



### IL PENSIERO PUNITIVO

Nella evoluzione di un malessere e/o di un disagio rispetto alla propria situazione di salute possono scattare alcuni procedimenti psicosomatici, terribili e sconvolgenti, che vorrei brevemente illustrare.

Nella mia esperienza di psicoterapia dinamica, ormai quasi trentennale, ho potuto osservare il seguente sviluppo inerente quel che chiamiamo "la deriva nella malattia".

A seguito di una situazione conflittuale che il paziente non riesce a dominare, ad es. litigi con il partner, conflitti con i genitori, discussioni infinite con i figli, può scattare un meccanismo automatico atto a procurare un sufficiente livello di "soddisfazione" (ved. più avanti) nel senso di rivalsa, per queste due seguenti motivazioni:

1) accettare di soffrire e di ammalarsi, per inconsci sensi di colpa, cioè per punirsi, e quindi lasciarsi macerare nella sofferenza, indirizzando unicamente verso se stessi, la dinamica distruttiva.

2) accettare di soffrire e di ammalarsi, per punire l'esponente "affettivo" più prossimo (genitori, figli, parenti, partners) indirizzando verso l'esterno, le ragioni della propria dinamica distruttiva.

Accettare di soffrire e di ammalarsi, per inconsci sensi di colpa, cioè per punirsi.

Il dolore è un eccellente "rimedio" alla sensazione di colpevolezza, al ricordo spiacevole di situazioni in cui si è stati trasgressori e si è violato un divieto od una proibizione.

Pertanto il rifugio nella sofferenza diventa una espiazione lenta e continua, nel ricordo costante dell'occasione in cui ci siamo sentiti colpevoli; e nello stesso tempo un impedimento a lasciarsi andare ed a vivere le sensazioni del presente in piena maturità e consapevolezza.

Siccome il senso di colpa è il più delle volte inconscio, e ciò rende impossibile esplicitarlo, e quindi portarlo alla luce, affrontarlo e neutralizzarlo (così come accade sovente, o di regola, in psicoterapia dinamica), allora il tormento che ne deriva, per essere placato, ed anche per dare a noi stessi una "giustificazione"

logica ed accettabile, finisce con l'assumere i contorni di una vera e propria malattia.

Come sappiamo, lo stress imita le patologie, riproducendone dolori e correlazioni fisiologiche. Le diagnosi

però sono il più delle volte incerte: e ciò perché il corpo si ribella ed il danno viene più o meno tenuto sotto controllo (tendenza all'omeostasi).

Col tempo però, soprattutto quando non vi sono sfoghi adeguati o le cause psicologiche sono preponderanti,

lo stress arriva al punto da creare le malattie, anche con lesioni d'organo e quant'altro attiene alla sua "perfetta" evoluzione.

Nella specie, il senso di colpa, con l'usura continua che ne deriva, produce lentamente uno stato costante di agitazione, di insoddisfazione e di infelicità, fino ad arrivare al salto sul corpo e quindi, minando il sistema immunitario, procura come detto disfunzioni e poi lesioni.

La progressione allora potremmo, rozzamente, descriverla così:

senso di colpa-stress-tendenza all'omeostasi-senso di colpa-stress-tendenza all'omeostasi-senso di colpa-stress.....malattia in cui la progressione invece, virtuosa, dovrebbe essere:

senso di colpa-stress-tendenza all'omeostasi-individuazione della fonte dello stress-individuazione del senso di colpa-interventi riparatori del soggetto stesso o con aiuto psicoterapico-tendenza all'omeostasi-risoluzione

Di conseguenza, se non intervengono fattori esterni, di varia natura, che possano modificare il naturale svolgimento dei fatti così illustrati, il senso di colpa porta inevitabilmente un bagaglio di sofferenze prima, e di malattia dopo.

Ciò è quanto può interpretare il terapeuta nella storia del paziente.

Il soggetto è però generalmente all'oscuro di questi meccanismi, sia perché il senso di colpa, come detto, è spesso inconsapevole, sia perché è a livello inconscio che si sviluppa l'intero procedimento.

Accettare di soffrire e di ammalarsi, per punire l'esponente "affettivo" più prossimo.

Questo aspetto è il meno studiato dei due, perché sembrerebbe improponibile in termini teorici e pratici, in quanto cozza con tutti i criteri di buon senso, di corretta evoluzione, e di gestione dell'omeostasi: anche qui si segue la strada della "soddisfazione". Ma vediamo come.

Se nella nostra vita c'è un elemento ostativo che ci impedisce di raggiungere gli equilibri che vorremmo:

genitori che ostacolano le nostre naturali aspirazioni e quindi gli ostacoli educativi sono ritenuti eccessivi e fuori luogo,

partners che allargano a dismisura la loro personalità costringendoci al soffocamento ed alla repressione,

figli da cui dipendiamo che vorrebbero imbalsamarci ed immobilizzarci in un ruolo senza libertà e senza individualità,

parenti con cui vi è una relazione di dipendenza e che vorrebbero chiuderci in un rapporto coercitivo e soffocante,

amici con cui si è instaurato un rapporto strettissimo e quasi parentale, e che però ugualmente non ci aiutano

a realizzarci come vorremmo,

allora la strada migliore per ottenere compiacimento e profondo piacere nel creare un dispiacere, rimane quella di ammalarsi.

La nostra sofferenza infatti può essere causa di un grande sconforto in chi ci è vicino. Può ostacolare i suoi passi, inceppare meccanismi progettuali, far riflettere sulla nostra indispensabilità, inserire un sottile rimorso, far provare insomma, in modo indiretto e subdolo tutto ciò che può avvicinarsi ad una vera e propria punizione.

Nelle situazioni che sono state brevemente illustrate, sembra infatti che il soggetto non abbia arma alcuna per contrastare una condizione, che per i legami affettivi esistenti, non presenta nessuna via d'uscita.

E quindi infinite discussioni, ripicche, umiliazioni, prostrazioni, violenze psicologiche e/o fisiche, proibizioni, coercizioni, costituiscono il terreno di coltura dove poi prolifereranno i sentimenti di odio che porteranno all'unica tattica possibile (laddove sia risultato impensabile o impossibile affrontare in modo risolutivo l'interlocutore ed affrancarsene, rendendosi liberi): la propria sofferenza.

Se apparentemente risulta logico rivolgere contro se stessi, per il senso di colpa, i meccanismi del dolore e dell'espiazione, e di ciò vi è ormai un'ampia letteratura scientifica oltre che, parallelamente, anche una vasta esemplificazione di narrativa e di teatro, dai tempi di Omero fino ai giorni nostri, diventa pressoché complicato poter accettare che si imbocchi la strada di un proprio travaglio, magari che faccia macerare fino alla tragedia, solo per "punire" chi ci sta vicino.

Ma forse a questo punto abbiamo bisogno di un supporto autorevole.

L'antefatto Freudiano: Il principio di piacere ed il principio di realtà

Il secondo Freud (1911), alla base dei fenomeni psichici vi è un principio economico, che egli definisce principio del piacere che ha la funzione di evitare il dispiacere e il dolore, e di provocare, invece, il piacere, connesso alla riduzione al minimo della tensione energetica. A questo scopo provvede tale principio, scaricando

la tensione e, quindi, ripristinando uno stato di equilibrio, mediante l'appagamento del desiderio, ma ciò avviene per via allucinatoria, grazie a soddisfazioni sostitutive rispetto a quelle reali. Questa situazione non può che generare frustrazione, in modo che viene a strutturarsi, stando a Freud, un secondo principio, che tenta di assumere una funzione regolativa rispetto al principio del piacere: si tratta del principio di realtà, che non tenta più il soddisfacimento tramite scorciatoie e forme sostitutive, ma segue le condizioni date dalla realtà, anche se questa si può presentare sgradita.

Il principio del piacere tende ad ottenere tutto immediatamente, mentre il principio di realtà può differire quella esigenza in vista di un'eventuale meta, più sicura e meno illusoria; nella evoluzione, quest'ultimo provoca una serie di adattamenti dell'apparato psichico, conducendo allo sviluppo e al potenziamento di funzioni

coscienti come l'attenzione, la memoria, il giudizio e il pensiero. Questo non vuol dire che il principio del piacere scompaia del tutto; esso prosegue nell'operare e nell'estrinsecarsi, specialmente nelle circostanze in cui diminuisce la dipendenza verso la realtà, come appunto nei sogni, nelle fantasie e, in una certa misura, nelle produzioni artistiche. Questo dualismo di principi, costruito in analogia alla fisica, come distribuzione e circolazione energetica, viene però in un secondo tempo modificato da Freud; nel 1920, infatti, egli pubblica

Al di là del principio del piacere, dove accanto alle pulsioni sessuali, riconosce l'esistenza di una pulsione

antagonistica, la pulsione di morte, cioè una tendenza distruttiva inerente la vita stessa. In quest'opera egli tratteggiò una concezione dualistica e antagonistica delle pulsioni fondamentali che animano la vita dell'uomo: alle pulsioni legate al principio di piacere (che comprendono le pulsioni sessuali e le pulsioni di autoconservazione) Freud affiancò infatti le pulsioni di morte, le cui manifestazioni hanno il carattere della distruttività e la cui meta è far regredire l'organismo individuale a uno stato inorganico.

Quando le pulsioni di morte sono rivolte verso l'interno, esse tendono all'autodistruzione, ma poi possono essere dirette anche verso l'esterno, assumendo così la forma di pulsioni di aggressione e di distruzione. Nella realtà psichica le pulsioni si presentano sempre come ambivalenti, caratterizzate cioè dalla compresenza

di questi due principi di vita e di morte: anche la sessualità presenterebbe dunque questa ambivalenza sotto forma di amore e di aggressività.

Come abbiamo visto, secondo Freud esisterebbero due "motori" fondamentali, detti di piacere e di realtà,

che producono energia per indirizzare i nostri comportamenti: l'uno tende alla soddisfazione di un desiderio, costi quel che costi, come per le azioni compulsive (lo shopping, le varie tossicodipendenze, i raptus, la sessualità esasperata), l'altro invece si procura di mediare le esigenze improvvise ed irrefrenabili con l'esame attento dell'ambiente, lo studio delle situazioni e l'aiuto dell'esperienza.

La mia pratica professionale allora mi ha portato a considerare che, laddove non esistano altri sistemi per averla vinta su qualcuno intorno a noi che ci limita, la "migliore" strategia possibile (come da principio del piacere) è procurargli un grande dolore, con la nostra sofferenza. La quale può arrivare addirittura, con incredibile sprezzo della vita e della sopravvivenza, fino all'annientamento della persona, cioè usque ad mortem. Ciò che Freud chiamava pulsione di morte.

E' come avere una sorta di pensiero punitivo, che organizza le nostre energie non già secondo i criteri conosciuti dell'evoluzione, e cioè ad immagazzinare dati per costruire strategie atte a migliorare la nostra esistenza, come in tutto l'universo vivente noto, ma per perseguire un disegno perverso dove lo strumento

tattico per annientare l'avversario, per levargli gioie e serenità, per creargli incubi e disperazione, è un fattore apparentemente inconcepibile: la nostra malattia.

Va da sé che questo "pensiero" può arrivare sino a gravi conseguenze, anche perché quando si innesca un meccanismo che comporta il coinvolgimento di strutture solide ma delicate, come il sistema immunitario, il gioco può diventare incontrollabile e quindi irreversibile.