Di promozione del benessere, o di crescita nel Dharma, ma sicuramente non in ambedue le prospettive mescolate insieme.

Riferimenti bibliografici

- Arrindel W., Nota L., Sanavio E., Sica C., Soresi S. (2004). *SIB – Valutazione del comportamento interpersonale e assertivo*. Trento: Erikson.
- Ascrizzi M.C., Cantelmi T., Toro M.B. (2011). Dal post razionalismo al cognitivismo interpersonale. *Modelli Per la Mente*, 1: 7.
- Barnes-Holmes D., Hayes S.C., Roche B. (2001). *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*. New York: Plenum Press.
- Barsalau L.W., Barsalau L.W. (2012). Effects of meditation experience on functional connectivity of distributed brain networks. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6: 38. DOI: 10.3389/fnhum.2012.00038
- Bear R.A., Gregory T.S., Hopkins J., Krietemeyer J., Toney L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Global and Regional Health Technology Assessment*, 1. DOI: 10.1177/1073191105283504

- Brownstein A.J., Hayes S.C. (1986). Mentalism, behavior relations and a behavior analytic view of the purposes of science. *The Behavior Analyst*, 9: 175-190. DOI: 10.1007/bf03391944
- Cantelmi T., Lambiase E., Toro M.B. (2009). Priscilla: un caso di bulimia inquadrato secondo il modello cognitivo-interpersonale, *Idee in Psicoterapia*, 2(2): 137-148.
- Cantelmi T., Lambiase E., Toro M.B. (2010) Il “vaso di Pandora”: utilizzo dell’auto-osservazione strategica in un paziente con disturbo alimentare. *Modelli per la Mente*, 2(1-2): 7-12.
- Cantelmi T., Toro M.B. (2008). Psicoterapia Cognitivo Interpersonale: un modello di Intervento Integrato. *Idee in Psicoterapia*, 1.
- Cantelmi T., a cura di (2009). *Manuale di Psicoterapia Cognitivo-Interpersonale. Prospettive di integrazione*. Roma: Alpes Italia.
- De Bartolo P., Millor P., Toro M.B. (2017). La consapevolezza come fattore significativo per le relazioni interpersonali. Un contributo di ricerca. *Modelli per la mente*, 10(1). DOI: 10.3280/mdm1-2017oa4940
- Gaser C., Kurth F., Luders E., Mayer E.A., Narr K.L., Toga A.W. (2012). The unique brain anatomy of meditation practitioners: alterations in cortical gyrification. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6: 34. DOI: 10.3389/FNHUM.2012.00034
- Gazzillo F., Lingiardi V. (2004). *La personalità e i suoi disturbi. Valutazione clinica e diagnosi al servizio del trattamento*. Milano: Raffaello Cortina.
- Giusti E., Testi A. (2006). *L’Assertività. Vincere quasi sempre con le tre A*. Roma: Sovera.
- Guidano V.F. (1991). *The Self in process. Toward a Post-Rationalist Cognitive Therapy*. New York: Guilford Press (trad. it.: *Il Sé nel suo divenire. Verso una terapia cognitiva post-razionalista*. Torino: Bollati Boringhieri, 1992).
- Guidano V.F. (1992). *Il sé nel suo divenire. Verso una terapia cognitiva post-razionalista*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Guidano V.F. (2007). *Psicoterapia cognitiva post-razionalista. Una ricognizione dalla teoria alla clinica*. Milano: Franco Angeli.
- Guidano V.F. (2008). *La psicoterapia tra arte e scienza*. In: Tutolo G., a cura di. Milano: FrancoAngeli.
- Guidano V.F., Liotti G. (1983). *Cognitive Processes and Emotional Disorders*. New York: Guildford Press.
- Guidano V.F. (1988). *La complessità del sé. Un approccio sistemico-processuale alla psicopatologia e alla terapia cognitiva*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Harris R. (2013). *The Happiness trap*. Testo disponibile al sito: <http://www.thehappinesstrap.com>
- Hauswald A., Leske S., Uebelacker T., Weisz N. (2015). What it means to be zen: Marked modulations of local and interareal synchronization during open monitoring meditation. *Neuroimage*, 108: 265-273. DOI: 10.1016/j.neuroimage.2014.12.065
- Hayes S.C. (1993). *Goals and the Varieties of Scientific Contextualism*. In: Hayes S.C., Hayes L.J., Sarbin T.R., Reese H.W., *The Varieties of Scientific Contextualism*, Reno NV: Context Press.

- Hayes S.C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4): 639-665. DOI: 10.1016/j.beth.2016.11.006
- Hayes S.C., Hayes L.J., Reese H.W. (1988). Finding the philosophical core: A review of Stephen C. Pepper's World Hypotheses. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 50: 97-111. DOI: 10.1901/jeab.1988.50-97
- Hayes S.C., Levin M.E., Pisorello J., Plumb-Villardaga J., Villatte J.L. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2): 180-198. DOI: 10.1016/j.beth.2009.08.002
- Hayes S.C., Strosahl K., Wilson K.G. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: Guilford Press.
- Lalla C. (2008). *La teoria valoriale dei disturbi di personalità. Modelli patogenetici, strategie psicoterapeutiche, procedure d'intervento*. Milano: FrancoAngeli.
- Ligozzi A., Toro M.B. (2018). La meditazione nella postmodernità: tra consapevolezza e fascinazione. *Modelli Della Mente*, 1.
- Mancini F. (2009). *Perché non sono diventato post-razionalista*. Testo disponibile al sito: <http://www.cognitivismo.wordpress.com>
- Mannino G. (2008). *Le Organizzazioni di Significato Personale ed il concetto di Diacronia/Sincronia*. Testo disponibile al sito: <http://www.scienzedellamente.it>
- Mannino G. (2010). *Le dimensioni del Sé. Una lezione sugli ultimi sviluppi del modello post razionalista*. Roma: Alpes Italia.
- Mark J., Williams M. (2008). Mindfulness, depression and modes of mind. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6): 721-733. DOI: 10.1016/J.BRAT.2005.12.007
- Maturana H., Varela F. (1987). *L'Albero della Conoscenza*. Milano: Garzanti.
- Minerva Medina Diaz J. (1998). *Conversación con Vittorio Guidano*. Testo disponibile al sito: <http://www.inteco.cl> (trad. it.: su <http://digilander.libero.it/paolocoluccia>). DOI: 10.33898/RDP.V9I33.713.
- Nardi B. (2001). *Processi Psicologici e Psicopatologia nell'Approccio Cognitivo*. Milano: FrancoAngeli.
- Teasdale J., Williams M.M., Segal Z.V. (2013). *Mindfulness Based-Cognitive Therapy for Depression*. New York: The Guilford Press (trad. it.: Oliviero G. (2014). *Mindfulness al di là del pensiero, attraverso il pensiero*. Milano: Bollati Boringhieri.
- Toro M.B. (2009). La psicoterapia cognitivo interpersonale tra immediatezza e complessità. *Modelli per la mente*, 1.
- Toro M.B. (2017). *Crescere con la mindfulness guida per bambini (e adulti) sotto stress*. Milano: FrancoAngeli.
- Toro M.B. (2018). *7 giorni di mindfulness*. Milano: FrancoAngeli.
- Toro M.B. (2016). Mindfulness per l'età evolutiva. *Modelli della Mente*, 1.
- Toro M.B., Serafinelli S. (2014). Comprendere e sostenere le relazioni: il contributo della mindfulness interpersonale. *Modelli per la mente*, 4(1): 15-22.
- Toro M.B., Serafinelli S. (2015). *Mindfulness insieme. Coltivare la consapevolezza con se stessi, in coppia e sul lavoro*. Milano: FrancoAngeli.

Impatto dell'acufene e sue implicazioni psicofisiche durante la pandemia da Covid-19

di Francesca De Luca* e Pasquale Davide Longo**

Ricevuto il 23/06/21 – Accettato il 15/07/21

Sommario

Lo stato di emergenza che abbiamo vissuto e che stiamo ancora vivendo, insieme alle restrizioni che hanno modificato radicalmente le nostre abitudini e minato le nostre sicurezze ha impattato fortemente sulle nostre vite. E ha colpito in modo ancor più profondo le persone affette da acufene, una condizione che aumenta frequentemente in condizioni di stress. Per queste persone, l'isolamento sociale imposto dalle restrizioni da pandemia è una prova molto dura da affrontare che potrebbe esacerbare vissuti ansiosi o depressivi.

Parole chiave: stress da pandemia, Covid-19, acufene, ansia, depressione, isolamento sociale, restrizioni.

Abstract. Impact and psychophysical implications of tinnitus during the Covid-19 pandemic

The state of emergency that we have experienced and are still experiencing, together with the restrictions that have radically changed our habits and undermined our security, have strongly impacted our lives. And it has affected people with tinnitus even more deeply, because this condition frequently increases under stressful

* Psicologa, Psicoterapeuta, Docente SCInt Scuola di Psicoterapia Cognitivo-Interpersonale, Istruttore di protocolli Mindfulness. Secondo Centro di Terapia Cognitivo Interpersonale e Istituto di Mindfulness, via Nomentana 257, Roma. de-luca.frapsy@gmail.com

** Unità di Ricerca Clinica, Società Italiana Diffusione Endoscopia e Ridottinvasività Operatoria, Roma. Centro Businco, via Agrigento 6, Roma. dott.longopasquale@outlook.it

DOI: 10.3280/mdm1-2021oa12641

Modelli della Mente (ISSNe 2531-4556), 1/2021

97

conditions. For these people the social isolation imposed by pandemic restrictions is a very tough test to face that could exacerbate anxious or depressive experiences.

Keywords: *pandemic stress, Covid-19, tinnitus, anxiety, depression, social isolation, restrictions.*

Le epidemie e le pandemie, di qualunque eziologia esse siano, rappresentano minacce insidiose per la vita e la salute delle persone, e richiedono grandi sforzi per essere contenute e rese meno gravi.

Le difficoltà nella loro gestione dipendono da molteplici fattori, a partire dalla imprevedibilità e mutabilità che le caratterizza, per arrivare alla necessaria e indispensabile istituzione di coordinamenti nazionali e internazionali, in special modo, nell'attuale situazione mondiale di globalizzazione e di interconnessione rapida di persone e merci. Alla fine di dicembre 2019, la Commissione Sanitaria Municipale di Wuhan (Cina) ha segnalato all'Organizzazione Mondiale della Sanità un cluster di casi di polmonite ad eziologia ignota nella città di Wuhan, della provincia cinese di Hubei. Il 9 gennaio 2020 il CDC cinese (Chinese Center for Disease Control and Prevention) ha riferito che è stato identificato un nuovo coronavirus come agente causale della malattia respiratoria poi denominata SARS-CoV-2 Sindrome respiratoria acuta grave (Zhu *et al.*, 2020).

La nuova sigla Covid-19 è la sintesi dei termini CO-rona VI-rus D-isease e dell'anno d'identificazione, 2019. A causa della rapida diffusione dell'epidemia in tutto il mondo, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha dichiarato il coronavirus una pandemia globale. A causa della trasmissione del virus da persona a persona (Chan *et al.*, 2020), la maggior parte dei paesi ha introdotto restrizioni di allontanamento sociale e consigliato alle persone di rimanere a casa ove possibile (Lewnard e Lo, 2020).

Tutto ciò ha causato e sta causando interruzioni straordinarie della fornitura di alcuni servizi di assistenza sanitaria, delle attività economiche e soprattutto delle interazioni sociali (Vindegaard e Benros, 2020). Sebbene tali misure protratte nel tempo abbiano ridotto la diffusione del virus, contestualmente stanno aumentando i livelli di depressione riducendo il benessere e la qualità della vita nella popolazione generale (Salazar *et al.*, 2019).

Una delle categorie più colpite che sta risentendo notevolmente di questa situazione è quella dei soggetti affetti da acufene, a causa dell'aumentato rischio di riduzione del benessere psicofisico, con conseguente sviluppo di depressione e di ansia (Trevis *et al.*, 2018; Baguley *et al.*, 2013).

L'acufene è una sensazione uditiva percepita da un soggetto in assenza di stimolazioni acustiche presenti nell'ambiente esterno. Questo disturbo può manifestarsi in maniera acuta o in modo graduale, e percepito in un orecchio, in entrambi o all'interno della testa. Vengono descritti solitamente come suoni molto fastidiosi simili a fruscii, ronzii, sibili, o pulsazioni, che possono cambiare di frequenza e di intensità durante l'arco della giornata o durante specifiche attività fisiche, dando origine a una sintomatologia molto diversa da individuo a individuo (McFadden, 1982). I dati epidemiologici esprimono una problematica importante in termini di prevalenza, anche se va ribadito, che data la notevole discrepanza tra le varie pubblicazioni, la soggettività del sintomo, la sua modalità di definizione ed i criteri di campionamento rendono difficile una corretta analisi statistica.

Si stima tuttavia che il disturbo colpisca oltre il 15% della popolazione mondiale (Chung *et al.*, 1984), assumendo per la sua complessità caratteristiche talmente disabilitanti da discriminare negativamente la salute psichica e la qualità della vita dei soggetti colpiti con modalità simili ad una vera e propria patologia invalidante.

Gli acufeni rappresentano una delle condizioni croniche più frequenti, che colpisce il 12-30% della popolazione adulta (McCormack *et al.*, 2016). Sebbene l'acufene si manifesti in tutte le fasce d'età, gli anziani hanno una maggiore incidenza nella percezione di tale sintomo (Stohler *et al.*, 2019). Questa è anche la fascia di età più a rischio di malattia grave da Covid-19 (Clark A. *et al.*, 2020).

Sebbene le cause che concorrono all'espressione del sintomo siano molto diverse, quello che accomuna molto spesso questi pazienti sono le conseguenze psicologiche legate alla percezione di questo disturbo. Infatti, esiste una complessa interazione bidirezionale tra acufene e stress emotivo, poiché possono innescarsi o esacerbarsi a vicenda (Mazurek B. *et al.*, 2015).

L'acufene aumenta frequentemente o addirittura inizia durante periodi di stress (Mazurek B. *et al.*, 2012). I soggetti colpiti riferiscono un peggioramento direttamente osservabile nella qualità della vita

che si traduce in un maggior isolamento sociale o al contrario nella ricerca continua di stimolazioni o compagnia che possano mascherare il suono. Le manifestazioni psicopatologiche che possono accompagnare questo fenomeno sono: ansia, paura, stress, pensieri negativi catastrofici e irrazionali, solitudine, difficoltà legate al sonno e/o all'alimentazione, ritiro sociale, strategie di evitamento di alcuni luoghi e/o situazioni e, nei casi più gravi, anche ideazioni suicidarie.

Inoltre, i cambiamenti dello stile di vita imposti dalla pandemia sembrano essere uno dei fattori che peggiorano l'acufene, infatti, proprio a causa della pandemia, è più difficile ricevere assistenza sanitaria per condizioni che non sono viste come pericolose per la vita, come l'acufene.

È stato dimostrato che la pandemia aumenta la paura e la preoccupazione nella popolazione generale (Mertens G. *et al.*, 2020) e può potenzialmente peggiorare i livelli di acufene a causa della chiara relazione tra disagio emotivo e acufene grave (Mazurek B. *et al.*, 2019). L'OMS di recente ha coniato la definizione di *Pandemic Fatigue* (Morrison *et al.*, 2018), ovvero stress da pandemia che si traduce in una vera e propria sindrome comportamentale causata dall'emergenza che stiamo vivendo. La manifestazione sintomatica è caratterizzata da stress emotivo, sentimenti di paura ed alta stancabilità fisica e psicologica.

Ogni certezza sembra essere stata minata poiché viviamo in un clima minaccioso, ci muoviamo oscillando tra la paura e la forte costrizione causata dalle pressanti limitazioni alla nostra libertà personale che cambiano continuamente.

Ad esacerbare la percezione dell'acufene, oltre ai problemi di relazione dovuti all'essere confinati, contribuiscono i sentimenti negativi di frustrazione e preoccupazione dovuti alla possibile contrazione del virus, alle difficoltà di approvvigionamento del cibo, e anche le preoccupazioni finanziarie dovute alla riduzione del lavoro, di licenziamenti o della riduzione del valore degli investimenti (Schlee *et al.*, 2020). I soggetti colpiti da acufene hanno estrema difficoltà nel silenzio, e solitamente la maggiore percezione e pervasività dell'acufene viene riferita soprattutto nelle tarde ore pomeridiane e durante la sera, momento in cui solitamente si è soli e momento in cui la maggior parte dei suoni ambientali esterni inizia a calare. Non stupisce che una grande percentuale dei pazienti con acufene descriva come

problematico il momento dell'addormentamento che diventa notevolmente difficoltoso, con innumerevoli risvegli notturni e un sonno poco ristoratore che a sua volta provoca una maggiore stancabilità al mattino e poca brillantezza mentale.

In aggiunta, l'acufene sembra prendersi tutto lo "spazio di attenzione" dei soggetti che ne soffrono che si sentono soli ed incompresi poiché nessuno sembra poter capire il loro grande malessere dovuto ad una condizione non visibile e non facilmente descrivibile.

Gli studi neurofisiopatologici sugli acufeni hanno definito dei modelli neuronali che identificano nella periferia uditiva la sorgente dell'acufene, nei centri uditivi sottocorticali la detenzione e l'elaborazione dello stimolo uditivo, nella corteccia in particolare nelle aree uditive la percezione, la memoria e l'attenzione, mentre attribuiscono al sistema limbico la componente emotiva legata all'acufene e all'attivazione del sistema nervoso autonomo il disagio ad esso legato, il tutto legato in un complesso network (Baguley, 2002).

Tradizionalmente ed in modo erroneo, gli acufeni venivano spesso etichettati come non curabili e per tale motivo i pazienti in passato erano invitati a convivere senza proporre nessuna terapia aumentando il loro malessere e il loro disagio. Ad oggi i trattamenti che possono aiutare i soggetti colpiti da acufene sono diversi e molteplici, e particolare attenzione viene data alla diagnosi precoce grazie all'ausilio di specifici questionari in grado di intercettare la patologia nelle sue fasi iniziali e quindi suscettibile di migliori risultati terapeutici (Di Rienzo Businco *et al.*, 2018).

Grande importanza viene data anche agli aspetti psicologici e cognitivi relativi a questo disturbo. Data la sua complessità clinica e la sua sintomatologia molto eterogenea che varia da individuo a individuo, la presa in carico del paziente deve necessariamente essere di tipo multidisciplinare.

Poiché la pandemia Covid-19 potrebbe persistere per il prossimo futuro, è probabile che le implicazioni sanitarie, sociali ed emotive continueranno per un po' di tempo. Pertanto è auspicabile ideare e rafforzare delle strategie di cura e di sostegno a supporto di coloro che subiscono gli effetti più deleteri di questa pandemia.

Un aiuto significativo può arrivare dalla telemedicina, con la quale è possibile, da remoto, effettuare terapie sonore di mascheramento o terapia cognitiva comportamentale, guidando queste persone a riap-

propriarsi della loro vita e fornendo loro strategie di contenimento dell'ansia, rieducazione dell'attenzione, e accettazione del dolore.

Sono necessari ulteriori studi scientifici epidemiologici, clinici e di base, rivolti alla popolazione generale, coinvolgendo più centri contemporaneamente, che chiariscano l'impatto della pandemia da Covid-19 sui soggetti affetti da acufene e i meccanismi patogenetici alla base dello sviluppo di questi sintomi, per cercare di interferire con i danni psico-cognitivi prima che questi possano diventare cronici.

Riferimenti bibliografici

- Baguley D.M. (2002). Mechanisms of tinnitus. *British Medical Bulletin*, 63: 195-212. DOI: 10.1093/bmb/63.1.195
- Baguley D., McFerran D., Hall D. (2013). Tinnitus. *Lancet*, 382: 1600-7. DOI: 10.1016/S0140-6736(13)60142-7
- Chan J.F.W., Yuan S., Kok K.H., To K.K.W., Chu H., Yang J. *et al.* (2020). A familial cluster of pneumonia associated with the 2019 novel coronavirus indicating person-to-person transmission: a study of a family cluster. *Lancet*, 395: 514-23. DOI: 10.1016/S0140-6736(20)30154-9
- Chung D.Y., Gannon R.P., Mason K. (1984). Factors affecting the prevalence of tinnitus. *Audiology* 23: 441-452. DOI: 10.3109/00206098409070084
- Clark A., Jit M., Warren-Gash C., Guthrie B., Wang H., Mercer S. *et al.* (2020). Global, regional, and national estimates of the population at increased risk of severe COVID-19 due to underlying health conditions in 2020: a modelling study. *Lancet Glob Health*, 8: e1003-17. DOI: 10.1016/S2214-109X(20)30264-3
- Di Rienzo Businco L., Longo P., Tortorella F., Lauriello M., Eibenstein A. (2018). Hearing Problems: The Longo Businco. Questionnaire for the evaluation of the Auditory and Vestibular Function. *Journal of Otolaryngology*, 1(1): 1002.
- Lewnard J.A., Lo N.C. (2020). Scientific and ethical basis for social-distancing interventions against COVID-19. *Lancet Infectious Diseases*, 20: 631. DOI: 10.1016/S1473-3099(20)30190-0
- Masten A.S., Motti-Stefanidi F. (2020). Multisystem resilience for children and youth in disaster: reflections in the context of COVID-19. *Adversity and Resilience Science*, 1: 95-106. DOI:10.1007/s42844-020-00010-w
- Mazurek B., Haupt H., Olze H., Szczepek A. (2012). Stress and tinnitus – from bedside to bench and back. *Frontiers in System Neuroscience*, 11: 47. DOI: 10.3389/fnsys.2012.00047
- Mazurek B., Szczepek A., Hebert S. (2015). Stress and tinnitus. *HNO*, 63: 258-65. DOI: 10.1007/s00106-014-2973-7
- Mazurek B., Boecking B., Brueggemann P. (2019). Association between stress and tinnitus - new aspects. *Otolaryngology and Neurotology*, 40: e467-73. DOI: 10.1097/MAO.0000000000002180

- McCormack A., Edmondson-Jones M., Somerset S., Hall D. (2016). A systematic review of the reporting of tinnitus prevalence and severity. *Hearing Research*, 337: 70-9. DOI: 10.1016/j.heares.2016.05.009
- McFadden D. (1982). *Tinnitus: Facts, Theories and Treatments*. Washington, DC: National Academy Press.
- Mertens G., Gerritsen L., Duijndam S., Saleminck E., Engelhard I. (2020). Fear of the coronavirus (COVID-19): predictors in an online study conducted in March 2020. *Journal of Anxiety Disorders*, 74: 102258. DOI: 10.1016/j.janxdis.2020.102258
- Morrison M., Parton K., Hine D.W. (2018). Increasing belief but issue fatigue: changes in Australian Household Climate Change Segments between 2011 and 2016. *PLoS ONE*, 13(6): e0197988. DOI: 10.1371/journal.pone.0197988
- Salazar J., Meisel K., Smith E., Quiggle A., McCoy D., Amans M. (2019). Depression in patients with tinnitus: a systematic review. *Otolaryngology*, 16: 28-35. DOI: 10.1177/0194599819835178
- Schlee W., Hølleland S., Bulla J., Simoes J., Neff P., Schoisswohl S. *et al.* (2020). The effect of environmental stressors on tinnitus: a prospective longitudinal study on the impact of the COVID-19 pandemic. *Journal of Clinical Medicine*. 9: 2756. DOI: 10.3390/jcm9092756
- Stohler N., Reinau D., Jick S., Bodmer D., Meier C. (2019). A study on the epidemiology of tinnitus in the United Kingdom. *Clinical Epidemiology*, 11: 855-71. DOI: 10.2147/CLEP.S213136
- Trevis K., McLachlan N., Wilson S. (2018). A systematic review and meta-analysis of psychological functioning in chronic tinnitus. *Clinical Psychology Review*, 60: 62–86. DOI: 10.1016/j.cpr.2017.12.006
- Vindegaard N., Benros M. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: systematic review of the current evidence. *Brain Behavior and Immunity*, 89: 531-42. DOI: 10.1016/j.bbi.2020.05.048
- World Health Organization. WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 – 11 March 2020.
- Zhu N., Zhang D., Wang W., Li X., Yang B., Song J. *et al.* (2020). A novel coronavirus from patients with pneumonia in China. *New England Journal of Medicine*, 382(8): 727-733.

Rubriche

Genitori vs influencer

Quando sono gli adulti ad essere intrappolati nella Rete
2021

I cinema sono stati a lungo chiusi per i vari DPCM dovuti al momento pandemico, allora è stato Sky Cinema a trasmettere (a pagamento) in anteprima nei primi giorni di aprile il film “*Genitori vs Influencer*”. Trattasi di una leggera commedia familiare in cui un padre (Paolo, interpretato da Fabio Volo), vedovo e professore di filosofia di un liceo, è alle prese con il desiderio della figlia adolescente (Simòne, interpretata da Ginevra Francesconi) di diventare un’*influencer* famosa.

Un film diretto da Michela Andreozzi e scritto insieme a Fabio Bonifacci, entrambi nati negli anni ’60. Dunque, entrambi due *boomers*, per utilizzare i nuovi *slang* giovanili di cui il film è pieno, che scrivono la sceneggiatura di un film per la famiglia, la cui visione probabilmente annoierà le giovani generazioni, mentre ai genitori offrirà degli spunti di riflessione interessanti. Ad esempio: il confronto tra la generazione Z e i loro genitori, le nuove professioni come l’*influencer*, i nuovi *slang* giovanili, la questione sulla fluidità di genere, il *revenge porn*.

Un altro aspetto molto attuale, toccato nel film, è il rapporto dell’adulto con i *social media*. Nel film il *#padretrombone*, come viene ribattezzato Paolo, affascinato dal *social* ne rimane coinvolto al punto da essere disorientato circa il ruolo e le priorità che un buon padre deve metter in atto nei confronti della figlia.

Emblematico il momento in cui lo stesso, alle prese con la gestione di un *blasting* con i suoi *followers*, sottovaluta la forte e urgente richiesta di aiuto della figlia coinvolta sia in una delusione af-

fettiva che in una più grave vicenda di *revenge porn*. A sostenere e fare da contenitore alle vicissitudini della diade ci sono i vicini condomini che assumono il ruolo di familiari pronti ad intervenire non solo nei momenti di gioia, ma anche negli immancabili momenti di sconforto o di emergenza quando Simòne non fa ritorno a casa.

È dunque palese che i social abbiano catturato intimamente anche gli adulti, i quali per curiosità, per tenersi informati o per essere al passo coi tempi, ne sono sempre più coinvolti ed affascinati. Moltissimi adulti hanno un profilo Facebook; lo aggiornano quotidianamente, caricano foto personali e dei loro cari, condividono contenuti e spesso lo usano come spazio per esternare i loro pensieri, le loro opinioni. Proprio come i ragazzi, gli “adulescenti” rincorrono vecchie amicizie o nuovi amori, visitano pagine e leggono notizie.

Il problema è che spesso dimenticano il sottile confine tra pubblico e privato, non considerando che le informazioni che rendono pubbliche gli si potrebbero ritorcere contro, come quando postano commenti sdolcinati o condividono senza apparente senso le foto dei loro figli, i quali davanti a questi comportamenti “immaturi” dichiarano di provare imbarazzo, vergogna e fastidio.

Da questo punto di vista i ragazzi sembrerebbero molto più attenti. Se un tempo erano i genitori a elargire consigli e a dire ai figli di stare attenti a non dare informazioni agli sconosciuti, adesso sono i figli a raccomandare ai genitori di non condividere informazioni o *fake news*. Oppure di non cliccare su determinati *link* perché potrebbero essere dei *virus* o delle truffe. Quindi, mentre i genitori cadono più facilmente nelle trappole della Rete, i figli sono molto più abili o per lo meno sono in possesso dei mezzi per gestire meglio le dinamiche o le relazioni virtuali.

Il mondo dei social ormai è a tutti gli effetti conteso tra le due generazioni: adulti e giovani. Paradossalmente si assiste ad un’inversione dei ruoli che sta portando necessariamente ad una frattura tra il mondo dei ragazzi e il mondo degli adulti.

Come spesso afferma nei suoi convegni il professor Tonino Cantelmi – massimo esperto in Italia circa lo studio dell’impatto della tecnologia sulla mente – sono gli adulti che hanno bisogno di essere educati, di crescere e di riconquistare un po’ di credibilità e di significato. La fragilità degli adolescenti e dei ragazzini è lo specchio tragico della fragilità degli adulti. Occorre ripartire proprio da questo,

dalla necessità di costruire ponti, dialoghi e contatti fra il mondo dei ragazzi e il mondo degli adulti. È necessario che i ragazzi abbiano più fiducia anche negli adulti e per questo è necessario che gli adulti siano più autorevoli, più affascinanti, meno deludenti di quanto lo sono oggi.

T. CANTELMI E E. LAMBIASE:

PSICOLOGIA DELLA COMPASSIONE**Accogliere e affrontare le difficoltà della vita**

San Paolo, 2020, pp. 272

Se parliamo di compassione ci troviamo di fronte a un argomento sottovalutato, svalutato oppure confuso. Frequentemente capita che questa venga scambiata con il perdono verso qualcuno, con comportamenti di compiacenza o compatimento, tutte accezioni che rimandano ad una forma di debolezza, autoindulgenza o eccessiva accondiscendenza o sottomissione.

La compassione, al contrario, sia essa rivolta verso sé stessi che verso gli altri, è un atto che richiede coraggio, forza, determinazione soprattutto quando si fa riferimento alla capacità di sviluppare ed “allenare” una posizione non giudicante e di tolleranza sia nei confronti del proprio disagio che della sofferenza altrui. In un’epoca che ci obbliga a mostrare punti di forza e capacità, quale può essere il vantaggio saggio di utilizzare la compassione come elemento di potenziamento del nostro equilibrio personale?

Nel volume, gli autori Emiliano Lambiase e Tonino Cantelmi, si assumono, *in primis*, il compito di restituire al concetto di compassione il ruolo che merita, sottolineando la vera importanza di coltivare questo atteggiamento verso di sé e verso gli altri attraverso la possibilità di darsi e dare amore. Esempificare il concetto di compassione significa innanzitutto affrontare l’ardua sfida di spiegare e far comprendere ai lettori il vero significato della parola “compassione” (dal latino *cum pātēre*), costruito ancora oggi, poco rappresentato nella letteratura scientifica internazionale.

Gli autori sottolineano come non si voglia far riferimento ad una forma di buonismo umano, un “indorare la pillola” rispetto alle soffe-

renze che affrontiamo ogni giorno, o il gestire quel senso di impotenza derivato dall'incapacità di fronteggiare le difficoltà, ma ad un elemento essenziale insito nella nostra natura, fondamentale per la nostra evoluzione e sopravvivenza, elemento guida anche nelle relazioni interpersonali. La capacità di essere compassionevoli verso sé stessi e gli altri, infatti, permette l'attivazione di un ciclo di rassicurazione, capace di disinnescare i meccanismi di lotta e promuovere, al tempo stesso, la capacità di affrontare le sofferenze, con più energia e libertà mentale. Non si parla quindi di una semplice emozione che spinge all'azione, ma della manifestazione di una motivazione di base, quella dell'accudimento. La compassione rappresenta dunque un elemento intrinseco all'uomo, un valore evolucionistico biologicamente radicato che favorisce l'evoluzione e consente la preservazione della specie, mettendoci nella condizione di curare e curarci, di difenderci dai pericoli insiti nel mondo e nella nostra stessa natura.

Nel libro, viene offerta una visione della psicologia della compassione, dal punto di vista teorico e pratico, in un'ottica libera da interpretazioni filosofiche o spirituali, partendo dalla definizione e dai generi di compassione e giungendo poi ad analizzarne le origini evolutive e le caratteristiche antropomorfe che la compongono.

Gli effetti benefici derivanti dalla pratica dell'auto compassione per affrontare problematiche che vanno dalla depressione, ai disturbi d'ansia, al dolore, al trauma, alla dipendenza, alla gestione dello stress, apre all'accettazione dei fallimenti e al superamento delle battute di arresto, costruendo la capacità resiliente di far fronte al dolore, emotivo o fisico, alle perdite. Mostrare compassione significa prenderci cura di noi amorevolmente, pregi e difetti, punti di forza e di debolezza così come di quelli di coloro che amiamo. Un esercizio di tolleranza e di flessibilità intrapsichica e relazionale.

Il saggio-manuale, arricchito altresì dalla testimonianza di Pierdante Piccioni medico e scrittore, la cui storia ha ispirato una fiction tv, e di fra Roberto Fusco, teologo e scrittore, grazie al quale viene approfondito il significato di compassione nella tradizione cristiana, fornisce anche esercizi pratici e finestre di consapevolezza, che rappresentano spazi di riflessione, per rendere più concreto e possibile lo sviluppo di approfonditi livelli di interiorizzazione compassionevole. A questi, si aggiungono esercizi e meditazioni di compassione, che attraverso le pratiche di mindfulness, formali e

informali, permettono al lettore di “allenare” a livello pratico questo atteggiamento di soccorso e di cura auto ed etero rivolto.

La chiave di comprensione della compassione consiste nel visualizzarla come una virtù alla quale aspirare, alla quale scegliere intenzionalmente di aderire, avendo chiara la consapevolezza del valore centrale che questa può avere nella prospettiva di una vita conciliata, serena e di accettazione autentica di sé e degli altri. Svilupparla significa mostrare un’attitudine di buona volontà all’esercizio quotidiano di costanza, di impegno e di attenzione verso di sé e verso gli altri, nell’intento di una comunione interumana che guardi all’evoluzione di qualità umane e morali ispirate alla comprensione, alla solidarietà e al miglioramento della scelta di amare, apprezzando debolezze, imperfezioni e limiti.

***Ciao Maschio:
volto, potere e identità
dell'uomo contemporaneo***

Roma, Galleria d'Arte Moderna, Via Francesco Crispi, 24
Dal 23 giugno al 14 novembre 2021

Il titolo della mostra *Ciao Maschio* prende spunto dal film di Marco Ferreri del 1978 con gli attori Marcello Mastroianni e Gérard Depardieu, che si aggiudicò il Grand Prix speciale della giuria al Festival di Cannes.

La mostra non solo rende omaggio alla pellicola ma costituisce un viaggio nella complessità dell'universo maschile e della sua rappresentazione attraverso un centinaio di opere tra dipinti, sculture, grafiche, fotografie, video e installazioni di artisti italiani ed internazionali. Uno straordinario percorso che sollecita la riflessione e il senso critico sui tanti cambiamenti della figura maschile e sulla loro ripercussione all'interno del mondo delle arti visive.

Si coglie, *in primis*, che esistono declinazioni diverse delle figure maschili, cominciando con il volto del potere rappresentato da uomini politici. Si procede così da Onorato Caetani, esponente della Destra storica e sindaco di Roma dal 1890 al 1892, ritratto dal futurista Giacomo Balla in un quadro a pastello di grande raffinatezza, ai ritratti in chiave Pop di Krusciov, Mao e Kennedy realizzati da Sergio Lombardo, alle versioni personalissime di Schifano e Franco Angeli rispettivamente di Lenin e Ho Chi Min.

L'immagine classica dell'uomo di potere, elegantemente vestito e con piglio fiero, si stempera e si mitiga fino a giungere alla celebre immagine di Obama con la scritta "Hope" realizzata da Shepard Fairey.

Un focus di questa sezione è dedicato a *Il volto del terrore*, con i ritratti dei tre dittatori del Novecento (Hitler, Mussolini e Stalin), che

proprio sulla virilità, sul machismo e sul culto del superuomo e della razza hanno costruito la loro immagine pubblica.

Nella terza e quarta sezione sono trattati l'*Identità maschile* e il *Culto del corpo ed etica dello sport*, che si pongono lo scopo di indagare il mito dell'uomo forte e virile, nonché alla ricerca della perfezione di un modello fisico ideale.

L'ultima sezione ritrae gli *Uomini visti da donne*, uno sguardo femminile sull'uomo contemporaneo, tramite l'obiettivo di alcune grandi fotografe come Lisetta Carmi, che immortala il celebre poeta americano che visse tuttavia prevalentemente in Europa, Ezra Pound.

La mostra *Ciao Maschio* introduce il visitatore in un percorso forte e attuale che, attraverso molti stimoli e suggestioni, lo induce a riflettere sulla crisi dell'identità dell'uomo contemporaneo nella società postmoderna e sulle conseguenti modalità relazionali.

Esserci nella società liquida di cui parla Baumann (2011) vuol dire rinunciare ad un'identità stabile, per entrare nell'unica dimensione possibile: quella della liquidità, ovverosia dell'identità mutevole, difforme, dissociata e continuamente ambigua di chi è e al tempo stesso non è. Cosicché si è passati dall'*uomo-senza-qualità* di Musil all'*uomo-senza-legami* di Baumann in una sorta di continuità-sovrapposizione che viene a definire il nuovo orizzonte del tema identitario.

Se l'identità è liquida, anche il legame interpersonale è liquido, cangiante, mutevole, individualista e fragile. L'uomo del terzo millennio sembra rinunciare alla possibilità di un futuro e concentrarsi sull'unica opzione possibile, quella del presente occasionale, del momento, dell'istante (Cantelmi e Carpino, 2020). Il trionfo dell'ambiguità identitaria ed il ridursi dell'*esserci-con* all'istante ed al bisogno, fatalmente, mina l'*esserci-per*, cioè l'autentica e profonda dimensione affettiva e relazionale, e preclude la possibilità di vivere un'esperienza costruttiva, ristrutturante e trasformativa.

Contributi da Scint e Itci

Riflessioni:

- COVID-19: Il Porno-Teo-Kolossal
- Il linguaggio delle immagini mentali

RIFLESSIONI

COVID-19: IL PORNO-TEO-KOLOSSAL

Lorenzo Trivellini, Sibilla D'Errico

Il 24 settembre del 1975 Pier Paolo Pasolini trasmette all'amico Eduardo De Filippo la sceneggiatura del suo progetto cinematografico dal titolo altisonante: *Porno-Teo-Kolossal*.

A causa della morte prematura di Pasolini la realizzazione del film non ebbe mai luogo, ma ne rimane l'eredità culturale, che si rivela estremamente attuale, perché affronta dei nodi esistenziali universali dell'umanità: l'ideologia, la fede e la sessualità.

Epifanio, un Re Mago napoletano, e Nunzio, il suo servitore, compiono un viaggio attraversando tre città, che incarnano tre utopie sociali, destinate irrimediabilmente a fallire. Più che di un viaggio si tratta di un pellegrinaggio, che, sotto la guida della stella cometa, culmina in Oriente, nella città prescelta di Ur, dove è appena nato il Messia.

La coppia di viaggiatori assiste ad uno scenario apocalittico, in cui gli abitanti delle tre città si scontrano violentemente con i sistemi vigenti, perché incompatibili con i loro bisogni istintuali ed esistenziali, provocando così un destino efferato di morte e distruzione.

Infine, all'arrivo in Oriente, avviene la dolorosa scoperta che il Messia è nato, ma è già morto, lasciando la città di Ur in un clima di sconforto e desolazione. Epifanio, demoralizzato, muore e finisce nell'aldilà di questo mondo catastrofico, seguito da Nunzio, trasformatosi a sua volta in un angelo. Entrambi fluttuano nello spazio, per-

DOI: 10.3280/mdm1-2021oa12646

Modelli della Mente (ISSNe 2531-4556), 1/2021

119

ché non riescono a trovare il Paradiso, ma osservano in lontananza la Terra, dalla quale possono udire voci, rumori e canti rivoluzionari.

Il Pasolini che vuole realizzare il *PTK* è un intellettuale che percepisce con dolore l'omologazione culturale della società dei consumi, che si è imposta a livello mondiale tra gli anni '60 e '70. Gli preme soprattutto denunciare le storture dettate dall'ideologia dominante: Pasolini cerca di redimere un'umanità che *non vive* per dirla in termini adorniani. Vuole ricordare che esiste una dimensione antropologica imprescindibile che non può essere cancellata dagli imperativi culturali contemporanei (Pasolini, 1976). Qual è dunque questa dimensione imprescindibile che Pasolini difende con strenua forza? Essa coincide con il sacro, inteso non tanto come dogma, ma come luogo incarnato che tende a scomparire, sommerso dalla sovrastruttura creata dall'egemonia culturale dominante.

Tutto sommato, la drammatica condizione di devastazione descritta, l'attenzione dedicata all'umanità che "non vive" non è poi così lontana dallo stato di calamità vissuto in numerosi posti del mondo lungo tutto l'arco dell'anno 2020. L'avvento del Covid-19 ha avuto pesanti ripercussioni psicologiche sull'intera umanità (Vindegaard, 2020) e nelle nostre vite si è insinuata una percezione della morte come pericolo costante. Per tutelare la collettività dal contagio del virus, siamo stati confinati nelle nostre abitazioni e sottoposti a rigorose restrizioni (Di Renzo, 2020). Consultando i dati dell'OMS aggiornati al 27 aprile 2021, dall'inizio della pandemia nel mondo si contano 3.104.743 morti con l'Italia che, in Europa, si attesta tragicamente al secondo posto (dopo il Regno Unito) con i suoi 119.238 decessi (World Health Organization, 2021). Ad aggravare il quadro pandemico vi è la consapevolezza che questi dati continuano a subire significative variazioni di giorno in giorno.

Nonostante i nostri sforzi, il numero delle vittime da SARS-CoV-2 sembra tutt'ora sfuggire al nostro controllo e la condizione di isolamento, dovuta al distanziamento sociale, ha determinato un aumento della solitudine (Cantelmi e Lambiase, 2020), del senso di *loneliness* (Cantelmi, 2021; Banerjee, 2020) e del malessere psicologico (Brooks *et al.*, 2020; Coppola *et al.*, 2021), specie in bambini e adolescenti (Loades *et al.*, 2020).

Al fine di accorciare le distanze sociali e soddisfare le esigenze lavorative, didattiche e di intrattenimento, abbiamo vissuto «un'insur-

reazione digitale senza precedenti, per velocità e pervasività» (Cantelmi, 2021). Persino la fascia di popolazione degli over 60 e in particolare coloro che utilizzavano sporadicamente Internet, sono stati costretti ad adeguarsi alle attività online, per rimanere in contatto con gli altri tramite le App di comunicazione (Zoom/Whatsapp), ma anche per rimanere sempre aggiornati e reperire nuove informazioni sul Covid-19 (Awan *et al.*, 2021).

Accanto alla ricerca di notizie sul virus nei motori di ricerca (Jones, 2020), durante il lockdown si è assistito ad un vigoroso aumento di due comportamenti internet-mediati: Il *Cybersex* e la Spiritualità. Una ricerca basata sull'analisi globale dei Google trends, condotta fra gennaio e maggio dell'anno scorso, rivela un aumento dell'interesse per le pagine web a contenuto pornografico, nei paesi che si trovavano in lockdown (Awan *et al.*, 2021). Questo fenomeno ha subito una prima impennata proprio in concomitanza dell'inizio del periodo di isolamento, il 9 marzo del 2020. Pochi giorni dopo, Pornhub, il sito porno più grande al mondo, ha lanciato la sua versione gratuita premium, registrando un aumento del 57% nel traffico degli italiani, in un solo giorno. Ma ben presto anche negli altri paesi, come l'Italia entrati in lockdown, la percentuale di visite di Pornhub è cresciuta a dismisura (Pornhub, 2020).

Le restrizioni sociali hanno avuto un forte impatto sulla vita sessuale e sentimentale degli individui, che spesso si sono trovati soli, ma anche distanti dai loro partner. In questo periodo, più che mai, il web ha costituito una forma di estensione della vita sessuale e un'alternativa per adempiere ai propri bisogni sessuali (Rosato, Deriu e Gorini, 2020). Accanto alla pornografia, le strategie di coping adottate per sopperire a questi bisogni hanno coinvolto un aumento dei post a contenuto sessuale, un maggiore utilizzo delle applicazioni per gli appuntamenti e una crescita nelle vendite dei *sex toys* (Salucci e Sardelliti, 2020).

Secondo la letteratura, da un punto di vista psicologico, il cybersex verrebbe utilizzato come strategia di coping in condizioni di stress o umore depresso.

Allo stesso tempo è comprovato che gli stimoli sessuali comportino l'attivazione del circuito della ricompensa, a conferma del fatto che il materiale pornografico risulti particolarmente appetibile per gran parte delle persone (Lambiase, 2019).

Se precedentemente le pratiche di *cybersex* venivano stigmatizzate e considerate devianti, oggi le organizzazioni sanitarie di tutto il mondo le prescrivono come forma di tutela della salute pubblica, per incoraggiare le persone a rimanere in casa e limitare così il contatto fisico con gli altri.

Il Dipartimento della Salute di New York City dichiara: «You are your safest sex partner. Masturbation will not spread Covid-19, especially if you wash your hands (and sex toys) with soap and water for at least 20s before and after sex» (NYC Health, 2020).

Così, il mercato ha iniziato ad adeguarsi non solo alla domanda, ma anche alla condizione di emergenza. Sempre la pagina Pornhub ha addirittura trasformato il suo nome in “StayHomeHub”, proponendo un nuovo genere di pornografia denominata “Coronavirus porn”, i cui attori indossano mascherine dispositivi di protezione medica, guanti etc. (Banerjee e Rao, 2021). Allo stesso modo, le chat/videochat erotiche hanno proposto nuovi format, maggiormente rispondenti alle esigenze del cliente e ad un crescente bisogno di intimità (“Il sito che sta cambiando il porno”, 2020).

L’attività sessuale, seppure nelle sembianze virtuali del *cybersex*, può essere intesa come una forma di espressione di vitalità (Cantelmi, 2020a). Non bisogna dimenticare che, «in una cultura sempre più sessualizzata» (Lambiase, 2019), il *cybersex* si associa ad una serie di rischi di tipo etico e legale, nonché all’esposizione di contenuti inappropriati all’età di alcuni utenti, che rischiano di comprometterne lo «sviluppo psicoaffettivo» (Cantelmi, 2021).

Inoltre, si sottolinea come il bisogno fondamentale della relazione affettiva autentica con l’altro sia prevalente. A tal proposito la letteratura scientifica dimostra come le persone sole siano psicologicamente più reattive allo stress (Cacioppo *et al.*, 2000; Glaser e Kiecolt-Glaser, 2005; Hackett *et al.*, 2012) e quindi maggiormente esposte ad una moltitudine di importanti patologie (Holt-Lunstad, Smith e Layton, 2010; Thurston e Kubzansky, 2009).

Appare emblematico il fatto che di fronte all’incertezza e allo sgomento della pandemia, anche i contenuti delle fantasie sessuali subiscano un cambiamento: in una ricerca effettuata su persone *single* emerge una considerevole predilezione per contenuti nostalgici ed emotivi. Secondo la psicologa Francesca Caddedu (2021) ciò indica come vi sia una «ricerca di affetto e connessione emotiva in risposta

alla paura». La ricerca di un contatto più profondo con l'altro si esplica dunque come una strategia adattiva per fronteggiare la paura. Questa probabilmente è una delle ragioni per cui, accanto al *cybersex*, abbiamo assistito ad una forte propensione ai contenuti di natura meditativa e spirituale, anche questi internet-mediati.

Secondo una ricerca dell'anno scorso, svolta su scala globale, il numero delle ricerche su Google relative alla preghiera sono aumentate del 50% rispetto al periodo pre-pandemico (Molteni *et al.*, 2021). Uno studio italiano dello stesso anno, condotto su un campione di 1.000 persone, riporta un aumento del 16% nell'attività di preghiera, nel corso della pandemia. Sembra che si rifugino nella fede religiosa specialmente coloro che sono stati educati e socializzati culturalmente ad essa (Molteni *et al.*, 2021). Negli Stati Uniti, anche una buona parte di coloro che non si collocano in uno specifico orientamento religioso avrebbero pregato in relazione all'esplosione del virus (Pew Research Center, 2020). L'impossibilità di recarsi fisicamente nei luoghi di culto, ma anche di praticare attività a carattere religioso-spirituale in gruppo, ha fatto sì che si costituisse un'ampia offerta di alternative digitali, attraverso l'impiego di piattaforme come Zoom, Youtube, ma anche di podcast dedicati.

Il gigante della diffusione podcast Voxnest riferisce infatti come in Italia si possano notare alcuni picchi di categoria piuttosto drastici. La richiesta di podcast relativi alla categoria Spirituality & Religion è esplosa con un aumento di 15 volte i suoi ascolti abituali, seguiti da Self-Improvement. «Con le persone che sperimentano – riporta nell'analisi dei dati – di tutto, dall'ansia alla paura, questo aumento è un riflesso del fatto che cercano supporto, conforto e forse anche un po' di speranza in più durante questo periodo». Immediatamente successivo per diffusione e simile alla precedente, è la categoria podcast del Miglioramento personale, poiché, sempre all'analisi, «le persone sono alla ricerca di modi per migliorare se stesse e controllare le proprie abilità personali quando non c'è molto altro che possono controllare» (Amburgey, 2020).

Sempre a connotazione spirituale, anche la meditazione ha conquistato una posizione di spicco, come dimostra il boom di iscrizioni a Petit BamBou, la principale App premium, non religiosa, di mindfulness in Europa (“Meditazione anti-Covid”, 2020). Secondo un rapporto di YouGov, il 56% degli utenti si è iscritto durante la qua-

rantena e 9 su 10 sono motivati a proseguire la pratica, indipendentemente dal periodo di crisi. Grazie alle comunità religiose, trasferitesi online, è stato possibile partecipare ugualmente alle liturgie, nonché ad alcune cerimonie funebri, la cui celebrazione è stata bruscamente interrotta nella fase più critica dell'epidemia. La privazione di questo rito cerimoniale collettivo per coloro che hanno perso i loro cari, ha reso più difficile la dolorosa elaborazione del lutto (Cantelmi e Lambiase, 2020). Così a Bergamo, fra le città più colpite, il cappellano di un ospedale, ha reso possibile la partecipazione di numerosi parenti al funerale delle vittime, in modalità remota, attraverso il cellulare (Coppola *et al.*, 2021).

Sulla base di tali dati si delinea quale potrebbe essere l'egemonia culturale dominante che, come nel testo pasoliniano, rischiamo possa sommergere il luogo incarnato dove si esperisce la relazione autentica: l'incontro di Me con l'Altro. Infatti, nel *PTK* di Pasolini (in cui la città di Gomorra, in particolare, mostra in modo emblematico le distorsioni prodotte dalla liberalizzazione della pornografia), esattamente come nell'iperdiffusione contemporanea di materiale pornografico, la tensione sessuale non è alleviata, ma produce disagi sociali, scorrerie e ripetute violenze senza incrementare la libertà.

Allo stesso modo l'esercizio della spiritualità tecno-mediata, pur rivelandosi utile, non riesce a sostituire i legami affettivi autentici. Tutt'al più può essere adoperato come uno strumento di supporto e di complemento ad una relazione già consolidata, in un periodo di allontanamento reciproco e di crisi come questo (Banerjee e Rao, 2021). Ma si tratta pur sempre di uno spazio aggiuntivo, che non può svolgere una funzione compensatoria. Diventa necessario quindi monitorare il sovvertimento del virtuale a scapito del reale e le conseguenze che tutto ciò produce nella vita privata delle persone.

La speranza, nel momento in cui pur con mille difficoltà ci si avvia alla ripresa, è rendersi conto che questo incontro con l'Altro da Sé non può che darsi fuori dalle barriere virtuali, trascendendole, essendo esse costituite da sostanziale disincarnazione.

Tali riflessioni ci spingono quindi a maggiore accortezza per non cadere nelle trappole che la ripresa potrebbe celare (Carmassi, 2020), soprattutto nelle categorie più a rischio (Blake, 2020; Sijia Li, 2020).

Compito di chi aiuta dunque, è quello di contribuire a smascherare questa tensione verso il virtuale e cercare di accompagnare verso gli

altri, affinché possano riprendere a vivere un'esperienza relazionale concreta (Petrocchi, 2021). L'incoraggiamento ad andare incontro per fare un incontro, per riappropriarsi del corpo e della corporeità. (Sonis, 2020; Pollo, 2016). È il significato che Pasolini pone alla chiusura del *PTK*: i due personaggi giungono al termine del loro viaggio e raggiungono il luogo in cui si è fermata la Cometa che li ha guidati, ma è troppo tardi. Infatti il Figlio di Dio è già morto sul Golgota e loro non l'hanno conosciuto. Il commento cinico che si scambiano i due magi è che forse la fede è solo un'illusione («la Cometa era una stronzata»), eppure essa gli ha permesso di vedere il Mondo. Di esperire l'Altro da Sé in maniera autentica.

La speranza c'è e «si nutre fortemente di spiritualità» (Cantelmi, 2020b) nel bene e nel male. Forse in fondo anche Nunzio la condivide con noi, quando dallo spazio, sullo sfondo di lontani rumori terreni, pronuncia l'ultima frase: «Nun esiste la fine. Aspettamo. Qualcosa succederà».

Riferimenti bibliografici

- Amburgey I. (2020, 22 aprile) *VOXNEST: COVID-19's Impact on Podcast Listening (April Update)*, testo disponibile al sito: <https://blog.voxnest.com/coronavirus-impact-on-podcast-listening/>
- Awan H.A., Aamir A., Diwan M.N., Ullah I., Pereira-Sanchez V., Ramalho R., Orsolini L., de Filippis R., Ojeahere M.I., Ransing R., Vadsaria A.K., Virani S. (2021). Internet and pornography use during the COVID-19 pandemic: presumed impact and what can be done. *Frontiers in Psychiatry* 12:623508. DOI: 10.3389/fpsyt.2021.623508
- Blake H., Bermingham F., Johnson G., Tabner A. (2020). Mitigating the psychological impact of COVID-19 on healthcare workers: a digital learning package. *International Journal Environmental Research Public Health*, 17(9): 2997. DOI: 10.3390/ijerph17092997
- Banerjee D., Rao T.S. (2021). “#Intimacy” at times of COVID-19: the renewed impetus behind cybersex. *Journal of Psychosexual Health*, 3(1): 13-17. DOI: 10.1177/26318318211004397
- Banerjee D., Mayank R. (2020). Social isolation in Covid-19: the impact of loneliness. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(6): 525-527. DOI: 10.1177/0020764020922269
- Brooks S.K., Webster R.K., Smith L.E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N., Rubin G.J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce

- it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395: 912-20. DOI: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8
- Cacioppo J.T., Ernst J.M., Burleson M.H., McClintock M.K., Malarkey W.B., Hawkley L.C., Kowalewski R.B., Paulsen A., Hobson J.A., Hugdahl K., Spiegel D., Berntson G.G. (2000). Lonely traits and concomitant physiological processes: the MacArthur social neuroscience studies. *International Journal of Psychophysiology*, 35(2-3): 143-54. DOI: 10.1016/s0167-8760(99)00049-5
- Caddedu F. (2021). Sesso e Covid, distanza sociale e connessione virtuale. [Intervista di F. Figus]. *L'Unione Sarda*, testo disponibile al sito: <https://www.unionesarda.it/3-minuti-con/sesso-e-covid-distanza-sociale-e-connessione-virtuale-l4lm3dmp>
- Carmassi C., Foghi C., Dell'Oste V., Cordone A., Bertelloni C.A., Bui E., Dell'Osso L.. (2020). PTSD symptoms in healthcare workers facing the three coronavirus outbreaks: what can we expect after the COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, 292:113312. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.113312
- Cantelmi T., Lambiase E. (2020). COVID-19: impatto sulla salute mentale e supporto psicosociale. *Modelli della Mente*, testo disponibile al sito: http://www.toninocantelmi.it/userfiles/articolo-scientifici/COVID19%20e%20salute%20mentale%20ITCI%20_4_20.pdf
- Cantelmi T. (2020). *Pandemia et Psichiatria*. [Video intervista del Centro Studi Minas Tirith], disponibile al sito: <http://www.toninocantelmi.it/index.php/video/pandemia-et-psichiatria>
- Cantelmi T. (2020). Coronavirus. Cantelmi: “Il Papa coglie il punto centrale. Dall’orizzonte del balcone a quello della speranza.” [Intervista di G. Pasqualin Traversa]. *SIR, Agenzia d’Informazione*, testo disponibile al sito: <https://www.agensir.it/italia/2020/03/30/coronavirus-cantelmi-il-papa-coglie-il-punto-central-e-dallorizzonte-del-balcone-a-quello-della-speranza/>
- Cantelmi T. (2021). L’amore al tempo del Covid. [Intervista di M. Testi]. *Tempi Moderni*, testo disponibile al sito: <http://www.associazioneitci.it/wp-content/uploads/2021/03/Segno1-2021bassa.pdf>
- Coppola I., Rania N., Parisi R., Lagomarsino F. (2021). Spiritual well-being and mental health during the COVID-19 pandemic in Italy. *Frontiers in Psychiatry*, 1(12): 626944. DOI: 10.3389/fpsy.2021.626944
- Di Renzo L., Gualtieri P., Cinelli G., Bigioni G., Soldati L., Attinà A., Bianco F.F., Caparello G., Camodeca V., Carrano E., Ferraro S., Giannattasio S., Leggeri C., Rampello T., Lo Presti L., Tarsitano M.G., De Lorenzo A. (2020). Psychological aspects and eating habits during COVID-19 home confinement: results of EHLC-COVID-19 italian online survey. *Nutrients*, 12(7): 2152. DOI: 10.3390/nu12072152
- Glaser R., Kiecolt-Glaser J.K. (2005). Stress-induced immune dysfunction: implications for health. *Nature Reviews Immunology*, 5(3): 243-251. DOI: 10.1038/nri1571
- Hackett R.A., Hamer M., Endrighi R., Brydon L., Steptoe A. (2012). Loneliness and stress-related inflammatory and neuroendocrine responses in older men and

- women. *Psychoneuroendocrinology*, 37(11): 1801-09. DOI: 10.1016/j.psyneuen.2012.03.016
- Holt-Lunstad J., Smith T.B., Layton J.B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 27;7(7): e1000316. DOI: 10.1371/journal.pmed.1000316
- Il sito che sta cambiando il porno. (2020, 29 settembre). *Il Post*, testo disponibile al sito: <https://www.ilpost.it/2020/09/29/onlyfans-cambiato-porno/>
- Jones K. (2020, 9 aprile). This is how COVID-19 has changed media habits in each generation. *World Economic Forum*, testo disponibile al sito: <https://www.weforum.org/agenda/2020/04/covid19-media-consumption-generation-pandemic-entertainment/>
- Lambiase E. (2019). Pornografia online. Correlati neurologici, processi cognitivi e comportamentali di sviluppo e mantenimento, *Modelli della Mente*, 2009/1, testo disponibile al sito: <http://ojs.francoangeli.it/ojs/index.php/modelli-mente-0a/article/view/9172>. DOI: 10.3280/mdml-2019oa9172
- Li S., Wang Y., Xue J., Zhao N., Zhu T. (2020). The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: a study on active Weibo users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6): 2032. DOI: 10.3390/ijerph17062032
- Loades M.E., Chatburn E., Higson-Sweeney N., Reynolds S., Shafran R., Brigden A., Linney C., Niamh McManus M., Borwick C., Crawley E. (2020). Rapid systematic review: the impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 59(11): 1218-1239, testo disponibile al sito: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7267797/pdf/main.pdf>. DOI: 10.1016/j.jaac.2020.05.009
- Meditazione anti-Covid, da inizio pandemia boom di neofiti (2020, 27 novembre). *Ansa*, testo disponibile al sito: https://www.ansa.it/canale_lifestyle/notizie/beauty_fitness/2020/11/27/meditazione-anti-covid-da-inizio-pandemia-boom-di-neofiti_bc1bd878-9a16-4a80-b773-ca08b2d69098.html
- Molteni F., Ladini R., Biolcati F., Chiesi A.M., Dotti Sani G.M., Guglielmi S., Maraffi M., Pedrazzani A., Segatti P., Vezzoni C. (2021). Searching for comfort in religion: insecurity and religious behaviour during the COVID-19 pandemic in Italy. *European Societies*, 23:sup1, S704-S720. DOI: 10.1080/14616696.2020.1836383
- NYC Health. (2020). *Safer Sex and COVID-19*, testo disponibile al sito: <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-sex-guidance.pdf>
- Pasolini P.P. (1976). *Lettere Luterane*, Milano: Garzanti.
- Petrocchi S., Bernardi S., Malacrida R., Traber R., Gabutti L., Grignoli N. (2021). Affective empathy predicts self-isolation behaviour acceptance during coronavirus risk exposure. *Scientific Reports*, 11(1): 10153. DOI: 10.1038/s41598-021-89504-w
- Pew Research Center. (2020). *Most Americans Say Coronavirus Outbreak Has Impacted Their Lives*, testo disponibile al sito: <https://www.pewresearch.org/so>

- cial-trends/2020/03/30/most-americans-say-coronavirus-outbreak-has-impacted-their-lives/
- Pornhub. (2020). *Pornhub Insights: Coronavirus Update*, testo disponibile al sito: <https://www.pornhub.com/insights/coronavirus-update-april-30#interactive>
- Pollo M. (2016). *Manuale di pedagogia generale. Fondamenti di una pedagogia culturale dell'anima*. Milano: FrancoAngeli.
- Rosato S., Deriu A., Gorini M. (2020). Pornografia durante il lockdown: un'indagine descrittiva sull'utilizzo di materiale pornografico. *State of Mind*, testo disponibile al sito: <https://www.stateofmind.it/2020/09/pornografia-lock-down-indagine/>
- Salucci F., Sardelliti C. (2020, 5 novembre). Covid-19 e sessualità: i cambiamenti delle abitudini sessuali nel singolo e nella coppia. IISS: Curiosità e novità in sessuologia, testo disponibile al sito: <https://iissweb.it/sexlog/covid-19-e-sessualita-i-cambiamenti-delle-abitudini-sessuali-nel-singolo-e-nella-coppia/>
- Sonis J.D., Kennedy M., Aaronson E., Baugh J.J., Raja A.S., Yun B.J., White B.A. (2020). Humanism in the age of COVID-19: renewing focus on communication and compassion. *The Western Journal of Emergency Medicine*, 21(3): 499-502. DOI: 10.5811/westjem.2020.4.47596
- Thurston R.C., Kubzansky L.D. (2009). Women, loneliness, and incident coronary heart disease. *Psychosomatic medicine*, 71(8): 836-42. DOI: 10.1097/PSY.0b013e3181b40efc
- Vindegaard N., Benros M.E. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: systematic review of the current evidence. *Brain Behavior and Immunity*, 89: 531-542. DOI: 10.1016/j.bbi.2020.05.048
- World Health Organization (2021, 27 aprile). *WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard*, testo disponibile al sito: <https://covid19.who.int/table>

RIFLESSIONI

IL LINGUAGGIO DELLE IMMAGINI MENTALI

Catia Tommassini

Il linguaggio, nel suo dispiegarsi, può dare ordine al pensiero che si forma nella mente. La comunicazione non avviene solo attraverso le parole ma con la postura, le espressioni del nostro viso, un testo scritto, un'immagine. Parliamo con qualcuno, osserviamo il mondo intorno a noi, e nella mente si formano le immagini che sono intermedie tra il nostro pensiero e linguaggio.

Se dico “la mela è sul tavolo” io vedo col pensiero una mela golden o l'immagine caratteristica di una mela rossa su un tavolo: ci sono volute cinque parole per la frase, per l'immagine abbiamo due elementi con un legame topologico-spaziale sottosopra. L'immagine visiva che traduce la frase è diretta e immediata, un “quadro di insieme”, la frase proferita giunge a noi tramite onde sonore; quella scritta è articolata in grafemi.

Il disegno ha un alfabeto di immagini variamente componibili.

Le immagini mentali si possono distinguere in immagini percettive e creative: le prime provengono dalla percezione della retina collegate alla realtà, le seconde sono produzioni interne di origine impulsiva, inventate... (Vygotskij, 1967, pag. 32 trad. it. 1972).

Si tratta di una rappresentazione mentale *pittorica* che si differenzia da quella *proposizionale* (Giano Gallino, 2008, p. 99). Se un'immagine colpisce la mente la memorizziamo meglio. Il raccontare è legato al nostro pensiero narrativo, le immagini come espressione del significato hanno una modalità che non segue le sequenze narrative ma un pensiero *analogico*: le immagini evocano altre immagini per somiglianza e/o emozione suscitata.

È bastato leggere la frase di una storia semplice, mostrata con burattini bidimensionali, come: «Spaventapasseri voleva bene a stellina», per entusiasmare i bambini, che a partire da questa storia poco strutturata sono riusciti a fare disegni esprimendosi con estro e creatività. Perché? L'immagine aveva dato valore espressivo alla storia evocando emozioni, rappresentando iconograficamente una frase che se fosse stata solo letta sarebbe passata inosservata.

Le prime forme di narrazione sono stati quadri disegnati, scene

presentate in successione, le pitture sulle pareti delle chiese sono state le prime storie dei santi. È un legame importantissimo quello tra parola ed immagine: le *onomatopee*, dove il suono di una parola è vicino al suo significato visivo, “farfugliare”, “belare” “sbrodolarsi”. Le onomatopee furono le prime forme espressive dell’uomo, per esprimersi e capire altri uomini. Possiamo esprimere le emozioni in maniera diretta con un’immagine: *L’urlo* di Munch è quella più vicina alla paura, estremamente evocativa. Le immagini possono smontare immagini ossessive che provocano disagio alla persona: una paziente era angosciata se sentiva parlare di persone morte, anche solo ascoltando il telegiornale, l’immagine ossessiva che ne scaturiva era la fuoriuscita di sporcizia dal suo corpo. Riusciva a mitigarla immaginando una cascata abbondante di acqua che le scorreva addosso portando via lo sporco. In associazione produceva immagini di petali bianchi di ciliegio che cadevano abbondanti davanti a lei. Un’altra paziente disse al suo psichiatra di essere riuscita a calmare un’agitazione psichica immaginando dei cavalli al galoppo sfrenato.

Ma torniamo alle riflessioni che riguardano l’infanzia. Tutto il mondo che circonda il bambino è un mondo di immagini di cui lui conserva il ricordo: paesaggi, persone, oggetti, tanto più ricca è l’esperienza del bambino tanto più varia la sua conoscenza e le immagini verranno contestualizzate. Il bambino si diverte e apprende con giochi di ruolo e finzione, fa finta che la bacchetta di carta che si è costruito sia magica e di essere Mago Merlino e trasformare il contesto che lo circonda. La lettura di un libro crea un “contesto” pari ad un film. Chi legge ha conoscenza di significati che arricchisce con il lessico, non un ricordo di termini tratti da un dizionario, ma parole significative legate a una realtà di oggetti, personaggi, scene.

La conquista del linguaggio verbale in sintonia con il linguaggio delle immagini è la grande conquista dell’uomo, va favorita senza imposizioni, sin dalla più tenera età, è fondamentale per la conoscenza, la personale adattiva saggezza di ciascuno.

Riferimenti bibliografici

- Giani Gallino T. (2008). *Il mondo disegnato dai bambini*. Firenze: Giunti.
Vygotskij L.S. (1972). *Immaginazione e creatività nell’età infantile*. Roma: Editori Riuniti.