

PSICOLOGIA

- Seconda Parte -

(Dalla quinta all'ottava lezione)

LE DIPENDENZE

Dipendenza e Società.

Se ci fate cose, oggi i ragazzi sono bravissimi ad utilizzare un linguaggio “tecnologico” ma sempre meno bravi ad utilizzare un linguaggio emotivo, a dare un nome a ciò che sentono dentro.

Questo succede perché viviamo in una società caratterizzata da un alto livello di *sviluppo cognitivo* e intellettuale, a fronte di un enorme *vuoto affettivo* e di maturità. E dinanzi ad un vuoto interiore non possiamo far altro che riempirlo attaccandoci in modo dipendente alle cose esterne, ovvero a ciò che la società ci offre: internet, gioco d'azzardo e addirittura persone.

Dipendenza significa incapacità di fare a meno di una persona, di una sostanza o di un oggetto; v'è la perdita della volontà individuale e la compromissione della capacità decisiva.

Dipendenza da Internet

La dipendenza da internet, oggi tanto in voga, deriva del fatto che se all'uomo, che è un *animale sociale*, gli si toglie tutto ciò che è sociale sostituendolo con il mondo virtuale, egli non può far altro che attaccarsi in maniera dipendente da questo mondo simulato. Perché internet rappresenta un mondo alternativo in cui poter esprimere tutto quel bagaglio di emozioni e pensieri che non possono essere espressi nella vita reale.

Man mano che internet diventa l'interesse principale della vita, tutto il resto si svuota d'importanza e l'individuo, senza quasi accorgersene, cade in un progressivo isolamento con la perdita dei *riti quotidiani* quali il sonno, i pasti, etc.

La dipendenza da internet condivide con la dipendenza da droghe alcune caratteristiche essenziali:

- *Dominanza*: l'attività su internet domina i pensieri ed il comportamento della persona;
- *Alterazioni del tono dell'umore*: ci si sente eccitati davanti allo schermo e per tanto si ha bisogno di aumentare l'attività per esserlo sempre di più;
- *Astinenza*: malessere psichico e/o fisico che si manifesta quando s'interrompe o si riduce la connessione ad internet.

Le conseguenze sono spesso disastrose, in quanto il tempo passato su internet ruba energia a tutto il resto: ci sono addirittura casi in cui madri si dimenticano di andare a prendere i figli a scuola!

Dipendenza Affettiva

La dipendenza affettiva è caratterizzata dal senso di *annullamento*, ovvero ci si annienta per l'altro. Ogni forma di relazione implica due identità, la nostra e quella dell'altro; nella dipendenza affettiva è l'altro a fornirmi la mia identità, è l'altro che mi dice chi sono e quindi, in sua assenza, io non mi riconosco più, non so più chi sono. Questo fa scaturire la paura: il continuo terrore di perdere l'altro, è in realtà eco della più grande paura di perdere se stessi, cioè quel barlume di identità che si è strutturato solo grazie all'altro.

Nella dipendenza affettiva quel “noi” diventa una sorta di rapporto “simbiotico” nel quale non c'è spazio per emanciparsi, crescere, insomma di individuarsi, come direbbe Jung.

Per S. Freud, il padre della psicoanalisi, chi soffre di dipendenza affettiva sta in realtà ripetendo la paura che aveva da bambino di perdere l'amore genitoriale, ovvero l'amore della mamma; Otto Fenichel invece ci dice che chi instaura una relazione di dipendenza affettiva ha scarse capacità di amare. Il problema è che queste persone, non riuscendo ad amare, non possono neanche ricevere amore, in quanto non saprebbero riconoscere tale sentimento.

Tutta la figura della dipendenza affettiva trova ampia descrizione nel mito di Eco e Narciso. Eco è follemente innamorata, o meglio dipendente, da Narciso. Quest'ultimo però la rifiuta, non vuole averne a che fare, e allora Eco si smarrisce, perde se stessa, la propria identità. Eco, rifiutata da Narciso, non sa più chi è e allora decide di lasciarsi morire: ecco la perfetta descrizione della dipendenza affettiva.

Il rapporto sano tra due persone invece è descritto nella metafora di Shopenhauer: il filosofo ci racconta la storia di due ricci in una fredda giornata invernale. Questi cercano di scaldarsi, ma se si avvicinano troppo si pungono e se si allontanano troppo hanno freddo; così a questi animaletti non resta altro che trovare, tramite prove ed errori, la *giusta distanza!*

Così in amore: per una relazione sana è opportuno trovare la giusta distanza tra i due partner, così da poter vedere l'altro nella giusta prospettiva.

Dipendenza dal Gioco d'Azzardo

Il gioco d'azzardo ha sempre fatto parte di tutte le culture del mondo antico e moderno; oggi però l'incidenza e le conseguenze del gioco d'azzardo hanno assunto delle dimensioni preoccupanti: ci sono circa 700 mila giocatori patologici e 1 milione e 700 mila persone sono a rischio di diventare completamente dipendenti dal gioco.

Perché questo tipo di dipendenza ha attecchito così tanto nella nostra società?

Perché oggi i modelli comportamentali che la società ci offre ci chiedono essenzialmente una cosa: di essere dei vincenti a tutti i costi! Ecco allora che il gioco d'azzardo è perfettamente in linea con i modelli culturali imposti in quanto offre la possibilità di:

- essere riconosciuti come vincenti;
- di ottenere tutto e subito come la società sottolinea;
- di vivere tutte quelle emozioni messe a tacere nel mondo reale.

Il gioco d'azzardo cioè offre un mondo alternativo coerente con i modelli sociali: ecco perché con la crisi aumenta il fenomeno perché con la crisi, aumentando le difficoltà sociali, aumenta il bisogno di un mondo alternativo. La dipendenza dal gioco infatti colpisce soprattutto pensionati e giovani, ovvero quei poli in assenza di lavoro. Il lavoro ci fornisce identità, per cui la sua assenza crea un vuoto che viene riempito con la dipendenza.

La fase iniziale del gioco.

La fase iniziale di solito è rappresentata da giocatori occasionali, che hanno una vincita molto alta, oppure alcune casuali vincite successive. L'eccitazione mediata dalle vincite, porta ad un gioco sempre più frequente, con un aumento delle poste. Il giocatore pensa in questi momenti di essere particolarmente dotato e crede che alcune sue strategie siano efficaci. Diventa più fiducioso e meno prudente. E' la "luna di miele" con il gioco, che può durare anche anni. Ma poi comincia a perdere e più di quello che immaginava. Il gioco diventa una specie di ossessione, così come il denaro perso, che richiede coperture e menzogne. In famiglia e sul lavoro la persona diventa irritabile, agitata, poco comunicativa: la vita familiare e lavorativa peggiora sensibilmente. Per continuare nella rincorsa della fortuna contrae forti prestiti, che poi non può rimborsare. Ma è un meccanismo perverso: cerca infatti di vincere per compensare tutte le perdite, entrando così in un pericoloso circolo vizioso.

La "Distorsione cognitiva".

Arrivati a questo punto entrano in gioco dei meccanismi psicologici chiamati "*distorsioni cognitive*", ovvero distorsioni del modo di pensare.

Che vuol dire? Vuol dire che il giocatore dipendente pensa di poter controllare tutto, anche il caso e la fortuna nel gioco. Si arriva al punto di pensare di sapere *perché si vince e perché si perde*: non si perde più per il caso, ma perché si è giocato alle ore 16 invece che alle ore 16.30 oppure perché si è cambiata Slot Machine. Ci si costruisce strategie atte a predire l'esito del gioco basandosi su nessi logici non correlati e percezioni erranee, dove l'eventuale vincita giustifica, in una distorsione della realtà, la strategia messa in atto.

LA STORIA DELLA FOLLIA

La storia della follia nasce con la Grecia antica, con Platone, Aristotele e soprattutto con i medici greci, come Ippocrate, che pensava che i sentimenti le emozioni e quindi il comportamento fuori norma dipendesse dagli *umori del cervello*, e che quindi si doveva guardare al cervello per capire come si comportava l'uomo. Questa linea la troviamo ancora oggi con le neuroscienze, che traduce i vissuti psichici in componenti del cervello.

Nel *Tempio di Apollo* a Delfi c'erano però anche le *Pizie*, ovvero persone malate di mente con convulsioni e crisi epilettiche, a cui ci si rivolgeva per sapere il futuro. Si pensava che attraverso il comportamento folle gli dèi mandassero dei messaggi agli uomini, che dovevano essere poi tradotti ed interpretati dai Sacerdoti del Tempio.

Nella Grecia antica, quindi, la follia era interpretata in due modi: da un lato la follia dovuta al "cervello rotto" e dall'altro la follia come voce degli dèi.

Si inserisce poi il Cristianesimo, in particolar modo San Paolo, uno dei più importanti Padri della Chiesa, che parla dei "*folli di Dio*", in quanto i comportamenti folli portano a pensare più al cielo che alla terra, in quanto distaccati dalla realtà.

Nel *medioevo* la follia è associata ai demoni: l'uomo folle è posseduto dal demone, che gli impedisce di essere uomo e lo induce in comportamenti demoniaci: nasce addirittura un tribunale che condanna il folle in quanto posseduto dal demone, che proprio per questo è contro Dio, e quindi è colpevole di non seguire i dettami della Chiesa.

Nel *Rinascimento* v'è un cambiamento di scena, la follia viene reinterpretata. Erasmo da Rotterdam (teologo e filosofo /1469-1536) esalta la follia con il libro "*Elogio della follia*", sostenendo che la follia appartiene a tutti. La follia si lega alla creatività dell'uomo ed è ciò che rende l'uomo un qualcosa di originale. Per Erasmo da Rotterdam il folle diventa colui da seguire, immaginando addirittura di costruire una società per i pazzi, in quanto considerati come esseri illuminati.

Fine del '700: la follia diventa malattia, grazie a Philippe Pinel che inizia a classificare la follia in 5 forme: melanconia, mania con delirio e senza delirio, l'idiotismo e la demenza.

I folli sono letti secondo una base medica, psichiatrica.

Fine '800. La follia fu ridotta al cervello, ovvero dovuta ad una *degenerazione cerebrale*.

Per Cesare Lombroso, massimo esponente della psichiatria ottocentesca, la follia dipendeva da un cervello "rotto" che pertanto non poteva essere curato. Si parlava di follia innata, di persone che nascevano e rimanevano per sempre folli. Lombroso riteneva addirittura che il cervello lasciasse una impronta sul cranio e sulla testa in cui si potevano vedere i tratti della follia: ecco la nascita della *fisiognomica*, scienza che misurava i tratti del viso per rintracciare i segni della follia.

Su questa base medica, nascono i manicomi.

I manicomi

I manicomi non erano luoghi di cura, servivano prettamente per escludere dalla città dei "sani" i folli: qui sorge la distinzione netta tra folli e normali. In questi luoghi venivano svolti degli esperimenti sull'uomo, tra i più aberranti che la storia ricordi.

Julius Wagner-Jauregg, ad esempio, contagiava i folli con la malaria, che grazie alle febbri altissime, al limite della morte, scuotevano il cervello. Questo trattamento, per Wagner-Jauregg, avrebbe guarito, qualora fosse sopravvissuto, il folle dalla sua follia. Per questo ricevette addirittura il premio Nobel per la psichiatria nel 1927. Egas Moniz nel 1949, ricevette un altro Nobel per la psichiatria in quanto ideò la *lobotomia* come terapia, ovvero l'aspirare parte del cervello attraverso il naso: si penetrava con una sonda nel naso e si tirava via parte del cervello. In Italia, invece, Ugo Cerletti, nel 1933, applicò per la prima volta l'elettroshock ad uno schizofrenico, ovvero scosse elettriche elargite alle tempie. Questa pratica l'aveva precedentemente osservata sui maiali nel macello di Roma e volle ripeterla sugli esseri umani facendola passare come cura.

L'avvento degli psicofarmaci

Nel 1952 viene scoperta una molecola, la *clorpromazina*, ovvero una pillola che aveva un effetto tranquillizzante. Nel 1957 si scoprì un'altra molecola, il *tofranil*, ovvero un antidepressivo, utile per "tirar su" l'umore. I manicomi allora si trovarono ad avere due pillole: una per sedare e una per elevare l'umore.

Oggi gli psicofarmaci vengono prescritti ed utilizzati su larga scala e non più riservati a casi specifici: fino a qualche anno fa, ad esempio, si davano gli psicofarmaci solo se i sintomi della depressione duravano oltre i due mesi. Dal 2013 il lasso di tempo si è drasticamente ridotto a 2 settimane, con conseguente aumento di uso (o abuso?) di psicofarmaci.

L'avvento del pensiero psicologico

Negli anni '50 entra anche un altro elemento nei manicomi oltre il farmaco, ovvero il pensiero psicologico. Non possiamo non citare a questo proposito Sigmund Freud, che pur non essendosi occupato specificamente di follia, ha dato un grande contributo alla conoscenza dell'uomo. Per lo psicoanalista i problemi psichici non erano dovuti al cervello "fisico", ma a traumi infantili e alla repressione sessuale. Poi ci fu Carl Gustav Jung che invece si occupò specificamente di follia, sostenendo che essa sia in ognuno di noi: anzi, è proprio dalla nostra follia, dalla nostra parte "irrazionale" che sorge la nostra "ragione". Facciamo esperienza di questa follia ogni notte, quando entriamo nel sogno: lì siamo noi ma siamo anche altri, siamo piccoli ma siamo anche grandi, insomma nel sogno v'è il caos assoluto ed è la prova, per Jung, che in ognuno di noi alberga il lato folle.

Poi ci fu Erich Fromm secondo cui la sofferenza psichica dipende dalla società in cui siamo immersi: la sofferenza psichica non è né del singolo in quanto tale né della società in quanto tale, ma avviene dall'incontro tra i due, che può essere armonioso o patologico. E' quindi il carattere della società la cifra che consente di comprendere il patire dei singoli. Non si osserva più il singolo, ma i modelli rilevanti che una società produce.

Infine, un enorme contributo ci viene da Franco Basaglia.

Anche per Basaglia la follia parla della società: il dolore dell'anima è il dolore delle relazioni interrotte e impossibili, è il dolore del contesto dei rapporti affettivi educativi e lavorativi in cui il singolo si forma. Il folle non delira la sua follia, ma la follia dell'intera società.

La follia è la fuga dal mondo e dagli altri, da quel mondo in cui il corpo dell'uomo è ridotto a forza lavoro e il pensiero ridotto ad automatismo.

Nel 1961 Basaglia divenne il direttore del manicomio di Gorizia. Lì, lo psichiatra, scopre che i malati non vengono considerati "persone", così avvia il primo grande cambiamento: instaurare una relazione, un legame tra uomo e folle. Poi cambiò le mansioni degli infermieri, gli spazi interni ed esterni, dove i pazienti potevano finalmente circolare liberamente.

Vengono istituiti momenti di formazione per i medici e assemblee dove operatori e pazienti potevano partecipare senza distinzioni. Nacque l'antipsichiatria e le comunità terapeutiche.

Grazie a Basaglia, nel 1980, entra in vigore la legge 180, che sancisce la chiusura dei manicomi.

La follia nell'arte

La follia è capace anche di cose straordinarie: Van Gogh, Robert Schumann, Nietzsche, ma anche la poetessa Alda Merini, sono solo alcuni esempi di grandi artisti che hanno passato gran parte della loro vita in manicomio.

Davanti alle opere d'arte dei folli l'errore che spesso si commette è quello di *spiegare* l'opera artistica riconducendola all'autore, spiegando cioè la personalità di chi l'ha compiuta.

Tutte queste spiegazioni dimenticano ciò che scrisse Freud ne "*Un ricordo d'infanzia di Leonardo da Vinci*", ovvero "*L'essenza della creazione artistica è inaccessibile dal punto di vista della psicoanalisi*".

Questo perché l'arte non può essere spiegata: l'arte, infatti, nasce sì dalla sofferenza o dalla follia dell'autore, ma una volta conclusa l'opera essa cessa di parlare della propria sofferenza e inizia a parlare della sofferenza di ogni uomo.

Questo è il punto di ogni creazione artistica: il passaggio da un *linguaggio personale* ad un *linguaggio universale*. Anche il filosofo Hegel considera l'arte come parte dello "spirito assoluto", cioè sciolta dall'individualità dell'artista, e così Nietzsche, per il quale il poeta è colui che nega la sua soggettività mettendola al servizio del dolore del mondo.

La follia, come abbiamo visto, può esprimersi in molti modi diversi, può assumere diverse forme, anche se la sofferenza dell'uomo da cui questa emerge, è e resta sempre la stessa.

LA PSICOLOGIA NEL LAVORO

A cavallo tra '800 e '900 v'è negli USA la più grande industrializzazione del paese: nascono fabbriche di grandissime dimensioni in cui vi convivono uomini e macchine e in cui gli ingegneri studiano questa convivenza e la fatica umana per cercare di capire come aumentare la produzione all'interno delle aziende.

Tra questi ingegneri, Frederick Taylor (1856 – 1915) osserva per un anno intero il lavoro di 75 manovali che trasportano pani di ghisa caricandola su vagoni ferroviari. Questi manovali trasportavano circa 12 tonnellate di ghisa al giorno.

Così, il caro Taylor, attuò due grandi modifiche:

1) scorporò il lavoro dei manovali, scomponendolo nei gesti che questi compiono: prendere la ghisa, trasportarla, metterla sul pianale del vagone ferroviario, tornare indietro, riposarsi un attimo, e poi di nuovo un altro pane di ghisa, etc.

2) introdusse delle pause ben precise in alcuni determinati momenti.

Grazie a questi cambiamenti si riusciva a trasportare il 400% di ghisa in più rispetto a prima! (si si avete letto bene, il 400% in più!)

Da questo esperimento nascono 2 cose importanti:

1) Lo scomporre il lavoro umano in mille gesti darà origine poi alla *Catena di Montaggio* utilizzata da Ford;

2) Iniziò lì quella che oggi chiamiamo la *Selezione del Personale*, ovvero il trovare la persona giusta da inserire all'interno dell'azienda per quella determinata mansione. Oggi la selezione del personale viene effettuata dagli psicologi che utilizzano test, colloquio e metodi di gruppo per esplorare le capacità e le attitudini dei candidati a quel determinato ruolo lavorativo.

L'effetto Hawthorne.

Bastano davvero solo le competenze della persona per far aumentare la produttività di una azienda? Eh no, e lo psicologo Elton Mayo ce lo dimostra con un esperimento chiamato *effetto Hawthorne*, il cui nome deriva da un sobborgo di Chicago (Hawthorne) in cui aveva sede un'officina della "Western Electric Company", dove si costruiva materiale elettrico, relè.

Questa azienda, nel 1927, chiese a Mayo un aiuto per far aumentare la propria produzione.

Così Mayo iniziò ad osservare il lavoro e notò come le dipendenti lavoravano 48 ore la settimana, senza pause. Allora decise di apportare dei cambiamenti:

1) fece aumentare il salario; e la produzione iniziava a crescere;

2) poi inserì delle pause al mattino e al pomeriggio, 5 minuti; e la produzione continuava ad aumentare;

3) poi inserì un pasto caldo offerto dall'azienda, e la produzione aumentava sempre di più.

Mayo pensa di aver trovato la "ricetta" giusta per far aumentare la produttività all'azienda. Poi però gli venne uno scrupolo: fece tornare tutto come prima: 48 ore di lavoro senza pause! Ovviamente Mayo si aspettava che la produzione crollasse, ovvero ritornasse com'era all'inizio. Invece cosa accadde? Che la produzione, anziché tornare come prima, continuava ad aumentare!! Si si, avete letto bene, la produzione continuava ad aumentare anche se i dipendenti erano tornati a lavorare con gli stessi tempi e ritmi di prima.

Come era possibile? I ricercatori, loro malgrado, furono costretti a constatare come l'aumento di produttività registrato non fosse dovuto alla variabile da essi considerata (miglioramento delle condizioni di lavoro), ma unicamente all'*attenzione* che essi dedicavano al gruppo di operai

impegnati nei reparti in cui conducevano le loro indagini. Quelle persone cioè si erano sentite apprezzate, coinvolte, stimate: qualcuno si era dedicato a loro e al loro operato per la prima volta! Mayo capisce allora l'importanza del fattore umano, come fece in Italia la più rivoluzionaria delle aziende: la Olivetti.

Adriano Olivetti e Cesare Musatti

Negli anni '40, ad Ivrea, Torino, Adriano Olivetti, chiama Cesare Musatti, uno dei più grandi psicologi italiani, colui che portò in Italia la psicoanalisi. Insieme fondarono, all'interno dell'azienda olivettiana (che all'epoca era una azienda meccanica) il "Centro di Psicologia Industriale", ovvero un centro in cui si studiava come rendere la vita all'interno dell'azienda più "felice" possibile.

Si fanno dei percorsi di formazione per gli operai che sono usurati dal lavoro; ci si dedica al benessere psicologico nella fabbrica, alle relazioni interne e anche a ciò che è fuori dalla fabbrica, dai servizi sociali ai servizi sanitari. E poi, per la prima volta, inserirono nel lavoro la disabilità fisica e psichica.

Questo "sogno olivettiano" finì con il finire dell'esperienza della Olivetti e cessa così una delle pagine più importanti della psicologia del lavoro in Italia.

Oggi di questa ideologia non resta molto: il mondo del lavoro è passato da un luogo di *cooperazione* ad un luogo di *competizione*, conflittuale. Nelle persone è entrato il timore, il sospetto, l'insicurezza del futuro. Oggi nei luoghi di lavoro si ha un rapporto competitivo con l'altro, di diffidenza, per cui i luoghi di lavoro diventano sovente luoghi di tensione e di stress continuo, anche a causa di alcuni comportamenti come il *mobbing*.

Mobbing significa accerchiare una persona con fare minaccioso, ha a che fare con l'intimidazione, con la pressione, nel mettere all'angolo un lavoratore. E' mobbing sottrarre specificità del lavoro ad una persona mettendola in un luogo isolato, cambiare spesso luogo di lavoro alla persona affinché perda contatti e rapporti con i colleghi. Spesso è finalizzato ad ottenere il licenziamento del lavoratore senza dover affrontare il conflitto sindacale che deriverebbe da un licenziamento effettuato dall'azienda.

Infine

Il lavoro ha dunque 2 valenze, una positiva e una negativa. La positiva è che il lavoro struttura la nostra identità, ci dice chi siamo: noi diciamo "sono" un operaio, sono un ingegnere, etc. Perfetta coincidenza tra essere e funzione. Il problema è che non abbiamo altri ruoli al di fuori di quello lavorativo: anche le relazioni sociali sono confinate nel lavoro e fuori dal lavoro non v'è più nulla: abbiamo le "colazioni di lavoro", i "pranzi di lavoro" e cioè anche la dimensione piacevole dello stare insieme agli amici davanti ad una tavola diventa funzionale al mondo del lavoro.

Da questo capiamo cosa possa accadere nella mente di una persona quando perde il lavoro o va in pensionamento, quei gesti estremi fino al suicidio che troppo spesso i TG ci ricordano: perdendo il lavoro infatti, si perde se stessi, ovvero quell'unica identità socialmente riconosciuta.

PSICOLOGIA E RELIGIONE

La psicologia studia la “psiche” e la psiche è un concetto culturale che anticipa il concetto di anima, di cui si occupa la religione. L'idea di psiche la troviamo in Platone che divide l'uomo in corpo e anima, istituendo due città, terrena e celeste. Sant'Agostino riprende la visione di Platone: divide l'uomo in corpo e anima come Platone, dove l'anima è collegata ad un bisogno di salvezza.

La suddivisione corpo/anima la portiamo fino ai giorni nostri, con Cartesio ('600) e la nascita della scienza moderna. Il concetto di Psiche, quindi, apparteneva prima al mondo greco e alla filosofia, poi a quello della religione e infine a quello della scienza e quindi della psicologia.

Freud e Jung

Ed è proprio qui, con la psicologia come scienza, che nasce una inimicizia tra psicologia e religione: Sigmund Freud, nel libro “*L'avvenire di un'illusione*” del 1927 ebbe frasi molto forti contro le religioni, sottolineando addirittura la possibilità che queste possano diventare fonte di nevrosi.

Per Freud la religione è un'illusione, un permanere anche in età adulta di motivi tipici della psicologia infantile: l'uomo religioso è, fondamentalmente, immaturo come un bambino.

Per capire questo astio di Freud nei confronti della religione, occorre considerare che egli era un illuminista, per cui il lume della ragione doveva spiegare tutto, anche e soprattutto ciò che non può essere spiegato con la ragione come la fede.

Di parere completamente contrario è stato invece C.G. Jung, allievo di Freud dal quale si separò.

Jung la pensava molto diversamente da Freud: egli ritiene che la religione abbia compiuto una *azione terapeutica su tutta l'umanità* portandola da uno stadio di arretratezza ad uno stadio di regole con precetti e comandamenti che hanno morigerato i costumi e bilanciato le pulsioni animali presenti negli uomini. La trascendenza, per Jung, favorisce i processi di maturazione, è una funzione mentale che aiuta a diventare noi stessi per arrivare a terminare la vita in modo soddisfacente, pieno e maturo.

Jung in “*psicologia e religione*” (1940) vede la religione una sorta di repertorio di simboli che rimettono in comunicazione l'Io con il profondo, con tutte quelle domande esistenziali quali la nascita, la morte, la paternità, la maternità, che la religione rielabora nei suoi simboli.

Il punto d'incontro tra Psicologia e Religione

Il rapporto tra psicologia e religione è recente, inizia alla fine dell'800 e si sviluppa nel '900 ad opera di Emile Durkheim e William James i quali, studiando le varie forme religiose, scoprono come queste rispondano a due bisogni primari dell'uomo: il *bisogno di protezione*, dovuto dalla precarietà dell'esistenza umana, e il *bisogno di affidamento*.

La psicologia dice che nessun essere umano vive e matura se non raggiunge la capacità di fidarsi e affidarsi a qualcuno. Le più importanti esperienze della vita, l'amicizia, l'innamoramento, la scelta di un'area di vita in cui impegnarsi, sono tutte segnate da un grande bisogno di fiducia e affidamento. Questa caratteristica umana, che acquistiamo nei primi mesi di vita e esplichiamo dapprima con i nostri genitori, arriva intorno ai 13-16 anni a confrontarsi con la religione e con Dio.

L'importanza dei riti

Ciò che la religione ci offre, al di là del credo soggettivo, sono i riti. I riti religiosi non lasciano solo l'individuo: c'è una comunità a cui appoggiarsi e questa comunità si preoccupa di lui. Questo è il valore del rito, che ci introduce alla spiritualità.

Della ritualità noi ne abbiamo assolutamente bisogno: quando ci svegliamo dal sonno notturno, ad esempio, e la coscienza non è ancora padrona di sé, si appoggia a delle precise ritualità: scendiamo dal letto sempre con lo stesso piede, la prima azione che facciamo è sempre la stessa, le prime parole che diciamo sono sempre le stesse, etc etc.

Quando manca la ritualità possono nascere addirittura le patologie: Freud trova analogie tra riti religiosi e disturbi ossessivi (come il lavarsi continuamente le mani), che sono anch'essi dei riti “privati” e solitari.

Tutte le religioni hanno dei riti che sono importanti, al di là del fatto che una persona sia credente o meno, in quanto segnano il passaggio da una situazione all'altra in cui si ha il bisogno del conforto della collettività.

- *la nascita*, ad esempio, cambia la vita dei genitori e questo cambiamento viene accompagnato dal rito di passaggio religioso che è il battesimo;

- *l'adolescenza* rappresenta un altro importante rito di passaggio in cui compare la sessualità, il ragazzo cambia aspetto e comportamento, ed ecco che anche questo cambiamento è evidenziato, nell'ambito religioso, dal rito della Cresima. Stessa cosa per il rito del *matrimonio*, che segna l'inizio di una nuova vita di coppia e per il rito del *funerale*, in cui tutta la collettività partecipa e da conforto.

I Miracoli

Anzitutto lo psicologo non è abilitato a stabilire se è vero o no un miracolo: egli può solo dire se la persona che dice di avere una apparizione o un miracolo presenta caratteristiche di equilibrio mentale. Spesso capita però che nel chiedere il miracolo o la grazia si superi quel "giusto limite" così caro al mondo greco.

La cultura greca infatti è tutta impregnata a cercare la "giusta misura", il *Metrom*, inteso come qualcosa che deve essere trovato con gli sforzi e mantenuto. Le tragedie, secondo la visione greca, nascono dall'aver superato il giusto limite, nell'eccesso dei comportamenti, che i greci chiamano *Hybris*, ovvero la tracotanza.

Rimanere nei propri limiti significa mantenersi in vita e in buona salute: se io non conosco i miei limiti esporrò il mio corpo ad un eccesso di stress e di stimoli, condizioni queste che, protratte nel tempo, potrebbero portarmi ad ammalarmi. Se invece io so che il mio giusto limite è quello di occuparmi al massimo di 10 cose, rinuncerò a farne altre. Rinuncerò ad un maggiore guadagno, ad un riconoscimento sociale o lavorativo, perché mi devo attenere al mio *metrom*, alla mia giusta misura. Scopo della vita dunque è quello di trovare il proprio "giusto limite" e mantenerlo.

Un ultimo aspetto interessante è che si considera "miracolo" solo ciò che *accade*: una grazia, una guarigione, un'apparizione, etc, senza mai considerare un "miracolo" tutto ciò che invece *non ci accade* ma che potrebbe accaderci: se riuscissimo a vedere tutti i rischi a cui quotidianamente siamo esposti e da cui quotidianamente siamo salvati, allora la vita intera diverrebbe miracolosa.

Il senso di colpa

La nascita del senso di colpa segna un grande progresso morale: prima di questa v'era il senso di vergogna, che dipendeva sempre dagli altri. Col passaggio dalla civiltà della vergogna a quella della colpa si struttura un'autonomia, è la nostra voce interna a darci un giudizio e non più gli altri.

Inoltre il senso di colpa rappresenta uno dei più importanti *freni inibitori*, grazie al quale ci si trattiene dal fare certe azioni, anche violente. Oggi il senso di colpa non si educa più e allora tutto diventa possibile e la violenza dilaga, in quanto abbiamo perduto quella voce interna che ci frena.

Le diverse forme di religiosità.

Oggi abbiamo diverse forme di religiosità:

- *intrinseca*, che comporta un processo di adesione profonda ad una visione religiosa e questa visione incide sui comportamenti, sulla filosofia di vita e sulle scelte del soggetto;

- *estrinseca* dove, anche inconsciamente, il motivo del credere e del mettere in atto preghiere o pratiche di culto è legato all'approvazione sociale o al timore della disapprovazione sociale.

Sono i fondamentalisti, che cercano di eliminare quanti non sono coerenti con le loro visioni.

Questo gruppo può diventare un gruppo paranoico, può dare luogo a manifestazioni di intemperanza e di paure. Questo si trova all'interno di tradizioni religiose oggi pericolosamente attive.

- ***appartenenza intimista***: queste persone hanno difficoltà nelle normali strutture religiose, nelle varie parrocchie, moschee, sinagoghe e cercano gruppi più ristretti in cui sentire una sorta di afflato affettivo che unisce; lì è importante la relazione col leader, che è una persona carismatica che esercita un potere su quanti sono i suoi adepti, che desiderano trovare qualcuno che si prenda la responsabilità per loro, che scelga al posto loro, anche se dal punto di vista psicologico non sembra il modo migliore per maturare nella libertà dello spirito. Da questo approccio prendono vita forme non convenzionali di religiosità, come le sette sataniche, molto diffuse ai Castelli Romani.

- ***conflitto con le Istituzioni***: molte persone credono a modo loro: non si sentono di staccarsi dalla matrice di appartenenza ma non si sentono neanche di aderire completamente ad essa, così provano degli adattamenti rimanendo all'interno della comunità religiosa pur mantenendo uno spazio interno di mediazione.

Infine:

La religione è l'antropologia di un popolo, la sua simbolica, ciò in cui quel popolo si riconosce, si identifica e si ritrova. Le dispute circa la libertà di espressione o di stampa che si permette di offendere le religioni è un qualcosa di improprio: non si possono offendere antropologie, vissuti psichici, simbolici e culturali di un popolo, qualunque esse siano, perché non si tratta "solo" di faccende religiose quanto di "strutture" portanti di una società.

Per Approfondimenti e Contatti:

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