PSICOLOGIA
- PRIMA PARTE -
(Dalla prima alla quarta lezione)

I 5 SENSI E GLI INGANNI DEL CERVELLO: L'OCCHIO, LA VISTA E LE ALLUCINAZIONI VISIVE

La realtà che noi vediamo sono raggi di luce che rimbalzano sugli oggetti e arrivano fino al nostro occhio. Qui la luce attraversa la *cornea* (strato protettivo trasparente), la *pupilla*, e infine dopo aver superato il *cristallino* (una lente) arriva alla *retina*. La retina trasforma gli *impulsi luminosi* in *segnali nervosi* che, dopo aver percorso il nervo ottico, arrivano alla zona cerebrale addetta ad elaborare queste informazioni. E' solo dopo che il cervello ha fatto il suo lavoro che "vediamo" l'oggetto.
L'occhio allora è come una macchinetta fotografica: la *pupilla* regola la quantità di luce che filtra all'interno, il *cristallino*, come le lenti della macchinetta, mette a fuoco un immagine e la rovescia e la *retina* assorbe la luce come la pellicola della macchina fotografica.
Ma la nostra vista si differenzia dalla macchinetta perché noi non vediamo con l'occhio, ma con il cervello: l'immagine la vediamo con l'occhio ma poi questo trasmette tutti i dati alla rete nervosa ed è lì che questi segnali vengono elaborati e ricostruiti per dare via alla visione.
Proprio partendo da questo, ovvero che non è l'occhio che vede ma il cervello, ci è possibile capire uno dei fenomeni più affascinanti (e inquietanti!) della psicologia: le "allucinazioni visive", ovvero il vedere ciò che non esiste!

LE ALLUCINAZIONI VISIVE
Anzitutto le allucinazioni visive consistono nel vedere qualcosa o qualcuno che nella realtà non c'è; sono più simili alla percezione che non all'immaginazione ed è un fenomeno molto più diffuso di quanto si possa pensare.
Una della cause è la "*deprivazione visiva*" o la*"monotonia degli stimoli visivi*", ovvero quando nel cervello arrivano pochi stimoli visivi. A quel punto il cervello è come se compensasse questa carenza creando le allucinazioni. Non a caso gli eremiti, nell'oscurità e nella solitudine, i marinai e gli autotrasportatori, che vedono sempre lo stesso paesaggio, sono tra le persone più inclini a vivere un esperienza allucinatoria.
Da qui si capisce come l'allucinazione è sì dovuta a patologie gravi come la schizofrenia, l'epilessia del lobo temporale o all'assunzione di droghe, ma è anche un fenomeno comune a molti.
Oltre a questi tipi di allucinazioni ve ne sono altre che non rientrano in queste categorie: si tratta delle allucinazioni religiose.

LE ALLUCINAZIONI RELIGIOSE
Alcuni studiosi, J.L Saver e J.Rabin, hanno confrontato le allucinazioni religiose con quelle dovute a patologie e le differenze sono molte:
- I mistici definiscono le allucinazioni gioiose, associate a parole quali *serenità, amore, interezza;*
- Vivono con *gioia* lo staccamento dal mondo;
- Appena tornano alla realtà sono in grado di comunicare con coerenza le loro esperienze;
- Quando hanno le allucinazioni hanno *la mente calma e svuotata;*
- I mistici inoltre vivono pochi stati estatici nell'arco di vita, il tono emotivo cambia ogni volta, e una voce angelica pronuncia ogni volta un messaggio diverso;
- La dimensione sensoriale è ricca, coerente ed articolata ed il soggetto "sente" le cose come perfettamente reali.

Le allucinazioni dovute a patologie invece hanno tutt'altro carattere:
- Le persone sono spaventate e angosciate dalle apparizioni;
- Le allucinazioni gli spingono ad un *ritiro sociale;*
- Quando hanno le allucinazioni si sentono importanti e *megalomani:* si ritengono inviati di Dio o con particolati poteri.
- La persona *ode la stessa voce che dice la stessa cosa;* Le allucinazioni di solito *riguardano un senso unico*: chi vedo qualcuno, chi ode qualcosa, etc.
- Le allucinazioni indotte da *droghe* ad esempio sono dei sogni ad occhi aperti, mentre nell'estasi si hanno gli occhi chiusi e l'estatico ha coscienza di essere in un altro stato di coscienza.

I 5 SENSI E GLI INGANNI DEL CERVELLO: GUSTO, OLFATTO E LE ALLUCINAZIONI OLFATTIVE

Il gusto e l'olfatto sono strettamente collegati: se siamo raffreddati infatti non sentiamo neanche più i sapori. Sono, tra i 5 sensi, i più primitivi che abbiamo: attivano infatti l'area più antica del nostro cervello, il *sistema limbico*, che è la sede delle emozioni e della memoria.
Quando usiamo l'olfatto le molecole si connettono a specifici recettori della cavità nasale, che scatena *impulsi elettrici* che viaggiano verso il centro dell'olfatto del cervello, il *bulbo olfattivo.*
Ci sono recettori multipli che si occupano di ciascuna molecola ed è quando uniscono le forze, ed avviene nel circuito cerebrale, che avviene il riconoscimento definitivo di un certo odore.
Distinguiamo solo *5 sapori:* il dolce, il salato, l'amaro, l'aspro, l'umami. Li percepiamo perché la lingua serve come sensore per individuare attraverso il gusto il tipo di nutrimento che serve al nostro organismo, serve per capire le sostanze utili e quelle dannose. In ogni punto della lingua si percepiscono tutti i sapori, non vi sono aree apposite.

L'ODORE, IL SAPORE E I RICORDI

L'uomo, pensate un po', ha l'olfatto meno sviluppato rispetto al regno animale e allora compensiamo questo con l'impatto che l'odore ha su di noi. L'odore infatti, grazie al sistema limbico, evoca ricordi e ci fa rivivere esperienze del passato.
L'odore e il cibo, evocando ricordi ed emozioni, possono evocare anche ricordi negativi: alcuni studi hanno mostrato, ad esempio, come l'odore di certe uniformi riesca a creare ansia e paura in persone reduci di guerra.
Gli odori possono far provare ansia o paura perché rappresentano segnali di allarme o di pericolo dell'ambiente in cui ci troviamo; anche senza esperienze passate, quanto incontriamo un odore disgustoso siamo prudenti, perché potrebbe risultare tossico.

L'ODORE NELLA SCELTA DEL PARTNER

Alcuni ricercatori dell'Università di Berna (Svizzera) hanno notato che le persone che ci attraggono hanno un sistema immunitario diverso dal nostro: ciò perché, in caso di figli, questi nascerebbero più forti in quanto avrebbero sistemi immunitari rimescolati. Tutto dipende dall'odore: i ricercatori hanno fatto odorare a degli uomini e donne delle magliette sudate reciprocamente da uomini e donne, e poi dovevano dire quale odore ritenevano più piacevole: hanno scelto reciprocamente proprio le persone con sistema immunitario diverso dal loro.
L'importanza dell'odore, infine, è sempre stata una faccenda centrale nella cultura giapponese, che ha trasformato il semplice piacere di un odore nell'arte del *kodo*, ovvero il codice dell'incenso, in grado di calmare corpo e mente.

LE ALLUCINAZIONI OLFATTIVE: SENTIRE UN ODORE CHE NON C'E'
Una paziente del neurologo Oliver Sacks racconta che una sera saltò la luce a casa; il marito la tranquillizzò, ma lei era molto preoccupata che potesse scoppiare un incendio per cortocircuito. Andò a dormire con questo pensiero e nel cuore della notte si svegliò per andare a controllare in quanto sentiva l'odore di bruciato, di combustione elettrica. Controllò dappertutto ma non riuscì a trovare nulla che bruciasse. Svegliò il marito che però non sentiva nessun odore.
Sapete qual'è la cosa sorprendente? È che la paziente, precedentemente, subì una craniotomia per la quale perse completamente la capacità olfattiva: non poteva sentire odori, ma il cervello, dietro alla paura di un incendio, le faceva sentire un odore inesistente!
Ecco che siamo tornati al punto di partenza: quando il cervello non sente più uno stimolo, come quello olfattivo, lo compensa inventandoselo: fra coloro che perdono l'odorato vi è una percentuale del 10/20 % che sperimenta l'allucinazione olfattiva.

I 5 SENSI E GLI INGANNI DEL CERVELLO: IL TATTO E LE ALLUCINAZIONI SENSORIALI

La pelle è ciò che si frappone tra noi e il mondo esterno; ci protegge dai batteri e dal sole; trattiene i liquidi e regola la temperatura. E' l'organo di senso più esteso, copre tutto il corpo. Senza, ci ustioneremmo o moriremmo di freddo. Abbiamo nella pelle 6 diversi sensori che reagiscono al tatto: alcuni sensibili alla temperatura, altri al dolore, etc.
I recettori della pelle ricevono uno stimolo, ad esempio la mia mano sfiora una fonte di calore; l'impulso è trasportato dai *neuroni* al *midollo spinale,* che arriva al *cervello*. Lì il cervello decide cosa fare, ad esempio togliere la mano dalla fonte di calore, e allora manda questo segnale ai *neuroni motori*, che sempre attraverso il *midollo spinale*, raggiungono i *muscoli della mano* che la allontanano dal calore (e così abbiamo evitato di bruciarci la mano!)
Alcune zone del corpo sono più sensibili al tatto: nel cervello c'è una mappa del cervello molto chiara, che rappresenta l'estensione delle aree sensoriali del corpo: la faccia, le labbra, le mani, i pollici hanno un rappresentazione superiore, in quanto zone più sensibili.

IL MASSAGGIO
Il tatto è il primo senso a svilupparsi e il cervello si affida ad esso per crescere: il contatto fisico, il massaggio, sono elementi importantissimi per lo sviluppo del bambino. Alcuni studi hanno evidenziato come i bambini nati prematuri sottoposti a massaggi crescono il 47% più velocemente dei bambini prematuri non massaggiati, si ammalano di meno e al primo anno di vita hanno un peso addirittura maggiore.
Non a caso, i medici di Miami, sottopongono i bambini prematuri a sedute quotidiane di massaggi di 15 minuti: così crescono più in fretta e possono riandare prima dalla propria mamma.

"L'ARTO FANTASMA"
Alcune persone, a cui hanno amputato un braccio o una gamba, continuano a "sentire" quel braccio o quella gamba, come fossero ancora presenti! Sentono sensazioni di dolore associate all'arto assente, come se l'arto fosse bloccato in una posizione dolorosa: è il fenomeno dell' *"arto fantasma".*
Questo accade perché il cervello, con molta fatica, ha costruito un'immagine di noi intera, integra, per cui, quando improvvisamente viene a mancare un arto, il cervello continua a percepirci interi.
Il Dott. Ramachandran, medico indiano, ha risolto il problema ingannando il cervello: un suo paziente non aveva più il braccio sinistro. Ramachandran mise uno specchio davanti al braccio destro del paziente che, riflettendo l'immagine, gli creava l'illusione di avere anche il braccio sinistro. Iniziò a muovere il braccio destro e, con esso, vedeva muoversi anche l'immagine del braccio sinistro allo specchio: il paziente da quel momento sentì muovere l'arto assente per la prima volta dopo molti anni; riuscì a sgranchirsi il braccio e a non sentire più quel dolore associato all' "arto fantasma".

I 5 SENSI E GLI INGANNI DEL CERVELLO: L'UDITO E LE ALLUCINAZIONI UDITIVE

Quello che udiamo sono vibrazioni, onde di pressione d'aria. Queste vengono incanalate dal *padiglione auricolare* verso una membrana, il *timpano*, che mette in moto una catena di *ossicini.* Tali vibrazioni provocano pressioni sul liquido della *coclea* e fanno ondeggiare delle minuscole ciglia, le *cellule cigliate,* che trasformano le vibrazioni in *impulsi elettrici* che vanno al cervello. Ci sono 16mila cellule ciliate per ogni orecchio e sono tutto ciò che si frappone tra noi e il silenzio. Una delle capacità del nostro cervello, aiutato dalla forma dell'orecchio, è quella di selezionare i suoni: al ristorante per esempio udiamo tutto, i suoni della cucina, le altre voci, il sottofondo dei piatti, etc etc, ma diamo importanza solo ad alcuni suoni, ad esempio parlare con la persona che ci sta di fronte. Il nostro cervello elabora tutti i suoni, ma ce ne fa udire soltanto alcuni, quelli per noi più importanti.

LE ALLUCINAZIONI UDITIVE, OVVERO IL SENTIRE LE VOCI

Nel passato udire le "voci" era un fenomeno molto diffuso e frequente: fino al '700 le voci non erano considerate patologiche, ma parte della natura umana dovute ad agenti soprannaturali come dèi,demoni o angeli.

Nel 1976, J. Jaynes, con la sua "*mente bicamerale*", spiegò che questo fenomeno era possibile in quanto la comunicazione tra i due emisferi del cervello non era selezionata come lo è per noi e dunque era facile percepire i propri pensieri come delle voci che provenivano dal di fuori.

In pratica, le voci erano date dall'incapacità di riconoscere i propri pensieri, che così venivano percepiti come una voce esterna.

Nella seconda metà del '700 alle voci venne attribuita una base fisiologica individuata nell'iperattività di alcuni centri del cervello e dunque divennero un fenomeno patologico.

Eppure, il fenomeno delle allucinazioni e quindi della follia che le accompagna, ha un significato psicologico importante: spesso sono un meccanismo della nostra psiche per proteggerci da un dolore troppo forte.

Morton Schatzman nel libro "*la famiglia che uccide*" descrive il caso del dottor Schreber, già esaminato a lungo da Freud.

Schreber, figlio di uno dei più stimati pedagogisti tedeschi, udiva voci ed era malato di paranoia.

"*Dio manda i suoi raggi che tormentano ogni parte del mio corpo*": queste sono le intuizioni deliranti che Schreber scrive nei suoi momenti di follia.

Schatzman va a rileggere tutti i trattati di pedagogia del padre di Schreber e si accorge che questi aveva inventato delle vere e proprie macchine che, con impulsi elettrici, rendevano mansueti i bambini ribelli. Nei suoi scritti, il padre, aveva più volte ribadito di aver usato tali macchine sul figlio.

Allora Schatzman intuì che se alle parole folli del figlio si sostituisse il termine "Dio" con "papà" il delirio rappresenterebbe fatti realmente accaduti: "*Il papà mi manda i suoi raggi che tormentano ogni parte del mio corpo".*

Per Schatzman, se il giovane Schreber avesse potuto accettare che il vero persecutore era il padre non sarebbe incorso nel delirio e nella schizofrenia. Ma accettare questo avrebbe recato a Scherber un dolore troppo grande, e allora la sua mente, per evitare questo dolore, aveva "camuffato" la realtà portandolo alla follia.

LA PAURA E IL RISCHIO

L'uomo è nato per correre dei rischi: il desiderio di esplorare e sfidare l'ignoto è da sempre presente nella storia dell'uomo ed è proprio grazie a questa caratteristica che si sono potute scoprire nuove terre, attraversato mari per capire cosa c'era al di là, etc. Colombo e gli altri esploratori del 1500 non dovevano esserne sprovvisti, anzi!
La nostra specie ha sempre dovuto convivere con il ***rischio*** anche perché l'uomo, a differenza dell'animale, non ha l'istinto.
L'animale è definito dal suo istinto che segue i ritmi della natura per cui in determinati periodi si destano l'istinto migratorio, l'istinto sessuale, quello della costruzione del nido, quello del letargo, etc. La vita dell'animale è garantita dall'istinto che è una risposta rigida ad uno schema fisso: l'animale cioè non ha scelta.
L'uomo invece, non avendo istinti che decidono per lui, per sopravvivere è costretto ad esporsi ad una moltitudine di scelte e ai relativi rischi, grazie ai quali però una cultura si evolve, si sviluppa e sopravvive.
Oggi però che le grandi esplorazioni non sono più possibili, che le grandi terre sono state già tutte scoperte, che non dobbiamo più ingegnarci a capire cosa c'è al di là del mare, il rischio rimane comunque connaturato in noi e allora si esprime in altri modi: lanciarsi dal paracadute o nelle montagne russe, volare su deltaplani e parapendii e magari fare qualche acrobazia.

GLI SPORT ESTREMI

Alcuni studi hanno messo in luce che chi pratica sport estremi, oltre a sperimentare il naturale senso del rischio, ha meno recettori di *dopamina* nel cervello, per cui ha bisogno di maggiori stimoli per raggiungere il piacere.
La dopamina, neurotrasmettitore*,* è responsabile delle sensazioni di piacere, di energie e di attenzione. Causa l'accelerazione del battito cardiaco e l'innalzamento della pressione sanguigna che induce benessere, ed è la stessa molecola che entra in circolo quando beviamo, facciamo l'amore, mangiamo o usiamo droghe.
Queste persone hanno un atteggiamento depresso verso la vita e mostrano vitalità solo quando sono impegnati in attività estreme: hanno bisogno di queste esperienze per sentirsi vivi!
Il problema è che può svilupparsi in loro un fenomeno simile a chi è dipendente dalle droghe, ovvero una *assuefazione*: se affrontare i pericoli diventa una routine si comincia a percepire meno il brivido, e allora si alza sempre di più la pericolosità dell'esercizio estremo.

PAURA

Potremmo pensare: ma non hanno paura?
Eh no, perché da un punto di vista fisico la sensazione di *paura* è diversa dalla sensazione di *rischio:* la paura si attiva quando c'è un *pericolo* che potrebbe recare danni che però non dipendono da me, dalle mie scelte, ma da eventi esterni, a differenza del *rischio* come negli sport estremi, in cui io scelgo di mettermi in pericolo.
La paura è un'emozione primaria, comune sia all'uomo che all'animale. Ha come obiettivo la sopravvivenza dell'individuo e si scatena ogni volta si presenta un possibile rischio per la propria incolumità e di solito si accompagna ad una accelerazione del *battito cardiaco,* all'innalzamento dell'*attenzione*, le *pupille si dilatano* e il *respiro* si fa più veloce.
Quando si percepisce una minaccia, si attiva nel cervello un meccanismo "*lotta o fuggi"*, come se ci si preparasse alla lotta o alla fuga per la sopravvivenza.

ANSIA
Quando l'oggetto che ci fa paura non è fuori, ma dentro di noi ecco che la paura diventa ansia. L'ansia si differenzia dalla paura in quanto il fattore minaccioso è interno: temo una situazione immaginaria, mi predispongo ad affrontarla, e nel far ciò sto già vivendo come se quella situazione mi stesse accadendo ma non posso affrontarla proprio perché non ho la possibilità di confrontarmici al momento. L'ansia si esprime attraverso una tensione muscolare, uno stato di allerta costante.

PANICO
Quando l'ansia raggiunge un certo livello, ecco che diventa un attacco di panico. Il panico è un episodio acuto di ansia, paura o terrore, spesso associato a una sensazione di catastrofe imminente. Durante gli attacchi sono presenti sintomi come *dispnea* (fatica o impossibilità a respirare), *palpitazioni*, *oppressione al petto*, sensazione di *soffocamento* e paura irrazionale di *perdere il controllo.*
Il termine "panico" deriva da Pan, il dio-capro della natura selvaggia; è un dio metà uomo metà capro; È un dio selvaggio, brutale e dall'espressione terribile. Vaga per i boschi, spesso per inseguire le ninfe. È molto agile, rapido nella corsa e nel salto, con una forte connotazione sessuale, in tutte le sue forme, anche quelle più violente.
Eppure, nonostante ciò, nell'antico mito greco di "*Amore e Psiche*", il dio Pan salva Psiche dal suicidio. Eh si, il mito ci dice che Pan, in realtà, ci salva la vita.
Il panico ci salva da una vita troppo rigida, senza fantasie, senza creatività, senza immaginazione. Pan è metà uomo e metà animale e ci ricorda che noi abbiamo dentro una natura selvaggia, emotiva, irrazionale, che va tenuta insieme alla nostra parte razionale, senza escludere l'una per l'altra.
Non a caso, le persone più inclini all'attacco di panico sono le persone che escludono le loro emozioni, che si controllano troppo.
Una delle soluzioni disfunzionali che si mettono in atto contro il panico è il cosiddetto "*evitamento*": si evitano cioè tutte quelle situazioni che potrebbero provocare un attacco. Ma proprio questo comportamento crea un circolo vizioso dove alla fine non si riesce più a fare nulla né ad uscire più da casa.
Invece risulta importante dare spazio al nostro lato irrazionale, coltivando maggiormente le nostre fantasie, la nostra creatività, dando spazio all'immaginazione. Proprio su questo si basa la tecnica del dott. Coletta "*L'Immagine Risanatrice*", pubblicata nel 2009 su una Rivista Specialistica (per saperne di più, vai sul mio blog www.stefanocoletta.blogspot.it, lì troverai una sezione dedicata proprio a questa tecnica!).

L'ADOLESCENZA E IL RISCHIO
L'adolescenza è l'età in cui si sperimenta maggiormente il rischio, e questo per una specifica ragione biologica: i lobi frontali, importanti per le attività intellettuali complesse e per il controllo sulle nostre emozioni, raggiungono maturazione intorno ai 25 anni. Questo porta l'adolescente a compiere azioni rischiose, dove anche sul piano cerebrale intervengono nel metabolismo della *dopamina* che da un piacere, un eccitamento ai ragazzi, come se la natura li premiasse.
Proprio per questa caratteristica, ogni cultura ha sempre fatto dei riti per segnare questo passaggio evolutivo: ad esempio, gli adolescenti della tribù Sa, nell'Isola di Pentecoste, si esibiscono nel rituale del "*Naghol"* (tuffo a terra), che ha ispirato il nostro bungee jumping: i giovani, legati solo con liane, si devono lanciare da torri di legno alte più di 30 metri.
Lì gli adolescenti si confrontano con la paura, col rischio, con tutte quelle emozioni che essi ricercano in un contesto controllato e supportato.
Nel nostro mondo non ci sono riti per esprimere il rischio, non abbiamo più rituali di iniziazione che evidenzino l'adolescenza. Proprio per questo l'adolescente esprime questo suo bisogno di rischio nei modi disfunzionali che conosciamo e che, purtroppo, i Tg quotidianamente ci ricordano.

BULLISMO E COMPORTAMENTI VIOLENTI

Fino a 20/30 anni fa se uno uccideva era un "pazzo", ovvero aveva qualche malformazione nel cervello. Il medico di turno doveva solo stabilire di quale patologia era affetto, dando per scontato che l'avesse. Questo assunto nasce dalle teorie di Cesare Lombroso (1835 – 1909) secondo cui se uno uccide ha qualche malformazione organica nel cervello.
Oggi non è più sostenibile tale tesi: infatti gli omicidi vengono spesso compiuti da persone che non hanno alcuna alterazione del cervello. E allora, come si spiegano gli omicidi?
Oggi sappiamo che per compiere un omicidio occorre valutare 3 componenti:
- La *biologia* dell'individuo, la *storia* dell'individuo (cioè l'attaccamento, i primi anni di vita, etc) e l'*ambiente* in cui vive, ovvero le persone con cui si relaziona.
Nell'omicida mancano completamente i *freni inibitori* , primo tra tutti il *senso di colpa*, che è quel freno inibitore senza il quale tutto diventa possibile. Al senso di colpa è legato anche il *pentimento:* è impossibile infatti provare pentimento se non si è introiettato prima un codice di comportamento (etico) fatto di regole e di imperativi, se manca cioè il riferimento ad una legge interiore.

CHE COS'E' LA VIOLENZA?

La violenza è un atto contro l'altro con l*'intenzione* di provocare una sofferenza e/o una ferita. Va distinta dall'*aggressività* intesa come un attivarsi energicamente per garantirsi la sopravvivenza: è una pulsione questa che predispone l'individuo a lottare per la propria o altrui difesa.
Da ciò capiamo come la violenza sia in gran parte appresa, cioè si impara, come hanno dimostrato gli esperimenti di A. Bandura. In modo particolare, oggi un giovane è esposto a 4 ore di Tv al giorno e ogni ora di Tv contiene 2 scene di violenza, per cui un diciottenne ha già assistito a 40mila scene di violenza. Questo crea assuefazione, tutto diventata normale, si perde la gravità della cosa, e ci si appiattisce emotivamente. I media, inoltre, presentano queste storie di omicidi e violenze in modo fascinoso innescando fenomeni di *emulazione.*
Quindi, riassumendo: in una collettività si può vivere la propria aggressività in molti modi diversi; se però si "pubblicizza" un metodo per esprimere l'aggressività, ad es. violenze e omicidi, allora si adotterà quella specifica modalità per esprimere la propria aggressività.
Da questo capiamo anche l'assurdità dei cosiddetti "*raptus*": è assurdo infatti ipotizzare una vita che scorre normalmente, ha un attimo di follia, e poi continua normalmente a trascorrere. In realtà c'è sempre un pregresso, anche se spesso viene nascosto agli altri e addirittura a se stessi, pur di continuare ad apparire come persone "tranquille" e "normali". In queste condizioni, è molto facile «*passare all'atto*», e quindi «*sopprimere*» il problema.

L'AGGRESSIVITA' NELL'ADOLESCENZA

L'Adolescenza (dai 13 ai 20 anni) è quella fase evolutiva caratterizzata dalla separazione dal nucleo famigliare. Questo avviene quando il ragazzo, di colpo, dice ai genitori che non vuole più uscire con loro ma andare con gli amici: è il *"processo di separazione ed individuazione"* in cui inizia a costruire la propria identità. Tale separazione dai genitori può avvenire o in modo progressivo o traumatico e porta il giovane a rifugiarsi nel gruppo dei pari.
Lì trovano un sostegno, si identificano con altri significati diversi da quelli famigliari. Il gruppo è un luogo di sperimentazione in cui gli adolescenti devono correre dei rischi, importanti a livello psichico, per staccarsi dalla famiglia e per divenire adulti.
Il problema è che oggi, gli adolescenti, si trovano ad avere un alto livello di sviluppo cognitivo e intellettuale, a fronte di un enorme vuoto affettivo e di maturità.
L'intelligenza si sviluppa in tempi più rapidi di una volta, in quanto la famiglia e la società stimolano molto di più il bambino, ma il fatto che i bambini abbiano fortemente sviluppato le capacità cognitive non vuol dire che siano più maturi. Nello stesso tempo, infatti, alcune altre componenti del processo maturativo hanno subito un forte rallentamento: l'affettività, il mondo non razionale, che riguarda emozioni e sentimenti, è particolarmente ritardata.

CHE FARE?

- *Educazione*: ripristinare l'educazione come mezzo per compiere una elaborazione emotiva, dove si abbia cioè una "risonanza emotiva" dei gesti che una persona compie. Per questo scopo l'educazione deve avere delle caratteristiche ben precise: la *costanza*, in quanto deve essere continua e regolare, e la *coerenza,* in quanto deve essere coerente con i comportamenti che di volta in volta assumono i genitori.
- Ristabilire il *tempo dell'attesa e dell'aspettare:* viviamo in un mondo ipertecnologico, nella società del tutto e subito, che esclude completamente il tempo dell'attesa. Il problema è che questo crea persone sempre più ansiose, irrequiete e soprattutto impulsive: senza attesa infatti è impossibile strutturare uno spazio interno di riflessione, per cui si passa subito al gesto, che il più delle volte è un gesto violento. Ecco perché è importante insegnare ai bambini a "saper aspettare" in quanto se non si impara a ritardare la gratificazione in età infantile non sarà facile poi apprendere l'autocontrollo da adulti. In modo specifico questo aspetto è stato trattato da un lavoro del dott. Coletta, in una pubblicazione specialistica, intitolata "*La Psicologia dell'Attesa*" dove si considera il sentimento dell'attesa come base della coscienza umana.

Per Approfondimenti e Contatti:

- Pagina Facebook: dott.stefanocoletta (psicologo dei Castelli Romani)
- Blog: www.stefanocoletta.blogspot.it
- Cell. 347 657 5381