

# *La comprensione di se stessi, la coerenza ed il benessere nell'umana esistenza*

*Foligno 10.11 Ottobre 2008*

*R. Quartesan*

*Area Funzionale Omogenea di Psichiatria Università Perugia - AUSL 3 Umbria*

Al momento attuale, sembra impensabile poter parlare di umana esistenza senza un riferimento forte alle configurazioni fondamentali dell' antropologia fenomenologica di Binswanger (Cargnello 1977).

Punti salienti sono: la massima possibilità di esprimersi autenticamente, la massima povertà di esprimersi in maniera autentica, strettamente correlate alle dimensioni: essere libero, avere il permesso di essere, essere costretto ad essere.

Tutto ciò presuppone un'adeguata costituzione dell'alter ego attraverso tappe quali:

- a) l'Ego: rappresentazioni biografiche abituali e preponderanti rispetto alle attuali e momentanee;
- b) la percezione: attraverso gli organi di senso;
- c) la appercezione: consapevolezza di corpo altrui estraneo;
- d) l'appaiamento : l'essere-con.

L'esistenza quindi può articolarsi nella singolarità (essere come tendenza al proprio fondamento), nella dualità (amore amicizia: esistenze autentiche) e nel mondo plurale-abituale dell'essere - con, dove impressionare, suggestionare, prendere in parola etc. diventano le regole per la sopravvivenza inautentica.

Altro aspetto riguarda il movimento e l'espansione interpretabili come sensi fondamentali dell'umana presenza secondo piani che riguardano l'orizzontalità, la verticalità e la temporalità caratterizzata dai momenti intenzionali (direzione della coscienza verso gli oggetti) costitutivi e strutturali (retentio, presentatio e protentio) degli oggetti temporali, passato, presente e futuro che assicurano il "ciò di cui" del tema presente.

Altro passaggio d'obbligo che facilita il raggiungimento dell'obiettivo proposto dal titolo riguarda le tappe di sviluppo psicosessuale umano (Kernberg 1987.1993).

Un primo punto riguarda l'eredità di specie, in quanto tale gli archetipi (Quartesan et al. 2000) fungono da pietre miliari dove poi le immagini archetipiche personali permettono l'estrinsecazione degli istinti biologici, innati, intermittenti in quanto attivati da stimolazioni fisiologiche e/o ambientali. Gli affetti (emozioni e sentimenti) poi fungono da trasduttori capaci di trasformare gli istinti in pulsioni (libidica ed aggressiva), entità organizzate di derivazione biologica e fonte di motivazione costante; vengono quindi interiorizzate e memorizzate relazioni oggettuali primitive organizzate lungo l'asse di quelle gratificanti (desiderio di riviverle) e quelle ostili (desiderio di evitarle). Si viene così a costituire:

- a) La rappresentazione del Sé : somma delle rappresentazioni integrate provenienti da tutte le fasi evolutive, struttura incorporata nell'Io, derivata dai suoi precursori, con componenti affettive e cognitive;
- b) Le rappresentazioni oggettuali;
- c) Specifiche funzioni mentali quali la simbolizzazione e la fantasia.

A questo punto dopo aver considerato in via preliminare l'umana esistenza da un punto di vista personale- relazionale e da un punto di vista strutturale, possiamo interrogarci su quali siano gli obiettivi naturali e in quanto tali comuni dell'umana esistenza (Cloninger 2007):

- 1) comprensione di sè stessi (chi sono io);
- 2) coerenza (come posso raggiungere un equilibrio più sano);
- 3) benessere (come si fa ad essere felici).

Tutti e tre presuppongono una coscienza autoconsapevole, capacità solo umana di ricordare e ri sperimentare il passato nell'immediatezza della nostra personale intuizione, intesa come riconoscimento e percezione diretta che prescinde da qualsiasi forma di ragionamento. Il raggiungimento o meno degli obiettivi è strettamente correlato alle capacità adattive all'ambiente, che a sua volta dipende da fattori ereditati ed acquisiti. Si vengono così a delineare aspetti che riguardano il temperamento, il carattere e la personalità.

Il temperamento viene a costituirsi da un insieme di componenti che sono ereditabili, regolate sulle emozioni, evolutivamente stabili e non influenzate dall'apprendimento socio-culturale (tipi: evitamento del danno; ricerca della novità, dipendenza dalla ricompensa; perseveranza).

Il carattere è riflesso degli obiettivi e dei valori personali (tipi: autodirezionalità; cooperatività; autotrascendenza).

La personalità corrisponde all'organizzazione dinamica individuale di sistemi psicofisici che determinano gli adattamenti specifici all'ambiente; si sviluppa nella coerenza dell'essere attraverso la:

- a) memoria procedurale che si basa su apprendimento regolato dalla ripetizione di sequenza stimolo-risposta ( tratti temperamentali);
- b) 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;
- c) memoria semantica come conoscenza di fatti generali.

Ma ritornando alla coscienza autoconsapevole, capacità umana che permette l'individuazione degli obiettivi, sempre condizionata da carattere temperamento e personalità, vediamo come essa possa svilupparsi attraverso tre coordinate:

- 1) i doni (capacità intuitive innate che si manifestano spontaneamente senza bisogno di allenamento, riflessione, ragionamento);
- 2) il prestare ascolto alla psiche (l'ampliamento della coscienza si attua attraverso la memoria procedurale ed episodica);
- 3) il sentiero della psiche che si articola a sua volta in tre stadi evolutivi che possono essere misurati come:

a) coscienza umana o della cognizione (predomina il falso Sé , i sensi fisici sono prevalenti sui sensi intuitivi –essere, bellezza, verità,bontà). L'obiettivo da raggiungere consiste nella calma,

b) il pensare al pensiero (riflessione ed auto osservazione- meditazione con maggiore coscienza per contenuti in precedenza subconsci, minor uso della proiezione). Obiettivi: liberazione da lotte di istanze contrapposte,emersione del vero Sè:

c) contemplazione (si attua spontaneamente e non attraverso la volontà come nei precedenti stadi) si vive sul piano spirituale, i bisogni umani diventano sottopiani del pensiero spirituale con passaggio dai piani dualistici ai sottopiani tridimensionali del pensiero spirituale.

La progressione gerarchica dell'autoconsapevolezza a livello spaziale è ben raffigurata da una forma spirale, più stretta alla base (sistemi cerebrali regolatori indipendenti) e con progressiva espansione di diametro per crescente coerenza dipendente dalle tre dimensioni caratteriali che corrispondono all'autodirezionalità (che aumenta con l'altezza) alla cooperatività che aumenta con l'ampiezza e all'autotrascendenza che aumenta con la profondità. In sintesi quindi possiamo dire che la presenza di emozioni positive e l'assenza di emozioni negative è dipendente 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.

Un sentiero naturale così articolato porta al raggiungimento degli obiettivi sopradetti. Ma la vita o meglio le forme plurali dell'essere-con ci portano ad un percorso inverso. Infatti: alla nascita siamo dotati di esperienza intuitiva, a seguire 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 che a loro volta condizionano le nostre motivazioni. La ripetizione di tali sequenza procedurali determina le abitudini che a loro volta diventano risposte condizionate a segnali esterni anziché venire flessibilmente dirette dalla coscienza autoconsapevole.

Ma la Psichiatria attuale è capace di provocare una inversione di rotta?

Vediamo quali possono essere i rischi correlabili al fallimento della "mission".

Al momento i fondamenti psichiatrici sembrano animati da connotati antispirituali con interessi esclusivi sulla malattia, poco o nulla per la tutela della salute mentale. Il focus è diretto su categorie di disturbi ben distinte. La psicopatologia intesa come ricerca del senso della sofferenza dell'anima può, di conseguenza, subire contaminazioni riduttive-distruttive in quanto: le categorie diagnostiche, non descrivono la persona; le etichette diagnostiche portano alla perdita della individualità; i fondamenti e le scoperte hanno riscontri pratici quasi sempre estremamente relativi; i nuovi tecnicismi, espertismi, professionalismi si rivelano quasi sempre di nicchia, l'influenza etica e politica al passo con i tempi è sempre presente.

Per il recupero della terapeuticità "la cosiddetta inversione di rotta" una volta accettati i rischi sopradetti è allora auspicabile interrogarsi su cosa si intenda per spiritualità:

"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/mia migliore amico/a è 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 utili ad un altro essere vivente" (Fawcett 2006 in Fassino et al. 2007).

Solo così possiamo essere in grado di comunicare 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, solo così possiamo donare speranza che la vita vale la lotta che si sta affrontando, solo così abbiamo la possibilità di essere co-artefici, prima di una qualsiasi tecnica, del recupero del sentiero naturale della vita perduto.

## Bibliografia

Cargnello D.: Alterità e Alienità. Feltrinelli. Milano 1977

Cloninger C.R. : Sentirsi Bene. CIC.edizioni Internazionali. Roma 2006

Fassino S., Daga G.A., Leombruni P.: Manuale di Psichiatria Biopsicosociale. CSI. Torino 2007

Kernberg O.: Disturbi Gravi di Personalità . Boringhieri. Torino 1987

Kernberg O.: Aggressività, Disturbi della Personalità e Perversioni. Cortina. Milano 1993

Quartesan R., Elisei S., Moretti P. e Busnelli A.: The Psychodynamics of Instincts , Rage and Hate. In Personality Disorders and Aggressiveness: Diagnostic and Therapeutic Approaches. ARP. Perugia 2000