

La sofferenza in psicologia?

del prof. FRANCO TRALLI

Note di uno psicologo

Credo sia piuttosto difficile rintracciare il termine «sofferenza» negli indici alfabetici dei manuali di psicologia, sia perché gli psicologi girano attorno al concetto — diciamo pure, furbescamente — sia perché sminuzzano ogni patire in decine e decine di «squilibri», sino al punto da convincere che la sofferenza, comunemente intesa, non esista.

Per uno psicologo, l'individuo-campione sta male (perde il normale equilibrio a causa di qualcosa o di qualcuno) semplicemente perché perde il senso delle proporzioni, delle misure; cioè non si conosce abbastanza (sottovalutazione) o presume di sé più di quanto, effettivamente o potenzialmente, possa valere (sopravalutazione).

Il tutto si riduce a problema di errata conoscenza di sé. Dire che «l'ignorante» soffre davvero sarebbe una schiocchezza.

Resta tuttavia la constatazione oggettiva dello squilibrio. Parliamo allora di squilibrio, di perdita della proporzione, di presunzione.

Squilibrio/Presunzione

Si ha o non si ha un certo equilibrio, solo se si fa riferimento a un certo canone o ad una misura, dai più considerata a campione. Si dice infatti che una certa cosa o una persona sono anòmali, fuori dalla norma, se non hanno le caratteristiche evidenti, che si riscontrano nella maggioranza delle cose o delle persone.

Salto a piedi pari la spiegazione del concetto di maggioranza, perché dovrei poi spiegare come mai la maggioranza non voglia necessariamente dire «avere ragione o essere dalla parte del giusto». Accettiamo, come problema già risolto, il concetto di maggioranza come identificazione di verità, regolarità, giusto equilibrio, ecc.

Se una persona avverte in sé la presenza di una sia pur minima insoddisfazione, immediatamente mette in moto il meccanismo dei confronti e — dopo breve indagine — dà la stura all'elencazione di tutti i motivi per essere felicissima (se scopre, o crede d'avere

scoperto, doti che altri non hanno), oppure per essere mesta (se crede di non avere le doti che ha sognato per sé).

In entrambe le operazioni, non si potrà parlare di effettiva gioia o effettiva mestizia, infatti l'indagine non ha mai colorazioni emotive. La coscienza della gioia o del dolore ha lo scoppio soltanto dopo l'indagine. Ma, anche dopo lo scoppio di una di queste colorazioni emotive, la mente è così confusa che appare improbabile una vera gioia o un vero dolore. Per cui sarà bene parlare solo di scombussolamento dell'equilibrio precedente.

In poche righe, siamo quasi arrivati ad identificare l'idea di presunzione con l'idea di squilibrio. Soltanto ora possiamo entrare in argomento, facendo uso del termine improprio di «sofferenza».

Escludiamo, naturalmente, la sofferenza fisica, per ovvi motivi.

Si dice che «sta male chi sa» e che «fa vita beata chi non sa». Dentro il termine «sa» c'è tutto un mondo. Per semplificare, diciamo pure che «sa» chi ha cercato qualcosa o qualcuno.

Una delle operazioni più affascinanti dello spirito è la ricerca o l'indagine. Conseguentemente, la conoscenza è quindi motivo di gioia. C'è tuttavia una grossa eccezione, a questo proposito: la conoscenza non è più tanto motivo di gioia, quando dalla pura indagine dello spirito si passa alla verifica oggettiva; se cioè non si riscontra — dopo la prima ebrezza speculativa — una reale attuazione sensibile. Non è felice, per esempio, la persona che intravede per sé la possibilità di avere alcune capacità operative... e poi, per motivi vari o incontrollabili, non riesce ad esercitarle.

Precisando che gli appunti che sto scrivendo sono semplificati sino all'osso (con tutte le conseguenze che comporta ogni volgarizzazione), vediamo di fare alcuni esempi. Quando lo psicologo constata che un suo paziente su cinque è un «disadattato» a se stesso (= manca di equilibrio a causa di conflitti interiori che agiscono in lui), la



azione che gli sorge spontanea è quella di indagare sulle repressioni.

Infatti: la quasi totalità degli squilibri psichici è causata da uno o più istinti presenti nell'uomo, ma non esaminati con chiarezza e saggiamente accettati oppure rigettati. Mentre invece non ci dovrebbe essere alcun timore a esaminare se stessi, con tutta calma, per cercare di conoscersi bene e sapere a che cosa effettivamente si è chiamati. Molte persone purtroppo hanno fretta di conoscersi, non si esaminano abbastanza e vogliono arrivare «non sanno bene dove». Si aggiungano gli attacchi esterni: ad esempio, la pubblicità. Gran parte della sofferenza contemporanea è causata dall'emotività ammalata, a causa del bombardamento a tappeto della pubblicità.

Pare sia indispensabile essere, per forza, i primi in tutto. Giornali, mezzi radiotelevisivi e slogans pubblicitari predicano formule oscure all'inconscio.

La maggior parte delle malattie psichiche sono causate dalla battaglia fra



sfera cosciente e sfera incosciente. Per semplificare ulteriormente, possiamo dire che le sofferenze maggiori sono causate dal senso di emarginazione che si scava in noi, a partire dal momento in cui ci accorgiamo — anche vagamente — di essere stati ingannati, o da noi stessi o dagli altri. Spesso un'idea fissa o uno squilibrio partono da un banale «ma io credevo che...».

La maggior parte degli squilibri psichici sono originati da ricerche errate o dalla constatazione di ciò che una persona effettivamente è, e ciò che realmente fa.

Per allargare il concetto, immaginiamo di essere di fronte ad una persona di modeste capacità organizzative, ma che aspiri presuntuosamente a ricopri-

re la carica di coordinatore generale di una imponente azienda di alimetari. Partirà subito di spinta, cercando di coinvolgere un numero ragguardevole di persone, scavalcando tutto e tutti. Ottenuta la carica presidenziale, sbraiterà per farsi sentire importante, darà ordini perentori, firmerà comunicati-stampa sbalorditivi. Non molto tempo dopo, la recita cesserà: diventerà uno straccio di uomo, sepolto sotto quintali di carta straccia e pratiche inevase. L'autoapoteosi dell'inetto cessa qui.

Nell'esempio che ho portato, l'errore iniziale dell'individuo è la scarsa conoscenza di sé; tuttavia non ammetterà mai di non conoscersi; anzi, scaricherà ogni suo insuccesso sulle vittime più comode (familiari, parenti, amici,

subalterni) e porterà a sua discolpa coincidenze sfavorevoli, sfortune che si sono accanite su di lui, millantando capacità inesistenti.

Fin qui si è parlato della sua recita esterna. Proviamo a mettere per un istante il dito nel suo interno; il primo squilibrio più evidente — oltre l'acredine verso gli altri e la non conoscenza di sé — è lo scoramento: un dolore che galoppa più di quanto non sembri, una sofferenza psichica tra le più tenaci.

Nella sua intimità, l'individuo scelto ad esempio, si maledirà, si racconterà d'essere nato nel tempo sbagliato, si convincerà d'aver avuto genitori troppo protettivi, di non aver avuto la men che minima possibilità di farsi una cultura. A ben vedere, tutte queste «sue» ragioni possono anche avere un minimo di attendibilità. Ma il succo dell'insuccesso non sta qui.

Il vero motivo del fallimento sta nell'aver aspirato a ricoprire una carica, per la quale non era preparato né chiamato né indispensabile.

L'individuo-campione non ammetterà mai questi tre punti; dirà, semmai, che non è giusto che a lui non sia permesso ricoprire «certe cariche» e che «siamo in democrazia, no?» o anche «in fin dei conti, non sono uno stupido».

Naturalmente, non si chiederà mai se in democrazia gli inetti debbano, per forza o per misericordia, ricoprire certe cariche.

Se dunque soffrire significa non avere esatta misura di sé (= depressioni, timidezze, angosce, ossessioni, complessi, neurastenie, psicosi, erotismi, sogni) è stata almeno trovata la chiave, per tentare di risolvere il problema.

So benissimo che un conto è sapere il motivo causante di un problema e un conto è poterlo effettivamente risolvere. Ma ci sono gli psicologi appunto per queste cose.

Qualche volta succede anche che un paziente (dopo aver frequentato lo studio di uno psicologo per vari mesi, due volte la settimana) scopra di essere un cretino. Immediatamente chiunque direbbe che lo psicologo non è servito a molto, che è stato una balia del fallimento. In prospettiva, però, è stato fatto un lavoro prezioso.

Io ringrazierò chiunque riesca a dimostrarmi di essere un inetto. Mi farà un grande favore: dormirò sonni più tranquilli e metterò in frigorifero i sogni.