

La comprensione di se stessi, la coerenza e il benessere nell'umana esistenza

- *R.Quartesan*
- *Sezione di Psichiatria Psicologia Clinica e Riabilitazione Psichiatrica*
- *Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale Università Perugia*

Le configurazioni fondamentali dell'umana presenza nell'antropologia fenomenologica

(Binswanger1942)

- **Esistenza:**
- **Estrema ricchezza (massima possibilità di esprimersi in maniera autentica)**
- **Estrema povertà massima impossibilità di esprimersi in maniera autentica**
- **Nell'espressione occorre considerare:**
- **Poter essere (sono libero di essere sottratto dal condizionamento)**
- **Avere il permesso di essere (posso essere me stesso ma solo nel ruolo che mi è concesso)**
- **Essere costretto ad essere (sono solo nel segno dell'altrui imposizione)**

La forma plurale dell'essere-con

- **Impressionare**
- **Suggestionare**
- **Prendere in parola**
- **Prendere per la fama**

La forma duale dell'essere insieme

- **Communio amoris**
- **Communicatio amicitiae**

La forma singolare dell'essere

- Essere come essere in se stessi
- Essere come tendenza al proprio fondamento

La proporzione antropologica

- I sensi fondamentali dell'umana presenza (movimento-espansione) sono rappresentati dalla orizzontalità e dalla verticalità

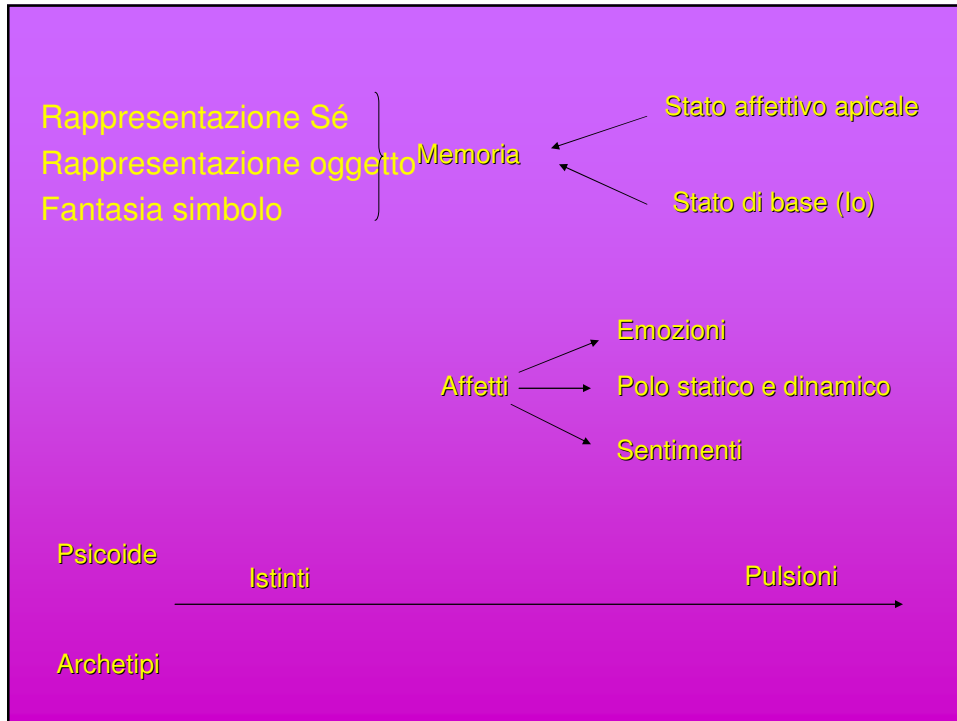
Temporalità

- Husserl designa i momenti intenzionali (direzione della coscienza verso gli oggetti) costitutivi e strutturali degli oggetti temporali futuro, passato, presente come protentio, retentio, presentatio. Normalmente si integrano a vicenda e assicurano il "worum"ber-cio di cui- del tema presente.
- "mentre parlo (presentatio) ho delle protenzioni, altrimenti non terminerei la frase, allo stesso modo durante la presentatio ho la retentio altrimenti non saprei ciò di cui parlo

(Husserl 1966)

Intersoggettività e mondo in comune (costituzione dell'alter-ego)

- Ego: costruzione intenzionale della costituzione temporale (appresentazioni biografiche abituali e preponderanti rispetto alle attuali e momentanee)
- Percezione (corpo reale appartenente alla natura)
- Appercezione (corpo altrui estraneo)
- Appresentazione - appaiamento (appercezione analogica) alter ego



***Archetipo: entità psicosomatica
avente due aspetti: uno
strettamente legato agli organi
fisici e l'altro alle strutture
psichiche inconsce. (Jung 1947)***

La componente fisica è sorgente delle pulsioni libidiche ed aggressive, quella psichica è origine della fantasia per mezzo della quale l'archetipo raggiunge una rappresentazione incompleta della coscienza.

Gli istinti sono biologici, innati, intermittenti in quanto attivati da stimolazioni fisiologiche e/o ambientali.

Variano poco da un individuo all'altro.

(Kernberg 1993)

Le pulsioni sono entità organizzate di derivazione biologica, fonte di motivazione costante. (Kernberg 1993)

Affetti: modelli psicofisiologici, biologicamente dati, attivati nello sviluppo, strutture di collegamento tra istinti biologici e pulsioni psichiche .

(Kernberg 1993).

Affetti originari: compaiono nei primi 2-3 anni di vita, sono intensi e globali, con elementi cognitivi non ben differenziati.

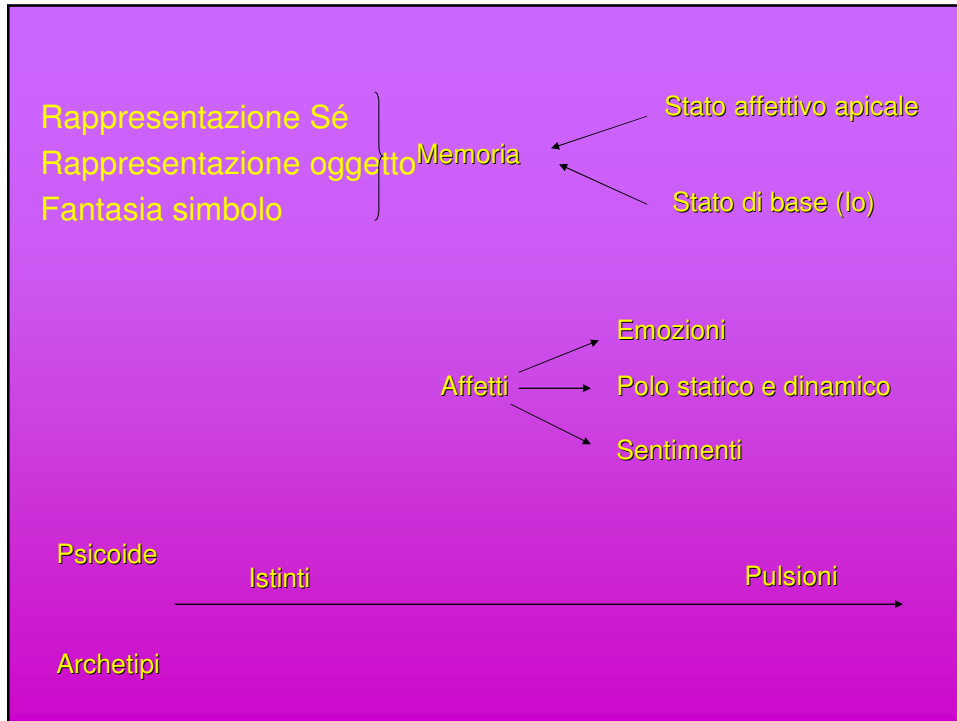
Affetti derivati: combinazione di affetti primitivi elaborati a livello cognitivo (sentimenti-emozioni).

Gli affetti immagazzinati nelle strutture limbiche come memoria affettiva sono collegati tra loro e trasformabili in una serie motivazionale che va a costituire la pulsione (libidica-aggressiva).

Esperienze molto desiderabili o indesiderabili danno luogo a stati affettivi apicali che motivano il desiderio di rivivere o di evitare esperienze affettive simili.

Si interiorizzano così relazioni oggettuali primitive organizzate lungo l'asse di quelle gratificanti o di quelle ostili.

- *Kernberg definisce il Sé come somma delle rappresentazioni integrate provenienti da tutte le fasi evolutive, struttura incorporata nell'Io, derivata dai suoi precursori, con componenti affettive e cognitive.* (Kernberg 1987,1993)



Obiettivi comuni della umana esistenza (Cloninger 2006)

- **Comprensione di se stessi(chi sono io)**
- **Coerenza(come posso raggiungere un equilibrio più sano)**
- **Benessere (come si fa ad essere felici)**

- **L'autoconsapevolezza distingue gli esseri umani da tutti gli altri animali**

Coscienza e Consapevolezza

(Huxley 1959)

- Il termine cosciente - pone l'accento sullo stato di riconoscimento interiore
- Il termine consapevole - sottolinea le sensazioni intuitive associate al riconoscimento interiore
- Essere a conoscenza di - mette in evidenza un riconoscimento che si attua a livello di ragione anziché a livello di sensazioni intuitive

Coscienza autoconsapevole

(Cloninger 2006)

- **Capacità umana di ricordare e ri-sperimentare il passato nell'immediatezza della nostra personale intuizione**

Intuizione

- **Viene definita come apprensione immediata, riconoscimento e percezione diretta che prescinde da qualsiasi forma di ragionamento.**
- **(I bambini appena nati posseggono intuizioni attive di loro stessi e del mondo prima che si manifesti una qualsiasi forma di ragionamento)**

Aspetti della Personalità

(Cloninger 2006)

- Temperamento
- carattere

Personalità

- **Organizzazione dinamica individuale di sistemi psicofisici che determinano gli adattamenti specifici all'ambiente**
(Allport 1937)

Sviluppo della personalità

(estensione della coscienza autoconsapevole)

- Il Temperamento corrisponde ad un approccio materialista della personalità che viene determinato dalle differenze individuali nella percezione delle sensazioni fisiche. Insieme di componenti che sono ereditabili, regolate sulle emozioni, evolutivamente stabili e non influenzate dall'apprendimento socio-culturale
- Il Sé che include temperamento e carattere e che corrisponde al dualismo mente corpo
- Coerenza dell'essere con integrazione di corpo e spirito

(Cloninger 1994)

Dimensioni temperamentali

Cloninger 2006

- Evitamento del danno (ansia versus ricerca del rischio)
- Ricerca della novità (eccitamento versus frugalità stoica)
- Dipendenza dalla ricompensa (bisogno di gratificazioni versus distacco)
- Perseveranza (industriosità versus resa al di sotto delle capacità)

La personalità umana come Sé

- **Carattere:** è il riflesso degli obiettivi e dei valori personali. I tratti di carattere possono essere specificati in termini di relazioni:
 - soggetto-soggetto (il nostro Sé)
(AUTODIREZIONALITA')
 - soggetto-oggetto (le nostre relazione con gli altri)
(COOPERATIVITA')
 - oggetto-oggetto (la nostra partecipazione nel mondo come totalità)
(AUTOTRASCENDENZA)

La personalità come coerenza dell'essere

- **Memoria procedurale** (apprendimento basato sulla ripetizione di sequenze stimolo-risposta)(tratti temperamentali)
- **Memoria episodica** (coscienza autobiografica) comporta l'autoconsapevolezza; i ricordi descrivono il significato personale di "quando" e "dove" gli eventi si verificano lungo la nostra vita.
- **Memoria semantica** conoscenza dei fatti generali

Sviluppo della coscienza autoconsapevole

- **I doni**
- **Il prestare ascolto alla psiche**
- **Il sentiero della psiche**

I doni

- **Sono capacità intuitive innate che si manifestano spontaneamente senza bisogno di allenamento riflessione o ragionamento (Winner 1996)**
- **A) geni a dominio globale o specifico**
- **B) talenti**

Prestare ascolto alla psiche

- **L'ampliamento dell'autoconsapevolezza si attua attraverso:**
- **Memoria procedurale**
- **Memoria episodica**
- **Ampliamento della comprensione attraverso il riconoscimento dipendente dalle memorie**

Il sentiero della Psiche

- **Il sentiero della coscienza**
- **Libertà di volere (responsabilità di pensieri e azioni deprivate da condizionamenti pregressi. La crescita avviene per gradi: assimilazione delle coscienza di contenuti prima appartenenti all'inconscio collettivo**

(Jung 1939)

Misurazione e movimento del pensiero umano (Cloninger 2006)

1° stadio cognizione (coscienza umana)

2° stadio pensare al pensiero:

a) riflessione

b) autoosservazione (meditazione)

3° contemplazione

1° Stadio

- **Sensi fisici prevalenti sui sensi intuitivi (essere, libertà, bellezza, verità, bontà)**
Falso Sé prevalente
Obiettivi : raggiungimento della calma

2° Stadio

- **Maggiore coscienza per contenuti in precedenza subconsci, minor uso della proiezione, liberazione da lotte di istanze contrapposte, vero-Sè.**

3° Stadio

- **Si attua spontaneamente e non attraverso la volontà come gli stadi precedenti**
- **Si vive sul piano spirituale (unità universale).**
I bisogni sessuali, materiali, emozioni, intelletto diventano sottopiani del pensiero spirituale
- **Passaggio dai piani dualistici ai sottopiani tridimensionali del pensiero spirituale (sublimazione)**

Storia evolutiva e sviluppo del pensiero: la gerarchia (Cloninger 1994)

- **Riflesso**
- **Istinto**
- **Abitudine**
- **Abilità procedurale (intenzione)**
- **Emozione (socialità, gioco)**
- **Ragionamento (conoscenze personali)**
- **Trasmissione culturale**
- **Intuizione**

Sequenza temporale dei processi nel pensiero umano

(Cloninger 1994)

- **Inverso della storia evolutiva:**
- **Esperienza intuitiva (schemi cognitivi: memoria procedurale ed episodica)**
- **Le idee vengono astratte dall'esperienza intuitiva**
- **Giudizi e scelte contenute nell'astrazione riducono la varietà non dualistica dell'esperienza intuitiva ad un oggetto dualistico**
- **I giudizi dati provocano emozioni**
- **Le emozioni condizionano le nostre motivazioni**
- **La ripetizione di tali sequenze procedurali determina le abitudini**
- **Le abitudini diventano risposte condizionate a segnali esterni anziché venire flessibilmente dirette dalla coscienza autoconsapevole**

Attenzione e Carattere

- L'attenzione e il carattere degli esseri umani implicano la modulazione della coscienza autoconsapevole in tre dimensioni dissociabili che possono essere spazialmente visualizzate come:
 - L'elevazione dell'attenzione (capacità di ricordare)
-autodirezionalità-
 - L'ampiezza dell'attenzione (flessibilità)
-cooperatività-
 - La profondità dell'attenzione (soggettività-comprensione)
-autotrascendenza-
- Le tre dimensioni sono dissociabili, ma gli effetti dipendono dal livello di ciascuna delle tre dimensioni caratteriali

Il percorso a spirale della coscienza

- La forma della coscienza autoconsapevole si differenzia secondo tre dimensioni che corrispondono all'autodirezionalità (capacità di ricordare elevazione dell'attenzione), alla cooperatività (ampiezza dell'attenzione-flessibilità) e all'autotrascendenza (la profondità dell'attenzione, soggettività-comprensione).
- La progressione gerarchica dell'autoconsapevolezza viene bene raffigurata a livello spaziale da una spirale, più stretta alla base (sistemi cerebrali regolatori indipendenti) e con progressiva espansione di diametro per crescente coerenza

Il benessere

- **La presenza di emozioni positive e l'assenza di emozioni negative dipende dalla combinazione di tutti e tre gli aspetti della coscienza autoconsapevole,**
- **La mancanza di sviluppo di uno dei tre fattori rende la persona vulnerabile alla comparsa di conflitti che mettono a rischio il benessere.**

***RISCHI PERICOLI
PER LA MODERNA PSICHIATRIA***

- La psicopatologia (ricerca del senso della sofferenza dell'anima) (Hillman 1975) può subire "contaminazioni riduttive-distruttive" riferibili a:
- Le categorie diagnostiche ,in quanto costrutti non descrivono la persona.
- Etichettando l'utente la individualità è perduta
- Estrema relatività di fondamenti e scoperte
- L'uso indiscriminato della psicopatologia favorisce expertismi e professionalismi di nicchia
- Contaminazioni etica e politica

La psichiatria

Maggiore interesse sulla malattia
Minore interesse sulla tutela della salute
mentale

Focus su distinte categorie di disturbi
I metodi di valutazione e trattamento in
psichiatria richiedono un lungo training

Antispiritualità della psichiatria

(Cloninger 2006)

- Che cosa è la spiritualità ? È vedere il grande disegno quando sono preoccupato delle cose di tutti i giorni ed occupato sul mestiere di vivere, è realizzare che è il/la mio/a migliore amico/a, è il cercare la scintilla che è dentro di me, è sentire la "forza" che ci permette la consapevolezza, è l'empatia , l'onestà verso gli altri, la gentilezza che ama, il sentire una parte della grande connessione della vita umana, è avere uno scopo nella vita, il vivere al di fuori della propria pelle, il cogliere l'opportunità di essere utile ad un altro essere vivente (Fawcett 2006 in : Fassino et al 2007)

- **Che cosa a che fare tutto questo con la pratica psichiatrica ? Tutto.**
Essere in grado di comunicare un apprezzamento per il miracolo della consapevolezza, implicita ed esplicita, per i pazienti che trovano le loro vite consapevoli senza significato o fonti di continuo dolore, è la questione centrale per donare la speranza che la vita vale la lotta che si sta affrontando..... Solo così abbiamo la possibilità di essere co-artefici, prima di qualsiasi tecnica, del recupero del sentiero naturale della vita perduto.

(Fawcett 2006 in: Fassino et al. 2007)