

La gestione della reazione emozionale è legata all'analisi di un complesso di variabili spesso inestricabile. Di seguito si proverà ad analizzarne alcune, le più basilari.

In teoria il tipo di reazione è determinata dalla personalità e dalle inclinazioni del soggetto la quale è la risultante dell'interazione tra un microcosmo, tutto ciò che si è scelto di fare ed essere, ed un macrocosmo che rappresenta il sistema sociale in cui l'individuo nasce e cresce, come la provenienza geografica, l'etnia, la condizione socio economica e via dicendo.

Sempre in teoria, l'interazione tra un micro individuale ed macrocosmo sociale, dovrebbe formare la Personalità e le "inclinazioni" inerenti. Esse determinano la risposta o reazione ad un evento. La valutazione delle inclinazioni personali fornisce ottime informazioni per riuscire a gestire la reazione emotiva individuale e gruppale.

In teoria, in Psicologia le inclinazioni sono chiamate "Bias" ed "Euristiche" (Kahneman,2020). Le Euristiche ed le Biases si definiscono come procedimenti mentali intuitivi, scorciatoie mentali, che costruiscono un'idea generica su un argomento senza approfondimento. Seguono pattern di opinione, comportamento, movimento immediati che servono a fornire una risposta istantanea, a caldo insomma. Esistono molte Euristiche e Biases. Analizzarle fornisce una mappatura del comportamento estremamente preziosa per formare una risposta adeguata che possa gestire l'emozione scaturita da una emergenza. In teoria.

In teoria, Le inclinazioni, biases o euristiche, sono infatti modellate sulla "Personalità" del soggetto.

E qui inizia la pratica.

In pratica infatti la personalità è un concetto così vago che esistono decine di definizioni: il nucleo centrale è l'impossibilità di analizzare la dinamica inter ed intra psichica dell'individuo nel continuum del rapporto con l'ambiente. È impossibile determinare o prevedere il carattere di una persona nel proprio divenire, con buona pace di gran parte della psicologia comportamentale e cognitiva tanto in voga in alcuni ambienti di cura. Non esistono presupposti perché l'interazione fattoriale è talmente alta da non fornire risultati adeguati. Ognuno ha una sua unicità. Perché?

In pratica infatti la personalità risente in primo luogo dei legami parentali che mediano anche gli stessi fattori sociali (no parents, no social), i quali, come individui unici, hanno risentito primariamente dei loro legami parentali e così via. Ognuno è cresciuto come unico e non somma delle parti. Ognuno ha una madre biologica ed un padre biologico. NECESSARIAMENTE: Presenti o meno. Va precisato che le figure parentali possono anche non essere necessariamente di sesso maschile e femminile e rimangono figure parentali: non c'è bisogno di fare tanti discorsi su famiglia allargata perché è una discussione sterile ed inutile in questa sede, basti sapere che: le figure parentali sono i primi campi di battaglia emotivi.

Possiamo essere abbastanza certi sul fatto che la formazione dell'individualità è nel continuum relazionale con se stessi in relazione alla molarità dell'ambiente e soprattutto nelle alterazioni di esso, che possono più o meno rilevanti, ma vengono interpretate individualmente. La personalità, il carattere si forma in quel complesso contraddittorio e mai coerente.

La crescita mostra sempre una spinta disfunzionale che deve essere riequilibrata e regolata. Si tratta di un principio omeostatico che non viene mai raggiunto effettivamente: si tende alla funzionalità del comportamento, è perché in realtà non si è mai pienamente funzionale. Si imparano cose che non si sanno prima di esserne a conoscenza, lapalissiano, e questo viene fatto con enormi sacrifici e fatica.

Secondo la teoria delle relazioni oggettuali (Klein,2015) I problemi inizierebbero subito. Qualcuno come Wilhelm Reich, ad esempio, si spingeva ad identificare il trauma già alla nascita, al momento dell'uscita del fagotto dal ventre materno. Non è chiaro se realmente questo accade, ma sicuramente il parto è un momento cardine della vita.

Riferendoci a contesti più approfonditi, lo stesso Sigmund Freud, nella sua teoria dello sviluppo psichico aveva identificato delle fasi fondamentali comuni a tutti gli esseri umani (fase orale, anale,latenza,genitale e poi sviluppo sessuale). Rimanevano inesplorati i primi 6 mesi di vita, che invece costituivano i primi tentativi relazionali tra il neonato ed il mondo esterno ed il conseguente sviluppo emozionale.

Melanie Klein, una delle più importanti psicoanaliste del XX° secolo, era interessata proprio al legame tra il neo-nato e la madre. La sua osservazione ha aperto una nuova frontiera sullo sviluppo emozionale e sul tema della regolazione del rapporto con l'altro.

Nei primi sei mesi di vita, infatti, la Klein osservò una vita psichica estremamente rilevante soprattutto dal punto di vista emozionale, fatta di azione e reazione sino a manifestazioni catastrofiche: per la Klein il neonato seguendo il cosiddetto principio di piacere (Freud,1986), il neonato infatti, mentre suggeriva sperimentava sensazioni gratificanti (Klein,2018). Mostrava dispiacere o addirittura dolore, quando veniva staccato dall'oggetto di gratificazione. Una relazione semplice che sembra essere il fondamento del modo in cui si costruiscono i rapporti.

Il neo-nato quindi si avvicinava al mondo attraverso il seno, o più specificatamente all'oggetto parziale (può anche essere la tettarella) sviluppando la capacità di interagire e modulando man mano la componente emotiva, tanto da essere definito tecnicamente come perverso poliforme proprio quando mutava il comportamento reattivo allo stimolo di piacere. Le osservazioni della Klein portano alla luce un mondo complesso legato allo sviluppo emotivo che sarà ulteriormente approfondito da moltissimi altri specialisti come John Bowlby e Donald Winnicott che si concentreranno ulteriormente sulla dinamica che intercorre tra vita intrapsichica, comportamento relazionale e crescita. La parola crescita è fondamentale perché è qualcosa che connota la vita stessa e si estende lungo tutto il suo breve arco temporale.

Se quindi la psicologia delle relazioni oggettuali ci aiuta per introdurre lo sviluppo della vita affettiva, la psicologia cognitiva da un contributo fondamentale per illustrare i due meccanismi fondamentali su cui si regolano le reazioni. Sono concetti mutuati direttamente dalla biologia: un meccanismo a Feedforward in psicologia, è un meccanismo che tende all'autopropagazione di sé fino al picco massimo in cui ci sarà un improvviso collasso della dinamica (ad es. nella suzione è ad esempio quando il neonato inizia a mordere il capezzolo o la tettarella fino a lacerarla provando aggressività). In seguito, crescendo, il meccanismo a feedforward dovrebbe essere sostituito da un meccanismo a Feedback, ovvero un meccanismo più consapevole che tende alla valutazione della componente di reazione rispetto alla quantità di azione.

Infine una variabile di cui ancora non conosciamo totalmente il peso vista la trasformazione avvenuta negli ultimi 10 anni. L'informazione.

Il totale delle informazioni che un essere umano, appartenente al mondo occidentale, riceve nell'arco di una settimana, costituisce il totale delle informazioni che un uomo del 1500 riceveva nell'intera vita.

L'informazione oggi viaggia attraverso i mass media classici come Cinema, radio, televisione, ma soprattutto tramite smartphones.

Secondo l'azienda App Annie, specializzata in analisi statistiche legate al mondo multimediale dei Devices, nel suo rapporto State of Mobile del 2022 su dati del 2021, afferma che mediamente un adulto passa circa 4,8 ore al giorno sul telefonino. Un quinto del tempo nel giorno. Molto di più di quanto si espone agli altri media. Un flusso non controllabile, spesso modellato sulle ricerche effettuate da ognuno.

La sovraesposizione all'informazione è un fenomeno puramente contemporaneo con effetti ancora non prevedibili. In un mondo sovralimentato di flussi comunicativi, le statistiche legate all'utenza social, ad esempio, indica che il pubblico ha sviluppato competenze specifiche legate all'esposizione.

In genere, sono gli due effetti che concorrono selezionare l'attenzione sull'informazione: l'effetto cocktail party e l'abituazione.

L' "effetto cocktail party" (Cherry,1966) venne ipotizzato da Colin Cherry. In pratica è l'effetto di ascolto selettivo che si ha in una situazione in cui sono presenti più voci ovvero ad un party. Quando in una situazione molte conversazioni si sovrappongono, si ha la necessità e capacità di seguirne solo una. In un esperimento negli anni '50 Cherry chiese a delle persone di indossare delle cuffie da cui si potevano ascoltare due conversazioni contemporaneamente. Invitò le persone a scegliere di ascoltarne una, scoprendo che non solo riuscivano perfettamente nell'intento, ma che non rimaneva alcuna traccia in memoria della seconda conversazione ignorata, nonostante la corteccia cerebrale l'avesse registrata.

Il fenomeno di abituazione invece è un processo di apprendimento elementare inibitorio. Un processo lento che porta alla riduzione della risposta da parte di soggetto al presentarsi dello stimolo.

Questi due effetti sono stati studiati tra gli anni '60 e '70 del secolo scorso, ma non tengono conto dei contemporanei sistemi di comunicazione.

Gli utenti scelgono l'informazione a cui sottoporsi e usano i meccanismi sopra esposti per sottrarsi alle informazioni non rilevanti.

Ciò che arriva sugli smartphone sono una serie di notizie ed informazioni specifiche per l'utente. Tali notizie sono conformate sulle convinzioni e le ricerche dell'utente: 4,8 ore al giorno, quante informazioni possono essere fornite direttamente o indirettamente? Questo rafforza le inclinazioni, polarizzando le opinioni e rafforzandole contro quelle che le smentiscono. Non ha caso molti fenomeni di radicalizzazione avvengono su internet.

Come si può quindi a questo punto, comunicare realmente il pericolo o ridefinire la questione per ciò che è e non per ciò che si stima sia? La conoscenza diretta, in prima persona, di esperienze traumatiche potrebbe essere fondamentale per ristrutturare il campo e dare una versione diretta, verisimile rispetto a ciò che accade solo però se si riesce ad avere una cornice di senso legata all'elaborazione del lutto.

La memoria degli eventi traumatici è una delle cose più difficili da affrontare, per chi lavora in un setting psicoterapeutico volto alla cura ed elaborazione del lutto, proprio perchè si lavora con la memoria: un eterno presente, un eterno divenire che divora se stessa replicandosi negli atti di tutti i giorni. Non è infatti risolvibile la questione legata a quello che viene definito Sindrome Post Traumatica, se esso non è contestualizzabile in un percorso di elaborazione, quantomeno parziale.

L'elaborazione parziale è dovuta al persistere di vissuti talmente pericolosi emotivamente che alcuni aspetti sono totalmente inelaborabili. Quando la memoria è trauma, quando è legata ad eventi catastrofici e luttuosi, la coscienza (in termini specifici psichiatrici l'IO, ovvero il grado di consapevolezza di se stessi e

delle proprie azioni nel mondo) tende alla scissione dei contenuti più pericolosi (di solito legati all'annientamento di se o degli altri se la spinta è eterodiretta), questi contenuti pericolosi per la salute mentale della persona, vengono spesso proiettati all'esterno, esternalizzati su cose e persone, su fatti ed accadimenti, da cui la persona stessa tende a difendersi in maniera assolutamente scomposta e con reazioni oltremodo eccessive.

Il comportamento si psicotizza, ovvero, si innesta una componente psicotica scissa, non consapevole e volta all'annientamento di se (Kalsched, 2021). Questa componente determina pensieri e azioni che si potrebbero definire come involontari, ovvero parziali al IO, ma assolutamente motivati verso una direzione specifica di solito aggressiva omo-eterodiretta.

La consapevolezza in se della possibilità di agire essendo agiti è di per sé spesso sufficiente a ristrutturare il campo d'azione, ma è impossibile la totale elaborazione dell'evento luttuoso, tanto che molto spesso si stabiliscono condotte magiche tali da incorniciare o controllare o rendere inefficace l'aspetto aggressivo della scissione traumatica.

In linea di massima, il ricorso quindi a condotte che può sembrare stravagante, in realtà costituisce gli elementi di supporto al rafforzamento della consapevolezza traumatica senza dover affrontare direttamente la drammaticità di del vissuto tanatologico. Va infatti ricordato che per definizione una tragedia non pone una soluzione, ma una dissoluzione, ovvero la cessazione del dramma attraverso la cessazione della vita stessa. Basta fare riferimento agli assoluti della tragedia greca per notare l'aria di annientamento che di per se diventa insegnamento (*παιδεία*) e monito a non commettere lo stesso errore del mito (Il quale era Storia Sacra per i Greci antichi).

Qui è la risorsa. La capacità di essere consapevoli del limite, del proprio limite che pone un freno all'azione di controllo del dramma dell'evento emergenziale. Le cose accadono e succedono ad alcuni di noi. Costoro possono comunicare come fanno a "sopravvivere" a se stessi, a quello che non possono affrontare proprio perché legato ad eventi oltre la possibilità dell'umana comprensione. Qui si inserisce anche il cosiddetto pensiero magico, ovvero una cornice di senso che non ha a che fare con spiegazioni di tipo scientifico, ma afferrisce ad un meta-materialismo, che ha aspetti di predestinazione ed elezione di sé, che costituisce però un bagaglio immaginativo fondamentale sin dalla notte dei tempi.

La razza umana ha attinto ad alla "magia" per spiegare la genesi dei fenomeni naturali. Quale forma abbia questa condotta magica, non ha importanza, quello che è importante è il senso delle cose, il motivo per cui si potrebbe spiegare un accadimento personale che non ha a che fare con la cosiddetta normalità, concetto portante della statistica.

Le condotte magiche sono uno dei fenomeni più frequenti nella spiegazione di un qualsiasi evento in termini di genesi passata ed in proiezione futura. Una delle condotte magiche è l'aspetto religioso legato ad un qualsiasi evento importante.

La condotta magica ha ricadute dirette sia sul pensiero individuale che su quello sociale proprio perché la cosiddetta trasformazione intima nel processo di rappresentazione della realtà passa sempre per la simbolizzazione: la Bandiera, la Patria fino a concetti complessi come la Libertà o la Pace, sono tutte trasformazione della condotta magica dal momento che non solo non hanno una definizione univoca: è molto difficile che tali concetti possano realmente esplicitarsi nella realtà umana del singolo individuo.

Nessuno è realmente libero o è in pace, così come la Bandiera in se stessa è solo un pezzo di stoffa che viene caricato di un significato estremamente diverso che si accetta per fede o appunto, per magia.

Quello che però è accettato socialmente diventa vero e reale tanto quanto concetti scientifici. C'è scienza nella magia, per assurdo, nella maniera statistica in cui tante persone l'accettano, una ripetitività rilevante nella popolazione umana da essere certa.

Come c'è scienza, sempre statistica nelle cosiddette coincidenze degli eventi, così frequenti che Jung cercava di spiegare come Sincronicità: “[...] *nel senso speciale di coincidenza temporale di due o più eventi senza nesso di causalità tra di loro e con lo stesso o simile significato. Il termine si oppone al 'sincronismo', che denota la semplice simultaneità di due eventi. La sincronicità significa quindi anzitutto la simultaneità di un certo stato psichico con uno o più eventi collaterali significanti in relazione allo stato personale del momento, e - eventualmente - viceversa.*” (Jung 1952).

Le condotte magiche diventano racconti che quando vengono diffusi si trasformano in tradizioni, abitudini, cerimonie, magari orali, tipiche di un gruppo etnico e rappresentano un formulario di riferimento attraverso il quale poter controllare e guidare l'inesplicabile.

La stessa testimonianza del proprio trauma crea condivisione soprattutto perché colui che l'ha provato è lì a raccontarlo, e quando si racconta la memoria, essa diventa viva proprio per quel movimento di proiezione degli stati traumatici legati a meccanismi di transfert affettivi (Freud, 1979). D'altronde chi non ha vissuto certe esperienze è solito cercare di isolare i **“perché”**, dal momento che si ha la presunzione di poter spiegare un lutto e eventualmente controllarlo solo attraverso il motivo, o tenerlo semplicemente lontano da sé.

Abbiamo creato tonnellate di categorie per incamerare gli eventi più sconvolgenti e ne abbiamo fatto una questione storica, come se essi servissero realmente a non ripetere, ma la realtà è che finora non sembra mai servito. Li teniamo così lontani da noi, pensando che quelle categorie ci possano salvare dal provare il trauma. Una sorta di anestesia. Eppure chi sa, avrebbe il dovere di diffondere la propria parola e soprattutto dal momento che l'evento è successo, più che spiegare il perché, sarebbe utile invece allargare il discorso sul **“come”** esso si ripercuote nella vita di chi è stato investito e su chi era vicino o prossimo, fino alla dimensione sociale globale, nel momento in cui è inevitabile che alcune cose molto rare, succedono, ma si può andare avanti. Non è solo un discorso causalistico sui motivi per cui sono vivo, ma come riesca a sopravvivere al fatto di essere ancora vivo. Come giornalmente sopravvivo, la condotta magica che seguo se la seguo, i limiti che il mio vivere mi presenta ogni giorno, quella quotidiana scissione che ho dal trauma e dalla persistenza di esso che di per se è trauma stesso.

Per assurdo è come in quella storia proveniente da una cultura lontana in cui si racconta di una strada disseminata di buche. Regolarmente i passanti ci finiscono dentro: alcune volte involontariamente, altre volte ci finiscono per vari motivi. È impossibile evitare che nella strada ci siano buche come è impossibile non finirci.

la differenza tra la prima e l'ultima buca è che dall'ultima, qualcuno ha imparato ad uscirne.

Ecco.

Se riesco anche a raccontare come, immagino che non sarò il solo capace ad uscirne.

Bibliografia citata

Watzlawick Paul J. H. Beavin, D. D. Jackson M. Ferretti Astrolabio Ubaldini 1971

Cherry, Colin (1966). On human communication. MIT Press.

Packard Vance Einaudi Einaudi tascabili. Saggi 2015

BENTIVEGNA S., Teorie delle Comunicazioni di Massa, Laterza, Roma, 2003

BORELLO E., MANNORI S., Teoria e Tecnica delle Comunicazioni di Massa, Firenze University Press, Firenze, 2007

GILI G., (2001), Il Problema della manipolazione: peccato originale dei media?, Franco Angeli, Milano, 2010

LASSWELL H. D. (1927), Propaganda Techique in the World War, The MIT Press, 1971

Bowlby J. (1979). Costruzione e rottura dei legami affettivi. Raffaello Cortina Editore: Milano.

Bowlby J. (1988). Una base sicura; applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento. Raffaello Cortina Editore: Milano.

Segal, Hanna, Melanie Klein, Torino: Bollati Boringhieri, 1985.

Freud S. Al di là del principio di piacere Torino Bollati Boringhieri 1986

Freud S. Il perturbante, in Opere, vol. 9, Bollati Boringhieri, Torino, 1977.

Freud S. L'io e l'es, in Opere, vol. 9, Bollati Boringhieri, Torino, 1977.

Freud S. Introduzione alla psicoanalisi (nuova serie di lezioni), in opere, vol. 11, Bollati Boringhieri, Torino, 1979.

Klein Melanie Clemente G. (cur.) Weaning. Lo svezzamento come conflitto edizioni Mimesis collana Eterotopie , 2018

Cialdini Robert le armi della persuasione Giunti editore, 1984

Bandura Albert, l'autoefficacia, Erickson 2000

Bandura, A. , Autoefficacia: teoria e applicazioni, 1997.

Bowlby John Attaccamento e perdita. Vol. 1: L' attaccamento alla madre Bollati Boringhieri, 1999

Kalsched Donald, Il mondo interiore del trauma. Nuova ediz. Moretti & Vitali, 2021

Pinel John P. J. Barnes Steven J. Psicobiologia Edra, 2018

Kahneman Daniel, Pensieri lenti e veloci Mondadori, 2020

Hillmann J. (1977). Saggio su Pan. Adelphi, Milano.

Hillmann J. (1979). Il mito dell'analisi. Adelphi, Milano.

Jung C.G. (1934 /1954) Gli archetipi e l'inconscio collettivo, vol.IX, tomo I, Boringhieri,Torino,1980

Jung C.G. (1912). La libido. Simboli e trasformazione. Newton Compton, Roma, 1975.

Jung C.G. (1916). La psicologia dei processi inconsci, in L'inconscio, A. Mondadori, Milano, 1992.

Jung C.G. (1921). Tipi psicologici, in Opere, vol. 6, Bollati Boringhieri, Torino, 1969.

Jung C.G. (1944). Psicologia e alchimia. Astrolabio, Roma, 1950

Jung C.G. (1938-1940). Psicologia e religione. In Opere, vol. 11, Bollati Boringhieri, Torino, 1979.

Jung C.G. (1952). Simboli della trasformazione, in Opere, vol. 5, Bollati Boringhieri, Torino, 1970.

Jung C.G. (1952). La sincronicità come principio di nessi causali, in Opere, vol. 8: La dinamica dell'inconscio, Bollati Boringhieri, Torino, 1976.

Piaget Jean La rappresentazione del mondo nel fanciullo Bollati Boringhieri, 2013

<https://www.data.ai/en/insights/market-data/state-of-mobile-2022/?consentUpdate=updated>

<https://kinsta.com/it/blog/statistiche-youtube/>

<https://kinsta.com/it/blog/statistiche-facebook/>

<https://business.trustedshops.it/blog/gruppi-utenti-social-media#tiktok>

Fabrizio Mignacca Psicologo- psicoterapeuta , docente presso la cattedra di Psicologia della Dipendenza Affettiva - Criminologia- Facoltà di Giurisprudenza, Università Uniecampus. Saggista. Presidente Associazione "Progetto Vittime".

© Memoria e Verità per le vittime del terrorismo - aps

È permessa la riproduzione totale o parziale citando l'autore e la fonte