

PSICOLOGIA

“Dalla Psiche al rapporto con gli altri e con noi stessi” a cura del dott. Stefano Coletta

(Dispense dal Primo al Quarto Incontro)

PRIMO INCONTRO

“La conoscenza dell’uomo: come nasce il concetto di interiorità, passando per il lavoro “La Psicologia dell’attesa” del dott. Coletta”.

L’interiorità

L’idea di interiorità prende avvio da Platone, quando ci dice che dentro ognuno di noi, nel nostro intimo, vi è un’ *“anima razionale”*. Attenzione, qui il concetto di anima, che Platone descrive per primo, non ha nulla a che fare con l’idea religiosa: l’anima razionale, ovvero la nostra ragione, contiene per Platone due pilastri fondamentali, ovvero i *numeri* e le *idee*, grazie alle quali è possibile avere una conoscenza oggettiva ed obiettiva del mondo che ci circonda.

Attraverso i numeri e le idee è possibile, infatti, formulare ipotesi, misurare, confrontare e paragonare le cose del mondo.

Successivamente, Sant’Agostino, riprende l’idea di anima avanzata da Platone guardandola da un punto di vista religioso: l’anima cioè, in base al comportamento dell’uomo, può salvarsi o dannarsi. Ecco che nasce l’idea dell’uomo composto da anima e corpo: dell’anima se ne occuperà, per un verso la psicologia e per l’altro la religione, del corpo se ne occuperà la medicina.

Nei primi del ‘900 poi, Sigmund Freud, il fondatore della psicoanalisi, dirà che nell’uomo non vi è solo la ragione ma vi è una parte irrazionale che decide e sceglie al posto della ragione. Freud, cioè, vedrà la nostra razionalità come la punta di un iceberg: sotto ad essa vi è tutto un mondo inesplorato che la sorregge e che la determina. Vedremo più avanti di cosa si tratta: pazientate ancora qualche riga!

Il tempo: lo strumento per comprendere la psiche

Tra la fine dell’800 e gli inizi del ‘900 prese avvio una corrente filosofica denominata fenomenologica, ad opera principalmente di E. Husserl e M. Heidegger.

Questi filosofi dissero che per comprendere il mondo psichico occorre far riferimento al modo in cui le persone vivevano e percepivano il *tempo*. Qui non si parla del tempo che ci dà l’orologio, ma del tempo vissuto: se mentre leggete queste righe vi state annoiando (speriamo di no!) il tempo vi sembrerà lento, se invece vi state appassionando, il tempo vi sembrerà scorrere in fretta.

Bene, questa idea venne ripresa da alcuni grandi psichiatri, quali Jaspers (di cui parleremo più avanti) Binswanger, Minkowski, in Inghilterra Laing e Cooper, in Francia Foucault e qui in Italia Franco Basaglia (vi dice niente la “legge Basaglia”? Quella legge che fece chiudere i manicomi? Ecco, parliamo di lui!).

Questi psichiatri scoprirono, nella pratica clinica, che:

La condizione psichica sana è caratterizzata dal tenere insieme *il presente, il passato e il futuro*, ovvero: vivo il presente tenendo conto delle esperienze del passato e grazie a questo posso fare progetti per il futuro.

Ora immaginiamo, ad esempio, che il passato occupi tutto lo spazio temporale: a quel punto non avrò più un presente, che sarà diventato solo una rievocazione del passato, e per tanto non potrò più fare neanche progetti per il futuro. Ecco che mi ritrovo nella condizione patologica della depressione.

La depressione è proprio questo: il passato che diventa l'unico tempo possibile e che quindi non mi concede né la possibilità di agire né la possibilità di pensare ad un domani (anche se sarebbe meraviglioso e in fondo lo desideriamo un po' tutti, non possiamo agire sul passato. Pensate un po', molte sofferenze psicologiche nascono proprio da questo: dal desiderio di poter modificare il passato). Facciamo un altro esempio.

Immaginiamo di vivere solo ed esclusivamente nel tempo presente, staccato sia dagli insegnamenti del passato che dai progetti per il futuro. In questo caso sarei pieno di energia (in quanto non devo dosarla per il domani), non avrei alcun "peso" del passato sulle spalle, sarei euforico, eccitato, sarei in grado di sopportare fatiche e avrei una sessualità sfrenata. Di contro, non sarei in grado di stabilire una relazione, di fare un discorso coerente, andrei dietro ad ogni stimolo risultando superficiale e vago. Ed eccoci nello stato patologico conosciuto sotto il nome di sindrome maniacale. Ovviamente anche a chi soffre di mania gli si scaricano le batterie, e a quel punto cade nella profonda tristezza depressiva e questo altalenare di emozioni (dall'euforia alla depressione) vien detta sindrome bipolare. Ecco come, attraverso lo strumento del tempo, noi possiamo comprendere le diverse forme di disagio psicologico.

L'attesa come tempo fondamentale della coscienza

Nel 2016 viene pubblicato, su una rivista specialistica di psicoterapia, un lavoro dal titolo "*La Psicologia dell'Attesa*" di un tale Stefano Coletta (il nome vi ricorda qualcosa? Eh si, sono io!). Questo lavoro, partendo dalla teoria del tempo sopra esposta, afferma che il primo tempo della nostra psiche non è il presente, passato o il futuro ma bensì è il tempo dell'*attesa*.

In effetti, se ci facciamo caso, noi tutti siamo sempre in attesa di qualcosa: in questo momento, magari, siete in attesa di finire di leggere queste righe, tra poco sarete in attesa di preparare la cena o di uscire. Ecco, siamo sempre in attesa di qualcosa.

Ma che cos'è questa attesa? l'attesa, ci dice Coletta che poi sono sempre io, è l'unico *tempo* in grado di creare uno *spazio* di separazione tra noi ed il mondo esterno. Effettivamente quando, ad esempio, siamo in attesa di incontrare Tizio (o Caio, o Sempronio, fate voi) noi percepiamo di essere separati da costui, di avere una distanza tra noi e la persona che stiamo aspettando, e questa distanza è la base della nostra coscienza.

Spieghiamolo meglio: il bambino piccolo non è ancora separato psicologicamente dalla mamma, anzi, vive un tutt'uno con la mamma; il bambino non sa che la mamma è altro rispetto a sé e non sa neanche che esiste un mondo esterno e che lui ne è separato.

E allora, quando il bambino inizierà a percepire di essere separato dalla mamma? Quando inizierà a stare in *attesa* della parole della mamma, in *attesa* di un gesto della mamma. E' grazie a questa attesa che inizierà a strutturare la separazione tra sé e la mamma e quindi a percepirsi come individuo in grado di agire sul mondo esterno.

Quindi, l'attesa, è quello spazio di separazione tra noi e il mondo esterno.

Questa attesa, ovvero questa separazione, tra noi ed il mondo esterno ognuno la gestisce da sé: se questa attesa si allarga troppo avvertiremo un senso di "*spaesamento*" in quanto percepiremo il mondo esterno come troppo distante, ci sentiremo smarriti, senza punti fermi. Questo è il vissuto tipico dell'ansia e della fobie.

Se invece la distanza tra noi e il mondo esterno si riduce troppo, avvertiremo un senso di "*oppressione*": percepiremo il mondo esterno come troppo ravvicinato, ci sentiremo "schiacciati" da esso, diventerà ingombrante. Questo è il vissuto tipico della depressione e delle ossessioni. Allora, riassumendo: la psiche sana è quella psiche in grado di mantenere la giusta distanza tra sé e il mondo esterno; se questa giusta distanza viene meno, o perché si dilata o perché si restringe troppo, allora avvertiremo determinati vissuti psico-patologici.

(P.s.: Se volete approfondire la questione vi rimando al mio blog www.stefanocoletta.blogspot.it in cui troverete una parte dedicata proprio a questo studio).

SECONDO INCONTRO

“I grandi della Psicologia: Sigmund Freud (1856 - 1939)”

Poco fa abbiamo accennato a ciò che disse il dottor Freud, ovvero che nell'uomo non vi è solo la ragione, il nostro Io, ma vi è una parte irrazionale che decide e sceglie al posto della ragione; questa parte, Freud, la chiama inconscio. Inconscio è un aggettivo che significa ciò a cui non facciamo caso, a cui noi non pensiamo.

E cosa c'è dentro questo inconscio? Aspettate un attimo, e vi verrà svelato.

Prima dobbiamo dire che il caro Freud prende le sue intuizioni da un filosofo, Arthur Schopenhauer. Il filosofo ci dice che in ognuno di noi vi sono due parti: l'Io, ovvero ciò che sappiamo di noi stessi, i nostri progetti, le nostre idee, i nostri desideri; se vi chiedessi: “tu chi sei?” cosa rispondereste? Ecco, tutto quello che mi direste è l'Io. Ma v'è anche un'altra parte che governa l'Io, lo tiene sotto scacco, ed è la natura, la specie. E cosa vuole la natura da noi? Nulla: ci fa nascere, ci fa crescere, ci fa moltiplicare e ci fa morire, indifferente al nostro Io, ai nostri desideri, alle nostre volontà.

Freud riprende tale schema e ci dice che nell'inconscio vi è la natura, o meglio la sessualità per procreare e l'aggressività per difendere i figli.

E voi direte: “*ma perché la sessualità e l'aggressività sono inconsci? Io sono consapevole di averli!*”. E avete ragione: ma ciò di cui non siamo consapevoli è l'effetto che queste due cose hanno nella nostra vita.

La sessualità e l'aggressività fanno la loro comparsa intorno ai 13 anni. Da quel momento i ragazzi cambiano pensieri, emozioni e comportamenti (diventano più teatrali e aggressivi) e questo non dipende da loro, dal loro Io, ma dalla Natura sottostante: è lei che decide!

Poi, con gli anni, la sessualità e l'aggressività decrescono e i pensieri le emozioni e i comportamenti si affievoliscono: e anche questo non dipende dal nostro Io, non lo scegliamo noi, ma la Natura sotto di noi.

Tra il nostro Io e la Natura poi v'è un grande conflitto: pensiamo alle donne quando aspettano un bambino; da quel momento, fino agli anni successivi, la donna deve sacrificare il proprio corpo, il proprio tempo, le proprie volontà; l'Io è completamente annullato dalla Natura sottostante!

Noi non percepiamo questo come un conflitto in quanto è inconscio, ma l'Io deve fare un gran lavoro per tenere a bada tutto questo!

L'ideale sarebbe poter esprimere quando vogliamo e come vogliamo l'aggressività e la sessualità (Freud pensa addirittura che questo porterebbe al raggiungimento della felicità! Ah!), ma per far questo non potremmo vivere in una società, non potremmo vivere insieme agli altri.

Così dobbiamo sottostare a regole e leggi che la società ci impone: anche queste regole non le percepiamo come un obbligo, perché ormai l'abbiamo incamerate e sono diventate inconsce: ecco il terzo elemento che Freud colloca nell'inconscio.

Riassumendo: Freud guarda la struttura psichica formata da:

- 1) un Io, ovvero ciò che conosciamo di noi stessi;
- 2) un inconscio (detto anche Es) che contiene la Natura, ovvero la sessualità e l'aggressività;
- 3) un Super Io, ovvero le regole che la società ci impone per tenere a bada gli impulsi sessuali ed aggressivi.

Nell'ultima fase della sua vita, intorno al 1920, Freud racchiude il tutto in due concetti: la *pulsione di vita* e la *pulsione di morte*. Abbiamo, cioè, dentro di noi, una pulsione che ci spinge alla vita, alla sessualità, all'incontro con l'altro, alle relazioni, etc. ma anche una pulsione che ci spinge alla distruttività e all'autodistruzione. E' importante essere consapevoli di queste forze che ci abitano, anche se questo potrebbe non farci troppo piacere.

Teoria della sessualità infantile: le fasi dello sviluppo psichico

Freud diede ampio spazio alla sessualità, che però va intesa come un'energia psichica che può manifestarsi sì nel rapporto carnale, ma anche essere deviata in un'opera d'arte, nelle ambizioni personali, etc.

Quando siamo piccoli, questa libido, si concentra in alcune zone del nostro corpo dando luogo a tre fasi ben distinte:

- La fase orale: la libido si concentra nella bocca: nei primi due anni di vita il bambino non fa altro che mettere tutto in bocca, provando in ciò un enorme piacere. Perché? Perché se non provasse piacere, non mangerebbe e non crescerebbe. Lì vediamo in azione la Natura, a cui interessa che il bimbo cresca, per poter poi procreare e mantenere la continuità della specie.

- La fase anale: il bimbo comincia ad avere padronanza del proprio corpo, nel senso che è lui a controllare se trattenere o rilasciare le feci. A partire da qui si sviluppa la figura metaforica del controllo sul mondo che si estende al controllo dei propri giocattoli, della propria stanza, degli altri. Insomma, grazie alla capacità di controllare le proprie feci, il bambino impara ad avere controllo sul mondo.

- La fase genitale, dai 4 ai 6 anni, l'energia libidica si sposta alla regione genitale, che diviene zona erogena. Il bambino inizia ad esplorare le proprie zone genitali, scoprendo il piacere che ne deriva.

Ora non è detto che tutto scorra liscio così, è possibile infatti che questa libido si fissi ad un stadio senza riuscire ad andare oltre. A seconda delle fissazioni avremo varie patologie:

- Se la libido rimane fissata nella fase orale si avranno, da adulti, tutti quei disturbi legati dell'alimentazione, quali anoressia o bulimia. Se ci facciamo caso, infatti, queste problematiche prevedono un controllo estremo sul cibo che si ingerisce o che si rigetta, controllo che però appartiene alla fase successiva, quella anale, a cui però non si è mai giunti.

- Se la libido rimane fissata alla fase anale, si avranno tutti quei disturbi relativi al controllo: la paranoia, ad esempio, è il bisogno estremo di controllare tutto il mondo circostante e quando ciò non è possibile lo si vive come una minaccia, una persecuzione.

- Se la libido rimane fissata alla fase genitale, avremo tutte le problematiche relative alla sessualità.

Come tirar fuori l'inconscio?

Freud a 30 anni va a Parigi per apprendere da Charcot, un medico famosissimo dell'epoca, un nuovo metodo terapeutico, il metodo ipnotico.

Ora l'ipnosi non va intesa come quella televisiva dei film o da spettacolo: non bisogna immaginare Giucas Casella che ci ipnotizza e ci obbliga a fare ciò che vuole lui (quella è finzione, è Tv, le persone ipnotizzate sono suoi comparati!). L'ipnosi, in realtà, la conosciamo tutti: è un'esperienza normale con cui ci confrontiamo tutti i giorni. Per esempio quando guardiamo un film o leggiamo un romanzo appassionante oppure quando ascoltiamo una musica che ci affascina. Insomma, ogni qualvolta siamo concentrati, assorti, rapiti, incantati da qualcosa che catalizza la nostra attenzione a un punto tale da ignorare tutto ciò che ci succede intorno, siamo, di fatto, "ipnotizzati". Poi, attraverso l'ipnosi, viene indotta la "trance", che è quella condizione che tutti conosciamo quando stiamo tra la veglia e il sonno. Bene, in questa condizione è più facile lasciarsi andare a pensieri e far affiorare ricordi.

Charcot, con il metodo ipnotico, curava l'isteria. L'isteria fu una delle patologie più diffuse nella seconda metà dell'800 caratterizzata da alcuni sintomi invalidanti che colpivano prettamente le donne: paralisi, svenimenti, convulsioni.

Sia Charcot che Freud, trovarono la causa dell'isteria nella repressione delle inclinazioni femminili e sessuali che la società dell'epoca imponeva loro.

Nel modello della famiglia borghese dell'800, infatti, la donna è solo moglie e madre che deve accudire marito e figli. Non ha spazio per esprimere la propria volontà, i propri talenti le proprie emozioni. Tutta questa "energia" viene soffocata, repressa dentro la propria anima finché, ad un certo punto, esplose, manifestandosi sotto forma di quei sintomi che abbiamo descritto.

Attraverso l'ipnosi le pazienti potevano finalmente rivivere e far riaffiorare tutti quei contenuti repressi dentro di loro. Si scoprì, così, che quando le pazienti riuscivano ad esprimere quelle emozioni soffocate nell'inconscio, i sintomi scomparivano.

Freud, successivamente, abbandonerà l'ipnosi come metodo per far riaffiorare l'inconscio e lo sostituirà con il metodo delle *libere associazioni*: si tratta di far parlare il paziente di tutto ciò che gli viene in mente, dandogli alcune parole come input, senza prestare attenzione all'utilità o meno di ciò che gli viene in mente. Con questo metodo, Freud, interpreterà anche i sogni: ma questo, lo vedremo più avanti.

TERZO INCONTRO

“I grandi della Psicologia: C.G. Jung (1857 - 1961)”

Ma davvero, come dice Freud, siamo solo burattini nelle mani della natura che fa di noi ciò che essa vuole? Davvero nel nostro inconscio non vi è altro che la sessualità e l'aggressività? Eh no. Proprio no. E questo “no” ce lo dice un altro grande psicologo: Carl Gustav Jung.

L'inconscio collettivo

Jung, studiando l'antropologia, viaggiando in Oriente, appassionandosi di religione e spiritualità, scopre che in noi vi è anche un *inconscio collettivo*, ovvero un inconscio che contiene idee, immagini, comuni a tutta l'umanità. Tali idee, che Jung chiama *archetipi* (termine che ha preso da Platone) sono innate ed ereditarie: non ereditiamo solo la genetica e la biologia, ma anche alcune idee ed immagini.

Ad esempio, Jung, scopre che in ogni uomo vi è già l'idea, l'immagine, di una donna, che egli chiama *Anima*, ovvero la controparte femminile. E scopre che in ogni donna vi è già l'idea, l'immagine, di un uomo, che chiama *Animus*, ovvero la controparte maschile.

Ciò vuol dire che se potessimo prendere un bambino, facendolo vivere in un ambiente isolato in modo che lui non possa mai vedere in vita sua il volto di una donna, egli sognerebbe comunque la donna essendo l'idea della donna, la sua immagine, innata!

Anche l'idea di Dio è un archetipo dice Jung, in quanto comune a tutta l'umanità, a tutti gli uomini e a tutte le donne di ogni cultura e società.

Il lato Ombra

Diciamocelo tranquillamente, tanto non ci sente nessuno (anche perché non stiamo parlando, ma state solo leggendo): ci sono parti di noi che proprio non ci piacciono, che non vogliamo vedere; abbiamo lati di noi che proprio non sopportiamo e non tolleriamo. Bene, questi lati di noi stessi, Jung, li chiama *Ombra*.

Il lato Ombra è quel lato di noi che non accettiamo: se ci siamo costruiti un carattere solare e socievole, non ci piacerà scoprire che in noi esiste anche il lato cupo e scostante, per cui tale lato sarà la nostra Ombra. Ma questi lati che escludiamo in noi stessi, che fine fanno?

Li rivediamo nel mondo esterno.

Fermatevi un attimo.

Assaporate queste parole: “Li rivediamo nel mondo esterno”. Che meraviglia, che meraviglia!

Che vuol dire? Vuol dire che se di me ho soffocato la rabbia, la rivedrò nel mondo esterno, che mi apparirà pericoloso, inquietante; se di me ho soffocato il mio lato cattivo ed egoista, rivedrò queste caratteristiche nel mondo esterno e allora, magari, mi interesserò dei serial killer, dei criminali, mi registrerò tutte le puntate di “Quarto Grado”.

Questo meccanismo Jung lo chiama *proiezione*: proiettiamo nel mondo là fuori le parti di noi che reprimiamo, per cui il mondo esterno ci apparirà pericoloso, inquietante, soffocante, agghiacciante, enorme, in base ai lati di noi che abbiamo escluso dalla nostra coscienza.

Il processo di Individuazione

Per Jung i nostri disagi psicologici non dipendono, come per Freud, solo da un passato traumatico represso, ma questi hanno anche un *sensu*, un significato.

Ci si ammala, cioè, anche e soprattutto per le possibilità inesprese, perché non siamo riusciti a trovare il nostro talento, la nostra vocazione, la nostra unicità: “*Che cosa mi rende unico/a?*”

“*Quale parte di me non sto più esprimendo?*” ecco, davanti al disagio, bisognerebbe farci queste domande.

Ci si ammala quando non si riesce a trovare se stessi dice Jung, concetto che riprende dal filosofo Nietzsche, il quale esclama “*Diventa ciò che sei!*”.

E perché è così difficile diventare se stessi? Perché noi ci conosciamo solo tramite i modelli sociali imposti, così pur di raggiungere quelli, soffochiamo i nostri veri talenti che potrebbero portarci alla felicità (non a caso, in greco, Felicità si traduce con la parola *eudaimonia*, che fa riferimento al *daimon*, ovvero al demone, a quella vocazione a cui siamo chiamati in vita e per cui vale la pena vivere).

Insomma, crediamo che il successo, i traguardi, gli obiettivi raggiunti servano a renderci Felici, quando in realtà servono solo ad ottenere un riconoscimento sociale: ma il riconoscimento sociale non porta alla felicità, semmai ad un’effimera gratificazione. E noi, pur di raggiungere quei modelli, soffochiamo la nostra unicità smarrendo così l’unica cosa in grado di portare un senso alla nostra esistenza. Ed è proprio lì che sgorgano, come un fiume in piena, i nostri disagi: James Hillman, allievo diretto di Jung, ci dice che la depressione, prima di essere una malattia, è un segnale: ci sta dicendo che è meglio per noi restare a letto, è meglio per noi non vivere più anziché continuare a vivere una vita inseguendo quella degli altri, inseguendo i modelli imposti, inseguendo riconoscimenti esterni. La depressione dice basta a tutto questo e ci spinge a cambiare esistenza, mettendo al centro di essa, noi stessi, con le nostre ritrovate unicità e talenti.

Jung chiama questo processo *Individuazione*, cioè il trovare se stessi, ciò che ci rende unici, a prescindere dalle aspettative degli altri e dai ruoli sociali.

QUARTO INCONTRO

“I grandi della Psicologia: K. Jaspers (1883 - 1969)”

Ma davvero per capire il nostro mondo interno occorre far riferimento ad un “inconscio”, ovvero a qualcosa di nascosto che ci condiziona a nostra insaputa? Risposta: No. E questa risposta ce la offre un altro grande esponente della psicologia, Karl Jaspers.

Anzitutto Jaspers è stato sia uno psichiatra sia un filosofo, massimo esponente della filosofia esistenzialista, che poneva al centro il soggetto cosciente.

Jaspers, sulla scia di un modello culturale che vedeva la follia come derivante da un “cervello rotto” (la follia era innata e inguaribile, in quanto dovuta ad una malformazione del cervello) inizia a studiare la follia omicida. Vede, nell’ospedale in cui sono rinchiusi, delle giovani donne che hanno ucciso i bambini di cui dovevano prendersi cura.

Jaspers, per la prima volta, si chiede quale connessione vi sia tra la loro *biografia* e il gesto omicida. Capito? Jaspers si chiede quale sia la connessione tra la storia personale di queste persone con il gesto che hanno compiuto: questo fu sicuramente un grande colpo per la psichiatria dell’epoca!

E cosa scopre? Jaspers scopre che queste giovani donne venivano dalla campagna ed erano state assunte in città al servizio di famiglie benestanti all’interno delle quali si dovevano occupare di seguire i bambini. Erano state assunte come baby sitter, ma per far questo avevano dovuto lasciare i propri figli nelle campagne, avevano dovuto separarsi da loro.

Per lavoro, avevano dovuto lasciare i propri figli ed accudire quelli degli altri: i bambini che queste donne avevano ucciso erano dunque bambini in una posizione molto particolare.

Così Jaspers formula il tutto in un meraviglioso volume che intitola “*I delitti della nostalgia*”: il movente psicologico che ha spinto queste donne ad uccidere è un sentimento comune a tutti che però, quando supera certi livelli, può diventare distruttivo: la nostalgia. Nostalgia di casa, nostalgia delle campagne, nostalgia dei propri figli lasciati lì.

La follia secondo Jaspers

Jaspers, allora, riformula l’idea di follia partendo da 3 aspetti: il *tempo*, lo *spazio* ed il *corpo*.

Il tempo: il tempo vissuto, come abbiamo detto all’inizio del nostro discorso (andate alla prima pagina, nel capitolo “*Il Tempo: lo strumento per comprendere la psiche*” vi aspetto! fatto? Bene, proseguiamo) determina il nostro modo di percepire il mondo. Nella follia il tempo crolla, naufraga: il presente, passato e futuro si destrutturano completamente.

Lo spazio: lo spazio dipende dal mio corpo, dice Jaspers. E’ dalla mia posizione, da dove è il mio corpo, che parte lo spazio attorno a me, che posso avere un alto ed un basso, un sopra ed un sotto. E infatti Jasper dà molta importanza al corpo, perché il corpo è la psiche.

Il corpo: all’inizio il bambino non sa che il proprio corpo è il suo, vive quella che si chiama “incoordinazione motoria”: avete presente quando i bambini giocano con i piedini come se non fossero i loro? Come fossero oggetti? Ecco, perché in effetti non hanno ancora la percezione di sé come un essere intero. Questa percezione di essere interi avviene attorno all’anno e mezzo: lì si guardano allo specchio e riconoscono che quella immagine che vedono sono loro, tutti interi! Quella immagine verrà poi memorizzata e diventerà il loro schema corporeo.

Successivamente, soprattutto in adolescenza, lo specchio verrà sostituito dallo *sguardo* degli altri: così se nello specchio vedo qualche parte del mio corpo che non accetto cambierò atteggiamenti e postura pur di nascondersela, così a seconda se gli altri ci mostrano interesse positivo o negativo per alcuni aspetti del nostro corpo, modificheremo la nostra immagine che accentua o rimuove ciò che sente accettato o respinto.

Se ci facciamo caso anche le psicopatologie legate al corpo hanno a che fare con lo sguardo: le anoressiche, ad esempio, desiderano diventare invisibili, non essere più viste, così dimagriscono, ma più dimagriscono più daranno nell’occhio entrando così in un circolo vizioso.

Nella follia il corpo non è più mio, ma diventa un oggetto tra gli oggetti, che posso spezzare, desidero togliere, perché non sono più “Io”; si frantuma lo schema corporeo che mi rappresenta intero e così crolla tutto. E’ la follia: il corpo come oggetto perso tra le cose del mondo.

Jaspers come filosofo e come psichiatra

Jaspers fu, oltre che psichiatra, il massimo esponente della *filosofia esistenzialista*, ovvero quella filosofia che metteva al centro il soggetto. Anche Freud, nella stessa epoca, fece lo stesso, ma laddove per Freud tutto era centrato sull’inconscio, ovvero su qualche cosa di nascosto in noi, Jaspers pensa invece che la vita e l’esistenza si muovano su un registro di chiarezza almeno potenziale. Entrambi però, sia Jaspers che Freud, hanno contribuito ad eliminare quel modello organicistico dove tutto era spiegato a partire dal cervello, dando invece spazio all’importanza delle esperienze vissute. Ecco da dove nasce la *psichiatria fenomenologica* di cui Jaspers è il massimo rappresentante.

Per Approfondimenti e Contatti:

- Se avete [Facebook](#), mettete il “like” alla mia pagina “*dott. Stefano Coletta – Psicologo dei Castelli Romani*”: ogni tanto verranno pubblicati video di approfondimento ;)

- Altrimenti visitate il mio Blog www.stefanocoletta.blogspot.it

- Per Contatti e Info: 347 657 5381 – Mail. stefano.col@live.it