

# IN

# FORMAZIONE

PSICOTERAPIA

COUNSELLING

FENOMENOLOGIA

numero  
doppio

ISSN: 2282-2372

G. PAOLO QUATTRINI

ATTACCAMENTO, CARATTERE,  
DISTURBO DELLA PERSONALITA'

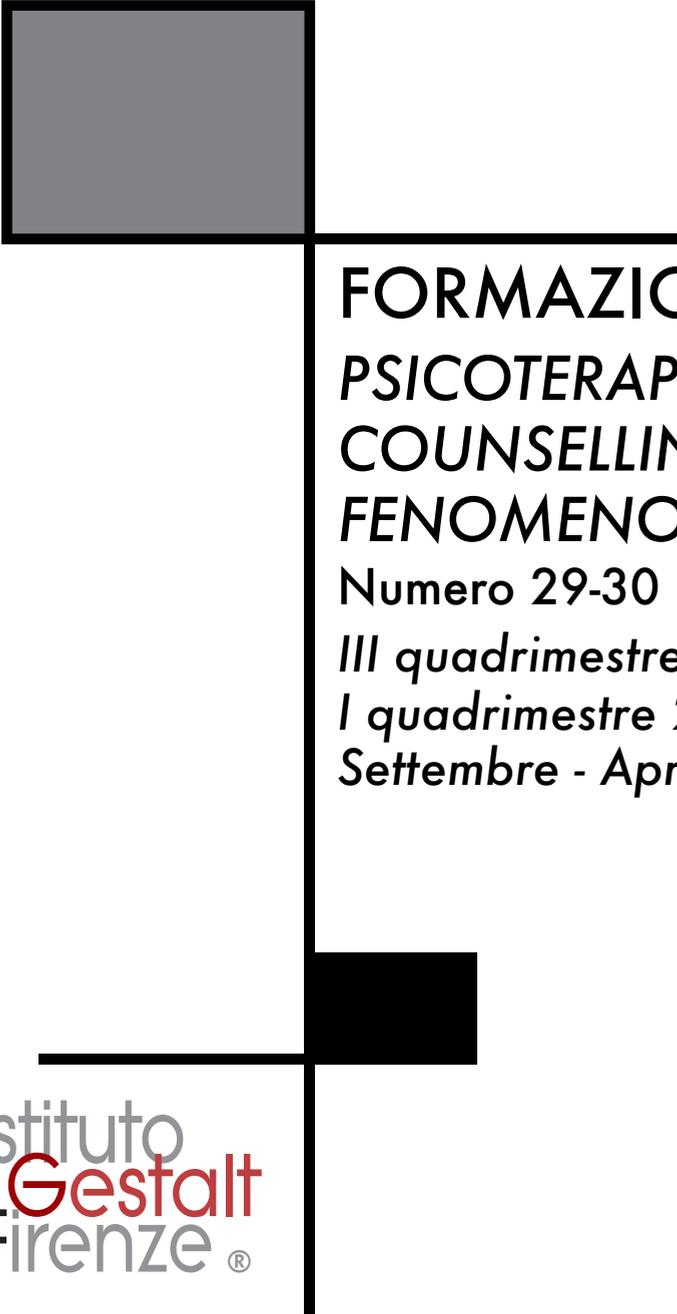
29-30

2/2015  
1/2016



Istituto  
**Gestalt**  
Firenze®





**FORMAZIONE IN  
PSICOTERAPIA  
COUNSELLING  
FENOMENOLOGIA**

Numero 29-30

*III quadrimestre 2015*

*I quadrimestre 2016*

*Settembre - Aprile*



Istituto  
**Gestalt**  
Firenze®

© 2016 - Istituto Gestalt Firenze s.r.l.  
Finito di redigere nell'Aprile 2016  
e pubblicato sul sito:  
[www.igf-gestalt.it](http://www.igf-gestalt.it)  
ISSN: 2282-2372

**FORMAZIONE IN PSICOTERAPIA,  
COUNSELLING, FENOMENOLOGIA**  
3° QUAD. 13°-1° QUAD. 14° ANNO N. 29-30  
SETTEMBRE 2015-APRILE 2016

*Direttore Responsabile:*  
G Paolo Quattrini

*Comitato Scientifico:*  
Anna Maria Acocella, Emilio Gattico, G.  
Paolo Quattrini, Anna R. Ravenna,  
Oliviero Rossi, Vezio Ruggeri

*Editore:*  
Istituto Gestalt Firenze s.r.l.  
P.le Medaglie d'oro, 20 - 00195 Roma

*Segreteria di redazione:*  
Michaela Palumbo

*Redazione:*  
Pierluca Santoro  
[pierlucasantoro75@gmail.com](mailto:pierlucasantoro75@gmail.com)

*Editing:*  
Pierluca Santoro

Registrazione Tribunale di Roma  
n. 28/2003 del 3/02/2003

Provider Web: Aruba SpA  
Località Palazzetto, 4  
52011 Bibbiena (AR)

Finito di redigere nell'Aprile 2016  
e pubblicato sul sito:  
[www.igf-gestalt.it](http://www.igf-gestalt.it)

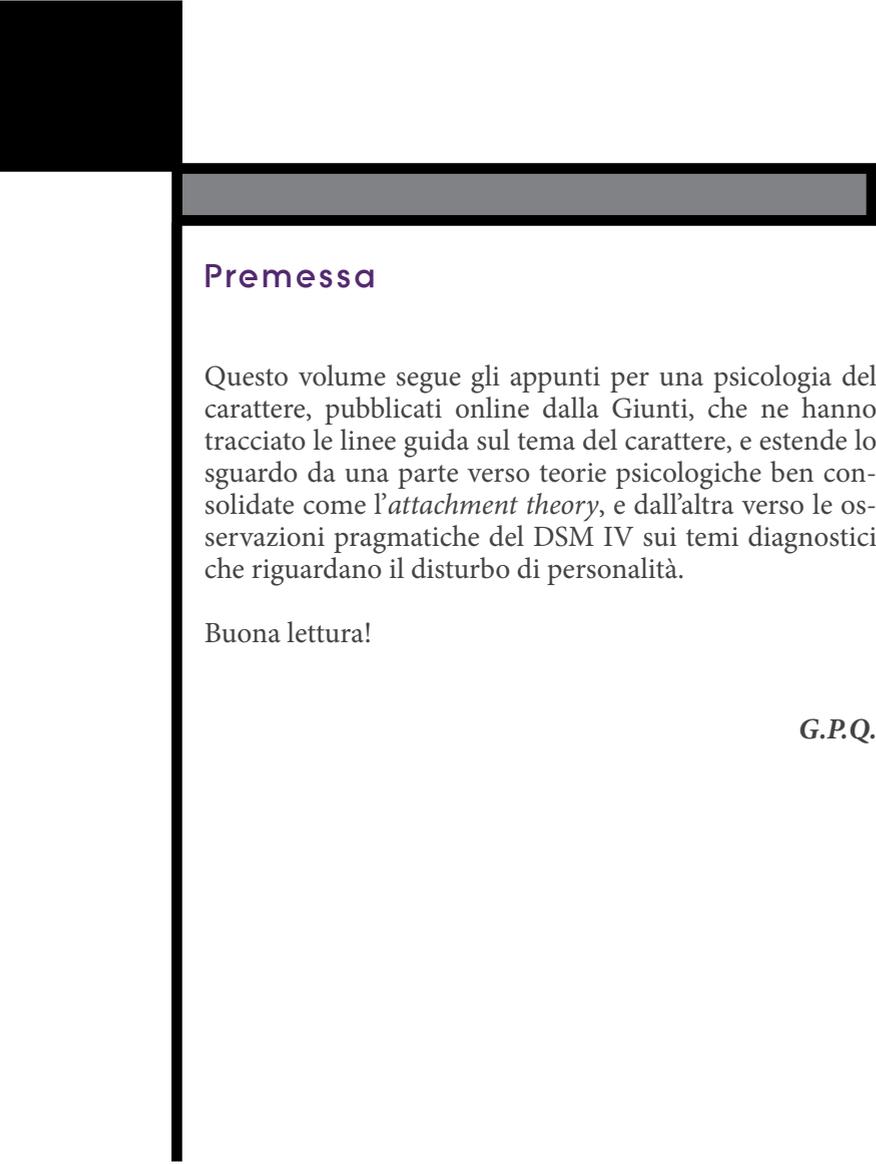
Per inserzioni pubblicitarie scrivere a  
[roma@igf-gestalt.it](mailto:roma@igf-gestalt.it)

ISSN: 2282-2372

## INDICE CONTENUTI

Introduzione	11
Premesse logiche	15
- Teorie e postulati	
- Emisfero analogico e emisfero digitale	
- Senso e significato	
- I fenomeni e l'attenzione	
- L'intersoggettività	
- Olismo	
- La libertà di scegliere	
Considerazioni organismiche	30
- Emozioni e istinti	
- Emozioni e comportamento: l'io	
- Attaccamento	
- Il transfert	
- Le posizioni intrapsichiche	
Avere un carattere	51
- Il comportamento	
- L'immagine di sé	
- Il carattere	
- Le funzioni psichiche	
- Psicodinamica del carattere	
- Le ideologie e i relativi correttivi ecologici compensazioni e virtù	
- Il carattere nell'antichità	
- Carattere e disturbi della personalità	
- Differenze caratteriali	
- Riconoscere il carattere	
Il funzionamento	114
- La reificazione	
- I surrogati	
- Divagazioni sul carattere	
- Carattere e psicoterapia	
Bibliografia	125





## Premessa

Questo volume segue gli appunti per una psicologia del carattere, pubblicati online dalla Giunti, che ne hanno tracciato le linee guida sul tema del carattere, e estende lo sguardo da una parte verso teorie psicologiche ben consolidate come l'*attachment theory*, e dall'altra verso le osservazioni pragmatiche del DSM IV sui temi diagnostici che riguardano il disturbo di personalità.

Buona lettura!

**G.P.Q.**



Gustav Klimt - 1862-1918: Mother and Child





# Attaccamento, carattere, disturbo di personalità

G. Paolo Quattrini

## Introduzione

Parlare del carattere è un'impresa ardua, essendo questo in primo luogo fenomeno, e come tale raggiungibile piuttosto con un linguaggio evocativo che con uno descrittivo: per questo si tratta di scritti che lasciano al lettore lo spazio per un vagabondare analogico della mente alla ricerca di quelle associazioni libere e personali che possano oscillare da significati a evocazioni. Carattere in sostanza è stile comportamentale, e lo stile si esperisce: la conoscenza del carattere è un'indagine eminentemente pratica, da farsi preferibilmente nell'ambito di un gruppo di persone che con la loro varietà offrano possibilità di confronto delle differenze. Lo scritto allora accompagna, e a volte indica dove guardare.

Il libro percorre e ricostruisce il disegno delle interazioni intrapsichiche, mettendo in rilievo le tonalità emotive nella separazione madre-bambino, le tipologie di attaccamento e modalità di transfert, e offre coordinate in ambito clinico per "vedere" l'altro riconoscendone gli specifici automatismi. A partire da questo riconoscimento è possibile distanziarsi da quelle reazioni meccaniche che sono vissute come necessarie e che conducono in luoghi rassicuranti, ma che al tempo stesso limitano la possibilità di dare nuova forma e diversa qualità alle relazioni e, di conseguenza, all'esistenza.

Carattere implica automatismi, e uno degli assi centrali dell'educazione umana è proprio la formazione di automatismi: si impone per esempio ai bambini di lavarsi le mani finché quest'atto non diventa automatico, finché cioè non lo fanno *spontaneamente*. È importante rendersene conto, perché in genere si crede che la spontaneità coincida con l'essere della persona e non con il suo *fare*. Per esempio, saper guidare bene la macchina implica l'acquisizione di un insieme di automatismi: quando si impara a guidare, all'inizio si deve pensare a come lo si fa, ma poi non ci si pensa più, perché sarebbe uno stress enorme guidare pensando a ogni movimento. Chi sa guidare compie automaticamente, cioè spontaneamente, le operazioni necessarie. Gli automatismi non si identificano però con la qualità: un buon pianista è aiutato dai suoi automatismi a non pensare alla gestione della tastiera, ma la qualità dell'esecuzione dipende dal suo livello di creatività, dalla sua capacità di differenziare i suoni e dall'aver cioè un gusto che lo guida, non dal livello tecnico che possiede.

Mentre la diagnostica medica interroga i sintomi alla ricerca di patologie, in psico-

terapia i sintomi vengono per lo più letti come esagerazioni di processi normali, che possono essere alterati da cause varie. Nell'indagine si comincia col mettere attenzione sulle funzioni dell'organismo psicofisico, e si cerca poi di scoprire come eventualmente queste perdono la loro normale efficacia. Le funzioni si concretizzano in comportamenti, e per indicare tipicità comportamentali si utilizza spesso anche nel linguaggio corrente il termine "carattere": l'idea del carattere può essere utile per evitare differenziazioni qualitative di tipo gerarchico fra le persone. Si parte dell'assunto<sup>1</sup> che tutti hanno un carattere, e che un carattere non è meglio di un altro: ogni carattere si considera semplicemente una specializzazione<sup>2</sup> in qualche specifico tipo di funzionalità. Guardare nell'ottica dei diversi caratteri è una modalità conoscitiva utile per interagire con i pazienti senza valutazioni qualitative: la psicoterapia è per certi versi necessariamente invasiva, e un sistema per conoscere la persona senza giudicarla è importante, dato che fa la sua differenza intromettersi con grazia nel mondo dell'altro o entrarci come un elefante in una cristalleria.

Fino a non molto tempo fa era in uso il termine "nevrosi", che essendo diventato talmente vasto da perdere significato come categoria diagnostica, non è più usato nel manuale di diagnostica psichiatrica ed è stato sostituito con quello di *disturbo della personalità*. Si riferisce a uno stato in cui le persone rispondono automaticamente sempre nella stessa maniera, malgrado l'utilità di declinare il proprio comportamento in funzione delle situazioni in corso. Gli automatismi nel momento sembrano aiutare, ma nell'economia dell'intera vita diventano un ostacolo.

Per quanto da una parte gli esseri umani siano restii a fare lo sforzo di assumere automatismi, dall'altra parte sono felicissimi di averli, e per questo si può dire, per assurdo, che il miglior amico dell'uomo è la sua nevrosi: su dei bei meccanismi coatti si potrà sempre contare, può crollare il mondo ma le coazioni stanno sempre lì. Solo però se le si sanno utilizzare possono essere di grande utilità, altrimenti diventano una trappola. Gli automatismi sono la cosa a cui gli esseri umani sono più attaccati ma sono, allo stesso tempo, la loro dannazione: mettendo il pilota automatico poi l'aereo va sempre nella stessa direzione, a prescindere da quello che si trova davanti.

L'insieme di automatismi più denso e coeso dell'essere umano, è appunto quello che si chiama carattere, che suona come "fare quello che viene spontaneo di fare": per un verso è il suo cavallo di battaglia, per un altro verso è il suo destino, la sua prigione. Gli automatismi a volte sono utili e a volte no: si tratta di conoscerli e all'occorrenza utilizzarli, oppure decidere che è il momento di staccare il pilota automatico. Il problema è che se non ci si accorge che c'è, il pilota automatico non si può staccare. Questo per dire che il carattere non è né qualcosa da smantellare né qualcosa di cui andare fieri.

La faccenda è complicata dal fatto che nell'organismo vige il principio della sovra-

<sup>1</sup> Questo assunto è verificabile clinicamente e se ne può ipotizzare le radici, ma non è dimostrabile scientificamente, e rientra quindi in un tipo di conoscenza narrativo-metaforica.

<sup>2</sup> Questo implica che la differenza dell'altro non sia inferiorità ma un'alterità, che può eventualmente anche portare ricchezza: un paese in cui operano molti professionisti diversi è potenzialmente prospero.

determinazione<sup>3</sup>: quello che è stato messo in moto tende a rimanerci, cosa che viene rinforzata ulteriormente dall'investimento narcisistico. Gli esseri umani infatti tendono a investire narcisisticamente in quello che hanno, qualunque cosa sia. È un meccanismo adattivo, con una funzione biologica: investiamo in qualunque cosa per destino ci tocchi, famiglia, cultura, nazione, ci possiamo affezionare anche al peggio, e poi la difficoltà è riuscire eventualmente a rinunciare a quell'affezione...

Sempre ricordando che il carattere non è una cosa ma solo una inclinazione, come tale è comunque impersonale: non è quello che siamo, ma è quello che *non* siamo. Dire che una persona<sup>4</sup> non è il suo carattere è come dire che lei e la sua automobile non sono una cosa sola: gli esseri umani hanno in genere abbastanza difficoltà a riconoscere una molteplicità interiore, e quindi pensano che "tutto quello che c'è dentro di me sono io". Ma se si dovesse considerare la propria automobile come parte di sé, la vita diventerebbe alquanto ingombra e difficile da gestire!

Gli automatismi si stabiliscono più facilmente nell'infanzia, e averli o non averli fa la differenza fra la spontaneità e la goffaggine. Per esempio, ha bisogno di molti automatismi l'apprendimento di una lingua, e da adulti una lingua straniera si impara con fatica proprio per la difficoltà di assumere connessioni automatiche fra i suoni delle parole e gli oggetti a cui si riferiscono, connessioni che da piccoli si sarebbero apprese ben più rapidamente. Ma in ogni caso, tra saper parlare una lingua ed essere uno scrittore c'è una bella differenza! Gli automatismi infatti, per mete più complesse vanno coordinati fra loro in nuovi insiemi: girare lo sterzo è un automatismo, ma la direzione in cui si gira è frutto di una scelta, che in caso di improvviso slittamento della macchina può essere difficile e richiedere immaginazione, cioè creatività, oltre che rapidità.

Gli automatismi possono essere di qualunque provenienza, e si possono acquisire automatismi per qualunque ragione. Lavarsi le mani è un automatismo, ma qualcuno se le lava per essere più gradevole, qualcuno se le lava perché gliel'ha detto la mamma, qualcun altro per un altro motivo ancora: lo stesso automatismo si può appoggiare dunque su basi diverse. I comportamenti si appoggiano sulle funzioni psichiche dell'organismo, e lo stesso comportamento può provenire da funzioni diverse. Se il sostrato insomma può essere diverso, non si può ovviamente risalire per deduzione dal comportamento a uno specifico automatismo.

Le diverse funzioni psichiche si configurano in un movimento che si articola fra il primo piano e lo sfondo: è come se la mente<sup>5</sup> umana richiedesse un insieme dinamico in cui continuamente affiora qualcosa in primo piano e qualcosa va sullo sfondo, tanto che quando qualcosa rimane troppo tempo in primo piano, in genere si com-

3 Sovradeterminato: qualcosa che è determinato da una pluralità di fattori, dove quando cadono alcuni altri continuano a tenere in piedi la situazione.

4 Il termine persona è colloquiale: si riferisce comunque all'insieme che ognuno è, un insieme che è più della somma delle parti, di cui una è l'io, inteso come organo di amministrazione del rapporto col mondo.

5 Come il termine persona, anche il termine mente è colloquiale, e si riferisce alla capacità della persona di maneggiare attraverso il sentire, il pensare e il decidere di fare, il mondo in cui abita.

incia a sentire un certo senso di scomodità. In questa logica si può immaginare il carattere come una funzione che inizialmente si mette in primo piano rispondendo a un bisogno, poi piano piano si abitua alla posizione e se ne appropria: un esempio politico di questo è il colpo di Stato.

Se l'aspettativa è che la lettura della realtà non sia tendenziosa, d'altra parte leggere la realtà senza partecipazione personale farebbe sì che il mondo risulti poi rappresentato in modo completamente incomprensibile. Una lettura neutrale è in realtà priva di significato, è come se a guardare invece che un essere umano fosse una macchina da presa che vede solo una serie di particolari indipendenti tra loro, come negli esperimenti di Andy Warhol con la macchina a inquadratura fissa<sup>6</sup>.

Il fatto è che non esiste una lettura neutra della realtà, tutte le letture sono soggettive: la differenza è che possono esserlo più o meno radicalmente. Alcune sono radicalmente tendenziose, come quelle dei regimi dittatoriali che lo sono a tal punto da essere ridicole nella loro tragicità. Tutte le letture tiranniche della realtà sono al limite del ridicolo, e quando una funzione va in primo piano e non torna indietro è sempre una situazione di tirannide interna che è altrettanto stupida e crudele di quella esterna.

Così come un colpo di stato non si risolve con un altro colpo di stato, allo stesso modo il carattere non si smonta dando il potere a un'altra funzione e diventando esagerati in un altro modo: si smonta piuttosto con un depotenziamento energetico, togliendogli cioè importanza. Bisogna smettere di alimentarlo energeticamente, e allora cade da solo, come i regimi autoritari che non reggono le esigenze di un'economia moderna. Disinvestimento e umorismo sono strumenti fondamentali a questo scopo: bisogna non prendere sul serio il carattere, e soprattutto non esagerare in una direzione o nell'altra e stare per così dire nel mezzo. *In medio stat virtus*, si diceva nel mondo classico. Questo è arduo per gli esseri umani, per i quali di solito è più facile fare tanto o non fare niente, mentre è difficile fare poco: è più facile cioè esagerare che stare in equilibrio.

---

6 «Trovo il montaggio troppo stancante [...] lascio che la camera funzioni fino a che la pellicola finisce, così posso guardare le persone per come sono veramente.» (Andy Warhol)

## Premesse logiche

### Le teorie e i postulati

Per avvicinarsi al tema del carattere, come per ogni altra attività complessa, bisogna pensare, e pensare non è un fatto approssimativo: più sono complessi i pensieri, e più devono rispettare le leggi della logica. Il pensiero moderno considera la logica come una scala: una scala da una parte si appoggia in terra, e dall'altra nel punto dove si vuole arrivare. Sia il punto di appoggio in terra che il punto di arrivo stanno *fuori*, cioè non fanno parte della scala. Che una scala non può appoggiarsi su se stessa oltre a essere evidente è stato dimostrato per via logico-matematica da Goedel, con il suo "teorema di incompletezza": malgrado questo, spessissimo le persone appoggiano ancora le loro teorie su se stesse. Per un pensiero di buona qualità bisogna sempre tenere presente dove la scala appoggia giù e dove su, il che implica che il punto di arrivo della scala deve essere *scelto*: non si ragiona tanto per ragionare, ma per arrivare da qualche parte. Nei venti secoli di cultura cristiana, il pensiero è stato invece considerato come la strada principale per lo Spirito, per cui da tantissimo tempo si crede che il pensiero sia in sé verità e trascendenza, lo si considera cioè come una realtà che giustifica se stessa. Questo è semplicemente falso: pensare è un'operazione che, se non è diretta consapevolmente, porta in paludi senza via di uscita.

Se una persona si perde e non sa più dove è, basta che si ricordi che pensare è una scala appoggiata su due punti esterni alla scala stessa, e si può ritrovare. Lo sa chiunque ha studiato la geometria euclidea, che si fonda su alcune affermazioni indimostrabili, come ad esempio "da un punto a una retta passa una sola parallela": questo è un postulato. In realtà è come se si dicesse: *se* da un punto a una retta passa una sola parallela, *allora* ne deriva la geometria euclidea. Tutta la geometria euclidea regge solo se da punto a retta passa una sola parallela. E se da un punto, invece, passassero più parallele, che succedrebbe? Semplicemente lì nascono altre geometrie, non euclidee, ma comunque altrettanto *vere*: insomma, variando i postulati si possono elaborare teorie differenti. I punti di arrivo della scala sono invece le scelte responsabili della persona, che elabora una conoscenza sempre in funzione di una meta, che se non è di ordine biologico può esserne la sublimazione, come Freud chiamava le mete trascendenti.

Come dimostra Goedel, le teorie non sono sospese nel vuoto e non coprono mai tutto lo scibile, ma partono da un punto e conducono in un altro punto: servono insomma per arrivare da qualche parte. E' importante rendersi sempre conto su quali postulati "poggiano i piedi" del proprio pensiero. Nel pensiero cristiano per esempio, uno dei

---

7 Goedel: "Quando un sistema tenta di descrivere se stesso, significa che sta indagando sulla propria essenza con i propri stessi strumenti. Ed il risultato è puntualmente, qualsiasi sistema esso sia, che il sistema arriva a descriversi con teoremi sia veri che falsi, sia non-veri che non-falsi. O, in altri termini: sia in termini di essere che di non-essere, mai disgiunti e contemporaneamente presenti."

postulati fondamentali è che Cristo è figlio di Dio: è un punto indimostrabile, su cui si appoggia una parte della scala del pensiero cristiano. Rinunciando a questo postulato, il Cristianesimo cambierebbe. Anche le varie scuole di psicoterapia muovono da postulati diversi e arrivano in luoghi diversi: un approccio freudiano e uno gestaltico partono da postulati diversi: per Freud il mondo interno ha una coesione simbolico-linguistica, per la Gestalt invece è legata alle necessità organismiche (fame, fuga, territorio, sesso), e da lì arrivano poi a conclusioni diverse. I freudiani per esempio arrivano con le loro conclusioni in un posto dove tendenzialmente le persone si comportano in modo rispettoso delle consuetudini sociali, mentre i gestaltisti in genere delle consuetudini sono ben poco preoccupati. Queste differenze alla lunga lasciano le loro tracce: sembra strano, ma ancora cinquant'anni fa sarebbe stato malvisto svolgere una attività intellettuale in gruppo senza giacca e cravatta, mentre oggi è normale, e questo è il risultato di specifiche diversità sul piano della teoria.

Anche le metodologie psicoterapeutiche sono contingenti e specifiche alle relative teorie, che procedono da quei punti di appoggio della scala del pensiero che sono i postulati. I freudiani per esempio hanno come postulato la centralità dei *simboli*, protonuclei di senso che strutturano la realtà e danno luogo alle miriadi di forme che ha il mondo, e anche l'idea che questi emanino un'energia potenziale che correttamente interpretata porta conseguenze salutari. Per loro il complesso di Edipo struttura l'*habitat* umano, indicando le strade della vita con considerazioni morali ragionevoli, come il rispetto dei tabù messi lì dalla natura: i figli devono rispettare i genitori perché questo permette di gestire una struttura sociale da cui tutti possono trarre benefici.

Nell'approccio gestaltico il postulato è che il *sentire* è la base dell'esistenza, e tutte le problematiche esistenziali devono essere ricondotte in ultima analisi a quello che la persona sente. Non si pretende che questo sia *vero*, è solo un postulato: nella Gestalt si considera "piano terra" quel che si sente, non quello che si pensa, e quindi se mi sento bruciare devo intanto levare la mano dal fuoco, poi pensarci. Esagerando folkloristicamente, nell'ottica freudiana se metti la mano sul fuoco, ti bruci e senti male, l'analista ti chiede: "perché senti male? Che ti è successo nell'infanzia, per cui ora senti male?" L'esempio è esagerato, ma neanche poi tanto. Hanno ragione i freudiani o i gestaltisti? Hanno ragione sia gli uni che gli altri, perché la ragione dipende dai postulati e dalla direzione che si persegue. Se si sceglie che il "piano terra" è ciò che si sente, allora questo è il riferimento base per la verità, se si sceglie che il "piano terra" è il mondo dei simboli, quello che si sente dipende da cosa simboleggia il fuoco che brucia la mano. Nei due casi si arriva comunque in posti diversi. Quello che si sente e quello che si pensa sottendono naturalmente interi mondi. Nell'ottica esistenzialista si parte dal sentire: sotto ogni pavimento c'è verosimilmente qualcos'altro, ma ci si cammina come se il pavimento fosse la realtà base, e non si sta a pensare quanto vuoto c'è sotto.

Oltre al tema dei postulati, un'altra considerazione importante per la logica del pensare è che il pensiero può essere una realtà immobile o mobile. Immobile è la logica lineare, la quale funziona su un piano meccanico: a livello biologico invece tutto fun-

ziona in un'ottica di *feed back*, con una logica cioè circolare. Un esempio della differenza tra logica lineare e logica circolare è questo: è meglio avere un etto o un kg di cioccolata? Se sta nella dispensa, in linea di massima è meglio averne un kg, ma nello stomaco, ovviamente, è meglio averne un etto. Mentre nella dispensa, seguendo una logica lineare, più ce n'è meglio è, nello stomaco un kg di cioccolata manderebbe la persona all'ospedale: nell'organismo vige una logica circolare, dove fino a un certo punto più è meglio, ma superato quel punto, il più diventa peggio. Per esempio, in un litigio fino a un certo livello più si è arrabbiati meglio è, perché la rabbia dà forza, ma se questa supera un certo livello la persona si blocca, perché l'organismo non le permette di correre il rischio di commettere un omicidio.

Un postulato non è in sé né strano né necessariamente condiviso, ci sarà qualcuno che lo utilizza altri no: è una possibilità umana, ma non è il pavimento su cui tutti appoggiano la propria scala. I postulati sono un aiuto ma anche un debito, si sono costruiti durante la vita, e prenderli e lasciarli non è una cosa semplice: l'importante è rendersene semplicemente conto, anche senza cambiare niente. Se si ha come postulato una palude, non bisogna necessariamente cambiarla, ci si può costruire un villaggio con le palafitte: il cemento armato nella palude va giù, le palafitte no. Anche se la palude come postulato rimane la stessa, l'operazione di appoggiarsi sopra si può differenziare molto.

### Emisfero analogico e emisfero digitale

Le operazioni mentali hanno dunque sempre dei postulati di partenza, che non sono necessariamente evidenti. Un postulato di base è l'organismo: per esempio non si può ragionevolmente elaborare teorie che mettano in dubbio il bisogno dell'essere umano di nutrirsi. A questo postulato bisogna necessariamente riferirsi nelle indagini psicologiche, e a quelle caratteristiche che la biologia ha messo in luce, come per esempio la differenza fra digitale, la lingua dell'emisfero sinistro, e l'analogico, quella dell'emisfero destro. Un altro postulato è il carattere che è importantissimo che diventi esplicito, altrimenti i risultati delle deduzioni che ne derivano appaiono assoluti non questionabili, ideologie e non riflessioni aperte.

Vanno sotto il nome di *pensiero* cose molto diverse, in genere riunite nei campi dell'arte e della scienza. Il cervello ha due emisferi, che operano diversamente e parlano linguaggi differenti: il digitale e l'analogico. Basicamente, il digitale è quello della scienza, l'analogico quello dell'arte: il linguaggio digitale è codificato, e se non se ne conosce il codice non si capisce, come per esempio se non si conosce la lingua di chi parla, non si capisce cosa dice. Codificato è qualcosa che può essere trasformata in numeri, come i pixel delle immagini in televisione, o delle fotografie digitali, o del computer. Quando arriva una foto da Marte arrivano in realtà dei codici numerici, che poi vengono tradotti in immagini: se non si sapesse come decodificarli rimarrebbero senza significato. Anche nei film le immagini si sono digitalizzate: i film horror di una volta facevano paura perché erano fortemente evocativi, non usavano un linguaggio digitale che spiega e spiegando dà significato e non senso. Una comu-

nicazione digitale si capisce bene, ma non ha sapore, non ha *senso*, che è, come dice la parola, qualcosa che si sente.

Il *pensiero* è una complessità che procede però da una base semplice: il problema è non perdere di vista il punto di partenza, quello cioè organismico, perché altrimenti cominciano turbinii di considerazioni implausibili, pensieri che girano su se stessi dove non appare la relazione che hanno con chi li pensa. Per uscire dalle paludi della vita servirebbe comunque un pensiero un po' più articolato del normale: per permettere che qualcosa avvenga, bisogna entrare all'interno dell'apparente "normalità" degli scambi quotidiani.

Le parole, strumenti base del digitale, sono moduli di significato, cioè se non si sa cosa vuol dire quella parola nella propria lingua, non si capisce niente. Il linguaggio codificato senza conoscere il codice non si capisce, mentre cosa vuole un gatto più o meno è comprensibile, e le mamme nei suoni dei bambini piccoli riconoscono discorsi anche al congiuntivo: quello analogico è un linguaggio comprensibile non per il significato, ma per il senso. Illuminante a questo proposito la differenza tra una messa in latino, molto più suggestiva, e una in italiano: più le lingue sono antiche più sono vicine al senso, sono cioè più dense di portato analogico. Dopo una vita passata a inseguire significati, di solito le persone fanno poca attenzione al tono di voce di chi parla. Ma se non si ascolta il non verbale dell'interlocutore, il risultato è che non si capisce veramente cosa dice, perché gran parte della comunicazione si svolge su quel piano e se si capisce solo il significato delle parole e non il senso non si sa dove queste sono posizionate, a cosa si riferiscono, ecc.

Negli esseri umani<sup>8</sup>, nei cani<sup>9</sup> e presumibilmente nelle specie animali dove esistono due emisferi e due linguaggi, il digitale articola nuclei di significato e l'analogico nuclei di senso: nuclei nel senso di elementi primari. I nuclei di senso sono qualcosa che dà sapore: il concetto, l'elemento primario del significato, porta invece cognizione. Se per esempio 'andare' descrive un'azione, di per sé non porta nessun sapore: nel digitale quel che conta sono i significati, che sono legati alle parole, mentre nell'analogico conta il senso, che non dipende necessariamente dalle parole. Nella comunicazione, che è sempre articolata in una componente verbale e in una non verbale, non contano solo le parole che vengono dette, ma anche il tono di voce che le accompagna. Sentirsi dire *bravo* con disprezzo può essere più sgradevole che sentirsi dire *stupido* con simpatia.

8 SPERRY R. Organizzazione e comportamento cerebrale (Scienza 1961)

9 Gli studiosi dell'Università del Sussex hanno sottoposto a test oltre 250 cani: hanno trasmesso suoni umani da due altoparlanti, uno alla destra e uno alla sinistra del cane. Il presupposto era che, come ricerche precedenti avevano dimostrato, quando l'animale usa prevalentemente l'emisfero destro per processare l'informazione, gira la testa a sinistra, e viceversa – questo perché l'orecchio destro manda informazione alla parte sinistra del cervello, e viceversa. In uno degli esperimenti gli psicologi hanno utilizzato un sintetizzatore vocale, in modo che la voce non tradisse alcuna emozione. Quando ai cani venivano dati comandi familiari, per esempio «Vieni qua!», giravano nell'80 per cento dei casi la testa verso destra, dimostrando che si stavano concentrando sulle parole, non sull'emozione, per riconoscere ciò che veniva detto. Se lo stesso comando era dato in tono emotivo in una lingua straniera, sconosciuta al cane, oppure la grammatica era alterata o le consonanti omesse, il cane girava la testa verso sinistra, per decifrare il senso emotivo. (ricerca pubblicata da *Current Biology*, Volume 24, Issue 24, p2908–2912, 15 December 2014)

E' ovvio che *senso e significato* sono sempre intrecciati, e che li si separa per distinguerli in modo da riuscire poi a intrecciarli in altre maniere: se si intrecciano responsabilmente come fili colorati, si può raggiungere un risultato voluto, ma se si lascia che si intreccino da soli possono emergere immagini che non si sa da dove arrivano e non si sa cosa farci. Buona parte delle comunicazioni sono per così dire "sbagliate", nel senso che la persona non ottiene quello che vuole: tante volte le persone dicono qualcosa per farsi volere bene, e come risultato ottengono malanimo. Rendersi conto dell'esperienza dell'altro può aiutare la persona nella sua attività comunicativa in modo che il suo dire vada dove desidera: per fare questo bisogna sapere dove appoggiare la scala in terra e in che punto posizionarla in alto. Importante ricordarsi che il digitale si può verificare da soli (per esempio se sono calcoli con la prova del nove), mentre l'analogico sono solo correlazioni probabili e per verificarlo bisogna intrecciare i *feed back* di più persone.

L'essere, in quanto fuori dal tempo e dallo spazio, è intangibile e non si cambia; l'unica cosa che si può cambiare delle persone è il *fare*. Le espressioni, le parole, sono un microfare che fa ponte tra le persone: quello che l'altro vede di me è quello che faccio. L'essere è pensabile, ma non è raggiungibile esperienzialmente: lo è solo l'essere *nel tempo*, cioè il fare, che accadendo nel tempo trasforma l'essere in esistere e lo rende così afferrabile nell'esperienza. La parola *esistenzialismo* allude proprio al fatto che il problema principale dell'uomo è *l'esistere*, l'essere nel tempo, ovvero il fare con cui si interagisce con gli altri. Ma la cultura popolare è arretrata di un secolo rispetto a quella specialistica: l'esistenzialismo come corrente di pensiero e movimento culturale ha avuto inizio agli inizi del novecento, e ci vorrà ancora molto prima che il concetto di *essere nel tempo* scavalchi di importanza quello di *essere*.

Nel carattere le coazioni a ripetere comportamenti sono diventate modalità spontanee, cioè sembrano appartenere a quello che la persona è, invece che a quello che fa. Una analisi concettuale delle situazioni permetterebbe di riconoscere la differenza, ma la spinta emozionale è in genere troppo forte per permetterlo, e in questo senso una rappresentazione diversa del mondo esterno e interno può essere uno strumento fondamentale per divorziare dalle coazioni. In questa operazione è molto importante un uso corretto del pensiero, e per questo l'analisi dei processi logici è fondamentale

Una considerazione fondamentale è che, se la scala del pensiero si appoggia sui postulati, quale è il suo punto di arrivo? Intanto, dove *vuole* o dove *deve*? C'è una certa differenza tra volere e dovere: nella vita ci sono tanti *devo*, ma quando si appoggia una scala a un muro si *vuole* qualche cosa... imbiancare, cambiare una lampadina, eccetera. La differenza è basilare, perché volere è l'asse portante degli esseri viventi: tutti hanno un volere, un'intenzione, anche le amebe hanno un'intenzione, e anche i girasoli. Come dice Brentano, l'intenzione è l'anima stessa della vita, tutto ciò che è vivo è intenzionato, anche se a livelli differenti. L'intenzione è come un filo, che nell'ameba è molto sottile e nell'essere umano è ben più spesso. La scala si appoggia dove si ha intenzione di fare qualche cosa, cioè sull'intenzione della persona: dipende insomma dalla scelta della persona, che si chiama anche *libero arbitrio*, intendendo per questo il fatto che a prescindere delle molte componenti obbligate, c'è necessaria-

mente un fondo di arbitrarietà che la rende indeterminabile razionalmente. Senza infatti l'arbitrarietà che permette di muoversi liberamente nelle attività biologicamente obbligate, con solo riferimenti digitali un essere vivente avrebbe molte difficoltà per sopravvivere.

I possibili punti di appoggio a terra per la scala sono infiniti, e dipendono dalla cultura di provenienza, dalla famiglia, dalla storia personale e dal carattere, oltre che anche questi dalle scelte: dato la varietà dei caratteri, se si ha un certo carattere e l'interlocutore ne ha un altro, anche solo per questo le due scale poggiano su presupposti differenti e se non ci si rende conto della differenza, diventa difficile capirsi.

Se la scala del pensiero è appoggiata sull'ascolto del non verbale, capire è relativamente più facile: se non ci si appoggia a concetti, per comprendere cosa sta dicendo l'interlocutore bisogna immaginare la persona, cioè vederlo anche dove non si manifesta direttamente. Immaginare non *assicura* la conoscenza dell'altro, ma, come l'olfatto, permette una visione d'insieme: se si annusa una foglia di salvia la si riconosce. Non c'è niente che dia certezza quanto annusare, e chi non ha olfatto sopravvive con difficoltà: gli animali riconoscono dall'odore le cose che possono mangiare. Annusare è un modo di capire per una via analogica cosa c'è, e fornisce intuizioni: queste possono anche essere sbagliatissime, ma siccome strumenti certi non esistono, se si annusa che qualcosa è pericoloso è meglio girare al largo, e se si annusa qualcosa che ha buon odore, prima di buttarlo via, sempre con la prudenza necessaria, è il caso di assaggiarlo.

### Senso e significato

Senso e significato sono gli opposti a cui si aggrappano due stati ben conosciuti dalla clinica, il delirio e la depressione<sup>10</sup>: il delirio è senso praticamente senza significato, la depressione è significato senza un senso adeguato. Una persona clinicamente depressa distingue benissimo una porta da una finestra: può pensare il mondo in modo articolato, ma questo non le dà senso e piacere di vivere, il gusto della vita. Dall'altra parte un delirante ha un senso della vita, anche se è in genere terribile: è un senso però che non corrisponde ai significati, per cui scambia magari le finestre con le porte e gli può capitare di uscire dalla finestra del terzo piano vedendola come una porta. Il lavoro psicoterapeutico in ottica olistica è centrato sul recupero del senso e del significato là dove mancano: con una persona con tendenze deliranti si dovrà recuperare il significato e con una persona con tendenze depressive si dovrà recuperare il senso.

Con la mente si possono fare operazioni complicatissime, ma non sempre il risultato è plausibile: l'organismo non è altrettanto plastico, ma è più affidabile. Si può immaginare una persona come un computer montato su una bicicletta: per muoversi bisogna comunque che ricorra alla bicicletta, cioè all'organismo. Il computer calcola, ma solo con il calcolo non si corteggia una ragazza: se invece le dici che i suoi occhi sono come stelle del cielo, in genere almeno sorride. Dal punto di vista digitale

<sup>10</sup>... che incidentalmente si possono riscontrare in qualunque carattere, sono cioè trasversali.

è una comunicazione assurda, ma dal punto di vista di una modulazione di senso è una cosa bellissima, perché dice che guardi la persona con la stessa meraviglia con cui guardi il cielo. Questa è la differenza tra *significato e senso*: con i nuclei di senso ci si nasce, come se per via ereditaria avessimo in dotazione un vocabolario. Questi nuclei, gli archetipi, corrispondono più o meno agli Dei dell'Olimpo della tradizione classica, e sono le parole stesse con cui l'anima si esprime: una lingua si impara, ma si nasce comprendendo già per esempio il senso di "madre", che non si può insegnare. Le limitazioni del carattere sono una restrizione dell'esistenza a un piccolo gruppo di archetipi: ci sono persone che capiscono solo poche cose, cioè solo pochi archetipi parlano nel loro mondo interiore.

Per un ascolto profondo bisogna avere "orecchi dietro gli orecchi"<sup>11</sup>: con gli orecchi si ascoltano le parole dell'interlocutore, e con gli altri si ascoltano i silenzi dietro le parole, cioè si sente da dove viene quello che l'altro dice. Per esempio, se qualcuno dice che vuole fare a pezzi la sua mamma, è ovvio che da un lato è arrabbiato, ma dall'altro si vede quanto alla mamma è attaccato: un figlio a un certo momento si deve separare dalla mamma per andare per la sua strada, se la deve distruggere vuol dire che è ancora pesantemente appiccicato a lei. L'alternativa è insomma distruggerla o scollarsi: in terapia, per aiutarla a staccarsi, bisogna accompagnare la persona a scontrarsi con la mamma senza distruggerla e senza soccombere.

La realtà di per sé è ambivalente: se si immagina la superficie del mondo come una serie di monete messe in fila come in un pallottoliere, vediamo un pavimento solido, ma in realtà ognuna di queste monete può ribaltarsi in qualsiasi momento. Per esempio, una persona si dà tanto da fare ad aiutare qualcuno e si aspetta che vada tutto bene, che l'altro le voglia bene ecc.... tutto a un tratto l'altro incomincia a odiarla, perché lui ha messo il piede su una moneta che si è ribaltata ed è emersa una faccia nascosta della persona, faccia che di per sé non è meno vera dell'altra: tutte queste facce delle medaglie sono contigue e concorrono a realizzare l'apparenza della realtà. Nel bene e nel male, le trasformazioni sono permesse dal fatto che la realtà è appunto ambivalente: a sapere dove premere si ribalta, e la persona da timido bravo ragazzo diventa magari aggressivo e sgradevole. E' ovvio che questa caratteristica della realtà è temuta dagli esseri umani, che cercano in ogni modo di stabilizzarla: un effetto del carattere è che le monete a cui la persona si appoggia non si ribaltano mai, e questo è da una parte tranquillizzante, ma gli diventa poi molto difficile operare cambiamenti nella vita.

Elaborando l'ambivalenza, le persone possono raggiungere stati diversi. Quando sono buoni gli esseri umani hanno in genere paura di diventare cattivi, ma questa è una sciocchezza: cambiando possono solo diventare un po' più cattivi di come erano, ma c'è tutto il resto della persona che compensa la parte che si è trasformata. Ribaltando qualche moneta la vita comincia comunque a cambiare, ma magari diventa più divertente di prima: il limite è "non fare agli altri ciò che non vorresti fosse fatto a te". Con l'altro bisogna accettare la propria e la sua aggressività, e lo strumento per riconoscere i limiti è l'empatia: mettendosi nei panni dell'altro, si sa su per giù dove si può

<sup>11</sup> Diceva Nietzsche a proposito degli psicologi.

arrivare. E' uno strumento approssimativo, perché la lettura del mondo è differente da una persona all'altra, ma almeno all'incirca ci si rende conto della situazione in corso, e poi col tempo si diventa più differenziati nelle percezioni.

## I fenomeni e l'attenzione

Nella *fenomenologia* alla base del conoscere c'è il *fenomeno*: è fenomeno tutto ciò che mi viene incontro, la realtà che mi si offre ai sensi. Il fenomeno è duplice: c'è il *fenomeno primario*, che viene all'osservante da fuori, e il *fenomeno secondario*, che è l'effetto del fenomeno primario<sup>12</sup>. Guardando un quadro, per esempio, il fenomeno primario è l'immagine che arriva all'osservante e quello secondario è l'effetto che quell'immagine genera, un effetto indissolubilmente legato all'immagine-quadro, ma che dentro di sé può variare col tempo. Il fenomeno è dinamico, per cui la parte primaria rimane la stessa, il quadro che vedo, ma può darsi che in un momento non mi faccia nessun effetto, mentre se lo guardo con più attenzione si apre la porta dell'anima e percepisco qualcosa di importante.

Dal punto di vista fenomenologico la realtà si conosce attraverso la percezione, un processo non semplicissimo, anche perché il sentire si trasforma continuamente: l'ascolto poi è un'operazione che può articolarsi parecchio, e una persona può per motivi diversi sentire poco o sentire tanto. Percepire riguarda il soggetto percipiente ed è segnato dalle sue limitazioni: una persona quando ha la febbre percepisce il mondo in modo differente di quando non ce l'ha. Se guardiamo i vari caratteri come diverse inclinazioni possibili della persona, si può capire come queste indirizzino la percezione: una persona tendenzialmente normativa per esempio, percepisce il mondo in modo differente da una tendenzialmente analitica.

Uno dei modi basilari per adattarsi al mondo, è quello di accelerare e frenare: in termini di patologia frenare, cioè ridurre l'energia, si chiama depressione. La depressione va guardata nell'ottica della specificità della persona: il suo frenare è connesso in qualche modo con il suo modo di vivere, tenere a bada l'energia gli permette di evitare qualcosa, che può essere anche l'esagerare troppo nella direzione del carattere.

Una persona depressa sente poco, la vita diventa per questo insopportabile e a volte desidererebbe farla finita: ascolta poco per evitare di dover reagire, in quanto si fida poco della sua interazione col mondo, e nella relazione di aiuto bisogna riaccompagnarla all'esperienza di ascolto. Uscire da uno stato di depressione consiste fondamentalmente nel ricominciare a sentire: se la persona sente, la vita cambia di qualità. Senza sentire come si fa ad apprezzare qualcosa? Ci sono tante ragioni e tante occasioni in cui può scendere il livello di percezione del mondo, di cui una è semplicemente il *deficit* di attenzione. Si può infatti stare attenti in modi più o meno funzionali: a scuola per esempio, in genere con un occhio si guarda il professore e con l'altro i prati fuori della finestra, con il risultato di non essere né qui né là. In genere si cerca

<sup>12</sup> In realtà secondo Brentano è l'accorgersi di percepire, ma agli effetti pratici si può considerare l'effetto del percepire.

di galleggiare nell'avventura della vita dividendosi fra i vari bisogni, e il risultato è un'attenzione frammentata e poco funzionale. Un modo di mandare l'attenzione dove davvero si vorrebbe è fare libere associazioni: lasciarla vagabondare fra le stranezze che passano per la testa permette di riunificarla. La persona a questo punto è presente a se stessa e la sua qualità della vita cresce, a volte anche di molto.

Per conoscere i desideri, che sono sempre molteplici, bisogna *sentirli* e poi sceglierli, decidendo cosa si desidera. Mettiamo che decidi per un dolce di crema: osserva l'effetto del dolce di crema sulla tua realtà psicofisica. Ti va bene volerlo o non ti va bene? Se pensandoci ti dici che va bene, a quel punto ti resta da *fare* qualcosa: se i negozi vicini sono chiusi puoi rinunciare, oppure puoi prendere la macchina e andare a cercarlo più lontano. Se per andare a prendere il dolce di crema devi fare parecchi chilometri, bisogna che metti l'attenzione nell'esperienza del momento sul fatto se vale la pena o no: detto semplicemente, si va avanti finché non passa la voglia. Il circolo del *sentire*, *pensare* e *fare* con l'attenzione diventa un'operazione integrata, qualcosa dove il mondo interno e il mondo esterno fluiscono uno dentro l'altro attraverso il filtro dell'immaginario, che si muove nel mondo transizionale: attraverso questo processo si arriva al punto dove si può progettare e poi scegliere personalmente, invece di far scegliere al destino.

Nella psicologia della Gestalt, riguardo al funzionamento della mente si parla di dinamica figura-sfondo: tutte le parti sono attive, ma si muovono una rispetto all'altra in una specie di danza che le porta alternativamente in primo piano e sullo sfondo, secondo le necessità dell'organismo. Questo significa che mentre si occupa a tutto tondo di quello che ha messo al centro dell'attenzione, la mente percepisce perifericamente anche il resto, comprendendo poi il tutto in una composizione prospettica: le funzioni psichiche, pur essendo sempre tutte presenti, vanno continuamente avanti e indietro dal primo piano allo sfondo, formando in questo modo una struttura dinamica e coordinata che non ha bisogno di essere regolata dall'esterno. E' un sistema autoregolante organizzato in maniera non autoritaria.

### L'intersoggettività

Che l'interlocutore sia un altro soggetto è evidente, la logica lo dice. Questo comporta però una difficoltà nel processo di conoscenza: se lui è un soggetto e io sono un soggetto e non siamo d'accordo, allora chi ha ragione? La conoscenza intersoggettiva deve uscire dal tema della ragione e andare verso l'incontro con la differenza, che significa che io non posso dire "tu sei così e così", posso dire solo "ti vedo in questo modo: a te che effetto ti fa che ti veda così? Ti piace, non ti piace... ecc." La conoscenza intersoggettiva non è solo la mia definizione dell'evento relazionale, ma è l'incrocio tra quello che io percepisco dell'altro e quello che l'altro percepisce di me. Nell'intersoggettività la verità risulta dinamica, nel senso che non si raggiunge mai, ma è un punto di tendenza verso cui ci si muove con un continuo interagire fra l'uno e l'altro. E' vero che io ho questa fantasia su di te, ma è anche vero che tu reagisci così quando te lo dico, ed è anche vero che quando tu me lo dici io reagisco in quest'altra

maniera, e non c'è fine<sup>13</sup> all'interazione. L'intersoggettività in filosofia è anche detta *circolo ermeneutico*, un rimbalzo continuo che non finisce mai: come fra due specchi messi di fronte, chi si mette nel mezzo vede una fuga all'infinito.

In genere si crede di pensare in modo *giusto*, ma si ragiona semplicemente come abbiamo imparato da piccoli e come il proprio carattere tende a fare: siamo figli della nostra cultura e se si guarda bene ci si accorge di quanto si è limitati. In genere si ragiona nell'ottica della relazione soggetto-oggetto: ma questo è solo *un* modello di riferimento, che ha il vantaggio di essere abbastanza maneggevole perché se io sono il *soggetto immobile* e l'interlocutore è *l'oggetto mobile*, si può arrivare a quella conoscenza che si chiama appunto *oggettiva*, che è facilmente condividibile. Ma non esiste solo la conoscenza *oggettiva*. Una forma più avanzata di pensiero è la fenomenologia, secondo la quale i cosiddetti "oggetti della conoscenza" hanno comunque una loro autonomia esistenziale: se poi il preteso oggetto è una persona, risulta evidente che è altrettanto soggetto di chi conosce. Questo porta alla ragionevole considerazione che la conoscenza è necessariamente intersoggettiva: dato che io soggetto non sono un assoluto, ma solo un esemplare della specie *homo sapiens*, come faccio a considerare me soggetto e l'interlocutore oggetto, quando l'altro è magari anche meno limitato di me!

Bisogna arrendersi al fatto che il conoscere è un fenomeno limitato, per di più a quella determinata specie animale che ha quel tipo di organi di senso. Molti limiti si riferiscono anche semplicemente alla fisiologia dei sensi della specie, a come questa percepisce. Gli esseri umani sentono solo una certa gamma di suoni, gli ultrasuoni per esempio non li sentono, mentre i cani invece sì: una specie che sente gli ultrasuoni percepisce il mondo chiaramente in un'altra maniera. Veniamo da millenni di fissazione culturale che capire sia la cosa più importante in assoluto, ma bisogna riconoscere che, come diceva Heidegger, il conoscere è "radura nel bosco"<sup>14</sup>, un gioco di parole che in tedesco allude a quando la vegetazione è un po' meno fitta e può vedere altra vegetazione, ma sempre da un punto di vista di vegetazione: il nostro conoscere è in definitiva un processo naturale e limitatissimo, sia nella percezione che nell'elaborazione del percepito, che sempre è in funzione della sopravvivenza.

## Olismo

In fin dei conti il carattere è qualcosa che fa effetto e che allo stesso tempo non c'è, un paradosso difficile da capire: per riuscirci bisogna partire dal punto di vista olistico. Il termine *olismo* si riferisce a un'osservazione ovvia a chiunque ci metta l'attenzione, cioè al fatto che *l'insieme è sempre più della somma delle parti*. Per esempio, un orologio montato e lo stesso orologio smontato, dal punto di vista della somma delle parti sono uguali, però dal punto di vista del funzionamento, l'uno è un orologio a tutti

<sup>13</sup> Se fosse stato questo il modello corrente di ricerca della verità, a suo tempo non sarebbero state bruciate le streghe, a cui nessuno chiedeva che effetto facevano loro accusatori e tribunali ecclesiastici: da qui si vede chiaramente come il modello oggettivo permette meglio l'esercizio del potere.

<sup>14</sup> Erklärung, schiarita, che si utilizza anche come radura.

gli effetti e l'altro non lo è: la differenza è l'*effetto composizione*, cioè il come sono connesse insieme le parti<sup>15</sup>. E ancora, se tutte le parti di un orologio vengono messe insieme da uno scultore, è possibile che ne venga fuori una scultura, magari di valore estetico, ma che non è un orologio, anche se è composta delle stesse parti: in questo caso si vede bene la differenza tra l'*intero* e la *somma delle parti*, perché si tratta di due oggetti diversissimi ma ambedue sensati, le cui componenti sono le stesse. Tra l'orologio e la statuetta metallica fatta con le stesse parti c'è la differente volontà da una parte di chi monta l'orologio, e dall'altra dello scultore. Qui si capisce bene come una parte, per definizione, non porta all'insieme della persona.

Se dalla somma delle parti non si deduce l'*intero* perché le parti si possono comporre fra loro in molti *interi* differenti, anche nel caso di un essere umano si può guardare alla somma dei meccanismi oppure all'intera persona, che non è deducibile logicamente dalla somma di quei meccanismi. Se ci si orienta verso la somma delle parti, non si sta guardando quello specifico intero che è quella specifica persona: questa è la differenza tra un approccio olistico e uno non olistico. Certo, ogni persona, nel suo esistere, si appoggia su meccanismi, ma non sono i meccanismi che determinano la persona: la specificità della persona è il *come* ha connesso e continua a connettere fra loro questi meccanismi. Gli approcci non olistici parlano dei meccanismi, non delle persone, mentre gli approcci olistici pongono attenzione sulle persone, e qui gli indirizzi di pensiero si differenziano radicalmente.

Un approccio olistico differenziato guarda all'insieme, alla persona cioè, e nello stesso tempo tiene presente che la persona si appoggia sulle parti: l'orologio non è le sue rotelle, ma se ne viene tolta una non funziona più. Se il carattere non è la persona, ne è in un certo senso una parte, e del suo carattere la persona deve tener conto. Un'attività fondamentale in un'ottica olistica è l'oscillare dell'attenzione tra l'insieme e la somma delle parti, e l'importante è proprio la permeabilità di questa frontiera: quando le parti non supportano l'insieme voluto e questo non raggiunge le specificità della sua interezza, e allora bisogna lavorare sulla disfunzionalità della relazione fra le parti. L'insieme si coglie con l'intuizione, che se a volte capta perfettamente il valore, a volte invece prende degli abbagli monumentali: se con l'intuizione si va verso l'insieme, poi si torna alle parti e le si elabora concettualmente per permettergli di comporre quello specifico insieme, andando avanti e indietro dall'insieme alla somma delle parti si può verificare ragionevolmente il processo. Si va verso il significato attraverso il ragionamento, e si va verso il senso con l'intuizione: il ragionamento non arriva al senso, che è avvicicabile solo con l'esperienza. Un quadro per esempio, non è semplicemente la somma delle macchie di colore che lo compongono: guardandole infatti separatamente, non si arriva al senso del quadro, che è, appunto, un insieme che trascende la somma delle sue parti. Allo stesso modo il carattere è come se fosse una vera e propria parte, da cui non si prescinde mai, e la differenza è come si compone con le altre parti della personalità, e che insieme ci si costruisce: diventa problematico solo quando diventa centrale, e indirizza coattamente il comportamento.

<sup>15</sup> Anche le parti vanno viste in modo olistico: a loro volta sono composte da parti, e vanno guardate appunto in questo orizzonte.

Per fare una lingua bastano qualche migliaio di parole: quanti libri si possono scrivere con un numero limitato di parole? La domanda è importante, perché la risposta non è “tantissimi”, ma “infiniti”: dentro il finito c'è l'infinito, e questo ha impliciti straordinari. Un approccio olistico riconosce l'infinito nel finito, e allora il problema della relazione d'aiuto non è come rimediare a un passato, poiché quel che è successo è successo e non c'è niente da fare: il problema è che cosa vuoi costruire appoggiandoti a quello che è successo, e non c'è situazione che sia troppo rovinata da non potere immaginare un futuro che si apre in un infinito dentro il finito. A Firenze pochi anni fa morì una bambina, che lasciò un libro straordinario, “Il libro di Alice”<sup>16</sup>. Alice soffriva di una distrofia muscolare gravissima ed è morta bambina lasciando un libro di poesie notevoli: a scuola e in famiglia era considerata come un sole, e portava luce e allegria dovunque passasse, e questo malgrado che lei andasse avanti con continui interventi di fisioterapia per alleviare il dolore che doveva sopportare. Questo vuol dire davvero “*non importa quello che ti tocca, importa quello che te ne fai di quello che ti tocca...*” Parafrasando, si potrebbe dire che non importa il carattere che si ha, ma cosa la persona se ne fa.

Nel finito c'è necessariamente l'infinito: lavorando nell'ottica dell'infinito, alle persone si aprono sempre altre possibilità di qualità della vita. Una volta, una paziente schizofrenica disse al suo psichiatra: “dottore, io sarò anche schizofrenica, ma in qualche modo devo pure campare!” I “matti” non sono per questo stupidi, a volte sono molto più svegli dei “sani”: la paziente era magari schizofrenica, ma la sua aspettativa non era giungere a una impossibile guarigione, sperava solo di poter avere un minimo di qualità di vita. Questo è un po' il problema di tutti: la vita è quella che è, ma si può sempre fare qualche aggiustamento per cambiare almeno un po' sul piano della qualità.

Due persone non sono semplicemente la somma di due unità, c'è in più l'insieme, il quale c'è anche se non si vede: o meglio, non si vede come oggetto, ma si può percepire. L'insieme gruppo è l'effetto delle relazioni fra i componenti di un gruppo, cioè in definitiva l'atmosfera del gruppo, che è qualcosa che non dipende da nessuno e dipende da tutti, ed è entro certi limiti autonoma dalle singole persone. Siccome non si può toccare, non è qualcosa che c'è in senso vero e proprio, è qualcosa che avviene: c'è nel senso dell'*avvenire* e non dell'*essere*. L'atmosfera non è un oggetto, quindi chi cerca oggetti tende a dimenticare la sua esistenza, ma c'è una grande differenza tra un gruppo dove c'è una buona atmosfera e un gruppo dove non c'è. Quell'atmosfera è il più della somma delle parti, la sua trascendenza: nel caso del gruppo delle parti intrapsichiche, un decimo punto che trascende altri nove, o che li integra, passando dal carattere all'autoregolazione organismica.

La libertà di scegliere

Se conoscere non è importante in sé, questo significa che è solo una funzione della personalità, e allora il vertice di quell'insieme che è il vivere deve essere qualcos'altro.

<sup>16</sup>Sturiale A., “Il libro di Alice”, Edizioni Rizzoli, RCS Libri S.p.A. Milano,

Conoscere aiuta a scegliere, e questo in definitiva può essere considerato il punto principale dell'esperienza umana. Infatti, il problema più importante da un punto di vista esistenziale, è come smettere di dover sottostare a un destino e passare invece alla pratica del libero arbitrio: per questo bisogna scoprire nel fiume della vita i punti dove si sono fatte scelte. Nel film *Sliding doors*, si vede come un evento casuale, nel caso specifico una porta della metropolitana aperta o chiusa, può cambiare il destino di una persona: la vita in realtà è un susseguirsi di istanti che sono come fotogrammi di un film, dove ognuno è la possibile porta d'uscita da un destino. Bisogna rimettersi di fronte alle proprie scelte e cercare quelle che vanno in direzioni interessanti: succede allora che spesso le persone si accorgono che la scelta non l'avevano fatta né consapevolmente né a loro vantaggio, ma magari solo per una coazione a ripetere...

Se scegliere non permette di variare più di tanto la direzione esterna della propria esistenza, dato che come diceva Nietzsche l'universo è governato dall'*eterno ritorno*<sup>17</sup>, quella interna invece ha infinite possibilità di espansione, ed è solo attraverso la scelta responsabile che una persona può mettere la sua attenzione su un punto essenziale della realtà invece che sulle mille futilità demenziali che offre la società dei consumi.

Per scegliere bisogna comunque *poter scegliere*, e il problema allora è com'è possibile che si *possa scegliere*. In un universo tenuto insieme dalle relazioni di causa ed effetto, non c'è posto per scegliere: per poterlo pensare, bisogna rappresentarsi la realtà in modo che ci sia questa opzione. In fisica a questo proposito si conoscono fenomeni denominati "strutture dissipative"<sup>18</sup>, dove alle particelle si presentano vie che vanno in direzioni diverse, e dove in un modo o nell'altro, è necessaria una scelta, che naturalmente avviene in modalità *random*. Le particelle non prevedono i risultati delle loro scelte, ma gli esseri umani sì: il rendersi conto aiuta a privilegiare una direzione rispetto a un'altra, posto che si ritenga che un essere umano sia capace di riconoscere un valore ai propri obiettivi. Il *libero arbitrio* si appoggia insomma sul fatto che nell'universo fisico ci sono possibilità alternative, e che rendersi conto di cosa si sente e si pensa permette di accorgersi e di fare attenzione a quello che si considera di maggior valore, invece di accontentarsi degli automatismi caratteriali.

Se lo scegliere è pensabile, bisogna anche vedere cosa impedisce di farlo. A suo tempo gli oracoli erano il modo in cui si sceglieva, ed erano evidentemente un sistema di lasciare fare questa operazione agli Dei, perché gli esseri umani erano inaffidabili nella loro limitazione. Si vede qui come la volontà è stata un appannaggio divino dall'antichità fino a tempi recenti, dove la autodeterminazione umana ha preso spazio e dignità. Un impedimento è dunque la mancanza di aspettativa positiva riguardo alla propria volontà, che non sembra destinata ad avere successo: un altro è però l'abitudine a appoggiarsi alla relazione di causa ed effetto, che funziona in qualche maniera come sostituto dell'oracolo: scelgo così perché è ragionevole, cioè perché è

17 F. Nietzsche "L'eterno ritorno (Monanni, Milano 1927)

18 Prigogine: «Uno degli aspetti più interessanti del fenomeno è l'instaurarsi di una sorta di sintonia in cui il sistema si comporta come un *tutto*, in cui il processo locale sembra essere informato della totalità; un aspetto altrettanto interessante è la presenza, nella dinamica del sistema, di "*punti di biforcazione*", punti in cui l'evoluzione del sistema diviene indeterminata: il sistema ha, per così dire, *libertà di scelta* fra due cammini alternativi.»

quello che è giusto che accada e che quindi deve accadere.

La relazione di causa ed effetto è stata studiata e osservata sotto vari punti di vista: Freud per esempio ne indicò un aspetto con il concetto di *sovradeterminazione*, affermando che l'organismo ha la caratteristica di tendere sul piano psichico a tenere in piedi qualunque situazione abbia costruito per qualunque motivo. Poniamo ad esempio che i conflitti di una persona abbiano costruito, metaforicamente parlando, una tettoia con quattro pali di sostegno: Freud sostiene, e l'osservazione conferma, che se uno dei quattro pali cade, l'organismo allora produce un sostegno sostitutivo, in quanto tende a mantenere le realtà psichiche in atto anche se di per sé non hanno più una funzione. Allora, anche se si riesce a risolvere il problema che ha determinato il comportamento disfunzionale, per coazione a ripetere questo tende a rimanere. La coazione a ripetere, che si può chiamare anche abitudine, risulta insomma una causa a sé, a cui rassegnarsi o da cui uscire attraverso la propria capacità di arbitrio: il carattere è uno dei possibili aspetti di questo fenomeno.

Naturalmente la vita è la vita, e si vive in tanti modi, coazioni a ripetere o meno, ma spesso un'uscita diversa da quella che si continua a prendere per abitudine è di gran lunga più interessante per il tema della qualità. Che differenza c'è tra gli spaghetti troppo cotti e gli spaghetti cotti al punto giusto? Quasi nessuna, ma gli spaghetti troppo cotti sono orribili mentre gli altri sono buonissimi, e una piccolissima differenza come questa pesa sulla qualità della vita: dal punto di vista nutrizionale gli spaghetti scotti vanno bene ugualmente, ma mangiare quello che piace rende una giornata leggermente più colorata, mentre mangiando senza piacere il senso della vita tende a scivolare verso il basso.

C'è poi il problema dei vantaggi secondari: il carattere, per quanto disfunzionale ha da qualche parte qualche vantaggio per la persona. Per esempio, una bella autocommiserazione ha il vantaggio secondario di attirare l'attenzione: quando il bambino scopre che piagnucolando la mamma gli concede qualcosa che altrimenti non gli concederebbe, gli diventa difficile smettere.

Una domanda sciocca è se sia meglio la mano destra o la mano sinistra: la realtà è così complicata che averne due è una bella fortuna. Sentire e pensare sono come due mani, nessuno dei due è meglio dell'altro, bisogna riuscire a coordinarli, non sopprimere uno o l'altro: veniamo invece da una cultura che ha schiacciato il sentire con il pensiero. Il fatto è che il pensare corrisponde più o meno al lavoro, mentre il sentire al gioco: quando la vita è pensare, vuol dire che la vita è lavoro, quando la vita è sentire vuol dire che la vita è gioco. Il fatto è che per esempio l'arte non è né lavoro né gioco ma tutti e due insieme, e neanche la scienza è lavoro o gioco: la stessa considerazione vale in definitiva per la vita, che è necessariamente un insieme di tutti e due.

Se scegliere è possibile, resta però il problema di *come* scegliere, in base a cosa, in funzione di che. Se non si tratta di semplici scelte *random*, che diminuirebbero molto l'importanza del poter scegliere, si deve necessariamente trattare di scelte orientate, e

la domanda è allora *orientate a che?* Da un punto di vista olistico si potrebbe rispondere *orientate agli insiemi che trascendono la somma delle parti*: dato però che questi insiemi sono infiniti, questa risposta non è in grado di indicare una direzione, e non dice come poter orientare le scelte. Dovrebbe esistesse un *valore* verso cui orientarle: nessuna teoria può dimostrare che ci sia, si può però *postulare* che esista, e come tutti i postulati il valore è allora arbitrario, e solo plausibile. Il mondo classico ha lasciato in eredità i concetti di *estetica, etica, logica*, che attraverso i secoli scienza, arte e politica hanno articolato in modo tale da poterli considerare plausibili: sono parole aperte, di ordine evocativo e non descrittivo, indicazioni che non impoveriscono le scelte ancorandole a realtà immobili e immutabili.

## Considerazioni organismiche

### Istinti e emozioni

Il fatto che epistemologia e fenomenologia siano realtà incommensurabili, non implica che si escludano a vicenda: sono due punti di vista che posso essere compresenti. La fenomenologia è teoria della conoscenza attraverso il sentire, mentre l'epistemologia lo è attraverso il pensare: come diceva Merleau-Ponty<sup>19</sup>, abitando lo stesso corpo, non hanno bisogno di ulteriori integrazioni. In un approccio gestaltico, che riconosce sia il sentire che il pensare come vie per la conoscenza, si può parlare sia del vissuto della persona che dei suoi istinti, senza entrare in contraddizione logica. Il vissuto non si può dimostrare, ma ci si può interagire, e costituisce la base di un punto di vista psicologico<sup>20</sup>: psicologico, non biologico, impossibile cioè da definire per via digitale, e per questo non deterministico. Gli istinti invece, essendo costrutti concettuali, cioè astratti, non si possono toccare psicologicamente, ma sono una base per comprendere le peripezie dell'organismo che sta sotto il vissuto, cioè il senso biologico delle sue emozioni, e per prevedere all'incirca le possibili difficoltà che deve affrontare.

In un approccio organismico le difficoltà si localizzano in primo luogo sul piano dell'*emozionalità*, dato che qui si considera che i comportamenti sono spinti dall'emozione. *E-movere* vuol dire smuovere, l'emozione è il motore del vivere: certo, c'è la funzione cognitiva che integrandosi col resto conferma o disconferma l'emozione, ma se il pensiero vuole andare da una parte e l'emozione dall'altra, in genere è l'emozione che è più forte<sup>21</sup>. Il problema è quando la persona non può mettere in atto un comportamento diverso da quello che risulta disfunzionale: in linea di massima questo significa che è trattenuto da qualche emozione, che finché non si elabora, da quella porta non permette di passare. Il libero arbitrio in realtà può sciogliere il divieto di andare dove non si dovrebbe: se si guarda però una persona, metaforicamente, come un uomo a cavallo, immaginando il pensiero come il cavaliere e l'emozione come il cavallo si capisce la disparità nel rapporto di forza. Se si guarda al carattere come un'inclinazione automatica, si può capire che, quando non si riconoscono come automatismi, le emozioni che ne derivano vengono vissute come una lettura realistica del mondo invece che come una tendenza meccanica.

Le emozioni sono quella parte dell'organismo che apparenta l'uomo al mondo animale: anche le cavallette hanno paura, e chi ha un cane riconosce nel suo comportamento i segni della maggior parte delle emozioni umane. Per capire che cosa sono le emozioni bisogna rendersi conto che a differenziarci dagli animali non sono queste, ma il pensiero astratto, legato alla corteccia, quell'area frontale del cervello che hanno solo gli esseri umani: il sentire le emozioni è l'esperienza dei propri istinti, più o meno

<sup>19</sup>MERLEAU-PONTY M., *Fenomenologia della percezione* (Il Saggiatore, Milano 1965);

<sup>20</sup>KOHUT H., *Narcisismo e analisi del Sé* (Boringhieri, Torino 1980);

<sup>21</sup>Freud usava il termine *razionalizzazione* per indicare come il pensiero si adatta all'emozione.

articolata e differenziata a seconda di quanto l'io è differenziato.

Gli animali sono notoriamente dotati di istinto: anche l'uomo però, in quanto animale, ne è dotato, e quando per esempio le persone fanno delle stupidaggini, se si guardano bene dentro magari si rendono conto che prima di farle una vocina aveva manifestato il suo disappunto: è l'organismo con i suoi istinti, che come insieme la fanno più lunga dell'io, semplice strumento per la sopravvivenza. Il pensiero digitale, che è il suo strumento più complesso, è come un giocattolo nuovo e sembra essere la cosa più importante, come fosse un computer ultimo modello di fronte a quella vecchia bicicletta noiosa che è l'organismo: ma se la bicicletta è difficile che non funzioni, con il computer invece ci sono spesso inconvenienti.

Se le emozioni sono esperienza degli istinti, che servono a sopravvivere, sono anche una lettura del mondo nell'ottica della sopravvivenza: quando si ha fame, si sta riconoscendo un bisogno urgente del proprio organismo, quando si ha paura si sta vivendo il mondo come minaccioso. Le emozioni sono insomma modalità di conoscenza del mondo estremamente affidabili proprio perché sono conoscenze dell'organismo: l'organismo proviene da molte centinaia di milioni di anni di evoluzione, la quale ha testato a fondo quei meccanismi, che sono passati di specie in specie prima di arrivare a noi. Il pensiero digitale è uno strumento molto sofisticato, ma ha solo l'anzianità della corteccia cerebrale, al massimo qualche milione di anni. L'organismo la sa veramente più lunga! Non è comunque che si debba scegliere, si possono ascoltare tutti e due: se si sta attenti all'organismo e contemporaneamente a quello che dice il pensiero digitale, le due vie incrociate producono una conoscenza più ampia e di miglior qualità, e se allo stesso tempo si prende in considerazione il peso del carattere sulla lettura del mondo, si può riuscire ad evitare punti di vista fortemente pregiudiziali.

Gli istinti che servono alla sopravvivenza dell'individuo e della specie negli animali superiori secondo l'etologia sono: fame, fuga, territorio e sesso. Sono le quattro famiglie delle emozioni: l'emozione della fame va dal bisogno al dolore, mentre nella fuga ci sono tutte le variazioni della paura, come terrore, sospetto, incertezza, insicurezza, ecc.. La territorialità ha due forme distinte di emozioni, quella della conquista, il trionfo, e quella della difesa, la rabbia, che è la percezione soggettiva del difendersi. L'emozione del sesso è piacere, attrazione, interesse. In più ci sono le leghe di emozioni: l'invidia per esempio è una lega di attrazione, ostilità, paura, dolore, ecc., la gelosia una lega di amore, risentimento, paura, dolore ecc.

Prescindere dal sentire nella conoscenza del mondo è come avere qualcosa di straordinariamente funzionale e non usarlo: è un vero peccato. Certo, quando ci si appoggia sul sentire bisognerebbe poi fare i conti anche col pensare: le due vie non possono però mai coincidere, perché sono i linguaggi dell'emisfero destro e dell'emisfero sinistro del cervello, che sono incommensurabili fra loro. Analogico e digitale non possono essere ridotti l'uno all'altro, ma sono integrabili: è come andare in bicicletta, l'analogico tira da una parte e il digitale dall'altra, integrarli significa stare in equilibrio fra due spinte contrastanti. Come sulla bicicletta, per tenere questo equilibrio bisogna muoversi, e a livello psichico questo significa essere creativi. La creatività

però non è facile da sopportare, e la persona un po' ci riesce, un po' la perde: d'altra parte non bisogna mica stare sempre sulla bicicletta, un po' si va, poi si scende...

Un'emozione metaforicamente parlando è un mezzo di trasporto, il cavallo della persona: se si chiudono a chiave le spinte resta il cavaliere, che però è rimasto a piedi. Quando la persona è mossa da spinte interne è, per così dire, spontanea, e se la parola "spontaneo" per i sentimentali è come dire buono, per quelli di pensiero è sospetta: spontaneo è qualcosa di pericolosamente incontrollabile. Per quelli d'azione poi è ancora diverso: qui la spontaneità è legata direttamente all'agire, non alle spinte del sentire. Il primo passo dentro il mondo interno consiste nello scoprire che ci sono spinte ben più forti della propria volontà, e che quindi non siamo padroni a casa nostra: questo in genere è sconvolgente. Se si sopravvive a questo sconvolgimento, ci si accorge che anche se non si è i padroni, non si è tagliati fuori completamente, qualcosa si può fare, e se si impara cosa si può fare e che effetto ha, la casa diventa un po' più nostra: è una spirale, sento, ci penso, faccio, sento avendo fatto, penso a quello che ho fatto sentendo quello che ho sentito, faccio in base a quello che ho sentito e che ho pensato sopra e via dicendo. Un movimento realistico sarebbe scorrere su e giù per la spirale: quando si fa qualcosa bisognerebbe ricordarsi cosa si è pensato e cosa si è sentito.

Le emozioni sono solo inclinazioni prima di avere una forma orientata a un oggetto, e il mondo interno è il terreno di coltura per questa forma. Prima di volere una crostata di albicocche c'è come una vibrazione, che matura nel mondo senza forme<sup>22</sup>: quando questa si precisa nell'immagine della crostata di albicocche, si è già nel mondo abitato da oggetti transizionali, cioè le immaginazioni, le parole stesse, e per esempio anche i giocattoli<sup>23</sup>. Una bambola nel mondo esterno non ha praticamente nessun valore, mentre in quello interiore di una bambina può avere un'importanza grandissima: è qualcosa che fa contemporaneamente parte di due mondi, quello interno e quello esterno, e crea uno spazio di transizione fra i due. Una bambina quando è in preda alla rabbia può fare a pezzi una bambola, ma non una persona: una bambina che ha avuto a disposizione una bambola da rompere quando era molto arrabbiata avrà plausibilmente meno difficoltà con l'aggressività rispetto a una bambina che non ce l'ha avuta. Anche per immaginazioni e parole vale la stessa considerazione: essendo oggetti transizionali possono essere utilizzati e cambiati in mille modi senza produrre effetti veramente irreversibili, per lo meno finché si usano per esprimersi e non per agire. Il gioco è il grande campo di addestramento per questa abilità.

E' importantissimo fare attenzione alle emozioni, ma d'altra parte non si può dare loro tutto lo spazio che richiederebbero. Sono, metaforicamente parlando, i cavalli degli essere umani: da Roma a Parigi a cavallo si può andare, ma a piedi sarebbe dura, le cose difficili non si è in grado di farle senza il veicolo delle emozioni. Non servirebbe però a niente andare dove vuole il cavallo: bisogna mandare il cavallo dove si vuole, rispettando allo stesso momento le sue caratteristiche strutturali, in quanto ci sono per esempio terreni dove un cavallo non può passare. Le emozioni

<sup>22</sup> ASSOUN P.L., Freud e Wittgenstein (Puf, Paris 1988)

<sup>23</sup> WINNICOTT D.W., Gioco e realtà (Armando Armando, Roma 1974);

sono esperienze, che si muovono secondo un diagramma sinusoidale: per esempio mi arrabbio, mi arrabbio di più e poi la rabbia passa, poi mi arrabbio ancora, mi arrabbio ancora di più e poi di nuovo mi passa. Quando una persona si arrabbia, se l'emozione non arriva in cima alla curva del diagramma si cronicizza, e a quel punto la persona non si accorge più di sentire rabbia, ma qualunque occasione anche banale ne favorisce lo sfogo. Dovunque si voglia andare su spinta dell'emozione, bisogna rispettare questo diagramma, e ricordarsi che queste emozioni non sono fatti assoluti, ma necessariamente limitate dalle condizioni dell'organismo che le sperimenta e da coazioni a ripetere come il carattere.

Le emozioni comportano la presenza di neurotrasmettitori in circolo nell'organismo. Attraverso i suoi specifici neurotrasmettitori, la rabbia per esempio trasforma l'assetto del corpo nel modo che lo rende adatto alla lotta: andare però in giro con un tasso anomalo cronico di adrenalina comporta un livello di tensione muscolare e di vasostrizione non sempre ragionevoli per la situazione in corso, che non sono cioè in quel *range* che milioni di anni di adattamento alla vita hanno messo a punto nel nostro organismo quando è in stato di quiete. Miliardi di vite hanno messo a punto questo equilibrio, che non è "giusto", ma solo collaudato. Se invece di muoversi con i ritmi propri dell'organismo, li si variano per necessità dell'io, non si ottiene necessariamente miglioramenti: con un alto livello cronico di adrenalina, oltre a sovraccaricare gli organi interni, la persona è sempre pronta a litigare, anche quando non dovrebbe. Si vede qui in trasparenza gli effetti del carattere.

Un telefilm americano, *Lie to me*, viene da studi di Paul Eckman, lo psicobiologo che ha scritto l'introduzione a "l'espressione delle emozioni", di Darwin<sup>24</sup>. Quest'opera mette in luce come le emozioni vengono espresse e riconosciute già nelle interazioni fra animali, e come siano una funzione centrale per la sopravvivenza dell'individuo e della specie. Per esempio, se due cani si abbaiano contro senza sbranarsi, alla fine uno ha vinto e uno ha perso, ma nessuno è ferito: dal punto di vista della sopravvivenza è molto funzionale. Proprio perché le emozioni sono così centrali per la sopravvivenza, è importante riconoscerle nell'interlocutore, e se ci sono molti sistemi per nasconderele, la natura offre anche vari sistemi per scoprirle, come mostra in modo alquanto semplicistico il telefilm.

### Emozioni e comportamento: l'io

Le istanze psichiche sono funzionali alla sopravvivenza: si realizzano concretamente attraverso i comportamenti, che sono il ponte fra il mondo interno e quello esterno e sono quindi gli strumenti che permettono all'organismo di rimanere vivo. Quello che è geneticamente programmato nella specie superiori, fra cui quella umana, non è lo specifico comportamento, ma la capacità di apprendere comportamenti adeguati alle circostanze: apprendendo dall'habitat, la specie ha molte più *chances* di sopravvivenza.

<sup>24</sup>DARWIN C., EKMAN P. L'espressione delle emozioni (Boringhieri, Torino 1982) (Bollati Boringhieri 1998)

Le emozioni sono la benzina dei comportamenti: negli animali più in basso nella scala zoologica è un'energia non esportabile fuori dalle vie geneticamente stabilite, in quelli più in alto può essere adattata a forme comportamentali molto diverse e funzionali all'istanza che rappresentano. Il mondo si presenta in forma variopinta, e comportamenti adatti a sopravvivere nel mondo temperato non sono adeguati ai ghiacci dell'artico, né al clima dei deserti: le specie che hanno solo comportamenti programmati non possono cambiare radicalmente di *habitat* senza rischiare di scomparire. Solo quelle che geneticamente sono programmate per imparare comportamenti sono in grado di espandersi fuori dall'area di provenienza, come l'*homo sapiens*, che per questo è stato capace di occupare la terra dall'equatore ai poli.

Come si formano i comportamenti, e come vengono scelti per essere messi in atto? In primo luogo bisogna considerare che dove avvengono scelte c'è un principio che sceglie: nell'essere umano questo è l'io, quella formazione biopsichica che alcuni considerano una struttura e altri una configurazione contingente della molteplicità interiore. Struttura stabile o insieme dinamico che sia, l'io corrisponde a livello intrapsichico a quello che in termini politici è il re nelle monarchie e il presidente nelle repubbliche: ha il potere e la responsabilità di prendere le decisioni. L'io rappresenta l'insieme della persona, senza esserlo, ma non di rado illudendosi di esserlo: il termine egoismo allude a una sopravvalutazione degli stretti interessi della persona, che nemmeno si rende conto di aver bisogno degli altri. L'io è strumento di organizzazione della molteplicità: una città non sarebbe in grado di vivere coerentemente se non ci fosse il Comune che la amministra, e ugualmente una persona non sarebbe in grado di mantenere l'assetto della propria vita se non ci fosse l'io che svolge questo compito.

L'io insomma, come il governo di una città, anche se non è un oggetto in senso stretto, è indispensabile: suo compito è rendere percorribile quella casba che è la molteplicità interiore. Come l'atteggiamento di un governo è l'atteggiamento dei governanti, così l'atteggiamento dell'io è l'atteggiamento delle sue funzioni, e le scelte che fa dipendono dalle relazioni che queste hanno fra di loro e dalle fissazioni in cui sono coinvolte. L'uscita da un livello semplicemente funzionale dell'io è il principio per cui l'insieme è più della somma delle parti: come un governo in senso politico, anche il governo psichico dell'io è più della somma delle sue componenti, e come tale è inconoscibile in un'ottica meccanica. Qualcosa di imprevedibile può sempre uscire fuori da qualsiasi io, e così anche al governo di Mussolini si può riconoscere qualche merito.

Se le singole istanze sono in un certo senso autonome in quanto dotate di energia propria, cioè di emozioni, tutte le attività che non sono contingentemente funzionali come nutrirsi o combattere, ma sono proiettate nel futuro, come per esempio l'andare a scuola o a lavorare, richiedono una amministrazione più complessa che deve essere svolta da un centro di responsabilità extraimpulsivo, il quale, nello specifico, è appunto l'io. Il salto di qualità dell'io umano rispetto a quello animale sono le attività della corteccia, che attraverso l'astrazione permettono di costruire edifici che si estendono nello spazio e nel tempo oltre il qui e ora, e aprono progetti comportamentali più funzionali alla sopravvivenza.

La formazione biopsichica che è l'io amministra l'insieme, che è più della somma delle parti, cioè dei meccanismi dell'organismo: funzioni fisiche e funzioni psichiche devono essere amministrate come i servizi di una città, considerando cioè che gli investimenti energetici vanno calcolati in funzione sia dei bisogni contingenti che di quelli futuri. Per un calcolo in prospettiva c'è bisogno di poter immaginare un futuro, cioè una situazione che ancora non esiste, e di applicarci considerazioni ipotetiche e magari improbabili, per arrivare a progetti che spesso sono solo plausibili, ma che in ogni caso sono meglio che niente. Processi analogici e digitali sono gli strumenti di questa operazione, e il risultato è quello che si chiama pensare su quello che c'è da fare prima di farlo: un punto di vista che gli innamorati della spontaneità vedono come il fumo negli occhi.

Di questo pensare, i comportamenti sono prodotti a volte di tipo approssimativo e ingenuo, a volte di tipo molto sofisticato e funzionale: per metterli a punto, da una parte serve un'analisi della situazione e dall'altra una operazione di montaggio di protomovimenti geneticamente ereditati. I comportamenti sono veri e propri strumenti, che col tempo si sviluppano, che permettono di poter affrontare in modo sempre più differenziato le situazioni in cui bisogna districarsi per vivere. Se l'analisi delle situazioni riguarda soprattutto l'abilità della persona nell'uso del pensiero razionale, la differenziazione dei comportamenti ha a che fare con la sperimentazione che se ne fa in contesti culturali, in primo luogo il teatro. Diceva Turner<sup>25</sup> che è la cultura figlia del teatro, non il teatro figlio della cultura: le prime operazioni culturali erano infatti rappresentazioni teatrali in cui si mostravano le storie delle divinità, e che mostravano il cammino da seguire, i comportamenti insomma da tenere per gli esseri umani.

I comportamenti di base si assumono da piccoli copiando le persone più vicine, come i familiari: da quando poi esiste il cinema, nel bene nel male questa per gli adolescenti è una grande sorgente di atteggiamenti, che vengono ammirati e copiati in una ottica narcisistica, anche se spesso sono del tutto incongrui e disfunzionali al resto della persona. Il comportarsi si può vedere in realtà come un linguaggio, dove i singoli comportamenti si articolano fra loro in discorsi sempre più complessi: crescendo i bisogni di una persona si complicano, nel senso che se ne aggiungono sempre nuovi in relazione con il complicarsi della vita di relazione, e il linguaggio con cui vengono portati all'esterno dovrebbe svilupparsi in proporzione: questo di rado avviene, per varie ragioni, di cui una è la necessità di avere rapidamente effetto sul mondo esterno e un'altra la difficoltà di avere a disposizione un luogo dove sperimentare discorsi nuovi e verificarli senza costi troppo alti. Si sceglie allora comportamenti conosciuti, anche se di dubbio effetto, piuttosto di cercare qualcosa di sconosciuto che non promette direttamente successo, e si perde così l'occasione di sviluppare il proprio potenziale.

L'io ha a disposizione pensieri, fantasie e comportamenti per progettare una vita: è ovvio che meno sono differenziati questi strumenti e più è approssimativo il risultato. Si tratta in tutti e tre i casi di linguaggi, che come tali hanno le loro sintassi: ma se la sintassi del pensiero è la logica, quella del linguaggio immaginativo è l'estetica e quella del linguaggio comportamentale è l'etica. La logica è poco rispettata, ma

25 TURNER V. Dal rito al teatro (Il Mulino, Bologna 1986)

almeno molto illustrata razionalmente: etica e estetica invece non hanno linee guida di ordine digitale, e l'io si arrangia nei peggiori modi per mettere insieme qualcosa di coerente.

La bellezza per esempio, soffre di un fraintendimento diffusissimo: vengono dichiarate belle le cose più svariate, da quelle alla moda alle opere d'arte di grande livello. In realtà sarebbe importante distinguere fra quello che è bello e quello che piace, e capire che possono piacere le cose più orribili posto che siano di moda, cioè riconosciute da un pubblico vasto. La differenza è appunto la sintassi, che è una costruzione che ha lo scopo di trascendere la somma delle parole del discorso: bello è qualcosa che porta oltre il punto di percezione, e per chi non ha gli occhi aperti su questa trascendenza la bellezza vera e propria rimane inattuabile. La bellezza si può vedere solo con gli occhi della fantasia, e la sintassi della fantasia è appunto quella che permette di mettere insieme forme in modo da creare bellezza. Le regole sono esperienziali, non sono ricette fisse, ma solo quelle delle assonanze e dissonanze che evocano qualcosa di oltre, che non ha altro nome che l'opera che sta essendo creata.

La sintassi dell'etica è, se possibile, ancora più problematica, in quanto si confonde facilmente con gli interessi della persona: da che mondo è mondo per esempio gli esseri umani trovano eroico avere il coraggio di sterminare gli avversari. Come per l'estetica, anche per l'etica il senso è la trascendenza dell'insieme: il sapore etico di un'interazione è proporzionale a quanto questa trascende gli interessi delle persone coinvolte, e costruisce qualcosa di nuovo dove gli animi trovano pace e senso della vita, un orizzonte cioè per cui la vita valga la pena di essere vissuta malgrado i dolori abissali che le sono propri. La sintassi è anche qui uno sguardo rivolto all'orizzonte, che va dal generale al particolare e non il contrario.

La funzione dell'io è quella della scelta: dato le conoscenze e gli strumenti che ha a disposizione, dovrebbe trovare un cammino congruo alla persona nella consapevolezza che non c'è modo di trovare una via sicura<sup>26</sup>. Su che base dunque può fare allora le scelte? La cultura classica, che ha raggiunto altissimi livelli di civiltà, proponeva di perseguire valore, cioè bello, buono e logico, e non ci sarebbe motivo di non seguire le sue tracce: per assumere la via del valore il problema è però riuscire a integrarla con il pensiero cristiano, di cui siamo intrisi da secoli e con cui bisogna fare i conti per forza, dato che a questo appartengono una parte rilevante degli impliciti su cui inconsciamente ci basiamo e che prendiamo per veri<sup>27</sup>.

Vicina alla cultura classica, nel pensiero occidentale è la psicologia dinamica, che comincia ufficialmente con Freud: Freud però riconosce il suo debito culturale a Nietzsche<sup>28</sup>, il quale ha pensato una vita intera per aprire la civiltà contemporanea

<sup>26</sup> Nella maggioranza dei casi accade invece che scelgo con l'illusione dell'esistenza delle scelte giuste, rinforzata da millenni di uso degli oracoli che rivelano la volontà divina: Cicerone però, già duemila anni fa, si meravigliava del fatto che un aurspice, incontrando un altro aurspice per la strada, non scoppiasse a ridere.

<sup>27</sup> Per esempio l'idea che ci sia una sola verità, che la logica possibile sia quella aristotelica basata sul principio di non contraddizione, che l'importante sia il futuro e non il presente, che tutto si risolve perdonando, che l'alternativa all'egoismo sia l'altruismo, che esista il Male con la lettera maiuscola, eccetera.

<sup>28</sup> Da Nietzsche prende per esempio il concetto e il termine Es.

ai suoi prodromi classici. Il mondo moderno pensa in termini monistici, mentre il pensiero classico riteneva per esempio che la bellezza fosse frutto dell'integrazione di dionisiaco e apollineo, aveva cioè una concezione dinamica del valore, che Nietzsche riattualizzò nella "Nascita della tragedia dallo spirito della musica". Freud poi reinterpretò questa dinamica intrapsichica come una relazione fra cosciente e incosciente, proponendo una visione dualistica del mondo interno al posto di quella monistica del pensiero cristiano: sembra alla fine che proprio questo sia il punto principale di disaccordo fra cultura classica e cristiana. In realtà però, in una visione monoteista non ci sarebbe davvero bisogno che tutto sia unico: sarebbe sufficiente che tutto *tenda* all'unico, con quella che Hegel chiamò logica *dialettica*, che permette di far convivere le parti e l'intero. Così il Cristianesimo può rimanere monoteista e la psicologia politeista, senza che avvenga un conflitto insanabile di senso e di etica.

L'altro grande problema è la differenza fra l'ottica cristiana del mondo dopo la morte come il vero luogo del valore, e la visione classica dell'*aretè*, la virtù, che trova il suo compenso in se stessa nella qualità dell'esperienza, invece che in un paradiso futuro. La logica dialettica in realtà presenta una differenza radicale fra la versione di Hegel, in cui la sintesi ha la stessa concretezza di tesi ed antitesi, e quella di Merleau-Ponty, in cui è invece un campo di forze: si può immaginare che nel primo caso è concretamente qualcosa di altro, in cui bisogna arrivare lasciando dietro di sé la tesi e l'antitesi, e nel secondo è qualcosa che può coesistere con queste, quindi qualcosa che si può sperimentare anche senza prima morire. Si può allora guardare la situazione come un'ingenuità del pensiero, e vedere il Paradiso cristiano come una reificazione dell'esperienza trascendente che l'*areté* comporta: in questo caso la distanza fra mondo classico e mondo cristiano si riduce sostanzialmente, e si può perseguire in psicologia la maggiore importanza del qui e ora rispetto alla logica del sacrificio in funzione di un ottenimento *post mortem*.

## L'attaccamento

La vita emozionale ha un contenitore, che è il legame relazionale: le emozioni per quello che succede con l'altro sono temperate dal legame, che le frena o le acuisce secondo la situazione. A un amico si perdonano cose che non si perdonerebbe a un altro, ma d'altra parte una scortesia di un amico fa più effetto che se venisse da uno sconosciuto: una emozione si situa in un contesto, che è il legame fra le persone coinvolte.

Il legame è quel fenomeno che comincia fra madre e bambino subito dopo la nascita: è descritto dall'*attachment theory*<sup>29</sup> e gli si dà il nome appunto di "attaccamento". L'attaccamento è un ponte che unisce il figlio alla madre: ma come funziona, a che criteri deve corrispondere?

Una confusione comune è credere che l'attaccamento sia una nozione cognitiva piuttosto che emozionale, mentre in realtà attaccamento e innamoramento sono in un certo senso la stessa cosa: il bambino è innamorato della mamma a cui è attaccato. Quando non si attacca vuol dire che non si innamora della madre, e allora sono guai:

<sup>29</sup>Bowlby *Attaccamento e perdita. L'attaccamento alla madre* (trad. it.) vol. 1, Bollati Boringhieri, Torino 1989

a qualcuno di cui si è innamorati si perdona tutto, ma senza innamoramento neanche se fosse perfetto andrebbe mai bene.

Il legame è quello che normalmente si chiama relazione affettiva, che può implicare una sfumatura difensiva di intensità, oppure di diffidenza, o di disillusione. Da piccoli il legame è il *sine qua non* per sopravvivere, e se il bambino si allontana troppo dalla mamma finisce nei guai: l'attaccamento insomma è una specie di ponte sulla distanza fisica e sulle differenze fra le persone, ma un ponte che traballa, e il bambino trova davanti a sé una passerella fragile. Il suo grosso problema è proprio la gestione dell'incertezza del legame.

Il legame fra gli esseri umani, nel suo farsi originario, ha necessariamente due facce: una è costituita dal bisogno di vicinanza e l'altra dalla necessità di separazione. Può non sembrare ottimale che un legame affettivo abbia quest'altra faccia, ma in realtà la si può considerare un po' come le briglie del cavallo dell'amore: ci vuole un bel po' di intensità emozionale per potersi difendere dall'alterità, di diffidenza per non buttarsi a capofitto nelle cose, di disillusione per accettare i difetti umani della persona da cui si è separati per destino biologico e legati per necessità. Questi stati d'animo sono essenziali per la sopravvivenza: la realtà psichica non potrebbe essere così unidirezionale da apparire compatta, bisogna arrendersi al fatto che la dimensione umana è definita da una costante integrazione di polarità, un *work in progress* appoggiato su un bisogno di sopravvivenza, e su quello che sul piano filosofico è l'intenzionalità di cui parla la fenomenologia<sup>30</sup>.

Bowlby osserva che quando l'attaccamento non è sicuro ed è compensato da specializzazioni, si presentano tre tipi di alternative, che chiama attaccamento ambivalente, evitante e disorganizzato (Bowlby, 1978, 1983, 1989), che si possono immaginare connesse con intensità emotiva, diffidenza o disillusione. Dire immaginare è importante, perché "attaccamento" è un termine che fa capo a un pensiero digitale, mentre "stato d'animo" appartiene all'area analogica: ricondurre in maniera biunivoca un attaccamento a uno stato d'animo significherebbe trasformare quest'ultimo in un elemento digitale, sottraendogli tutto il suo portato soggettivo. Digitale e analogico sono dimensioni incommensurabili, cioè non riconducibili a una sola, e possono essere connesse solo contingentemente come opposti dialettici<sup>31</sup>. Che esperienzialmente si riscontri come agli eventi digitalizzabili corrisponda poi un certo tipo di emozione, è un altro discorso: razionalismo ed empirismo (epistemologie del digitale e dell'analogico) restano comunque come rette parallele, anche se tendenzialmente s'incontrano all'infinito.

Non si sa da dove viene il carattere, però ci si può plausibilmente riferire ai tre stili di

<sup>30</sup> Brentano F. *La psicologia dal punto di vista empirico* Ed Laterza, Bari 1977

<sup>31</sup> L'incommensurabilità è un concetto matematico che indica grandezze che, come il raggio e la circonferenza del cerchio, non hanno un minimo comun denominatore e che quindi non possono essere commensurate una all'altra, cioè misurare con lo stesso metro: sono quindi due realtà necessariamente distinte, necessariamente opposte, la cui relazione può essere solo dialettica, e che pertanto, come tesi e antitesi, possono unirsi solo sul piano della sintesi. Opposti dialettici sono contenuto e forma: a ogni contenuto corrisponde una forma e viceversa, ma sono realtà che non possono risolversi sullo stesso piano di conoscenza.

attaccamento insicuro della *attachment theory* di Bowlby, e si può immaginare che il carattere compensi le difficoltà della persona di gestire l'insicurezza del legame rinunciando a fare i conti con quello che c'è e assestandosi con atteggiamenti compensativi su una visione acritica e pregiudiziale della realtà.

Come un computer, un organismo ha una parte visibile, il corpo, un *hardware*, e una che non si vede ma c'è, gli istinti, un *software* che consiste in strutture memorizzate geneticamente predisposte alla gestione del corpo nel rapporto con il mondo esterno. Se nella specie umana gli istinti fondamentali sono fame, fuga, territorio e sesso<sup>32</sup>, e se consideriamo il legame come appoggiato basilarmente sull'istinto della fame, cioè della mancanza, possiamo immaginare che quando questa non riesca a saziarsi, entrino in gioco in termini di supporto anche gli altri istinti fondamentali, e l'attaccamento si tinga o di fuga, o di territorio, o di sesso, e in questo modo diventi specializzato in uno di questi tre strumenti relazionali.

- *L'attaccamento ambivalente* si può immaginare compensato dall'intensità emotiva, con cui il bambino stabilizza il miscuglio di amore, dolore e rabbia che prova per la madre, e questo dà luogo ai caratteri di sentimento. Si può immaginare che sia un legame che per mezzo della *intensità emotiva* sopporta le oscillazioni emozionali del "ponte": se la mamma lo tratta male, il bambino si arrabbia ma rimane comunque legato a lei e riesce a contenere il bello e il brutto, il buono e il cattivo. Guardando dal punto di vista degli istinti fondamentali, l'intensità emotiva si può immaginare appoggiato sull'istinto sessuale, che compensa con la forza dell'attrazione le asperità del rapporto. Da qui vengono i caratteri di *sentimento*.

- *L'attaccamento evitante* si può vedere compensato dalla *diffidenza*: è come se il bambino dicesse "sì, c'è un ponte, lo vedo, ma io rimango di qua". Rimanendo sulla sua sponda, il bambino non risente delle fluttuazioni del ponte, ma neanche raggiunge l'altra riva, e copre l'abisso della distanza col *pensare* l'altra persona, invece di arrivare fisicamente fino a lei e stabilirci una intimità più diretta. Non è che non investa emotivamente, è solo un problema di distanza: voler bene a qualcuno da dieci metri di distanza è differente dal volergli bene da un metro, e qui la prudenza della diffidenza tiene a bada il pericolo e il dilagare della paura. Una volta costituito il legame l'istinto di appoggio sembra essere qui la fuga, e la prudenza lo strumento che rende possibile il legame stesso. Da qui vengono i caratteri di *pensiero*.

- *L'attaccamento disorganizzato* funziona in modo ancora diverso: si riscontra qui una specie di scarsa congruenza emozionale nella relazione, nel senso che, se nell'attaccamento ambivalente e in quello evitante la persona quando viene trattata male, come è prevedibile rimane più o meno ferita e compensa questa ferita, nell'attaccamento disorganizzato è come se la persona sul piano emotivo non rispondesse congruamente all'interazione, come se la reazione a quello che fa l'altro fosse un po' fuori asse, e il non entrare in risonanza con il su e giù della relazione stabilizzi il ponte. Questo sottende presumibilmente una disillusione di base nei confronti dell'interlocutore, che non viene investito di una aspettativa idealizzata.

32 Lorenz K., *L'etologia*, Boringhieri, Torino, 1980;

La sua “conquista”, come rimedio alla situazione, si potrebbe connettere con l’istinto territoriale. L’attaccamento disorganizzato è plausibilmente compensato da un atteggiamento *disilluso*, che c’è a prescindere dalle contingenze, come se la disillusione fosse l’inevitabile conseguenza del rapporto con l’altro: sostituendo la qualità con la quantità, la persona disillusa diventa avida, che non è semplicemente il prendere, ma il prendere più di quanto serva, altra pesante sindrome esistenziale. Questo genera i caratteri di *azione*,

Le persone con un attaccamento disorganizzato si barcamenano troppo, compensano le loro reazioni e non sono in relazione diretta con quello che sta succedendo, cioè è come se fossero in qualche modo fuori contatto: è come se per compensare un territorio non protetto cercassero un punto ben protetto, e poi operassero sempre da questo, anche quando è incongruo alla situazione. Chi si barcamena troppo non collabora con l’altro, e deve fare tutto per conto suo: una grande libertà da una parte, ma il costo è stare terra terra. Nell’attaccamento disorganizzato i genitori non sono considerati meravigliosi, e così nel mondo finiscono per esserci solo cose normali: un bambino che non vede meraviglie vive un mondo molto diverso dal mondo dei sentimentali, dove il papà e la mamma vengono vissuti come divini, o da quello di quelli di pensiero, dove papà e mamma sono comunque divinità, anche se terrifiche.

C’è insomma chi si attacca alle persone in un modo e chi in un altro. Per brevità e volendo esagerare in una definizione identitaria si potrebbe dire che ci sono gli “appiccicosi”, gli “evitanti” e i “controllanti”: gli appiccicosi utilizzano vicinanza e intensità emotiva per superare le difficoltà e tenersi legati, gli evitanti stabilizzano la relazione con una distanza controllata e con l’uso del pensiero, i controllanti invece stabilizzano la relazione cercando di essere uguali all’interlocutore, o, nella maggioranza dei casi, di farlo diventare uguale a loro.

I caratteri sono configurazioni profonde che non si vedono tanto facilmente dall’esterno: ci si mette però in coppia per differenze, e siccome in genere si crede che gli altri siano solo una variazione sul tema di noi stessi, nella relazione possono venire fuori abissi di mancanza di comprensione. Per esempio, nelle coppie a volte le persone litigano dicendosi “tu stai troppo lontano!” e “tu sei invadente!” Ma per una persona con attaccamento evitante che ha una fidanzata con attaccamento ambivalente ed è cronicamente risentita, averla a una distanza di cinquanta centimetri o di cinque metri fa parecchia differenza! Lei tende a combattere con le unghie la distanza, quella stessa distanza che il fidanzato evitante usa per difendersi e senza la quale è completamente disarmato: ognuno ha i suoi strumenti e cerca di sopravvivere come può.

Se insomma nell’attaccamento ambivalente, dato che è insito nella sua natura non smorzare i toni, le tensioni tendenzialmente si potenziano e si genera uno stile drammatico, nell’attaccamento evitante almeno in apparenza tutto è emozionalmente pacato, mentre nell’attaccamento disorganizzato il comportamento risulta energetico ma emozionalmente non del tutto congruo, non drammatico né neutro ma fondamentalmente pragmatico<sup>33</sup>.

<sup>33</sup> Per fare un esempio storico, Alessandro Magno visitò il santuario di Gordio, dove si conservava un nodo

Il legame, che è un fenomeno studiato specialmente dall'etologia, facilita la sopravvivenza ai piccoli di molte specie. Senza la mamma, nei primi tempi i piccoli non sopravvivono, e la mamma non li lascia non perché è buona, ma perché ha con loro un legame d'acciaio: è come un filo, che è il bisogno e allo stesso tempo la colorazione emozionale del bisogno. La mamma ha bisogno del figlio e il figlio della mamma, e quando un'ochetta perde di vista la mamma corre subito a cercarla, perché il legame è come una corda che tira con la distanza.

Nascere è inevitabilmente traumatico: prima si era tutt'uno con la mamma, un'unione meravigliosa che improvvisamente si perde. Come si reagisce? Qualcuno è come se si volesse subito riunire alla mamma, come se gridasse "perché mi hai abbandonato?" con tutta l'intensità emozionale del dramma. Un'altra possibilità è che pur volendosi riunire a lei, si sente il rischio di un altro abbandono, e allora prudenza, paura, diffidenza e distanza di sicurezza. Un'altra opzione è "ah, te ne sei andata, allora io mi faccio gli affari miei!"; puro *disilluso pragmatismo*: queste tre componenti emozionali sono l'altra faccia sempre presente del legame. Nelle faccende umane però tutto tende a organizzarsi in un ordine gerarchico, dove alla fine una componente prevale sulle altre: ci sono quindi persone che hanno in primo piano la componente amore-odio (caratteri di sentimento), altri la componente amore-paura (caratteri di pensiero), mentre altri hanno accanto all'amore il pragmatismo disilluso del "allora faccio come voglio io" (caratteri d'azione).

Se si immagina che nel momento della nascita il cordone ombelicale venga sostituito da un cordone psichico, anche questo una specie di tubo, dove una faccia, quella interna, è amore, e quella esterna è divisa in tre parti, diffidenza, amor proprio e disillusione, l'immagine del tubo permette di rappresentarsi l'idea che ci può essere una parte in primo piano e le altre due in secondo piano, e che la stessa configurazione si può presentare in tre modi all'apparenza differenti.

Si tratta di universi dove vigono regole diverse e implicite diversi: le coppie per esempio spesso hanno caratteri differenti, e se la persona non capisce gli implicite succede che crede che l'altro abbia detto una cosa mentre ha detto tutt'altro. I caratteri di pensiero parlano poco, e in una relazione di coppia con un carattere di sentimento spesso questo viene interpretato come mancanza di amore, mentre la persona magari parla poco perché pensa che quello che ha da dire non sia interessante per l'altro. I caratteri di pensiero pensano tantissimo, e seguirli nei loro viaggi mentali non è semplice: forse è meglio che parlino poco, altrimenti i *partners* scappano via! Il problema è capire i desideri dell'altro per gestire meglio il rapporto, che è fondamentalmente scambio: se due persone comunicano in lingue diverse, facilmente le incomprensioni e i conflitti aumentano.

Ci sono presupposti esistenziali che vengono dalla storia familiare, ma altri vengono dal carattere, che ha la funzione di strumento di difesa: il mondo è un posto pericolosissimo dalla nascita in poi. Si ha bisogno di difese automatiche soprattutto da pic-

---

inestricabile legato alla leggenda che chi l'avesse sciolto avrebbe conquistato il mondo: lui risolse la questione tagliandolo in due con la spada, mostrando così chiaramente di avere un carattere di azione.

colossimi, quando non si hanno sistemi coscienti di difesa: più la situazione in famiglia è instabile, più le persone si specializzano in una delle tre possibilità, *l'esagerazione emotiva*, *la prudenza esagerata*, e *l'esagerazione di quello che usano i marinai per stare in piedi su una barca, il barcamenarsi*, cioè *l'esagerazione di un atteggiamento pragmatico*. Sono i tre stili di attaccamento insicuro: ci sono le persone specializzate in prudenza, che stanno a qualche passo di distanza dall'altro, occupati a pensare sul rapporto, e se per esempio l'interlocutore è specializzato in intensità emozionale esagerata, il litigio è assicurato. Gli esageratamente pragmatici hanno quella tendenza ben illustrata dall'espressione "fatti, non parole". Qui la conquista è più importante della difesa: un esempio famoso fu Alessandro Magno, che per fare il suo impero portò via tutti gli uomini validi dal suo paese e li condusse tanto lontano che questi poi non tornarono più a casa.

I caratteri di pensiero, essendo esageratamente prudenti, stanno a distanza da tutto e si mantengono al sicuro anche dai pericoli meno probabili. Pensano magari: "Lei dice che mi ama, ma potrebbe darsi che solamente mi vuole sposare, poi quando mi ha sposato mi tiranneggia", e così, a caro prezzo, evitano un pericolo che può essere anche solo remoto. Una persona specializzata nell'intensità emozionale sarà ovviamente esagerata nell'emozione a scapito delle connessioni logiche: se i caratteri esageratamente prudenti pensano troppo, quelli esageratamente emotivi non pensano abbastanza, e si espongono in questo modo a pericoli evitabili. I caratteri esageratamente pragmatici a loro volta non si fanno spostare dalla logica dell'azione né dal sentire, troppo contingente, né dal pensare, troppo astrato, e perseguono un fare che giustifica se stesso.

Le persone hanno varie caratteristiche, uguali o diverse, ma il carattere non sono le caratteristiche: il tema del carattere è l'esagerazione, cioè dove la persona esagera non in relazione agli altri, ma riguardo a se stessa. O le persone pensano troppo, o fanno troppo, o ascoltano troppo quello che sentono: la domanda allora è "troppo per chi?" Troppo per se stessi ovviamente, troppo per gli altri sarebbero problemi degli altri. Troppo perché l'operazione, che per la persona dovrebbe essere a suo vantaggio, diventa a suo svantaggio: se l'intensità emotiva, che dovrebbe servire a tenere insieme un rapporto, mette a rischio il rapporto, vuol dire che è disfunzionale; quando la troppa prudenza dei caratteri di pensiero arriva a minacciare il rapporto, anche questa diventa disfunzionale; la troppa pragmaticità trasforma poi gli altri in semplici oggetti, con tutto quello che ne consegue.

L'attaccamento insicuro comunque non è un prodromo meccanico di quello che sarà la tendenza caratteriale: non si sa perché ognuno prenda l'orientamento che prende, e c'è da tener conto di scelte esistenziali del bambino, fatte ovviamente a un livello molto basso di coscienza. Il fatto è che sappiamo ben poco della coscienza, che è un fenomeno ben diverso della conoscenza, sulla quale abbiamo invece indicazioni sia psicologiche che neurologiche, che permettono entro certi limiti di anticipare lo svolgimento degli eventi: la coscienza corrisponde all'insieme della persona, non a una parte, e questo intero è più grande dell'attività mentale, che per questo non è in grado di contenerla.

Sul tema dei legami ci sono favole curiose, come quella in cui un personaggio “magico” dice a qualcuno che si innamorerà perdutamente della prima persona che gli verrà incontro attraversando un ponte: questa favola annuncia quello che poi con l’etologia diventerà una certezza scientifica, il fenomeno cioè dell’*imprinting*. Gli studi di Lorenz sulle oche hanno dimostrato che il pulcino uscendo dall’uovo stabilisce un legame con chi incontra per primo, che sia la madre o meno, e poi comincia a seguirlo dovunque<sup>34</sup>.

Che cosa sia il legame costituito dall’*imprinting* non è facile da capire, perché in realtà non c’è nessun filo concreto tra un essere vivente e quello su cui è improntato: la parola legame è un “come se”, una metafora. Si tratta in realtà di una situazione in cui la presenza di quello su cui si è improntati diventa indispensabile per poter eseguire certe azioni: per esempio lo si segue, si ha voglia di stargli accanto, in sua presenza insomma si scatena un comportamento di avvicinamento e di accompagnamento, la cosiddetta “reazione del seguire<sup>35</sup>”. Se questa ha anche una dimensione avvicinabile cognitivamente, è soprattutto segnata da una specifica emozionalità.

Il legame è in primo luogo funzione di sopravvivenza: il primo legame della storia della vita sulla terra con tutta probabilità sarà stato quello fra genitori e figli, perché i figli stando dietro ai genitori e vivendo nel loro ambito, hanno qualche *chances* in più di sopravvivere. Il legame è funzione di sopravvivenza, tiene i coccodrillini intorno alla mamma in modo che non se li mangino gli altri coccodrillini: se i coccodrillini vanno in giro per conto loro finiscono facilmente nella bocca di qualcuno, se invece stanno vicino a un genitore è molto più difficile che succeda. La reazione del seguire riguarda alcune specie animali, mentre in altre, come quella umana, il legame è meno immediato e più progressivo nel tempo: nell’*attachement theory* si parla appunto di attaccamento<sup>36</sup>, qualcosa che, piuttosto che una folgorazione, è un processo che richiede dei mesi per strutturarsi del tutto.

Il nostro equilibrio psico-fisico è organizzato in modo tale che non si può provare, amore e tenerezza per chiunque: la tenerezza tiene le persone insieme con un legame stretto, ed è naturalmente riservata a pochi, in modo che piccoli gruppi umani stiano più connessi fra loro e abbiano più *chances* di sopravvivere. L’amore insomma, che di solito si vede come una manifestazione di spiritualità, considerato da un punto di vista biologico è qualcosa che ha una stretta connessione con la sopravvivenza.

<sup>34</sup>Questo fenomeno, che è stato descritto solo recentemente nei dettagli, è conosciuto a livello popolare da tempo immemorabile: come si vede in certe stampe, nella Cina antica, quando le ochette uscivano dall’uovo gli mettevano davanti una piuma e su questa si improntavano, dopo di che il pastore camminava con la piuma attaccata in fondo al suo bastone e tutte le ochette gli andavano dietro. L’*imprinting* non è insomma relativo nemmeno necessariamente a un essere vivente, ed è un’esperienza così forte che non solo le ochette seguono quello su cui sono improntate ma poi da adulte rimangono sessualmente improntate da questa prima esperienza. Lorenz si trovò ad essere corteggiato dalle oche che si erano improntate su di lui: con la loro modalità di corteggiamento, andavano da lui portandogli dei vermetti. Non è difficile capire come nella vita le persone scelgono come partners persone che in qualche strano modo assomigliano alla madre o al padre, che sono stati i primi incontri della loro vita.

<sup>35</sup>Lorenz K., *L’etologia*, Boringhieri, Torino, 1980; *Der Kumpan in der Umwelt des Vogels*, in “Journal für Ornithologie”, 1935, LXXXIII, pp. 137-213 e 289-413.

<sup>36</sup>Il reciproco dell’attaccamento da parte della madre si chiama *bonding*.

Comprendendo la funzione che il legame ha per la sopravvivenza, si capisce anche che il legame esiste là dove c'è separazione, cioè che il legame nasce con la separazione. Il bambino nascendo si separa, e a quel punto c'è il legame che fa ponte: nel nostro mondo romantico l'amore ha una faccia sola, ma siccome al mondo tutte le medaglie hanno due facce, neanche l'amore ne può avere solo una. Il legame è figlio della separazione, senza la quale non avrebbe ragione di esistere, e di conseguenza ha necessariamente una faccia oscura, in quanto la separazione comporta dolore. Questo è qualcosa di cui di solito non si parla: nella cultura romantica l'amore deve essere assoluto, totale, perfetto e così via, se ci sono delle imperfezioni è per colpa di uno dei due, che è ignorante, egoista, eccetera. Nell'amore c'è invece per forza anche la faccia del dolore della separazione: quando un bambino esce dall'utero si trova in un altro mondo, e se prima la mamma era intorno da tutte le parti, poi è là, lontana e staccata da lui, e questo ovviamente non gli deve fare un gran bell'effetto.

Se si immagina che dal punto di vista dell'*imprinting* essere legati a qualcuno possa voler dire che questo è qualcuno in presenza del quale si possono tenere certi comportamenti, tutto ciò non coincide allora col concetto di amore: per esempio si può cercare la vicinanza di qualcuno per odio, si può avere voglia di stargli vicino per aggredirlo. Il legame però c'è anche in questo caso, e si dice infatti che l'odio lega ancora più dell'amore. Si vede da questo come il legame abbia un forte effetto anche se non è qualcosa di materiale: come il carattere infatti, è semplicemente una inclinazione a ripetere comportamenti.

## Il transfert

Quando il bambino nasce è come se l'insieme madre-figlio si rompesse, e si può immaginare o che il bambino resti con la sensazione di essere lui solo un pezzetto e la mamma la parte più grande, o di essere lui stesso la parte importante. Se il bambino si sente la parte piccola, la mamma sarà idealizzata e meravigliosa (in termini soggettivi l'esperienza sarà di attrazione, e l'istinto fondamentale di riferimento il sesso), o temuta come qualcuno di straordinario ma di cui non ci si può tanto fidare (l'esperienza sarà la paura e l'istinto di riferimento la fuga). Quando invece il bambino nasce sentendosi una parte non inferiore dell'insieme, presumibilmente l'altra parte non viene idealizzata, e allora la mamma è un'alterità da cui presumibilmente non c'è da sperare molto: in questo caso non ci si può veramente affidare, e prendere il controllo della situazione sembra l'unica via d'uscita (la complessa configurazione emozionale saranno qui la rabbia e il trionfo della territorialità).

Heinz Kohut, uno psicanalista che ha studiato il fenomeno del transfert<sup>37</sup> con molta

<sup>37</sup>In psicoterapia c'è una nozione fondamentale, che è stata una delle scoperte più straordinarie di Freud, cioè il *transfert*. Come l'attaccamento, anche il transfert non è una nozione cognitiva, ma esistenziale: avere un transfert con qualcuno, per esempio un transfert paterno, significa che da questa persona si vogliono le stesse cose che si volevano dal padre. Un paziente non crede che il terapeuta sia il proprio padre, ma vuole da lui quello che voleva da suo padre. D'altra parte, se il paziente ha un transfert genitoriale, il terapeuta ha un transfert filiale, cioè vuole dai pazienti quello che vorrebbe dai propri figli. Insomma, una relazione paziente-terapeuta è l'incrocio di due flussi di desideri: i desideri che il paziente ha sperimentato nella sua relazione con i genitori, diretti ora verso

attenzione, ne ha descritto tre tipologie distinte, il transfert *idealizzante*, il transfert *speculare* e il transfert *gemellare*, che sembrano corrispondere appunto a queste tre eventualità (Kohut H., 1971):

- Nel transfert *idealizzante* si vuole dall'altro quello che si potrebbe avere da un personaggio idealizzato, da un genitore meraviglioso, cioè un amore assoluto e stabile che permetta la fusione. Ma quale tipo di attaccamento può aver nutrito questo processo di idealizzazione? Si può immaginare che sia l'attaccamento ambivalente, e che il transfert idealizzante lo compensi con l'intensità emotiva, per esempio sfuggendo idealmente dalla parte aggressiva dell'altro e esagerandone la parte amorosa<sup>38</sup>. L'operazione funziona in due sensi: si può anche idealizzare l'altro all'inverso, come una persona meravigliosa che non si comporta come dovrebbe, e allora l'emozione offesa e vendicativa diventa risentimento.

- Il transfert *speculare* è in un certo qual modo alluso nella favola di Biancaneve e i sette nani. La matrigna chiede sempre allo specchio magico: "Specchio, specchio delle mie brame, chi è la più bella del reame?" L'attaccamento evitante è un attaccamento da lontano, e nel transfert speculare la persona non vuole essere amata in carne e ossa come in un attaccamento ambivalente, ma le basta essere riconosciuta dall'altro, che è uno specchio, magico ma solo specchio, cioè oggetto, e con un oggetto si può sempre avere a che fare, perché a differenza degli interlocutori umani si spera che se ne stia buono buono<sup>39</sup>: invece succede, come con lo specchio della matrigna, che magari risponde "Biancaneve!". Anche gli specchi alla fine sono poco affidabili, e la diffidenza cronica e razionalizzata risulta aver sempre l'ultima parola!

- Nel transfert *gemellare* forse la connessione con l'attaccamento disorganizzato è meno immediata: se si pensa però che qui non c'è congruenza emozionale nell'interazione e quindi non si pone tanta affidabilità nel comportamento degli altri, la disillusione comporta che il meglio che ci si possa aspettare è che l'altro sia un gemello, uno uguale, qualcuno di cui proprio per via dell'adesione incondizionata che l'uguaglianza implica, ci si possa fidare. In questo caso il tema diventa quello dell'uguaglianza, che può essere messa in atto in vari modi che risultano congrui alla territorialità: costringere l'altro ad essere uguale, o anche adeguarsi alla differenza dell'altro pur di esserlo...

Per farla molto breve, i tre tipi di transfert<sup>40</sup> si possono vedere come tre tipi di desideri:

---

questa figura genitoriale, e i desideri che il terapeuta avrebbe verso i propri figli, diretti verso la figura filiale del paziente.

38 Per esempio, in una scena del film *il Pap'occhio* Mariangela Melato dà uno schiaffo a Renzo Arbore, che prima reagisce con meraviglia: "Ma mi ha dato uno schiaffo! A me!". E poi sorride e dice: "No, non è possibile...".

39 A questo proposito è utile ricordare l'uso del computer nella "comunicazione assistita" con persone con sindromi autistiche, dove parlare con un oggetto invece che direttamente con un interlocutore umano riduce il tasso di ansia e permette al paziente di esprimersi.

40 Essendo una proiezione, il transfert è sempre un equilibrio delicato, e la frustrazione lo può rapidamente cambiare di segno: in un attimo il paziente si può rivoltare contro il terapeuta. Lo idealizza positivamente finché va nel verso delle sue aspettative, mentre appena queste sono frustrate, rapidamente proietta sul terapeuta una figura genitoriale nemica e, al limite, persecutoria, con cui il transfert diventa di segno negativo.

- La persona desidera che l'altro sia così grandioso da poterla amare incondizionatamente, e soddisfarne così l'intensità emotiva.
- La persona desidera che l'altro sia così lungimirante da poterla capire, cioè approvare, incondizionatamente, e placare così la sua diffidenza.
- La persona desidera che l'altro sia così uguale a lei da poter aderire incondizionatamente e compensare così la sua disillusione.

Ogni persona vuole soddisfare tutti e tre questi desideri, ma uno di questi lo vuole soddisfare più degli altri, e ci sono quelli che in primo luogo tengono a essere amati, quelli che tengono a essere capiti, e quelli che tengono all'adesione dell'altro.

- I caratteri che tengono tanto a essere amati si possono chiamare *sentimentali*. Sono quelli che hanno molta dimestichezza con le margherite: "m'ama, non m'ama, m'ama, non m'ama, m'ama, non m'ama". Quando si finisce la margherita, se ne coglie un'altra e ci si dice "dov'ero rimasto? Ricomincio da m'ama: m'ama, non m'ama, m'ama, non m'ama...". L'idea di base è che l'altro, che è idealizzato, è così meraviglioso che se mi ama io partecipo della sua meraviglia.

- Quelli che hanno un transfert *speculare*, che cioè vogliono soprattutto essere capiti, si possono chiamare *caratteri di pensiero*. Invece di sfogliare le margherite si dicono magari: "sì, mi ama, ma da che dipende? Cosa vuol dire? Quanto durerà? È un fatto chimico-fisico, oppure dipende dalle fasi della luna, o da che altro...?".

- Quelli con transfert *gemellare* è come se pensassero: "Non c'è mica da aspettarsi niente di speciale da lei, è solo una come me: o dirigo io questo rapporto e faccio sì che andiamo di pari passo, o non ne verrà fuori niente di buono", e questi si possono chiamare *caratteri d'azione*.

Freud chiamava queste tre categorie caratteri centrati sull'amore, sull'indipendenza, e sul potere (Freud S., 1989): il transfert speculare è il top dell'indipendenza, perché la persona si fa specchiare ma rimane di qua dal ponte, mentre nel transfert idealizzante le persone si vogliono fondere amorosamente con l'oggetto della proiezione che è così meraviglioso, e nel transfert gemellare ricercano un'adesione acritica, che è segnata dal tema dell'illusione di potere controllare l'altro.

Insomma, si compensa l'ambivalenza emozionale, cioè il ponte che barcolla sotto la spinta delle emozioni<sup>41</sup>, o mettendosi al di sopra dell'esperienza instabile, come i

41 Occorre ricordare che le emozioni dal punto di vista biologico sono, per così dire, i *software* dell'organismo. Senza il software di scrittura, per esempio, non si scrive su un computer, ma quando si apre Word, arriva una pagina pronta per scriverci sopra. Negli esseri umani è un po' la stessa cosa: quando entra in funzione un software, l'organismo è pronto per fare qualcosa; fame, fuga, territorio e sesso sono i nomi delle attività che questi software organizzano. A questi quattro istinti corrispondono quattro famiglie di emozioni che ne sono il vissuto soggettivo. Le emozioni della fame saranno bisogno, desiderio, mancanza, dolore, tutte variazioni appunto sul tema della fame: sono emozioni, non concetti. Le emozioni della fuga saranno paura, sospetto, incertezza, angoscia, terrore, e così via. Le emozioni del territorio sono di due tipi: bisogna tener presente, infatti, che per avere un territorio bisogna conquistarlo, e allora si capisce che ci saranno due tipi di emozioni completamente diverse per le due facce della territorialità, che sono conquistare un territorio e difenderlo. L'emozione della conquista è il trionfo, l'emozione della difesa è la rabbia che si prova quando si viene aggrediti, ed è importante capire che due emozioni

caratteri sentimentali, che fanno leva sulla forza dell'attrazione, o facendo un passo indietro, come i caratteri di pensiero, specialisti in fuga, o, come i caratteri d'azione, specialisti nella gestione del territorio, che fanno una specie di contromovimento: il ponte oscilla di qua e loro si muovono di là e mantengono l'equilibrio come i marinai su una barca che beccheggia. La cosa importante da tenere presente è che i caratteri appunto non sono altro che tentativi di compensare l'ambivalenza del legame, specifiche modalità che abbiamo sviluppato nel rapporto con la madre agli inizi della vita, presumibilmente appoggiandoci a diverse risorse istintuali dell'organismo.

I tre atteggiamenti compensativi si riferiscono alla relazione con l'altro, e la differenza fra chi è centrato sull'intensità emotiva, chi è disilluso e chi diffidente, è nello stile dell'amore:

- la persona centrata sull'*intensità*, cioè con un carattere di sentimento, idealizza l'oggetto d'amore, che diventa una sorta di divinità, il che gli permette più facilmente di passar sopra all'ambivalenza. In virtù di questo, per esempio un fidanzato può essere perdonato, anche se fa molte sciocchezze;
- anche per un *diffidente*, cioè con un carattere di pensiero, l'oggetto d'amore è idealizzato in un personaggio straordinario, ma è una divinità che può diventare terribile da un momento all'altro, per cui la cosa migliore è in definitiva stare a distanza di sicurezza;
- per un *disilluso*, qualcuno cioè con un carattere d'azione, l'oggetto d'amore invece non è idealizzato, ed è in fondo qualcuno come lui: il fatto che l'altro sia "nient'altro che questo" è normale, ma se lo confrontiamo con chi nell'altro vede una divinità, si capisce che ha bisogno di sostituire con molta quantità la scarsità di una qualità superiore che l'altro gli offre<sup>42</sup>.

Trattandosi di compensazioni per mancanza di un attaccamento sicuro, la via di trasformazione non può essere semplicemente cambiare il modo di compensare: avere un carattere di pensiero non è meglio che averne uno di emozione o di azione. L'obiettivo del cambiamento sarebbe arrivare appunto a un attaccamento sicuro, dove si utilizzino al meglio sentimento, pensiero e azione. In pratica l'attaccamento sicuro corrisponderebbe a una buona autoregolazione organismica di base, e darebbe luogo a una persona più flessibile: l'attaccamento sicuro non sarebbe cioè quello senza insicurezze, ma quello che permette di gestirle.

Si può immaginare che questo si ottenga attraverso l'adattamento creativo, che non è un adattarsi nel senso di piegarsi all'inevitabile, ma un accettare di doversi inventare

---

così diverse sono al servizio dello stesso istinto. Le emozioni relative alla sessualità sono meraviglia, attrazione, piacere, eccetera. Incidentalmente, i cosiddetti "problemi sessuali" non sono quasi mai *sessuali* in senso stretto, ma il più delle volte sono difficoltà di gestione degli altri istinti: se si arriva fino al sesso, lì in genere i problemi non ci sono più. Il problema è che gli istinti sono appoggiati uno sull'altro, e prima di arrivare al sesso devi avere la gestione del territorio, quella della fuga e quella della fame e molto spesso queste gestioni sono insufficienti. Le difficoltà non di rado insomma sono appoggiate su un'incapacità di gestire l'istinto della fame: bisogno, bisogno, bisogno. Oppure della fuga, paura, paura, paura non gestita. Sarebbe come dire: quando andiamo a scuola prima andiamo alle elementari, poi alle medie e solo alla fine all'università... Questo sarebbe opportuno anche sul piano delle emozioni, dove invece invece si saltano parecchi passaggi.

42 Quattrini G.P., *Fenomenologia dell'esperienza*, Zephyro, 2007.

quello di cui c'è bisogno volta per volta: la psicoterapia infatti, per lo meno quella a orientamento fenomenologico esistenziale, non serve per riuscire a evitare di cadere nelle buche della vita, ma per imparare a uscirne fuori. È chiaro che tante cose offendono gli essere umani: il vero problema è cosa se ne fanno poi di questa offesa, perché la necessità esistenziale non è che non accada di venir offesi, ma è solo quella di non rovinarsi la giornata, o peggio, per questo.

I caratteri in definitiva non sono altro che il precipitato di varie tipologie di attaccamento e di varie modalità di transfert, che diventano varie modalità automatiche di stare in relazione: il carattere è sostanzialmente un modo ripetitivo di comportarsi con gli altri, e le attività ripetitive sono quelle che si sono affermate nella storia della persona e sono per questo diventate *doc*, cioè garanzia di qualità, e quindi difficilmente abbandonabili. Proprio in quanto ripetitivo a prescindere dalle specifiche situazioni, il carattere è disfunzionale: la persona ha reazioni autoriferite e non relative al contesto, mentre la logica della sopravvivenza richiederebbe di reagire in maniera funzionale alla situazione utilizzando tutte le risorse dell'organismo.

Ricapitolando, tre sono le sfumature affettive che costituiscono l'altra faccia della medaglia: una è l'*intensità emotiva*, un'altra è la *diffidenza*, e un'altra ancora è la *disillusione*. Dal punto di vista biologico si può immaginare che questo abbia a che fare con gli istinti fondamentali di fuga territorio e sesso. Bisogna comunque tenere sempre presente che il tema *carattere* non è una teoria scientifica, ma una rappresentazione narrativo-metaforica di qualcosa che si presenta direttamente all'esperienza.

Fermo restando che si tratta di metafore e che le metafore non sono descrizioni, stante cioè che il fenomeno secondario è rigorosamente soggettivo<sup>43</sup>, per evocare l'esperienza dei tre stati d'animo base dei caratteri si potrebbero proporre queste fantasie:

- L'*intensità emotiva* si può immaginare per esempio con un respiro alto e un odore primaverile e un po' acuto.

- L'odore di *diffidenza* si può immaginare più basso, come un odore che striscia, un odore di biblioteca, di officina, di locali chiusi: un odore un po' stantio, fra il cupo e il meccanico, un odore non fatto per profumare.

- L'odore di *disillusione* si può immaginare poi come un misto fra il leggero e il doloroso, un odore che lascia liberi: c'è una sensazione di libertà intorno alle persone di azione, una sensazione che "si può fare", che allo stesso tempo è senza elevazione...

Si tratta naturalmente di immagini con un portato analogico, messe qui nell'intento di iniziare una catena associativa che porti il lettore nel luogo del suo specifico vissuto di fronte a persone in carne ed ossa con il loro specifico carattere, piuttosto di rimanere nel campo dell'astratto.

La cosa più semplice per aiutare a chiarire cosa sia il carattere, è uscire dal tema della personalità intesa come identità: il carattere non va confuso con le caratteristiche della personalità, perché il carattere non esiste come oggetto, è un'inclinazione, cioè

<sup>43</sup> Per Brentano il fenomeno si distingue in primario, l'oggetto fuori di noi, e secondario, l'effetto che ci fa internamente (*La psicologia dal punto di vista empirico* (trad. it.), (3 voll.) Roma, Laterza, 1997).

semplicemente una potenzialità affidata a una libera riconferma del proprio automatismo da parte della persona stessa, alla cui previsione di realizzazione si può applicare al massimo il calcolo delle probabilità!

Il carattere, avendo a che fare con lo stile della persona e non con le sue modalità contingenti di comportamento, non è mai identificabile con qualcosa di oggettivo, e per riconoscerlo bisogna lasciare da parte la testa e, metaforicamente parlando, usare il naso, imparando a sentirne l'odore<sup>44</sup>. Il carattere non è definito dalle sue *caratteristiche*, anche se ha delle caratteristiche: si tratta evidentemente di un paradosso, ma la logica paradossale è l'unica che funziona davvero sul piano degli insiemi, come si sa bene nella terapia sistemica<sup>45</sup>.

Non è certo necessario per vivere riconoscere i caratteri delle persone, sia ben chiaro, quello che importa è rendersi conto di cosa succede con le persone a cui si è legati, cioè che cosa vuole l'altro e che cosa si è disposti a dare. Rendendosi conto di che tipo di transfert si ha verso i genitori e verso i figli, ci si rende conto di cosa per automatismo si vuole dall'altro in genere: anche con gli amici e con i propri partner valgono infatti le stesse variazioni<sup>46</sup> del legame nelle sfumature di fuga, territorio o sesso.

È importante rendersi conto di cosa passi all'interno della coppia sul piano delle aspettative implicite di ognuno, ahimè inesorabilmente diverse, perché altrimenti le persone si fanno del male in modo insensato, ma proprio insensato e per niente: quando non si è Narciso infatti, non ci si innamora della propria immagine allo specchio, ma di qualcuno che è differente, che fa delle cose che magari personalmente non si farebbero mai, e per un po' si viaggia sull'onda della meraviglia. Dopo un po' però questa differenza incomincia a stridere e a un certo punto l'altro non si sopporta più proprio perché fa quelle cose che ci erano piaciute tanto<sup>47</sup>.

### Le posizioni intrapsichiche

Una delle infinite stranezze della mente umana, è che a livello intrapsichico ogni cosa si può posizionare in tre maniere diverse. Un'emozione per esempio si può presentare - semplicemente come è, in maniera *egosintonica*, cioè in sintonia con la posizione

<sup>44</sup>Già nei bambini di pochi mesi, anche se non fanno nulla di molto definito, sembra di poterlo vedere abbastanza bene nello sguardo: è qualcosa che ha a che fare col campo di forza che mette in ponte, e non aiuta dargli connotati digitali.

<sup>45</sup>Selvini Palazzoli M., Boscolo M., Cecchin L., Prata G. F., *Paradosso e contro paradosso*, Feltrinelli, Milano, 1975.

<sup>46</sup>Se genitori e figli rappresentano l'asse verticale dei legami, fratelli e amanti rappresentano quello orizzontale: anche qui il legame sottende trasferimenti di nuclei di senso archetipici e comporta le stesse problematiche dell'attaccamento.

<sup>47</sup>Nella terapia di coppia una cosa che funziona è mettere l'uno di fronte all'altra. Lui dice: "Lei fa sempre delle scene in piazza ecc." A questo si potrebbe replicare: "Ma scusa, quando ti sei innamorato di lei, che cosa ti piaceva?". E lui: "Ah, lei era così meravigliosamente spontanea, diretta ecc.". E dunque: "Ah sì, cioè le stesse cose che tu stai criticando: e allora come stanno insieme queste cose?". Allora lui potrebbe incominciare ad ammettere: "Eh già, sì, è vero...". Sono entrati come soldati in guerra e può darsi che escano chiedendosi: "E ora dove si va?", perché si sono ricordati dell'inizio del loro rapporto, e che si erano piaciuti per la grande differenza tra loro..

dell'io, che è la funzione organizzativa dell'organismo. Ad esempio una persona è arrabbiata e si presenta arrabbiata.

- Oppure in maniera *rimossa*. Rispetto alla posizione intrapsichica che ognuno delle tre emozioni base<sup>48</sup> può avere, la rimozione, che è un sistema di difesa per gestire le situazioni attraverso un riposizionamento degli elementi intrapsichici, generalmente è considerata il sistema di difesa con conseguenze meno problematiche. Rimuovere è un modo relativamente poco patologico di gestire i contrasti interiori: in effetti rimosso significa tolto via dal campo visivo e, secondo un antico detto, "lontano dagli occhi, lontano dal cuore".

- Per gestire l'assetto interno, la mente umana ha poi un'altra modalità, che si chiama *formazione reattiva*. Per esempio, una persona è molto arrabbiata ma invece di fare trasparire la sua rabbia si mostra estremamente tranquilla: nella formazione reattiva cioè si ostenta tutto il contrario di quello che si ha, e lo si fa in modo credibile<sup>49</sup>.

Detto in maniera figurativa, un bicchiere se lo mettiamo dritto appare come un bicchiere: questa è la posizione, diciamo, *egosintonica* dell'oggetto. Se lo capovolgiamo invece sembra una base d'appoggio: è lo stesso identico oggetto, ma appare in una funzione completamente differente, ed è quella che si chiama in psicologia la *formazione reattiva*. Coperto poi da un panno, sembra solo un rilievo sul tavolo: ep-pure è lo stesso oggetto. Questa posizione in termini psicologici si chiama *rimossa*. La stessa identica cosa può assumere dunque tre forme tanto differenti una dall'altra da non essere riconoscibile. Siccome a livello psichico tutto si presenta in ognuna di queste tre forme, vuol dire che qualunque fenomeno si moltiplica per tre: se consideriamo come basi emozionali di partenza la diffidenza, la disillusione e l'amor proprio, siccome ognuna di esse si può manifestare in queste tre forme differenti, la basi diventano allora nove funzioni psichiche, che si convertono poi con l'investimento narcisistico in nove passioni. Tutte le funzioni organismiche<sup>50</sup> sono necessariamente coinvolgenti, altrimenti difficilmente sarebbero espletate come si deve, e dal coinvolgimento alla passione la strada è breve: le nove funzioni, convertite in passioni attraverso un processo di inflazione, danno luogo a nove caratteri, cioè nove modi di gestire il rapporto con l'altro.

---

48 Amor proprio, diffidenza e disillusione.

49 Non come Lady Machbeth, a cui Shakespeare fa dire: «No, io Duncan non l'ho visto, ero qui di passaggio, non ho visto niente e nessuno», e dopo un po' che lei si è sgolata a dire che non ha visto nessuno, dal fondo della scena qualcuno commenta: «ho l'impressione che la signora protesti un po' troppo».

50 Le emozioni sono dotate di energia e dirette a uno scopo, anche se non con modalità precostituite: in base a questo possono essere considerate il corrispettivo in campo psichico di quello che sono gli organi per il corpo, cioè delle funzioni organismiche.

## *Avere un carattere*

### Comportamento e carattere

Avere un carattere vuol dire ripetere un certo tipo di comportamento: per esempio avere un carattere aggressivo significa arrabbiarsi spesso, o avere un carattere pacifico non arrabbiarsi mai, nonostante i torti subiti. Da questo si capisce dove il carattere è controproducente: è bellissimo essere pacifici, ma esserlo anche quando si subisce una violenza non è per niente funzionale. Ugualmente, essere aggressivi può essere molto utile nella vita, ma esserlo per esempio con qualcuno molto più forte è pericoloso: il carattere insomma come coazione non è conveniente, in quanto non si misura con la realtà contingente. Un carattere non è meglio di un altro, perché un carattere aggressivo se è utile quando è necessario arrabbiarsi, non lo è di certo a una festa, e non c'è nessun carattere che vada bene per tutte le situazioni.

Tradizionalmente si sono sempre presi in considerazione solo due ordini di spazio, quello interno e quello esterno, per cui le emozioni o si reprimono o si agiscono. Ma non c'è solo l'alternativa fra tenersi le cose per sé o agirle nel rapporto, una terza opzione è esprimersi: è la valvola che permette di usare quella pentola a pressione che è la vita emozionale senza rischiare esplosioni. Nello spazio transizionale, lo spazio dell'espressione, c'entra senza rischio qualunque cosa, anche le fantasie criminali<sup>51</sup>. Con tutta probabilità è lo spazio più grande che esista, anche se poco sappiamo dei limiti dell'universo: oggi certamente stiamo la gran parte del nostro tempo nel mondo transizionale, il mondo delle parole, che sono strumenti per l'espressione. Il lavoro manuale abita molto nel mondo esterno e meno in quello transizionale, ma oggi tanto è comunicazione, scambio di parole e gesti: gran parte di quello che si fa oggi avviene in questo spazio. Il mondo transizionale è il mondo di quel tipo di azioni che sono i progetti, quello che gli architetti fanno per professione. Nella vita non si può non fare progetti, perlomeno se si vuol fare qualcosa di complesso: le capanne si possono fare alla buona, ma per un edificio a più piani ci vuole almeno un minimo di progetto.

Un essere umano si può immaginare come una stella a tre punte, *sentire pensare e agire*: se una persona non *sente* è in coma profondo, se non *pensa* è idiota, se non *agisce* è amorfo. La vita è un continuo processo che dal sentire va al pensare, dialettizzare questi punti nel fare qualcosa, e poi verificare di nuovo sentendo. C'è però chi si concentra sul sentire, chi sul pensare e chi sull'agire, e nella stella una punta è più grande delle altre due: avere un carattere significa avere una delle tre punte sproporzionata rispetto alle altre.

- Un carattere di sentimento, che compensa un attaccamento ambivalente con un

<sup>51</sup> Assolti un uomo e una donna, finiti sotto processo per ingiuria e minaccia, che avevano pronunciato l'augurio di vedere morire in un incidente il proprio avversario processuale: a scriverlo è la quinta sezione penale della Cassazione italiana, assolvendo «perché il fatto non costituisce reato» (3 ottobre 2014).

transfert idealizzante, che vede cioè l'interlocutore come meraviglioso, per ridurre il divario fra la sua piccolezza e la grandezza dell'altro si appoggerà a un'inflazione dell'intensità emotiva, cosa che produce quello che tradizionalmente si chiama orgoglio, vanità e invidia. Quando il ponte del legame traballa e la persona mette in moto la forza del sentimento, la situazione diventa estremamente movimentata e difficile da gestire senza utilizzare quella certezza aprioristica del proprio esserci, che solo l'intensità emotiva fornisce: qui si vede quanto la persona è brava a produrre intensità per necessità dell'intensità. La funzione alimenta la visibilità della persona: tutti si coinvolgono in sua presenza. Il problema è un problema economico: è come andare in giro in Ferrari, una macchina superspinta che va facilmente fuori regolazione.

- Un carattere che parte da un attaccamento evitante, avrà come base emozionale la diffidenza. Le persone con un carattere di pensiero hanno a che fare con un interlocutore che è una divinità meravigliosa e allo stesso tempo minacciosa che potrebbe annientarli, e da qui il pessimismo difensivo e il pensiero come strumento di contatto: il transfert speculare, cioè l'aspettativa di essere capiti a fondo nel loro modo d'essere, è il massimo che possono sperare dalla relazione con l'altro. Sono caratteri permeati di diffidenza, la quale, elevata a criterio fondamentale dell'esistenza, produce i vizi dell'avarizia, della paura, e della gola: una persona che ha questo tipo di attaccamento e questo tipo di transfert, in qualche modo soffre comunque di avarizia, non necessariamente di soldi, ma certamente di sé, nel senso che si concede poco, non manifesta niente che le sembri a rischio. Se non è una vita facile essere sempre esplosivi, non lo è nemmeno essere trattenuti e fare sempre calcoli su quello che succederà: "parlo o non parlo, e se poi parlo come andrà a finire?". Per cui non di rado le persone con un carattere di pensiero si convincono che alla fine è meglio non dire niente che importi loro davvero, e si fanno una fama di essere poco disponibili, anaffettivi ecc. In realtà, si comportano così perché hanno continuamente paura delle eventuali conseguenze delle loro azioni, e per non rischiare se ne stanno buoni e zitti da una parte, o usano comportamenti defilati che hanno il sapore dell'evasività, oppure attaccano l'interlocutore alla cieca, scancellando la visione delle eventuali conseguenze.

Anche i caratteri di pensiero sono presi dalla meraviglia dell'altro che, per quanto meraviglioso, appare però infido: se per questi caratteri per esempio la donna amata non è la Madonna ma la dea Kali, si tratta comunque di qualcuno di sublime, solo che questa ha molte mani e alcune sono armate di pugnali, per cui conviene adorarla a distanza, in quanto se la si abbraccia c'è il rischio di prendersi una coltellata nella schiena. Come quelli di sentimento, i caratteri di pensiero si avvalgono nella significatività delle relazioni del grande fascino della meraviglia, dello stupore estatico di fronte a ciò che si idealizza<sup>52</sup>, sia nel bene che nel male.

- Le persone con carattere d'azione compensano la distanza dall'altro con un transfert gemellare, cioè guardando all'altro come se fosse un gemello, qualcuno come lui:

<sup>52</sup>Ora, la meraviglia sarà pure un'illusione, ma se si guarda un tramonto bellissimo e si sente che porta via l'anima, si può anche dire che sia un'illusione, ma è un'illusione piuttosto consistente. È talmente fenomenale che è difficile affermare che sia illusoria, e in una relazione farne a meno ha un costo certamente non indifferente.

data la mancanza di idealizzazione e la disillusione che questo produce, scambiando la qualità con la quantità, prendono più di quanto servirebbe loro, e i vizi allora qui sono l'avidità, l'accidia e l'ira. Tutte le monete però hanno due facce, e quindi se con l'avidità c'è un vantaggio sul piano del potere nel considerare l'altro al pari di sé, c'è anche uno svantaggio: a idealizzare si usufruisce del senso di meraviglia che viene dall'idealizzato, mentre se l'altro è considerato "nient'altro che", la meraviglia non c'è.

È vero che in genere le persone d'azione sono quelle che hanno più potere e più soldi, perché hanno tanto interesse per il potere e mirano ai posti di comando. Cosa invece può importare del potere a una persona con un carattere sentimentale, che pensa sempre a essere amata, oppure a una di pensiero, che si chiede magari: "Va bene, se anche diventassi il presidente del paese, che me ne verrebbe dopo che sarò morto?" e quando si risveglia da questa meditazione sono già passate le elezioni<sup>53</sup>! I caratteri di azione si muovono subito e prendono quello che serve loro senza perdere tempo: sono insomma molto pragmatici e in genere non si fanno tanto coinvolgere da meraviglie di un tipo o dell'altro. Il pragmatismo implica tanti vantaggi, ma c'è il vecchio detto che il diavolo fa le pentole ma non i coperchi: essere molto pragmatici dà potere ma costa la perdita della meraviglia, e il vantaggio allora è dubbio.

Un particolare non abbastanza osservato ma facilmente riscontrabile riguarda lo stile del pensiero delle tre tipologie di carattere: in quelli di pensiero possiamo intravedere un pensare verticale, in quelli di azione un pensare orizzontale e in quelli di sentimento un pensare a mosaico. Questo vuol dire che tendenzialmente i caratteri di pensiero sviluppano catene di significati che vanno dal più profondo possibile al più alto possibile, senza preoccuparsi di che cosa c'è intorno (un po' come quelle gabbie di cemento armato che preludono alla costruzione dei grattacieli, radicate nella roccia e alte quanto la statica permette); quelli di azione le costruiscono tenendo pragmaticamente presente ciò che è limitrofo al loro pensiero (per esempio cosa ne pensano gli altri e quali ne saranno le conseguenze); quelli di sentimento ragionano invece "a mosaico", come si dice nella psicologia sistemica, allargando prima a macchie l'immagine del mondo e riempiendo poi i vuoti fra le parti, utilizzando cioè molto per la comprensione la componente *analogica* della mente. Naturalmente un pensiero ottimale dovrebbe utilizzare tutte e tre queste modalità di funzionamento, ma in genere le persone ne usano una sola, cosa che rende a volte difficile la comunicazione: capirsi è considerato ingenuamente un implicito dell'amarsi, come quando per esempio i genitori si illudono di capire i propri figli solo perché li amano.

Come tutte le generalizzazioni, anche le considerazioni sul carattere lasciano comunque il tempo che trovano, corrispondono a tutti e non corrispondono a nessuno, servono solo a indirizzare l'immaginazione. Si tratta di osservazioni che vanno inoltre sempre considerate in un'ottica multidimensionale: tutti abbiamo tutto, ma disposto nella nostra specifica maniera. Se si è inclini all'armonia vuol dire che si ha un carattere di autostima rimossa? In genere questo carattere è particolarmente incline all'armonia, ma si può benissimo avere una tendenza all'armonia e non avere questo carattere, o si può avere questo carattere e non avere una tendenza evidente

<sup>53</sup>Di solito, ma non sempre: ci sono svariati esempi che smentiscono questa affermazione.

all'armonia.

La specializzazione in una non implica la scomparsa delle altre due inclinazioni di base, che si possono immaginare collocate prospetticamente fra di loro, come un luogo su cui sorge un edificio, il quale abbia un arredamento. Di questi tre elementi l'edificio, cioè il carattere, è quello che interessa di più dal punto di vista psicologico, dato che il panorama, cioè il temperamento, e l'arredamento, cioè l'atteggiamento, risultano difficilmente riconoscibili: il carattere stesso poi si moltiplica nei suoi sottotipi, in quanto le tre possibili posizioni intrapsichiche si applicano anche ai nove caratteri, che diventano così ventisette, i quali a loro volta si moltiplicano ancora per tre e via di seguito, fino a sfumature di differenza troppo impercettibili per essere descritte. Si tratta comunque sempre di *stili comportamentali*, mentre tutte le emozioni sono trasversali a tutti i caratteri.

Per capire bene questa specificità del rapporto fra carattere e caratteristiche, bisogna considerare la differenza, per esempio, tra gli spaghetti al pomodoro e la pizza al pomodoro: non si potrebbe distinguere la pizza dagli spaghetti con un'analisi chimica, perché gli ingredienti sono gli stessi, anche se il sapore risulta differente. Per il carattere possiamo dire una cosa analoga: non si può distinguere un carattere da un altro attraverso un'analisi concettuale delle parti in gioco perché sono le stesse in tutti i caratteri, sono solo correlate fra loro in maniera tale che alla fine il sapore risulta differente. Il problema, insomma, non è la presenza o assenza di specifici componenti, ma la configurazione dell'insieme: le parti ci sono sì tutte, ma in una gerarchia differente nella composizione per cui, per esempio, è certo che un carattere di potere può godere di un tramonto, ma probabilmente il tramonto, almeno tendenzialmente, sarà per lui meno interessante degli affari.

Le varie possibilità di configurazione delle parti interne comportano una grossa diversità tra gli esseri umani: non serve considerare basi della differenza le singole caratteristiche, tutti abbiamo pensieri, azioni ed emozioni tessuti insieme, ed è difficile riconoscere cosa per ognuno venga in primo piano e cosa sia secondario. Sentire, pensare e fare sono ovviamente tutti ingredienti essenziali della vita: chi non sente è in coma profondo o morto, chi non pensa è un idiota, e chi non fa un inetto. Alcuni si specializzano nel sentire, altri nel pensare tanto sulle cose e altri nel fare qualcosa<sup>54</sup>, ma accorgersi di quale tra queste specializzazioni appartenga a una persona è reso difficile dall'intreccio con il resto delle componenti esistenziali. La traccia fondamentale per il riconoscimento è ricordare che una specializzazione è comunque una esagerazione che altera l'ecologia del mondo interno della persona, e per questo è disfunzionale.

Dato che gli esseri umani amano fare quello che sanno fare bene, la specializzazione, che già di per sé è esagerazione, investita narcisisticamente diventa passione, qual-

<sup>54</sup>Certi caratteri sono poi più evidenti in certi posti perché vengono culturalmente incentivati: ci sono aree storiche e geografiche che ne supportano alcuni, altre ne supportano altri. Per esempio, il carattere normativo va molto in Inghilterra, nella Germania del nord ecc. dove fa parte della cultura dominante: nel mondo e nella vita non esiste niente di lineare, tutto è circolare, per cui una cultura che è stata supportata da specifiche persone, poi tende a privilegiarne gli specifici caratteri.

cosa che si presenta anche se non è attivata da uno stimolo, e da qui si arriva velocemente al “vizio”: da una parte vengono fuori l'orgoglio, la vanità e l'invidia, dall'altra l'avarizia, la paura e la gola, per quelli d'azione poi l'avidità, l'accidia e l'ira: definire questi nove stati d'animo vizi allude al fatto che sono stati d'animo inflazionati, ipernutriti e al di là degli interessi dell'organismo, il quale se ne serve per compensare narcisisticamente le insicurezze dei rapporti. L'avarizia, la paura e la gola sono una diffidenza spinta al di là dei propri bisogni difensivi, così come l'orgoglio, la vanità e l'invidia lo sono per l'amor proprio, e l'avidità, l'accidia e l'ira per la disillusione.

Quel che rende difficile la vita sono le passioni e non le emozioni: le emozioni, che si possono considerare come il vissuto soggettivo del manifestarsi degli istinti, sono meccanismi automatici messi a punto attraverso immensi lassi di tempo dall'evoluzione, e sono serviti durante intere ere geologiche a innumerevoli esseri viventi per incontrare meno difficoltà nella sopravvivenza. Le emozioni insomma sono lì per aiutare, non per complicare la vita. Sono le emozioni, infatti, che permettono l'autoregolazione organismica: quando si sente troppo male vuol dire che bisogna reagire alla situazione, quando si sente troppa paura vuol dire che è l'ora di scappare, anche se altre considerazioni terrebbero la persona dove è. I guai cominciano invece quando le *passioni* impediscono il normale svolgersi di questa autoregolazione fra spinte diverse: una relazione amorosa rende la vita impossibile? La si potrebbe interrompere, se la passione per l'amore non lo impedisse! In qualche occasione siamo sconfitti? Ci si potrebbe ritirare in buon ordine, se un orgoglio monumentale non insistesse contro ogni buon senso a tenerci lì! Insomma in realtà la passione non va nella stessa direzione delle necessità dell'organismo, e solo il più cieco romanticismo può illudere che sia qualcosa di desiderabile invece che un vero e proprio ostacolo per la vita. La differenza funzionale fra istinto e passione è la persistenza di quest'ultima in assenza del suo oggetto: quando cioè manca lo stimolo, la passione se lo crea artificialmente attraverso il ricordo o la fantasia, e attraverso il compiacimento di sé. I caratteri non sono altro che le passioni, cioè inclinazioni a specifici comportamenti che alimentate dal narcisismo diventano coazioni a ripetere anche in contesti inadeguati.

Avarizia, orgoglio, avidità sono le tre passioni base dell'esperienza umana: con queste esagerazioni, volendo di più si ottiene spesso di meno. Per metaforizzarle, alle porte dell'Inferno Dante mette il leone, che simboleggia l'orgoglio, la lupa, che simboleggia l'avarizia e la lonza, che simboleggia la lussuria, termine che all'epoca corrispondeva all'avidità.

- *L'avidità* è l'inflazione di una disillusione decontestualizzata, che tende a trasformare tutto in possesso: il risultato del volere più cose del necessario è infatti che tendenzialmente tutto poi piano piano si trasforma in cose, che come tali sono commerciabili e controllabili con l'istinto territoriale.

- *L'avarizia* è una diffidenza inflazionata a prescindere dalla situazione: “Non metto fuori nulla perché ho paura di svuotarmi e ho paura che quello che metto fuori venga distrutto ecc.,” e il risultato è che non viene fuori niente, per cui non c'è scambio, e senza scambio non succede niente. L'istinto della fuga ha preso il sopravvento.

- *L'orgoglio* è un problema enorme, anche se sembra la cosa meno ingombrante per la vita: si potrebbe pensare che un orgoglioso è per lo meno una persona che si manifesta! Invece no, perché se si è orgogliosi portare fuori qualcosa di sé non è tanto facile: l'orgoglio, che è l'amor proprio inflazionato, risulta esagerato per la persona stessa perché costa più di quanto ci si guadagna: dato che tutto ha due facce, se si spinge troppo anche l'amor proprio si rivolta contro, e l'istanza sessuale, che di per sé porta all'avvicinamento, diventa alla fine una fonte di allontanamento.

L'esperienza clinica dice che l'essere umano è una molteplicità interiore: metaforicamente si potrebbe immaginarlo come se fosse una nazione. Ora, una nazione ha un popolo, delle istituzioni e un governo, ma spesso la persona si identifica solo con il suo governo, cioè con il suo io: quando il governo in una deriva megalomane arriva a credere di essere la nazione, usa la nazione al suo servizio, e allo stesso modo succede con il carattere, che biologicamente parlando, dovrebbe essere una specializzazione al servizio della persona e non il contrario. A questo proposito Jung immaginava la personalità come una collana di perle, e riteneva che le alterazioni dell'equilibrio dipendano dal fatto che una perla risucchia tutta l'energia dell'organismo e si inflaziona a scapito delle altre, che diventano troppo piccole<sup>55</sup>. Questa operazione, quando avviene è mutuata da una qualche forma di potere concreto o fantasmatico nella relazione della persona col mondo: il carattere è insomma una disfunzione con una sua funzionalità, non di rado però solo fantasmatica.

### L'immagine di sé

L'esagerazione comportamentale non ha solo una componente d'uso, ma ne ha anche una narcisistica, relativa cioè all'immagine di sé: se la persona utilizza il proprio carattere per sopravvivere, anche in realtà si compiace di averlo. Tanti comportamenti disfunzionali trovano la loro motivazione nel piacere narcisistico di farsi vedere in un certo modo, e la vita sociale è piena di questi esempi.

Il narcisismo è come una tuta spaziale: se si buca, la prima cosa da fare è tappare i buchi, altrimenti finisce l'aria e poi si è nei guai. Il narcisismo è in un certo senso la pelle dell'anima, serve a filtrare e a proteggere, e come la pelle è un rivestimento che sta ben attaccato addosso. Salvador Dalì diceva che la pelle è l'organo più profondo che ci sia: "profondo" tra virgolette, perché se si tocca un osso, malgrado la profondità non c'è neanche contatto, dato che nell'osso non ci sono i recettori delle sensazioni. Con la pelle si sente anche il piacere, se si tocca il periostio si sente solo dolore: la pelle è l'unico posto dove si può avere il contatto vero e proprio. Senza pelle non si vive, con un'escoriazione molto vasta si muore: il narcisismo è una parte che va curata, e bisogna scoprire come alimentarlo. Non ha bisogno solo di cose di buona qualità, possono essere anche di pessima, ma bisogna comunque dargli sufficiente alimento per poter vivere in pace. Chi parte dal postulato che bisogna a tutti i costi fare bella figura, se poi questo non accade va in crisi: se vuole evitarlo deve cambiare questa premessa.

<sup>55</sup>Come in un colpo di stato è un ministero che prende il potere a scapito di tutti gli altri.

Le relazioni personali hanno molte regole non scritte: una di queste, molto rispettata nel mondo anglosassone, è “*no personal remark*”, non fare commenti personali per evitare attriti. Gli esseri umani sono tendenzialmente aggressivi e spesso commentano “che schifo questo, che schifo quello”, e quindi la prudenza direbbe che è meglio stare zitti. Ci sono però anche i commenti positivi, che varrebbe la pena fare: le persone invece, non solo non si dicono quello che non apprezzano, ma neppure quello che apprezzano, per cui finiscono per non sapere cosa piace agli altri di loro e a non avere così nutrimento narcisistico. Si vive in una specie di limbo, dove non si è visti da nessuno e si immagina per questo che nessuno critichi, mentre il sogno narcisistico di ognuno è un palcoscenico dove si è visti da tutti ma solo in senso positivo: nelle relazioni invece necessariamente qualcosa piace e qualcosa non piace, non si può immaginare di piacere al cento per cento, e inoltre se si piace a qualcuno non si piace a qualcun altro.

Si tratta di accettare di piacere a qualcuno e a qualcuno no, e magari per le stesse caratteristiche, o di vivere nel limbo dell’invisibilità. In realtà non c’è bisogno di piacere al cento per cento, la necessità è solo di piacere quel poco che permette gli scambi. Se rispetto a questo si hanno meno problemi dei propri interlocutori, si riesce a iniziarli all’esperienza di lasciarsi vedere, e questo fa uno psicoterapeuta. Se al digitale infatti si arriva con la spiegazione, all’analogico si arriva per *iniziazione*: non è possibile *spiegare* a qualcuno il sapore di un frutto sconosciuto, mentre l’iniziazione è accompagnarlo nell’assaggio, chiedendo magari “cosa senti? Acido! Sì vero, ma poi cambia... ah, vero, ora è diverso, sì, interessante.... eccetera”: alla fine dell’iniziazione la persona ha acquistato la sua propria esperienza della cosa.

Quando una persona si arrabbia con qualcuno con cui ha una relazione affettiva, spesso non sa come gestire la sua rabbia. Se le dà forma e la esprime, il rapporto risulta facilitato, ma a tantissime persone non è mai successo: se da piccoli la mamma li rimproverava e poi diceva loro di non piangere e di non arrabbiarsi, i bambini capivano che la mamma aveva paura, che la loro rabbia era pericolosissima, e di conseguenza anche da adulti nelle relazioni importanti non possono mai far venir fuori la rabbia. Con l’espressione invece la persona sperimenta che c’è un piano su cui si può far passare senza pericolo una certa quantità di rabbia.

Se si considera il carattere un compenso automatico alla fragilità del legame di fronte all’impatto emozionale, si può capire allora l’importanza di sviluppare una maggiore solidità del ponte relazionale aumentando la propria capacità di gestione delle emozioni. I ponti possono essere di pietra, di ferro, ma magari anche di corda, come sono di solito all’inizio dei rapporti, e su questi non si possono fare transitare “oggetti” pesanti: per farlo bisogna prima rinforzare il ponte.

Sperimentando, il ponte di corda si assesta e diventa almeno di legno: questa metafora vale sia per i rapporti di amicizia che per quelli sentimentali che, se si ripetono i propri comportamenti senza imparare niente di nuovo, rimangono semplicemente ponti di corda, i quali non sono in grado di reggere il passaggio di cose pesanti. “Era così bello.... non capisco, all’improvviso è finito!” Per forza, era un ponte di corda e

la persona ci ha fatto passare sopra un carico troppo pesante! Bisogna fare attenzione al tipo di ponte che si ha con l'altro, per sapere quello che si può o non si può dire e fare. In genere invece ci si fida solo di informazioni, che possono peraltro essere tendenziose, come lo sono spesso quelle fornite da interlocutori interessati: le persone sono sempre in mezzo alle loro difese e alle loro difficoltà, e hanno ben altri padroni interiori a cui rendere conto che non la persona con cui parlano. Attraverso le percezioni bisogna imparare a riconoscere le indicazioni dell'organismo, perché il sentire è potenzialmente più affidabile del pensare.

Quel che rende difficile la vita sono le passioni e non le emozioni: le emozioni, cioè gli istinti (le emozioni infatti si possono considerare come il vissuto soggettivo del manifestarsi degli istinti, sono meccanismi automatici messi a punto attraverso immensi lassi di tempo dall'evoluzione, e sono serviti durante intere ere geologiche a innumerevoli esseri viventi per incontrare meno difficoltà nella sopravvivenza. Le emozioni insomma sono lì per aiutare, non per complicare la vita. Sono le emozioni, infatti, che permettono l'autoregolazione organismica: quando si sente troppo male vuol dire che bisogna reagire alla situazione, quando si sente troppa paura vuol dire che è l'ora di scappare, anche se altre considerazioni terrebbero la persona dove è. I guai cominciano invece quando le *passioni* impediscono il normale svolgersi di questa autoregolazione fra spinte diverse: una relazione amorosa rende la vita impossibile? La si potrebbe interrompere, se la passione per l'amore non lo impedisse! In qualche occasione siamo sconfitti? Ci si potrebbe ritirare in buon ordine, se un orgoglio monumentale non insistesse contro ogni buon senso a tenerci lì! Insomma in realtà la passione non va nella stessa direzione delle necessità dell'organismo, e solo il più cieco romanticismo può illudere che sia qualcosa di desiderabile invece che un vero e proprio ostacolo per la vita. La differenza funzionale fra istinto e passione è la persistenza di quest'ultima in assenza del suo oggetto: quando cioè manca lo stimolo, la passione se lo crea artificialmente attraverso il ricordo o la fantasia, e attraverso il compiacimento di sé. I caratteri non sono altro che le passioni, cioè inclinazioni a specifici comportamenti che alimentate dal narcisismo diventano coazioni a ripetere.

Chi parte dal postulato che a non essere accettati si soffre, per smettere dovrebbe cambiare la premessa. I postulati sono le basi, antiche e recenti, dell'essere al mondo della persona. Nel tifo c'è un investimento narcisistico, e verso i postulati c'è una forma di tifo: cambiare i postulati è come cambiare squadra di calcio. C'è uno sconvolgimento, si buttano delle certezze narcisistiche per poterne adottare altre. Quello che bisogna fare è arrendersi al mito dell'araba fenice che rinasce dalle sue ceneri, fidandosi che da una *débâcle* narcisistica una nuova immagine di sé fiorisce: questa è resa più bella dall'esperienza nella quale si è messa coraggiosamente a rischio, mentre più si tiene il proprio narcisismo nei suoi limiti, più l'immagine di sé diventa opaca. Lo stesso vale per il narcisismo investito nel carattere: riconoscerlo e divorziare è un sacrificio pesante, ma il risultato porta leggerezza e luminosità.

## Il carattere

Alla base di questo studio non c'è l'intenzione di cambiare il carattere, ma quella di acquisire una possibilità per uscire dalla sua stretta, ed è per questo che si può considerare di fondamentale importanza il decimo punto della tradizione sufi<sup>56</sup>: i caratteri disposti come un mandala formano un cerchio, il cui centro è il luogo equidistante da tutte le funzioni dove ci si può sottrarre dall'attrazione preponderante di una sola. Si dice che in un rituale sufi nove dervisci danzano sul bordo di un enorme pentolone dove cuoce il riso nell'acqua bollente: danzano fino a raggiungere uno stato alterato di coscienza e poi si tuffano nel pentolone, riuscendo a non scottarsi, come quelli che nell'ordalia del fuoco camminano sui carboni accesi. Metaforizzano in questo modo il raggiungimento del decimo punto, dove le nove funzioni possono alternarsi liberamente in figura e sfondo secondo le necessità dell'organismo.

La parola carattere ha implicazioni emozionali non immediate, non si sa bene se è una cosa negativa o positiva: il carattere però entra in moto a prescindere dalla situazione in corso, e per questo si può dire che sia disfunzionale. E' capitato a ognuno in epoca remota e indipendentemente dalla propria volontà, e non c'è modo di sapere oggettivamente come e perché. Spesso anche facciamo un mestiere che ha a che fare con il carattere.

Mentre Jung distingueva due tipi fondamentali di carattere, *estroversi* e *introversi*, ulteriormente declinati poi da quattro categorie<sup>57</sup>, le tre tipologie di carattere, sentimento, pensiero e azione, sono state descritte sia da Freud che da Karen Horney che da Claudio Naranjo: si possono considerare caratterizzate da tre stati emotivi di base che, esagerati e sposati dalla persona in modo acritico, diventano passioni<sup>58</sup>. Le passioni sono inevitabilmente destinate a non essere al servizio della vita, ma a prendere la vita sotto il loro controllo, e quello che per la persona era semplicemente coinvolgente diventa allora una coazione comportamentale, una tendenza fortissima a trovare significativo e soddisfacente reagire alle situazioni sempre nello stesso modo.

Il tema del carattere è quello della rigidità comportamentale: non sapendo come uscirne, spesso la persona lo chiama destino. Il destino è il proprio carattere in quanto obbliga a reazioni coatte, che vengono interpretate come "giuste", o perlomeno "spontanee", praticamente un modo di dire la stessa cosa. Le reazioni "spontanee" portano sempre negli stessi luoghi, e qui il finale è più o meno prevedibile: c'è insomma nel comportamento una meccanicità dei movimenti che priva la persona dell'autodeterminazione. La cosa difficile ma fondamentale è riuscire a concepire l'avventura umana come una combinazione di meccanico e arbitrario, cioè di determinismo biologico e libertà di scelte. L'organismo vive di meccanismi, come la

---

56 Il termine sufi ha una origine incerta: alcuni ritengono che venga da *suuff*, soffio, respiro. Il sufismo è un mondo inavvicinabile al pensiero digitale: una specificità per esempio dell'insegnamento sufi è che se ti dico una cosa e non è vera e tu ci credi, peggio per te, e se è vera e non ci credi, peggio per te!

57 Jung C.G., *Tipi psicologici* Boringhieri, Torino 1989

58 Avere una passione, un qualcosa che coinvolgendo fortemente dia senso alla vita, è infatti una tendenza basilare dell'essere umano.

respirazione e la digestione, che se sono ineluttabili sono allo stesso tempo flessibili, in quanto su questa base si articolano scelte: se mangiare bisogna, niente dice cosa mettere in tavola fra tutte le innumerevoli cose possibili, e in realtà anche la respirazione ha la possibilità di essere amministrata volontariamente. Per questo il lato fisico-chimico, cioè biologico, e quello psichico dell'avventura umana sono due aree di investigazione totalmente differenti: il carattere ha il lato biologico, che capita a prescindere dalla volontà della persona, e il lato psichico, dove le decisioni responsabili portano a scelte volontarie.

Per quanto riguarda il lato fisico del mondo, la tavola periodica degli elementi di Mendeleev ordina tutta la materia dell'universo sulla base delle diverse modalità di aggregazione di tre particelle, *protoni, elettroni e neutroni*: l'intero cosmo in fisica viene descritto e capito in base a quanti protoni, elettroni e neutroni ci sono in un atomo, e a quanti e quali atomi ci sono in una molecola. Per capire la provenienza della morfologia del carattere, bisogna trovare anche per il mondo biopsichico una base che si mantenga stabile e faccia esistere una forma riconoscibile, e se si può ricondurre la varietà del mondo fisico alle varie combinazioni di tre forze, *positiva, negativa e neutra*, si può immaginare tre forze analoghe, *positiva, negativa e neutralizzante*, come le chiamava Gurdejieff<sup>59</sup>, che, pur non essendo oggetti, siano componenti stabili della realtà umana e possano dar luogo alla molteplicità anche in campo biopsichico<sup>60</sup>.

Riconoscere le tre forze come base del ragionamento è un tentativo di appoggiare l'avventura della conoscenza sul punto di origine di tutto: l'uno, intero e senza differenziazioni. Se si immagina di dare un colpo all'intero e lo si spacca in due, nel mezzo ci sarà uno spazio, ed ecco come da uno si arriva a tre e si può cominciare a comporre, scomporre e ricomporre in un numero infinito di possibilità.

Data una stabilità della base energetica, se da un punto di vista fenomenologico il carattere non si considera un oggetto ma una potenzialità, è comunque discontinuo rispetto agli altri caratteri: immaginare che i fenomeni biopsichici dipendano dalla diversa composizione di tre forze implica che, come quella fisica, anche la realtà biopsichica sia discontinua, che ogni forma diversa derivi dalla diversa composizione di basi uguali. Se la realtà fosse un continuum che va all'infinito, fra due punti ci si potrebbe trovare dentro qualsiasi via di mezzo: nei numeri per esempio, fra uno e due si potrebbe trovare unità di misura così piccole da poter misurare qualunque lunghezza. L'impossibilità di riscontrarli ha dato luogo al concetto di *incommensurabilità*, che indica come ci siano lunghezze non misurabili con lo stesso metro<sup>61</sup>, e che quindi il campo stesso dei numeri è discontinuo: se la realtà è discontinua a livello di numeri, lo è necessariamente anche a livello concreto, e così anche fra i caratteri non ci sono forme mediane.

Nel mondo classico Democrito fondò sul piano filosofico la teoria atomica, che

<sup>59</sup> OUSPENSKY P. D. "Frammenti di un insegnamento sconosciuto"

<sup>60</sup> Sempre considerando la differenza fra ciò che è dato e il come lo si amministra.

<sup>61</sup> Per esempio il raggio e la circonferenza del cerchio.

oggi in fisica è un punto di vista indiscusso: nella tavola periodica degli elementi c'è l'idrogeno e poi l'elio, ma nel mezzo fra questi due elementi non ce n'è uno intermedio! Se accettiamo che la realtà, sia quella fisica che quella biopsichica, sia discontinua, possiamo immaginarla edificata con mattoni, cioè con componenti primari, messi insieme in vari modi ma di per sé uguali e ineludibili: per questo motivo non si può non avere una specificità riconoscibile, che sarebbe in questo senso una configurazione di base relativa alla composizione delle tre forze in questione. Si tratta naturalmente di una teoria, e come tale non ci si deve *credere*<sup>62</sup>, si tratta solo di utilizzarla eventualmente come un punto di vista da cui articolare un pensiero.

Il mondo psichico, dal punto di vista esistenziale è il mondo dei vissuti, e se fino a un certo punto ha basi ripetibili, è anche l'area delle decisioni e delle scelte, che appoggiate sul libero arbitrio non hanno forme stabili come basi: gli impulsi, riconoscibili nella loro intenzionalità, si ripetono, ma non le libere scelte. Quelle che si ripetono sono le scelte coatte, le direzioni decise in anticipo in un quadro meccanico del mondo, e a questa categoria appartengono le scelte del carattere, che prescindono dalla situazione contingente per ripetere schemi funzionali a se stesso, dal suo mantenimento alla sua stabilità, invece che all'organismo. L'importanza di riconoscere il carattere è appunto quella di rendersi conto quali scelte sono libere e quali invece coatte, consapevolezza fondamentale nell'ottica di svincolarsi dal peso del destino.

Una volta evocati, i caratteri si possono riconoscere all'osservazione diretta e non dipendono più da nessun sistema tradizionale di conoscenza: sono sotto gli occhi di tutti, e sono indagabili in prima persona da parte di chiunque in base alla sua stessa esperienza, sempre che si utilizzi accanto a quello biopsichico un punto di vista fenomenologico esistenziale, in funzione di una conoscenza narrativo-metaforica e non di una oggettiva e assoluta.

La differenza nella qualità della vita non è fra aver un carattere o un altro, ma fra aderire completamente al carattere o divorziare da questo e non rimanere così prigionieri delle relative emozioni, di cui gli esseri umani sono di solito preda. La conoscenza del carattere serve per accorgersi di quale sia la tendenza impersonale, per non affogarci dentro: serve insomma per trovare una porta di uscita dal destino.

A questo scopo tradizionalmente le religioni usano il metodo della repressione delle emozioni che spingono a comportamenti socialmente e personalmente disfunzionali, ma nel mondo contemporaneo questo metodo funziona sempre meno, e da qui la moderna fioritura di pratiche psicologiche di ogni specie e genere. L'alternativa psicologica principale alla repressione è *l'espressione*, la manifestazione cioè delle emozioni in uno spazio *transizionale*<sup>63</sup>: come alternativa all'agire nello spazio esterno, esprim-

62 *Credere* è peraltro una operazione di grande importanza nella relazione degli esseri umani con il mondo, è un procedimento ben conosciuto in matematica, dove si chiama *estrapolazione*: per esempio, da tre punti si può individuare una curva in quanto facendo passare una linea dai tre punti, questi ne determinano la curvatura e da qui si può calcolare l'andamento di tutta la linea, e questo calcolo è un modo di *credere* a qualcosa che non si vede e che concretamente non c'è. Credere ha insomma a che vedere con la realtà potenziale piuttosto che con quella in atto, e come tale deve essere comunque sottoposto a verifica.

63 WINNICOTT D.W., *Gioco e realtà*, Armando Armando, Roma 1974.

ere permette alle persone maggiore libertà di esteriorizzare il mondo interno.

Nella tradizione sufi<sup>64</sup> il carattere si immagina come una casa, che ha un arredamento (l'atteggiamento), e sta in un panorama (il temperamento). Possiamo immaginare che il panorama sarebbe il temperamento, l'edificio il carattere e l'arredamento l'atteggiamento della persona, e che se la persona ha, ad esempio, un carattere di sentimento, avrà o un temperamento d'azione e un atteggiamento di pensiero, o viceversa. Il panorama è immutabile, ma è uno sfondo che non grava pesantemente sulla vita quotidiana: l'atteggiamento è flessibile, e il pezzo forte sul piano esistenziale è il carattere. Il panorama è lontano, l'arredamento si cambia, la casa resta quella che è. Se si ha un carattere di azione, presumibilmente allora o il temperamento o l'atteggiamento è di pensiero, e se il temperamento è di pensiero allora l'atteggiamento è sentimentale. Oppure una casa di pensiero in un panorama sentimentale con un arredamento di azione: le combinazioni sono molte. Non ci sono due persone uguali anche solo per le innumerevoli combinazioni delle componenti, ma soprattutto il carattere è un semplice veicolo, guidato dalla persona, e due persone con la stessa macchina non fanno gli stessi percorsi. Mai identificare il carattere con la persona: gli esseri umani sono l'insieme di una macchina e del guidatore. Il guidatore è la parte più importante, ma se non conosce il funzionamento della macchina non è facile che riesca a guidarla: il rispetto delle proprie capacità e dei propri limiti è fondamentale nella sopravvivenza.

Il carattere è una potenzialità: essersi comportati con un certo stile fino a ora, non vuol dire essere obbligati a comportarsi così anche d'ora in poi. In pratica però succede così perché il carattere è investito narcisisticamente, fra l'altro perché sono i comportamenti che la persona sa tenere meglio: questo è un problema, perché allora smettere di farlo diventa una grossa frustrazione. "Smettere di pensare e cominciare ad agire? Mai, i pensieri durano, le azioni non durano!", direbbe una persona con carattere di pensiero, mentre una persona con carattere di sentimento direbbe: "Ma a che serve pensare, è bello amare!" "Ma fai qualcosa!" "Sì, dopo, ora amo poi faccio qualcosa", e di fare qualcosa magari non viene mai il momento.

Il carattere non ha niente di esatto, e non corrisponde alle caratteristiche di una persona, il carattere è un'esagerazione: è il concetto di esagerazione quello che lo individua. Il carattere è una specializzazione così esagerata da diventare un *handicap*: quando ci si comporta contro il proprio interesse quello è carattere, una specialità che può rovinare la vita. E' importante comunque capire che a partire dalle stessi basi, nelle persone si incontra una differenziazione infinita: una persona d'azione o una di sentimento o una di pensiero possono avere innumerevoli aspetti che non corrispondono ai *clichè* caratteriali. E' importante riuscire a risalire dietro a quello che si vede, perché a prescindere dall'azione, dal pensiero, dal sentimento, ognuno ha per esempio sviluppato basi diverse in funzione delle proprie contingenze storico esperienziali.

Le specializzazioni che compensano gli attaccamenti insicuri sono in pratica specifiche capacità, proprio come quelle delle varie professioni, acquisite attraverso

64 OUSPENKY P. D. "Frammenti di un insegnamento sconosciuto" [Astrolabio Ubalдини Edizioni](#) 1976

l'uso cronico dell'esagerazione *del sentimento, o del pensiero o dell'azione*: usare tutte e tre le capacità, alternandole secondo autoregolazione organismica, produrrebbe un attaccamento ben più sicuro.

Il primo passo per uscire dalla presa del carattere è accorgersi che è disfunzionale: bisognerebbe riconoscerlo come tale e non cascarci, ma di solito si preferisce evitare di accorgersene, perché si difende a prescindere quello che si considera proprio. C'è una vecchia storiella sufi a questo proposito: il protagonista è Nasrudin<sup>65</sup>, uno scemo sapiente che mette in luce la verità attraverso la stupidità. Un tale incontra al mercato Nasrudin, che sta mangiando qualcosa saltellando e bestemmiando in tutte le lingue. "Che ti succede?" gli chiede "Ho comprato questi, pensavo fossero pomodori invece sono peperoni piccantissimi!!" "E allora perché li mangi?" "Non mangio i peperoni, mangio i miei soldi!!" risponde Nasrudin, e così mette a nudo un tipo di imbecillità molto comune: ora che l'ho preso, il bidone è mio e gli riconosco comunque valore anche a mio discapito.

Il carattere come specializzazione è di grande aiuto, ma come obbligo è un danno. Se per forza *devo* stare a distanza dagli altri, se *devo* per forza essere iperprudente, perdo un sacco di occasioni. Se *devo* per forza esplodere emozionalmente, mi gioco un sacco di possibilità. Se *devo* per forza fare, fare, mi perdo altri livelli di realtà. Questo vuol dire che fino a un punto il carattere procura vantaggi, poi cominciano i danni verso se stessi: non è scritto da nessuna parte il punto in cui comincerà la discesa, "l'olfatto" però lo dice. Le persone purtroppo lo ascoltano molto poco: a un certo punto c'è un brividino lungo la schiena che dice "qui stai esagerando", e se l'ascolti bene, se no peggio per te.

E' utile riconoscere fra le spinte interne questa coazione a ripetere che è il carattere, e prenderne le distanze: dato però che l'esagerazione caratteriale è la cosa che la persona sa fare meglio, la sua caratteristica più vendibile, riconoscere che è solo una costrizione è un sacrificio narcisistico. Gli esseri umani hanno la tendenza a investire narcisisticamente in quello che hanno, per esempio, se una persona nasce in Svizzera tendenzialmente si piace svizzero, se nasce in Pakistan pakistano, e via dicendo: tendenzialmente tutti fin da piccoli si piacciono come sono. Questo è un grande aiuto, altrimenti la vita diventerebbe ancora più difficile di quanto già non sia: la persona accetta nella vita quello che gli è toccato appoggiandocisi sopra con il suo investimento narcisistico.

La praticità senza illusioni, l'intensità emotiva, la diffidenza, sono automatismi che servono a gestire il rapporto con l'altro: fino a un certo punto l'automatismo del carattere è fondamentale per sopravvivere. Con il tempo il carattere diventa sempre più abile: gli evitanti per esempio sono abilissimi a non farsi incastrare dalle richieste, "sì, aspetta un attimo che sono occupato, vado a fare una cosa poi se ne parla". E' chiaro che un'abilità di questo genere non si butta via: l'importante è accorgersi di dove si esagera per non farlo troppo, e alla fine dal carattere si esce facendo i conti di quello che non si ha voglia di fare e dei costi che comporta non farlo. L'alternativa è gestire

65 IDRIES SHAH, *The World of Nasrudin* ISBN 0-86304-086-1 (2003)

tutte e tre le possibilità: sarebbe come passare dal tifo per una sola squadra di calcio a quello per tre squadre, e tifando per tre squadre bisogna investire narcisisticamente di meno in ognuna. Questo significa che per avere un attaccamento sicuro, cioè appoggiato su tre specializzazioni invece che su una sola, bisogna rinunciare al tifo: “sono meravigliosamente sentimentale, sono un pensatore profondo, sono un uomo d'azione”. Qui c'è tantissimo narcisismo, se non si scende da quello non si riesce a espandersi sulle tre capacità.

Un errore comune è insomma quello di confondere il carattere con la persona: una persona *ha* un carattere, non è un carattere. Questo comporta che ogni persona amministra il proprio carattere: sposare il proprio carattere viene dall'adesione al mito della spontaneità. Se la persona “apre bocca e gli dà fiato”, come si dice popolarmente, risulta identica al suo carattere: se sta in contatto non solo con le proprie motivazioni, ma anche con i propri scopi, può avere il carattere che vuole, ma seguirà le proprie scelte responsabili e non una insensata spontaneità.

### Le funzioni psichiche

Neurologicamente si riconoscono due circuiti, uno *corto* che va dagli organi di senso direttamente al talamo, e uno *lungo* che passa invece per la corteccia e in cui si articolano funzioni psichiche diverse. Per esempio, se una persona ha paura dei serpenti e in un bosco vede in terra un legnetto storto è facile che si prenda paura, ed è il classico effetto da circuito breve, dove la percezione è andata direttamente al talamo. Il circuito breve è molto veloce, se la persona ci dovesse pensare, il serpente farebbe in tempo a morderla: dal punto di vista della sopravvivenza il circuito breve, che è un automatismo, è quello più efficace. In genere in una persona normalmente sviluppata il circuito breve è seguito dal circuito lungo: prima si reagisce, poi ci si pensa, e si scopre magari che quello che sembrava un serpente è solo un bastoncino. Molte persone invece rimangono al primo stadio: nella caccia alle streghe, quando si pensava che la vicina fosse una strega, siccome per principio non si metteva in moto il circuito lungo, la si metteva al rogo senza ripensamenti. Importante è avere a disposizione un automatismo funzionale, ma essere anche capaci di pensarci sopra: nel carattere invece succede che il circuito breve prende stabilmente il primo piano.

Un organismo si autoregola attraverso funzioni, come la funzione circolatoria, digestiva, motoria, eccetera: si presenta come un aggregato di tante funzioni che devono essere organizzate in modo da operare autonomamente anche se contemporaneamente. Bisogna capire che il mondo biopsichico non è identico all'anima cristiana, unica e indivisibile, che non può essere ferita o distrutta: la psiche funziona tramite interazioni fra elementi diversi. Se si considera invece che l'anima non *funziona* ma è, allora la psicologia non ha più come intervenire. Se si guarda l'individuo in termini di molteplicità interna<sup>66</sup>, si capisce che si tratta di orchestrare le parti in insieme che non siano sempre uguali a se stessi: l'opposto del carattere sarebbe quindi un'autoregolazione organismica, una capacità cioè di lasciare affiorare le funzioni bi-

66 POLSTER E. *A Population of Selves* (Gestalt Journal Press 2010)

opsichiche che servono al momento e di lasciarle coordinare dall'organismo stesso.

Si può immaginare che, come quella fisica, anche l'assetto biopsichico di una persona disponga di "organi". Il corpo funziona come un insieme di cellule, ma con funzioni specializzate: senza una gamba ci si può arrangiare ma senza il cuore si muore, perché è un organo specializzato in una funzione fondamentale e insostituibile. Un corpo vive attraverso varie funzioni, e se ci sono delle funzioni che fanno sì che quell'insieme di cellule riesca a sopravvivere, allora si può immaginare che anche quell'insieme che chiamiamo psiche<sup>67</sup> abbia, metaforicamente parlando, degli organi<sup>68</sup>, e si può insomma immaginare che esistano delle funzioni psichiche. La funzione è una fabbrica e non un deposito, nel senso che non *ha*, ma *produce* qualcosa di cui una persona ha bisogno.

Sempre parlando da un punto di vista biopsichico, quando una funzione si impadronisce del primo piano, le altre comunque non scompaiono: nel Cile del golpe le scuole c'erano, solo che economicamente parlando venivano dopo le esigenze dei militari. Si hanno insomma sempre anche tutte le altre funzioni, ma a queste non è permesso di gestire i comportamenti della persona. Le funzioni si possono vedere come ministeri: è come se i ministeri ci fossero sempre tutti, ma rimangono economicamente e politicamente secondari a quello golpista. Nel caso del colpo di Stato militare, gli altri ministeri sono secondari a quello della guerra: le funzioni invece sono tutte fondamentali, e nelle loro esagerazioni è come se dessero luogo a civiltà diverse, che hanno poche *chances* di farcela nel confronto col mondo se non si embricano fra di loro.

Quando il bambino si attesta per esempio sulla funzione di autorappresentazione, tutto l'organismo si organizza allora intorno a farsi guardare. Questa funzione va al governo e diventa preminente, e tutte le altre funzioni rimangono sotto il suo predominio. La funzione diventa piano piano una passione<sup>69</sup>, e tutto l'organismo passa allora al suo servizio: l'organismo viene snaturato, cioè deviato dalla sua tendenza naturale, che è l'autoregolazione organismica, e si mette al servizio di quell'unica funzione. La passione è un'esaltazione del nucleo emozionale che c'è nella funzione.

Ci sono le tre tipologie di attaccamenti con i loro specifici assetti emozionali, che sono *intensità emotiva*, *diffidenza e disillusione*, e per ognuno di questi si presentano a loro volta tre atteggiamenti esistenziali, *amor proprio*, *ottimismo della volontà*, *risentimento / separazione*, *prudenza*, *possibilismo / interventismo*, *conciliazione e organizzazione*: si costituiscono così *nove funzioni*, cioè fattori biopsichici che producono stabilità nell'organismo. L'esagerazione poi delle funzioni, da luogo ai caratteri<sup>70</sup>.

67 Che è parte a sua volta dell'insieme organismo.

68 Metaforicamente parlando perché non si tratta di strutture ma di processi, o per meglio dire di inclinazioni.

69 Una spinta cioè finalizzata al piacere di soddisfarla, a prescindere dalla sua funzionalità organismica.

70 ... che si suddividono con la stessa logica in tre sottotipi: si arriva così a ventisette aspetti caratteriali ben osservabili, mentre ulteriori articolazioni sfuggono a un riconoscimento affidabile.

**TABELLA I**

ATTACCAVENTO	disorganizzato	ambivalente	ambivalente	ambivalente	evitante	evitante	evitante	disorganizzato
ASSETTO EMOZIONALE	Disillusione	Intensità emotiva	Intensità emotiva	Intensità emotiva	Diffidenza	Diffidenza	Diffidenza	Disillusione
POSIZIONE	Formazione reattiva	egocentrica	Formazione reattiva	Formazione reattiva	egocentrica	rimossa	Formazione reattiva	egocentrica rimossa
ATTEGGIAMENTI ESISTENZIALI	organizzazione	Amor proprio	Ottimismo della volontà	risentimento	separazione	prudenza	possibilismo	interventismo conciliazione

FUNZIONI	Normativa	Autostima	Autocritiche	Autoaffiliazione	Analitica	Autocritica	Evitamento	Territorio	Omeostatica
INFLAZIONI	ira	orgoglio	vanità	invidia	avarizia	vigliaccheria	gola	lussuria	accidia
INCLINAZIONI	Comandare	Splendere	Avere visibilità	Far valere le proprie ragioni	Capire	Spiegare	Caratteria	Essere superiore	Essere una presenza gradita

### 1) Funzione normativa

- Una funzione è quella *normativa*, che fa sì, ad esempio, che un gruppo di persone in riunione mettano le sedie in circolo lasciando al centro uno spazio vuoto, disposizione che è funzionale a concentrare l'attenzione di tutti sullo stesso *target*: con questa disposizione si ottiene un tipo di atmosfera nel gruppo, distribuite in un altro modo l'effetto è diverso. Si crede in genere che per farlo ci si deve pensare, ma questa operazione in realtà passa attraverso un meccanismo semi autonomo, più rapido del pensare. Se prende però sempre il sopravvento la funzione normativa, la persona risulta controllante e critica, perché ha sempre da ridire, sa sempre come si deve fare e soprattutto vuole che gli altri facciano come dice lui.

La *funzione normativa* è *disillusione in formazione reattiva*, l'atteggiamento esistenziale di mettere ogni cosa in un suo posto. Questa funzione guarda il mondo ed è capace di immaginarlo organizzato: qualunque essere vivente ha un minimo di atteggiamento normativo, però nell'essere umano è infinitamente più complesso che in qualunque animale<sup>71</sup>. La funzione normativa è quella che permette di rendere il mondo abitabile, che, con molto lavoro, riesce a differenziare una città da una palude: se una persona non ce l'avesse non potrebbe organizzare la propria vita, e sarebbe perduta nel mondo.

### 2) Funzione autostima

La seconda è la funzione *autostima*. Se la funzione normativa è chiaramente connessa con il fare, la funzione autostima sembra invece riferita a qualcosa che si ha, ma non è così: anche l'autostima si fabbrica, e solo se si fabbrica la si ha. Le persone che ne hanno tanta non ce l'hanno per dotazione, ma perché la fabbricano continuamente. Per creare autostima fanno tante cose ben fatte, che costano parecchio sforzo, e magari alla fine finiscono per mettersi in difficoltà, visto quanta energia ci investono: nessuno però lo saprà mai, visto che qui l'*understatement* è *de rigeur*.

La *funzione autostima* è *intensità emotiva in posizione ego-sintonica*, e permette di essere abbastanza autonomi nella soddisfazione di sé da aspettarsi di essere accolti e apprezzati dal mondo, a prescindere da quello che si fa. È noto che disastro sia avere un crollo dell'autostima. Le persone che questa funzione inflazionata hanno lo stesso incanto dei bambini piccoli, cioè hanno conservato da adulti lo *charme* dell'infanzia: come i bambini sanno apprezzare le meraviglie del mondo, e come i bambini sono irresistibili. Le persone con questa esagerazione sono così seducenti perché sono capaci di farsi sedurre, in quanto sono in pieno contatto con il livello sensoriale e con il piacere: sono capaci di apprezzare un pranzo meraviglioso e coinvolge gli altri nella meraviglia, nel fascino, nello *charme* delle cose. Una persona che apprezza lo *charme* è pronta a darsi da fare per farlo esistere: mostra generosità, luce, e di solito si comporta in modo ammirabile e seducente. Ha difficoltà a farsi vedere fragile, ferita, bisognosa: è un tipo regale, potendo dispensa benevolenza, generosità, consigli, soldi, etc. Quando la funzione autostima lavora a pieno regime, l'intensità emotiva trionfa: la caratteristica visibile è che la persona spesso fa cose ottime, e quello che si vede è

<sup>71</sup> Una formica avrà al massimo istanze normative rispetto al proprio nido, ma nel mondo esterno non ne ha presumibilmente molte.

solo quanto è brava, non quanto è orgogliosa di esserlo.

### 3) Funzione auto-rappresentazione

La terza funzione è l'*autorappresentazione*: la pubblicità è l'anima del commercio, e se non ti fai vedere come si fa a sapere che esisti e che si può comprare qualcosa da te? Si può organizzare la propria immagine in tanti modi, per esempio timida o sfacciata, ma tutti i modi richiedono un gran lavoro e hanno delle specifiche difficoltà. Si organizza la propria immagine in base alla disponibilità affettiva e aggressiva che si ha: queste due polarità sono difficili da mettere insieme, spesso si sta più su un polo e si tiene l'altro nascosto. Quando si vede solo un lato, vuol dire che l'altro è nascosto. In base a quello che si sa fare meglio si costruisce l'immagine di sé, che serve poi a mediare il rapporto con gli altri: anche se sembra magari una cosa superficiale, è con questa che si commercia con il mondo, e se la si costruisce male poi è un problema. E' di grandissima importanza, e può come le altre funzioni, essere esagerata. Ad esempio, se un'azienda guadagna un miliardo con i suoi prodotti e spende novecento milioni in pubblicità, dal punto di vista economico fa un buco nell'acqua. Il calcolo che va fatto è fra quanto si spende e quanto ci si guadagna: la pubblicità è un consumo di energia, se una persona si truca per mezz'ora per andare a comprare il pane, magari si è divertita, ma in concreto non ha ottenuto un granché. Insomma, il problema della gestione di una funzione è la relazione costi-benefici.

La funzione di *auto-rappresentazione* è l'*intensità emotiva in posizione rimossa*: la persona è orgogliosa ma ha rimosso l'orgoglio che così è *fuori dalla visuale*, e questo comporta una leggerezza che permette comportamenti utili alla sopravvivenza. Se non si è in grado di presentarsi con un aspetto normale a un possibile padrone di casa, non si trova neanche una casa in affitto: se c'è una casa da affittare e ci sono dieci persone che la chiedono, il proprietario l'affitta alla persona più affidabile, che riconosce fundamentalmente da come questa si presenta. Questo può voler dire tante cose, perché ognuno può accettare più un tipo di presentazione, in genere però è più facile all'interno di un *range*, diciamo così, di normalità. Se si cerca di farsi affittare una casa presentandosi con un aspetto da barbone, probabilmente non si riesce ad averla neanche dal più romantico dei padroni di casa. Una persona che non si sa "vendere" finisce arenata in un angolo della vita.

### 4) Funzione auto-alleanza

La quarta è l'*intensità emotiva in formazione reattiva*, cioè il risentimento, che ha funzione di *autoalleanza* e di spinta verso l'affermazione dei propri bisogni. **È quello che fa dire: "Perché agli altri si e a me no?"** Significa stare dalla propria parte, opporsi alle ingiustizie, ed è fondamentale, perché se non ci si occupasse di se stessi, se non si avesse un consolato, un'ambasciata di se stessi, la sopravvivenza sarebbe davvero improbabile: altrimenti ci si accontenta di quello che capita e non ci si accorge delle eventuali ingiustizie. Lesagerazione qui ha a che vedere con il costo gli avvocati: averne uno 24 ore al giorno ha costi spaventosi. Non solo consuma energia, ma fa causa a tutti: anche avendo un temperamento tranquillo, con questa esagerazione in fondo alla giornata si finisce stressati per forza.

### 5) Funzione analitica .

La numero cinque è la funzione *analitica*, che permette ad esempio di analizzare e articolare le parti di un comportamento: chi non ha questa funzione abbastanza sviluppata tende a vedere tutto buono o tutto cattivo. Analisi è distinzione: ad esempio per mangiare una banana si sbuccia, si butta via la buccia e si mangia la banana. Separate le parti si possono gestire: la funzione analitica per esempio divide fra sporco e pulito, fatto che sta alla base dell'uso del sapone. E' una funzione che può essere sottoalimentata e che si può invece alimentare adeguatamente: chi ha passato tanti anni a scuola è stato allenato ad analizzare ogni tipo di cosa e lo potrebbe fare con più facilità.

E' la *diffidenza in posizione ego-sintonica* che dà luogo alla *funzione analitica*, e senza questa difficilmente si potrebbe per esempio essere intelligenti. È *difficile da riconoscere come funzione perché* è talmente immediata che si prende per una cosa semplicemente ovvia: anche le mani però sono ovvie, ma sono complessissimi strumenti. La capacità di separazione del tutto in parti, è ovvia fintanto che c'è, ma basta deviare da una condizione di equilibrio perché questa capacità di separazione non funzioni più, e ci si accorge così che era solo uno strumento: la persona non riesce più a separare tanto da poter prendere qualcosa e buttare qualcos'altro. Con la sintassi si separa continuamente una parola da un'altra, e così si strutturano le frasi in modo che diventino comprensibili: *ana-lysis* in greco è disfare il tutto nelle parti, per esempio staccare gli acini da un grappolo d'uva, oppure smontare un meccanismo nelle sue parti. Ci sono in natura oggetti che si prestano facilmente a questa operazione, altri, come per esempio il pensiero e il linguaggio, i rami cioè su cui si sta seduti, che sono molto difficili da analizzare: farlo è un'operazione a rischio, perché riducendo in parti ciò che è essenziale si rischia di non avere più nulla su cui appoggiarsi.

La funzione analitica è di una tale importanza che è difficile ricordarsi che è una funzione, cioè che ha uno scopo: è facile perdersi in processi analitici che non sono di per sé significativi. Analizzare per analizzare si può farlo per l'eternità senza incontrare nessun punto d'arrivo: anche la frontiera dell'atomo ormai è stata ampiamente sorpassata, le particelle elementari sono composte di altre particelle le quali sembra che si muovano all'interno di undici dimensioni differenti. Ammesso che nel mondo fisico un punto d'arrivo ci sia, per ora anche qui non se ne vede neanche l'ombra.

### 6) Funzione autodifesa

La funzione sei è l'*autodifesa*, e non ha bisogno di grandi spiegazioni: chi non la usa finisce nei guai. Per attraversare la strada bisogna domandarsi se passano macchine: i bambini a volte non lo fanno, poi l'esperienza e la pressione dei genitori li fanno diventare prudenti e allora magari prima di mettere le mani da qualche parte pensano "oddio ci sono i germi, oddio mi scotto, oddio che dirà la mia mamma" eccetera. Molte delle cose che crediamo spontanee sono automatismi acquisiti: lavarsi i denti non è spontaneo, ma i genitori hanno fatto tanta pressione che alla fine i bambini si lavano i denti anche prima di respirare. Chi ha provato ad esempio a camminare per qualche mese senza scarpe, sa che dopo diventa scomodo rimetterle, perché i piedi tendono a voler toccare la terra: solo un automatismo indiscusso riesce a farle rimet-

tere senza proteste.

E' *diffidenza rimossa*, e la persona è sempre occupata a cercare la causa dell'effetto, sempre a pensare a che effetto farà una cosa o un'altra. La diffidenza non si vede, ma come mai la persona è così interessata a indagare tutte le cause degli effetti? La diffidenza si intravede solo in trasparenza per la costante preoccupazione, altrimenti si vedrebbe solo una persona che costruisce una rete di significati: questa funzione è molto utile, utilissima, è *un'attitudine a cucire* relazioni di causa ed effetto, a costruire una rete continua di relazioni fra cose ed eventi allo scopo di poter prevedere eventuali pericoli, ed è un'attività costante: da cosa è stato causato quest'effetto? Questa causa, che effetti produrrà?

#### 7) Funzione evitamento.

La funzione sette è l'*evitamento*. Saper evitare è importante, altrimenti si finisce nei pasticci: uno studente che non ha studiato magari dice al professore che è stato male, ed è un modo di tentare di uscire dai guai. La funzione evitamento è la capacità di sgusciare fra le maglie: il "santo protettore" della categoria è il mago Houdini, famoso perché si faceva ammanettare, legare con catene, chiudere dentro una bara e mettere sotto vari metri d'acqua, e riusciva a tirarsi fuori da tutto questo prima di affogare!!

Si tratta di *diffidenza in formazione reattiva*, che è come una contro-diffidenza, una capacità di essere apparentemente presente senza paure o sospetti: questo è possibile attraverso un movimento che in musica è noto col nome di toccata e fuga. La funzione permette alla persona di sparire già prima che prenda forma qualunque contrasto: la diffidenza è prevenuta dalla capacità di evitamento. Se si riesce a evitare infatti, che bisogno c'è di essere diffidenti? Sul piano fisico è quella che permette di camminare e di guidare senza andare a sbattere da qualche parte. E' un automatismo che permette di evitare le collisioni, anche quelle psichiche, e quindi aiuta sia a destreggiarsi nel traffico stradale che in quello umano: senza questa non esisterebbe il servizio diplomatico.

#### 8) Funzione territoriale

L'ottava funzione è quella *territoriale*, la capacità di dire "mio" e di agire di conseguenza. Sembra una caratteristica poco attraente, ma non averla è un problema: per esempio hai un bellissimo golfino, magari arriva tua sorella e se lo prende. Oppure hai una casa, arriva qualcuno e dice "vengo a stare qua": se non riesci a difendere il tuo possesso ti trovi qualcuno che non vuoi in casa. Se evidentemente il senso della proprietà è fondamentale alla sopravvivenza, anche in questo esagerare è comunque pericoloso.

La *funzione territoriale* è la *disillusione egosintonica*. Non sarebbe facile vivere senza distinguere quello che è proprio da quello che è degli altri: senza riconoscere ciò che è proprio si perdono sia cose materiali che rapporti, opportunità, ecc. Il senso della proprietà implica curarsi anche del proprio lavoro oltre che di beni e legami vari, e senza questa funzione è molto difficile vivere. Sembra per esempio che dove è stata abolita la proprietà della terra l'agricoltura abbia incontrato crisi profonde: probabil-

mente la perdita del senso di proprietà della terra diminuisce di parecchio la voglia che la gente ha di coltivarla.

#### 9) Funzione omeostatica

La nona è la funzione *omeostatica*, quella che serve a mantenere il mondo psichico in equilibrio: anche questa può essere esagerata. Nel caso del maglione rubato dalla sorella, una mamma con la funzione omeostatica esagerata si metterebbe magari a difenderla dicendo “dai, in fondo è buona, lascia perdere!” e via dicendo. Questa funzione non si relaziona alla giustizia, ma alla pace, che viene perseguita anche a costo di sopportare soprusi.

La *funzione omeostatica* è *disillusione rimossa*, e tende all'equilibrio, a far sì che una persona si organizzi per poter mangiare oggi e domani e per poter stare in pace con gli altri, e che non succeda insomma niente di drammatico: è occupata a sorreggere il mondo, che lascia che vada come vogliono gli altri spingendo alla rinuncia delle specificità purché non ci sia conflitto. La persona rinuncia in partenza, gestendo così un mondo relativamente tranquillo e ottenendo dalla vita di tutto, tranne quello che banalmente desidera. Il risultato è che si trova, in genere, al centro di una rete di relazioni umane, e questo per lei è vitale perché è appunto fundamentalmente disillusa: essere legata a qualcuno solo con l'idealizzazione non le basta, bisogna che gli stia vicino, perché per lei il legame prende stabilità solo dalla compagnia fisica.

Ogni funzione è adatta alle circostanze, ci sono tante situazioni differenti, e nove funzioni disponibili: bisogna usare quelle che servono nel momento. Il carattere è una cronicizzazione di una di queste funzioni: come se alla televisione, dove normalmente programmi e personaggi vanno e vengono, arrivasse qualcuno che si piazza in primo piano e non va più via.

Ogni carattere è particolarmente funzionale a qualche professione, perché le professioni sono appunto specializzazioni: con una funzione normativa esagerata per esempio si fa bene il manager, un'esagerazione della funzione analitica dà buoni risultati per fare il pensatore, lo studioso. Il lavoro sul carattere è cercare di rendersi conto dove si è esagerati, e si può cercare di essere meno identificati con il proprio carattere. Chi fa l'ingegnere elettronico, per esempio, quando non esercita la sua attività non smette di saperlo fare: così il carattere è una specializzazione che non è obbligatorio esercitare a tempo pieno. E' un'abilità sviluppata attraverso anni di pratica, e il problema è solo divorziare dalla coazione: va benissimo essere ingegneri elettronici o ipernormativi, basta non cercare di esercitare la specializzazione in situazioni non adeguate.

I caratteri sono in fondo punti di vista, che non sono mai veri o falsi: che il bicchiere sia mezzo pieno o mezzo vuoto dipende da come si guarda, se si vede mezzo pieno ha senso essere trionfanti, se si vede mezzo vuoto ha senso arrabbiarsi e combattere per i propri diritti. Ad esempio la funzione autostima è molto adatta per una festa, va meno bene quando la persona che ce l'ha attivata esageratamente si deve difendere da qualcuno, o da qualcosa: l'aggressività esagerata va bene in una rissa, meno in

una relazione educativa con un figlio: l'esagerata autodifesa può essere esagerata in una festa, ma va bene in una situazione di pericolo. Il non-carattere, il decimo punto al centro del mandala dei caratteri, sarebbe appunto lasciare che l'autoregolazione organismica utilizzi le funzioni che servono quando servono: sarebbe insomma l'attaccamento sicuro, quello in cui la persona si fida di riuscire a gestire le situazioni per mezzo di tutte le risorse organismiche.

Le funzioni sono, per così dire, organi psichici, come organi fisici sono il cuore, i polmoni, eccetera. La funzione digestiva, quella circolatoria, quella motoria, eccetera, si coordinano insieme in un sistema complesso: per esempio, quando si corre si respira più forte, e chi gliel'ha detto al corpo di fare così? L'ordine non viene dal sistema nervoso centrale, ma si tratta di una vera e propria autoregolazione. La forma di organizzazione dell'organismo a livello fisiologico si chiama appunto *autoregolazione organismica* ed è fondata sull'emergenza dei bisogni. La funzione respiratoria viene accelerata quando il corpo ha bisogno di ossigeno, e il bisogno fa partire la funzione senza passare attraverso il sistema nervoso centrale: non c'è un centro di potere cosciente che decide, anche se si volesse smettere di respirare forte non si potrebbe fare facilmente. Le funzioni normalmente non sono gestite dall'io, cioè da un sistema centrale di controllo: lo possono essere in caso di necessità, e questo può essere un movimento dell'io che appoggia la funzione inflazionata.

L'autoregolazione organismica è il contrario di un'organizzazione tirannica: quando per esempio si mangia, l'assetto neurovegetativo dell'organismo cambia e si adatta alla situazione<sup>72</sup>. È come se l'organismo si adattasse continuamente alle necessità emergenti: arriva un bisogno, e le funzioni dell'organismo lo accompagnano<sup>73</sup>. Così funziona l'organizzazione fisiologica, e dovrebbe fare così anche quella psichica, cioè dovrebbe anche questa funzionare secondo l'autoregolazione organismica basata sull'emergenza dei bisogni. La funzione normativa dovrebbe emergere in primo piano quando ce n'è bisogno, cioè quando l'organismo ha bisogno di organizzare il mondo intorno; la funzione autostima deve andare in primo piano quando c'è la situazione richiede di essere splendori; la funzione autoalleanza dovrebbe emergere per difendere i propri diritti, e dovrebbe poi ritornare in secondo piano quando non ce n'è più bisogno. La respirazione infatti si calma quando l'organismo non ha più bisogno di tanto ossigeno.

In una buona organizzazione psichica dovrebbe esserci il tempo della funzione normativa e il tempo della funzione autostima, il tempo della funzione territoriale eccetera, e l'insieme della personalità dovrebbe essere come un'ameba che estroflette delle punte che poi torneranno indietro. Quello che succede invece è che quando una di queste funzioni occupa il primo piano, si stabilisce lì a prescindere dalla sua utilità, e

<sup>72</sup> Questo tipo di organizzazione è quella che venne teorizzata a suo tempo nel pensiero socialista: "all'inizio è a ciascuno secondo i suoi meriti, ma alla fine dover essere a ciascuno secondo i suoi bisogni".

<sup>73</sup> Sul piano politico c'è un'approssimazione di questo sistema di organizzazione in certe aree himalayane di cultura tibetana: siccome la popolazione è molto povera e ognuno da solo non può fare niente di largo respiro, la comunità mette a disposizione di chi presenti un progetto tutto il ricavato dell'anno, in modo che possa realizzare qualcosa di importante economicamente per tutti.

allora invece di avere un movimento come quello di una ameba che si deforma in una direzione o in un'altra a seconda delle sue necessità, quando si forma una punta la persona rimane deformata. Questo non significa che le altre funzioni non ci sono più, ma che non vanno in primo piano quando dovrebbero e che rimangono comunque subordinate alla funzione dominante.

L'esistenza del carattere come insieme si può individuare razionalmente attraverso un processo di *estrapolazione*<sup>74</sup>: si ha in mano cioè qualche elemento e da questo si estrapola qualcosa che non si vede, ma che si illuziona che ci sia. Senza credere che è possibile uscire, da un deserto non si esce di sicuro, e anche per uscire dai deserti dell'anima<sup>75</sup> questo è essenziale, nel senso che bisogna spesso muoversi in direzioni dove non si vede niente, ma si può estrapolare che ci dovrebbe essere qualcosa.

Probabilmente la specializzazione segna l'inizio dei tempi storici, il mito della caduta, dell'uscita dal paradiso terrestre: il passaggio forse per l'umanità primitiva dalla fase di cacciatori raccoglitori alla fase di coltivatori<sup>76</sup>. Il paradiso terrestre era lo stato di completa armonia con la natura, quando l'io, cioè il sistema di controllo biopsichico centrale, non era ancora così sviluppato da poter interferire pesantemente con l'autoregolazione organismica: è quello che vive un gatto, o un cane o qualunque altro animale. Se il paradiso terrestre è lo stato di natura, la cacciata dal paradiso è l'effetto della conoscenza concettuale, che a sua volta è una chiave di specializzazione: insomma, è possibile che la coltivazione del carattere sia figlia della cultura, figlia della stessa parola, eredità specifica dell'uomo, e insieme all'essere umano probabilmente soffrono del tema del carattere anche gli animali domestici, perché sono costretti dalla dipendenza dall'uomo ad adattarsi a un ambiente che non è naturale.

Nel mondo letterario c'è il mito della naturalità, che negli ultimi decenni si è sviluppato tantissimo: i cibi naturali, la vita naturale nei paradisi tropicali...: ma i tropici sono lontanissimi dall'essere un paradiso, e offrono solo la riedizione turistica dei paradisi naturali, cioè oasi accomodate, con una fauna di plastica e un pezzo di mare recintato da reti, in modo che non si avvicini alla spiaggia niente di più grosso di una sardina, e dotati anche di animatori. Lo stato di natura sarà anche un paradiso perduto, ma se ci dovesse vivere più di cinque minuti senza i supporti della civiltà, assomiglierebbe parecchio all'inferno: per sperimentare lo stato di natura basta pas-

<sup>74</sup> Si chiama così una operazione della geometria dove da tre punti si individua una retta che prosegue all'infinito.

<sup>75</sup> Uno dei deserti dell'anima più noti e conosciuti è la depressione, quando si ha un'assenza di investimento energetico sul mondo, cioè quando per una persona il mondo non ha più senso: se dà retta a quello che sente non si muove di lì, perché non c'è niente intorno che le indichi la strada. L'unica possibilità per uscire da un deserto del genere è riuscire ad immaginare che al di là delle dune c'è qualcosa, però finché non si riesce ad esperirlo bisogna crederci: credere in questo caso è uno strumento fondamentale, ma come tutti gli strumenti, ha due facce. Con un martello si piantano utilmente i chiodi, ma darselo in testa può invece avere un effetto disastroso: anche credere è uno strumento fondamentale per cavarsela in tante situazioni, ma in altre è come un cappio al collo. Credere in cose che nell'economia della propria vita sono funzionali è un vantaggio inestimabile, ma credere in cose che costano tanto e rendono poco invece è un suicidio: per essere funzionale il credere deve essere verificato nella relativa esperienza.

<sup>76</sup> Per alcuni archeologi Goebekli Tepe, nell'alta Mesopotamia, sembra conservare tracce di questo passaggio. Cfr. K. Schmidt, *Sie bauten die ersten Tempel. Das rätselhafte Heiligtum der Steinzeitjäger*, Munich, C. H. Beck Verlag, 2006

sare una settimana nelle foreste brasiliane! E, per inciso. il problema grosso non sono i cocodrilli, ma le zanzare....

### Psicodinamica del carattere

Un carattere è come un veicolo: è fatto di comportamenti che portano da una qualche parte funzionale alla sopravvivenza. Ora, un'automobile non è soltanto un motore, perché messo semplicemente in terra di per sé non va da nessuna parte. Per avere un'automobile, oltre a un motore ci vogliono le ruote, uno sterzo, l'acceleratore e così via: ci vuole insomma un sistema coordinato di propulsione e di direzionamento. Si può considerare che anche un carattere abbia due componenti essenziali: quella emozionale, che lo muove, e quella cognitiva, lo strumento che gli dice verso dove muoversi. Nella scherma la componente emozionale è quella che muove la mano, la componente cognitiva è quella che prende la mira. La componente emozionale non è sotto il controllo della coscienza, ma la componente cognitiva sì: in macchina non si gira il volante a caso, si gira in base a ciò che c'è davanti, perché muovere lo sterzo è necessariamente connesso alla lettura del mondo. È connesso anche alle possibilità sensoriali contingenti della persona: se non c'è abbastanza luce e si vede appena un'ombra, bisogna decidere rapidamente se è solo un'ombra o un oggetto concreto, pena il rischio di incidente. Evidentemente questa differenza fa della lettura del mondo un problema centrale del comportamento.

Se chiamiamo ideologia la lettura soggettiva del mondo, un carattere è prodotto dall'articolazione fra una spinta emozionale e un'ideologia: il comportamento caratteriale cioè non dipende solo dall'emozione, ma anche dalla lettura ideologica del mondo. Per esempio, nell'ideologia perfezionista tutto deve essere perfetto: dentro una voce dice "devi essere perfetto, devi essere perfetto, devi essere perfetto!" La persona perseguita allora gli interlocutori con la sua perfezione, ma solo perché dentro di lei la voce dell'ideologia spinge. L'ideologia e l'emozione funzionano insieme, il motore da solo non può andare da nessuna parte senza l'apparato che indirizza la macchina: alla fine è la lettura ideologica del mondo, sempre uguale a se stessa, che fa sì che la persona si comporti in modo ripetitivo e consono al carattere invece che alla situazione. La via di uscita è smettere di credere all'oggettività della propria visione del mondo: se si divorzia dalla propria ideologia, il carattere rimane allora semplicemente una capacità.

La visione del mondo che ha un cristiano è differente da quella di un buddista, così quella di una persona di ideologia fascista è diversa da quella di una di ideologia comunista. Un'ideologia, in termini descrittivi si chiama *fissazione*. Si potrebbe dire che in un certo senso tutte le ideologie siano a loro modo giuste: è solo che leggono il mondo in maniera ristretta e scambiano questo per la verità assoluta. Un'ideologia pretende sempre di essere l'amministratrice della verità, mentre è solo un punto di vista funestato dall'assenza di verifica, che sarebbe l'operazione di connetterlo al contesto. Il lavoro esistenziale sul carattere passa per una continua verifica, per un chiedersi: ma ci guadagno o ci perdo a fare così? Guadagno o perdita riferiti all'organismo:

cioè, l'insieme di me stesso ci guadagna o ci perde? Ne è valsa la pena di farlo o no? Questo contestualizzare permette, quando si vuole, di scendere dall'ideologia.

Il problema è che l'ideologia è investita narcisisticamente: non solo una persona è perfezionista, ma si *piace* perfezionista, non solo è splendida, ma si *piace* da morire nello splendore, non solo è isolata ma si *piace* nell'isolamento. Uscire dall'ideologia è in primo luogo come divorziare dalla propria squadra di calcio: essere perfezionista è essere un tifoso del perfezionismo e riconoscere i tifosi del perfezionismo come i veri esseri umani, mentre gli altri come persone di secondo livello. Uscire dall'ideologia significa rinunciare alla propria squadra, cioè a una territorialità investita narcisisticamente, cosa notoriamente difficilissima.

Il mondo interno è continuamente teatro di dialoghi più o meno drammatici, cioè di una dinamica che cerca un'uscita dialettica. Un blocco del comportamento è segno di una parte che sta protestando: una parte che non ha voce in capitolo, perché se l'avesse entrerebbe nel gioco dell'interazione democratica con le altre componenti psichiche e in qualche modo qualcosa di nuovo succederebbe. Una parte non ha voce in capitolo quando è considerata, per così dire, "non governativa". Per esempio in genere si considera non governativa la stupidità, per cui piuttosto che dire una sciocchezza una persona certe volte si taglierebbe la lingua: questo però significa che allora non c'è spazio per quello che si chiama il bambino interiore, il quale con il suo infantilismo in genere è considerato impresentabile. Il bambino interiore mette allora il bastone fra le ruote: Freud lo chiamava fare *lapsus*, fare atti mancati, fare agiti.

Gli esseri umani sono dotati di funzioni differenti, che aiutano l'organismo nelle specifiche situazioni: riducendosi a utilizzare solo una funzione diventa difficile vivere, perché in certe occasioni quella funzione ottiene solo una forzatura disfunzionale della situazione. C'è un esempio di cattiva relazione con le proprie funzioni che era comune negli anni '50, quando comprarsi la macchina aveva ancora una forte importanza di status sociale: c'era gente che invece di utilizzarla per andare in giro, passava la domenica a lavarla. La macchina è una funzione, e una persona che passa la domenica a lavarla invece di andarci a spasso è qualcuno al servizio della sua funzione. Il carattere si può vedere proprio così, quando la persona è al servizio della funzione e non la funzione al servizio della persona.

Come nel colpo di stato, la funzione che prende il potere e forma il carattere si impadronisce per prima cosa di giornali, radio e televisione, cioè degli strumenti che amministrano la lettura ideologica ufficiale del mondo, e attraverso questi informa tendenziosamente la popolazione in un'ottica che giustifica il suo operato e la riconferma nella sua posizione di controllo, così fa il carattere con l'attività cognitiva dell'organismo, riconfermando con la sua lettura tendenziosa la fissazione. Dato che i nostri calcoli esistenziali sono fatti in base alle informazioni che abbiamo, e che queste sono diventate tendenziose, la percezione che abbiamo del mondo risulta sfasata: abbiamo informazioni di regime, al servizio della funzione al potere e non al servizio degli interessi dell'organismo. Nel mondo interno in genere non vige molto

spesso la libertà di stampa, anzi, in genere è proibito far circolare notizie che potrebbero mettere in crisi la funzione preminente: questo genere di informazioni vengono censurate in varie maniere, a seconda del carattere e della persona.

Sempre in questa logica di gestione del potere, la funzione preminente non sempre mostra la sua vera faccia: può benissimo travestirsi per imporre meglio la sua definizione della situazione. Per es., nel caso della funzione autostima inflazionata nell'orgoglio, è l'orgoglio che definisce la situazione, poi però se c'è bisogno di un'apparenza di modestia si può anche travestire da qualcos'altro, magari da autodifesa: in genere si arriva poi comunque a riconoscere che quel che agita la persona sotto sotto è una minaccia contro l'orgoglio.

In definitiva, la chiave del carattere è l'informazione: il carattere si regge sulle informazioni che l'organismo riceve e legge. L'alterazione dell'informazione in realtà dipende in buona parte da un'attività continua della mente che è il fantasticare, attività a cui tutti segretamente (il famoso segreto di pulcinella) si dedicano. La relazione informazione comportamento è però un gatto che si morde la coda: una volta stabilito per esempio uno stato di allarme cronico, la persona tende a accogliere quelle informazioni che lo confermano, diffidando per prudenza di quelle che lo sconfermano.

Il carattere per esempio che dipende dalla funzione di autodifesa, ha sempre bisogno di allarme, perché così si è sempre pronti a difendersi: allora con la fantasia si cercano da tutte le parti possibili pericoli, in modo da essere pronti a tutto, e si pensa non solo a quelli probabili, ma anche a quelli magari anche solo remotamente possibili. Contemporaneamente si sogna di mettere fine una volta per tutte a queste minacce, e magari di realizzare un mondo dove tutta l'umanità possa vivere sicura: fantasie grandiose che sono il corollario di quelle catastrofiche.

L'ideologia amplifica l'emozione: "Non lo posso sopportare, non è giusto!"; e l'implicito che non di rado si intravede fra le righe è la richiesta "mamma insomma, fai qualcosa, rimedia tu!" Si vive convinti di stare ancora nell'*enclave* familiare, che tutte le cose, insomma, siano relative all'ambito familiare. Se soffro è perché la mia mamma o il mio babbo mi fa soffrire, se mi manca qualcosa è perché loro non me lo danno, eccetera eccetera. Rinunciare a questa visione è così difficile che gli esseri umani tentano disperatamente di inventarsi delle estensioni senza fine: per esempio, la società diventa la mamma "la società deve occuparsi di me e rendermi felice, perché io sono parte della famiglia!"

Qualcuno esagera ancora di più, e il suo grande genitore è Dio: ci sono addirittura persone che si arrabbiano con Dio<sup>77</sup>. Nella letteratura capita spesso di incontrare personaggi arrabbiati con Dio, che si chiedono che senso abbia il mondo se deve esserci tanta ingiustizia: ma il mondo non è la famiglia di Dio, il mondo è solo un posto dove gli esseri umani hanno la possibilità di nuotare

<sup>77</sup> Pare che in Algeria ci sia un gruppo di integralisti islamici che si chiamano "gli arrabbiati con Allah", e sono arrabbiati perché Allah non li fa vincere.

verso una direzione o un'altra! È così anche nel pensiero cristiano, che pur non essendo il massimo del libertario riguardo al comportamento, considera comunque il libero arbitrio come il nucleo fondamentale dell'essere umano: se non ci fosse il libero arbitrio non avrebbe infatti senso l'idea del paradiso e dell'inferno, e l'asse stesso del cristianesimo crollerebbe.

Ci sono tanti aspetti dell'essere umano che *non* sono la persona: le parti biologiche per esempio non lo sono. Una persona mangia, ma questo comportamento non è quella persona, in quanto tutti mangiano. Una persona cammina, ma neanche questo comportamento è la persona, tutti camminano. Allora qual è la persona? Un quadro di Leonardo è il soggetto rappresentato? No, è lo *stile* con cui è rappresentato. *La persona è il suo stile*<sup>78</sup>, tutte le parti meccaniche, fisiche e psichiche, non sono le persone ma i supporti meccanici di quello stile che è la persona.

Si può ancora dire che come la persona nella metafora automobile-guidatore non è l'automobile ma il guidatore, così non è il suo carattere, ma la persona che lo *amministra*. Ci si può identificare con la propria macchina, figuriamoci se non lo si può fare col proprio carattere: rinunciando a identificarsi con il carattere, svanisce il personaggio che veniva rappresentato. È positivo o negativo? È difficile da dire: se dà delle *chances* esistenziali, chi può dire che qualcosa non vada bene, nell'ambito umano non si possono dare regole generali. Resta la differenza fra l'interesse delle singole parti e quello dell'organismo nel suo insieme, che anche se non è oggettivabile è considerabile attraverso il senso comune. È consigliabile fidarsi in primo luogo dell'organismo e dopo dell'io: l'organismo ne sa di più, ha una conoscenza del mondo che viene dalla notte dei tempi, da centinaia di milioni di anni di evoluzione. In confronto al nostro organismo, l'io è come un bambino saputello di fronte ad un lama tibetano di novant'anni.

#### Le ideologie e i correttivi ecologici

L'ideologia è in un certo senso un pilota automatico: uscire da un pilota automatico significa riprendere il comando manuale, e uscire dall'ideologia significa riprendere la responsabilità delle scelte nella propria vita. Questo comporta rileggere la realtà secondo i propri bisogni del momento e non secondo i propri automatismi.

Per sfuggire alla stretta del carattere bisogna trovare un'equidistanza da tutte e nove le funzioni: è necessario allora capire come avviene l'inflazione di una funzione. La mente è come un veicolo, che ha un motore e un apparato direzionale per non fare andare l'auto fuori strada: c'è un nucleo emozionale che spinge, e un organo per la lettura del mondo che direziona. La lettura cognitiva del mondo è una lettura necessariamente non neutra, cose e persone si posizionano secondo una prospettiva di importanza soggettiva: se sono affamato, vedo prima i ristoranti e dopo magari i negozi di mobili. Questa lettura soggettiva può essere una semplice visione contingente

<sup>78</sup>LACAN J., *La cosa freudiana* (Einaudi, Torino 1972)

oppure può essere organizzata in un'ideologia, ma del resto il rifiuto dell'ideologia è un'ideologia della non ideologia, e quindi bisogna concludere che la lettura del mondo è sempre soggettiva. È, in un certo senso, una fissazione, la quale tende a orientare lo stato emozionale di fondo sempre nella stessa direzione, cioè sempre in primo luogo a beneficio dell'istanza inflazionata: messa a nudo, l'anatomia di un carattere mette in luce il colpo di Stato di un ministero in quella nazione che, metaforicamente parlando, è la persona.

La matematica insiemistica dimostra che l'insieme è sempre più della somma delle parti, e quindi differente da questa: ciò significa che si può sempre guardare qualcosa esaminandola da due differenti punti di vista, come insieme cioè, o come semplice somma di parti. Nell'ottica della somma di parti funziona la logica lineare, e lavorare sulla destrutturazione dell'ideologia è congruo a un approccio orientato alle parti invece che all'insieme. Se si considera il carattere solo come una somma di parti e lo si avvicina con una logica lineare, il punto su cui si può intervenire è il fatto che il carattere viene messo in atto da un'attività che la coscienza può raggiungere e interrompere: la logica lineare infatti si inserisce nella linea di sviluppo degli elementi e cerca di cambiarne uno che considera basilare, nell'ottica di ottenere un risultato diverso.

Il contesto biologico però segue una logica circolare, non lineare: la differenza fra una logica lineare e una biologica è che quest'ultima, essendo circolare, implica la retroazione, l'effetto *feed back*, cioè deve tener conto dell'effetto saturazione sull'organismo. È necessariamente circolare la logica degli insiemi, che è alimentata e sostenuta da se stessa, come si sa nella terapia familiare, dove non si procede lavorando sui singoli componenti della famiglia ma si prende direttamente in considerazione tutto il sistema. L'intervento efficace di tipo sistemico, nella tradizione sufi del carattere si chiama "virtù", uno specifico correttivo ecologico che interviene per via paradossale a vanificare la stretta dell'insieme: si tratta di un correttivo che prende in considerazione l'organismo come un tutto e non come un insieme di parti.

Per capire il senso dei correttivi ecologici, bisogna tenere presente che in sé un ecosistema non è né buono né cattivo, è semplicemente un equilibrio dinamico, e che quindi l'alterazione di un ecosistema non è un fatto negativo, ma solo la perdita di un equilibrio dinamico: se, per esempio, si altera l'ecosistema di una palude, la palude semplicemente diventa qualcos'altro. Anni fa ci sono state delle invasioni di alghe nel mare Adriatico, che hanno alterato l'ecosistema precedente producendone un altro. Le alghe hanno conquistato il mare Adriatico e costruito un ecosistema tutto loro... ma agli esseri umani il nuovo ecosistema non è piaciuto, perché volevano nuotare in acque trasparenti. Di questo alle alghe ovviamente non importava assolutamente niente: capire questo vuol dire capire il senso del concetto di virtù dal punto di vista del carattere. Un ecosistema è una cosa neutra, è solo il suo proprietario che ha un interesse in merito: l'organismo è un ecosistema, e si può alterare in tanti modi, l'unico a cui questo interessa è il proprietario dell'organismo stesso. Altro esempio di alterazione di quell'ecosistema che è l'organismo, è il metodo di produzione del *foie gras*: le oche vengono tenute in gabbie strettissime, dove non si muovono, e vengono nutrite a forza: il loro organismo viene alterato gravemente, ma si ottiene così un eccellente

fegato per fare il *foie gras*. In questo caso gli esseri umani sono contentissimi, le oche non lo sono affatto. E allora come la mettiamo? Cos'è buono e cos'è cattivo?

Bisogna uscire dal pregiudizio del buono e del cattivo, per capire la logica del carattere e i suoi correttivi. Un organismo è un ecosistema: il carattere è un'alterazione di un ecosistema attraverso l'inflazione di una funzione, alimentata da un'ideologia. Un correttivo ecologicamente ragionevole sarebbe quello di considerare il mondo in cui si vive come un tutto su cui ogni cosa ha un suo effetto di rimbalzo, e non prendere quindi per assoluto nessun punto di vista.

Il carattere, in quanto specializzazione, serve a specifici scopi. Se una persona si specializza avrà infatti dei vantaggi: ad esempio, se una persona si specializza in chirurgia, ha in mano una attività che può mettere a frutto da molte parti; mettiamo che si specializzi in organizzazione, anche in questo caso ha qualcosa da vendere. Il problema è quando la sua vita diventa piena solo, per esempio, di organizzazione, e manca di tutta un'altra serie di cose che all'organismo servono. Se lo si considera una specializzazione, si capisce che il problema non si supera cambiando carattere, perché avere una specializzazione di un tipo o di un altro cambia ben poco: il problema è piuttosto di non fare lo specialista 24 ore su 24. Una persona ha una specializzazione in ingegneria? Va bene usarla quattro, otto ore al giorno, quando si lavora, ma non usarla anche in famiglia, perché se si fa l'ingegnere anche con i figli o con la moglie invece di fare il padre o il marito, queste relazioni non avranno un destino felice!

Il problema è che un processo di industrializzazione non si ferma spontaneamente, e una nazione non si limita a utilizzare l'industrializzazione per realizzare quello che le serve, ma una volta industrializzata segue la logica della crescita: quando si misura se l'economia va bene o va male, non si misura su quanti capitali ha ma su quanto è in crescita, e se è per esempio in crescita dell' $x\%$  piuttosto che dello  $y\%$ , questo viene considerato un tracollo economico. La stessa logica si applica anche al tema del carattere. Se qualcuno è specialista in isolamento, quello con cui misura le sue capacità non è relativo a quanto sta bene isolato, ma a quanto è capace di isolarsi di più, e allora man mano diventa sempre più isolato, sempre più isolato, sempre più isolato...

Il problema, dal punto di vista degli interessi dell'organismo, è di riequilibrare la situazione, cioè di essere in grado di usare, oltre alla propria specializzazione, anche tutto il resto delle capacità che servono, cioè l'attività delle altre otto funzioni. La *virtù* in quest'ottica è un correttivo comportamentale che consiste nel non affogare dentro la propria specializzazione, ma nell'usarla solo quando ce n'è bisogno: per questo l'importante è rendersi conto che è pur sempre una specializzazione.

Una persona con un orgoglio egosintonico è capace magari di riconoscere la temperatura ottimale a cui bere lo *champagne*: questa è una specializzazione che al sommelier sarà certamente utile, mentre a chi fa il meccanico non lo sarà altrettanto. La virtù quindi, cioè il correttivo ecologico, non è e non può essere, un'etichetta; la virtù la si misura dentro la propria esistenza. In altre parole si tratta di riconoscere dove si sta esagerando in relazione alla propria vita e assumersi la responsabilità del proprio

specifico comportamento in modo da prendere i necessari provvedimenti. Per esercitare un correttivo ecologico bisogna insomma conoscere l'esagerazione: la virtù è il correttivo della propria esagerazione. Per questo è importante conoscere tutti i caratteri, altrimenti non si capisce il senso dei correttivi, che è appunto il tornare indietro dalle esagerazioni, intese come alterazioni di un insieme che nel migliore dei casi potrebbe funzionare in modo coordinato.

Ora, un'ideologia è sempre paradossalmente "giusta", in quanto nessuno organizzerebbe la propria lettura del mondo in maniera insensata: la perfezione, per esempio, sarebbe per definizione la cosa migliore a cui aspirare, e se diventa disfunzionale è per un motivo ecologico. Per esempio, costruire per un orologio ingranaggi assolutamente perfetti ne farebbe aumentare enormemente il costo, e sarebbe alla fine una perfezione economicamente disfunzionale visto che anche con quelli più approssimativi l'orologio funziona sufficientemente bene. Le cose umane rispondono insomma necessariamente a un principio ecologico, ovvero sono parti correlate con il tutto che le trascende: rispondono all'ecosistema in cui sono posizionate e in cui esistono malgrado le loro limitazioni, e spingerle verso un assoluto tende a squilibrare il sistema piuttosto che a migliorarlo.

Il limite dell'ideologia è quindi la sua mancanza di relatività, il fatto che si muova in maniera decontestualizzata: il correttivo è posizionala dentro una logica relativistica. La lettura ideologica del mondo, a sua volta, può essere più o meno radicale, a seconda della gravità della situazione contingente: ma se l'ideologia attiva la funzione, che cosa mette in moto l'ideologia? Considerando che l'immaginazione degli esseri umani produce continuamente almeno due tipi di fantasie, quelle catastrofiche e quelle grandiose, entrambe non senza conseguenze per il *mood* della persona, si capisce come l'immaginazione inconsapevole, un'attività che sembra innocua, sia la vera fonte del carattere, che eccita prima l'ideologia e di conseguenza la funzione: le seguenti letture del mondo sono ideologie che producono specifiche e riconoscibili conseguenze.

Coscientemente o meno, si fanno continuamente fantasie che alimentano il carattere. Per esempio, per il carattere generato dalla funzione autostima: "Oddio, potrebbero non accorgersi di me!" (fantasia catastrofica), "Ora farò qualcosa di stupendo e tutti mi ammireranno" (fantasia grandiosa). Il campo di forze della sinergia fra fantasie catastrofiche e fantasie grandiose crea una spirale: la tensione stimola le fantasie, le fantasie alimentano la tensione e così via. In questo modo il carattere si alimenta: questa è una considerazione molto importante, dato che qualcosa che si può alimentare si può anche boicottare. Riconoscere le proprie fantasie catastrofiche è l'inizio per imparare a interagirci, e per questa via si può smettere di alimentarle. Se si riesce ad allentare la pressione delle fantasie sulla funzione preminente, piano piano le altre funzioni emergono da sole su richiesta dei bisogni emergenti, e si ristabilisce naturalmente una autoregolazione organismica.

- Per gli *orgogliosi egosintonici*, l'ideologia che inflaziona la funzione autostima in orgoglio è *labbondanza*. Abbondante certamente è meglio che poco, ma bisogna vedere

quanto costa: è un problema di relazione con l'insieme, di ecologia appunto. Se un governo organizzasse eventi faraonici ogni momento, lo Stato si troverebbe alla fine con le casse vuote: l'abbondanza va bene se è al servizio dell'intero organismo, non dell'io. Questo carattere è autostima inflazionata dalla fissazione dell'abbondanza, che viene da una visione aristocratica dell'essere al mondo: se nel castello ci sta lo splendore la miseria starà da qualche altra parte, e capita poi che da fuori preme e cerca di rientrare, e la persona si difende. Elaborare queste difese appartiene a una logica lineare: il correttivo ecologico sarà invece una virtù che riposiziona la miseria senza offendere l'abbondanza, e ci vuole per questo un'immaginazione particolarmente fertile come è stata per esempio quella dei creatori della pop-art<sup>79</sup>, che facevano arte con materiali ben *modesti*<sup>80</sup>.

- L'ideologia che inflaziona la funzione autorappresentazione in *orgoglio rimosso* è quella del *successo*. Il successo però, come l'abbondanza, è importante purché sia in funzione dell'organismo, e può comunque essere troppo: le persone famose per esempio non hanno privacy, e passano dall'appartenere a sé all'appartenere al pubblico. Il bilanciamento del carattere è scoprire quello che si può fare senza che vada fuori squadra nulla, capire che ci sono tantissimi comportamenti che si possono adottare senza effetti negativi: bisogna riconoscere piccole aree dove poter rinunciare al successo... andare a comprare il pane senza essersi prima truccate, per esempio! L'elaborazione lineare del carattere sarebbe insomma truccarsi solo quando serve, mentre il correttivo ecologico dovrà essere una virtù che si appoggia sulla sostanza senza costi per l'apparenza, un compito grandioso per la propria fantasia, che Kandinskij<sup>81</sup>, per esempio, è riuscito a assolvere con successo creando forme senza significato naturalistico ma dotate di una grande bellezza, che però *non si impone*<sup>82</sup> allo spettatore.

- L'ideologia che inflaziona la funzione autoalleanza in *orgoglio in formazione reattiva* è la preoccupazione per la *manca*za, che situata fuori dal contesto diventa una complicazione spaventosa: per poterla gestire va relazionata strettamente all'ecosistema. Nella vita è importante stare con quello che c'è: è vero che tante cose mancano, ma non è vero che se ne ha necessariamente bisogno, e la logica è sempre quella della relatività. Così dice la logica lineare: il correttivo ecologico sarà invece una virtù che ridimensiona giustamente la mancanza al bisogno, senza ledere la passione dell'indignazione, una visione delle situazioni a più largo raggio che *smussa*<sup>83</sup> punte e abissi senza combatterli.

- L'ideologia che inflaziona la funzione analitica in *avarizia egosintonica* è l'*isolamento*:

79 I massimi interpreti furono Andy Warhol, Claes Oldenburg, Tom Wesselmann, James Rosenquist, Roy Lichtenstein ed altri.

80 Il nome tradizionale è umiltà.

81 Kandinskij si può considerare l'iniziatore dell'arte astratta, ed è stato capace di far vivere la bellezza e l'armonia appoggiandosi su contenuti minimali, come linee e macchie di colore senza nessuna parentela naturalistica. Cfr Kandinsky V., Punto linea superficie (Adelphi, Milano 1985)

82 Il nome tradizionale è veridicità.

83 Il nome tradizionale è equanimità

per così dire, è meglio soli che male accompagnati, e l'isolamento è certamente una cosa fondamentale, posto che si tratti per esempio di impianti elettrici. Bisognerebbe chiedersi: isolato sì, ma a che scopo? Le persone con questa esagerazione non solo si difendono con l'isolamento, ma *amano* l'isolamento, e hanno una mancanza di fiducia nell'uditorio: per loro in genere parlare è come "buttare perle ai porci": con una logica lineare si potrebbe dire che si tratta di un discorso quanto meno discutibile, perché tra il pubblico c'è sempre sia qualcuno che non si interessa sia qualcuno che fa tesoro di ciò che ascolta. Un intervento in relazione a questa situazione potrebbe essere che se ci si accontenta della partecipazione di solo una parte del pubblico, si sarà sempre soddisfatti. Il correttivo ecologico sarà invece un atteggiamento che considera anche il manifestarsi un atto difensivo, nel senso che allontana le opposizioni attraverso un *lasciarsi andare*<sup>84</sup> all'imponderabile per raggiungere infiniti universi possibili.

- L'ideologia che inflaziona la funzione autoprotezione in *avarizia rimossa* è la *razionalità*, nel senso del pensiero digitale e delle catene di relazione biunivoca fra causa ed effetto. È una razionalità che funziona così: se si ha un incidente, si comincia a pensare che è successo perché... "mi sono fermato a bere il caffè, se non avessi questa maledetta abitudine non mi sarei fermato al bar e non avrei incrociato l'auto con cui ho fatto l'incidente". È un ragionamento solo apparentemente sensato, perché con la stessa logica si potrebbe concludere di aver magari evitato un incidente peggiore. Un correttivo lineare saranno le considerazioni che supportano la tolleranza del rischio attraverso l'immaginare uscite positive al posto delle solite catastrofi annunciate: la virtù come atteggiamento circolare è invece il *coraggio*, cioè il non sottrarsi al pericolo, avendo paura ma senza scappare.

- L'ideologia che inflaziona la funzione evitamento in *avarizia in formazione reattiva* è l'*autoindulgenza*: a Firenze c'è una gelateria di grande successo che si chiama "Perché no?". Il punto è l'esagerazione, non in termini morali, ma in termini di ecosistema. "Perché no?" è un atteggiamento apprezzabile finché si rimane nei limiti del proprio ecosistema, e fin qui si tratta di logica lineare. Il correttivo ecologico sarà poi la *sobrietà*, una virtù che mantiene dentro limiti plausibili, scoprendo il grande nel piccolo e immaginando strade percorribili dove l'ansia non lo permetterebbe.

- L'ideologia che inflaziona la funzione territoriale in *avidità egosintonica* è la *vittoria finale*. Le persone con questo carattere sono anche capaci di mollare il colpo, ma in genere prima o poi riescono ad arrivare alla resa dei conti, come nel famoso "ci rivedremo a Filippi"<sup>85</sup>, perché per loro è il finale che conta. Vincere è innegabilmente una bella cosa, ma se si vuole a tutti i costi la vittoria, si finisce per essere sempre in guerra: questa considerazione pacifista sarebbe un intervento di tipo lineare, mentre il correttivo ecologico sarà una virtù che valorizzi la pace senza penalizzare la forza, quel paradosso che nello sport si chiama *fair play*<sup>86</sup>.

84 Il nome tradizionale è distacco.

85 Così fa dire Shakespeare a Bruto l'ombra di Cesare prima della battaglia di Filippi, dove lui morirà.

86 Il nome tradizionale è innocenza.

- L'ideologia che inflaziona la funzione omeostatica in *avidità rimossa* è la *pace*: le persone con questo carattere assorbono, incassano e hanno una speciale capacità di rassegnarsi senza perdere il sorriso. Si rassegnano per ottenere l'equilibrio a cui tendono, ma tutta questa rassegnazione si deposita loro sul fondo dell'animo e per questo sviluppano poi un'inclinazione alla melanconia. Intervenire con questa considerazione sarebbe congruo a una logica lineare, mentre il correttivo circolare sarà una virtù che li spinge verso il fuori senza dover fare preventivamente i conti con le conseguenze dei loro atti, come può essere un atteggiamento *spontaneo*.

- L'ideologia che inflaziona la funzione normativa in *avidità in formazione reattiva* è il *perfezionismo*, la fissazione che tutto debba essere perfetto, tanto da portare a una frequente e inusuale consultazione del vocabolario, alla ricerca del "vero" significato di una parola. Il perfezionismo è figlio dell'ansia: le fantasie catastrofiche che la alimentano in questo carattere potrebbero essere "mi sfugge tutto di mano, nessuno mi dà retta" eccetera. L'intervento lineare consisterebbe nel tenere a bada queste fantasie, mentre quello circolare dovrebbe essere orientato all'atteggiamento come insieme. Se la passione è l'ira, un'aggressione all'imperfetto, il correttivo ecologico sarà la *serenità*, una virtù che riequilibra l'ecosistema integrando sul piano dell'immaginazione considerazioni di relatività senza opporsi alla ricerca dei miglioramenti: "non spingere il fiume" sarebbe un consiglio adeguato in questo caso, che corrisponderebbe a un atteggiamento di serenità.

Riassumendo, le ideologie, cioè le fissazioni sono:

Per il carattere uno il *perfezionismo*;

Per il carattere due lo *splendore*;

Per il carattere tre il *successo*;

Per il carattere quattro il dolore della *mancanza*;

Per il carattere cinque l'*isolamento*;

Per il carattere sei la *conseguenzialità*;

Per il carattere sette l'*autoindulgenza*;

Per il carattere otto la *vittoria*;

Per il carattere nove la *pace*.

Quelle sul carattere sono indicazioni particolarmente utili in una relazione d'aiuto di indirizzo fenomenologico esistenziale, dove l'operatore ha una certa libertà di direzione esplorativa, dato che la sua curiosità ha diritto di cittadinanza ed è parte integrante del processo: immaginando quale strada faciliterebbe l'abbandono della fissazione, si può orientare l'intervento a una elaborazione degli ostacoli che impediscono alla persona di percorrerla. Anche le indicazioni sui percorsi che rinforzano la difficoltà sono fondamentali, naturalmente non perché li si possa impedire, ma perché la persona ne possa valutare i costi: se si rende conto, per esempio, che l'orgoglio rinforza la paura, diventa entro certi limiti una questione di scelta responsabile abbandonarvisi o viverlo con moderazione, per esempio smettendo di alimentarlo con le fantasie.

Districarsi dalla presa delle passioni permette il ristabilirsi di quell'equilibrio naturale

che è l'autoregolazione organismica, la capacità cioè dell'organismo di scegliere le priorità momento per momento senza l'intervento della coscienza, predisponendosi ad affrontarle con le abilità che la saggezza primordiale degli istinti gli fornisce attraverso un'autoregolazione organismica. Allo stesso tempo questa maggiore flessibilità facilita l'avvicinarsi a un punto neutro, quello che nella psicoterapia della Gestalt si chiama il "vuoto fertile" e nella tradizione sufi è il decimo punto: non più sbilanciati dal risucchio del proprio carattere, è meno difficile rimanere in equilibrio in un punto centrale, che appare un po' come l'occhio del ciclone, dove la calma dinamica dell'assenza di compulsione permette l'operazione creativa, espressione fondamentale della libertà umana.

La specializzazione in sentire, pensare, agire non riguarda comunque solo le singole persone e i loro caratteri, ma è riscontrabile nella struttura di base delle culture umane: il mondo classico ha lasciato la ben nota differenziazione del valore in estetica, logica, ed etica, e le aree che queste forme di valore ricoprono nelle culture occidentali sono l'arte, la scienza e la politica. L'arte è il luogo di trascendenza delle forme, la scienza il luogo di trascendenza del pensiero, la politica il luogo di trascendenza del comportamento. In questo senso l'arte si differenzia dall'artigianato perché quest'ultimo tende solo a ripetere forme di buona qualità, non ad arrivare oltre la forma; la scienza si differenzia dall'amministrazione ufficiale della verità dell' "ipse dixit" di aristotelica memoria, perché questo non tende a una conoscenza che continuamente si smentisce trascendendosi; la politica si differenzia dall'ideologia dogmatica perché questa non guarda al comportamento come un movimento tendente all'infinito, ma come un oggetto misurabile con la bussola del giusto/sbagliato, che ripete semplicemente un modello più o meno discutibile. Se i valori sono in questo senso specializzazioni, questo non significa però che implicino la disfunzionalità dei caratteri: transcendendo le parti in gioco sono visioni d'insieme che accolgono l'intera personalità in un quadro più ampio dove c'è in genere più spazio per le parti in questione.

Queste differenziazioni provengono dall'osservazione diretta degli esseri umani, e su un piano rigorosamente epistemologico possono risultare discutibili: la conoscenza empirica ha d'altra parte la sua specifica attendibilità e come tale può essere presa in considerazione. A partire da queste osservazioni, anche se l'origine del carattere rimane indimostrabile, si possono elaborare ipotesi, o narrazioni, se si accetta la narrazione come strumento di conoscenza, appunto metaforica (la metafora infatti non è altro che narrazione): alla clinica poi il compito di verificarne in qualche modo l'attendibilità.

### Compensazioni e virtù

Osservando gli esseri umani direttamente dal punto di vista dell'attaccamento e considerandone le tre modalità parziali e insicure, si può immaginare che queste diano luogo a esagerazioni dell'atteggiamento esistenziale che si potrebbero riassumere in tre tendenze note fin dall'antichità come vizi fondamentali dell'anima umana: l'*orgoglio* (attaccamento ambivalente), l'*avarizia* (attaccamento evitante) e l'*avidità* (at-

*taccamento disorganizzato*). Freud riconosceva queste tendenze come caratteri centrati sulle reazioni emotive, caratteri centrati sull'autosufficienza e caratteri centrati sull'azione. Dato poi che ognuna di queste tendenze si può situare a livello psichico in posizione egosintonica, rimossa o in formazione reattiva, si potranno distinguere nove *configurazioni*, specifiche ma non patologiche, di personalità, che si incontrano con le tradizioni cristiane e sufi dei vizi capitali.

L'attaccamento è bifronte: da una parte è relazione amorosa così densa da diventare quasi un oggetto, il legame appunto, e dall'altra è il segno della separazione. Senza separazione non c'è bisogno, e non si dà attaccamento. Il legame porta dunque necessariamente tracce della separazione, che si manifestano in una colorazione affettiva, un'inclinazione difensiva nell'amore.

Anche rimanendo entro limiti modesti, queste configurazioni emozionali sono inevitabilmente responsabili di alterazioni ecosistemiche nella vita delle persone, e sono quindi proponibili come veri e propri *handicaps*. Ora, un'emozione non è mai un problema in sé: quello che può essere problematico è il modo di gestirla, e l'esagerazione compensatoria del legame è il caso in questione. Il grosso problema che la compensazione comporta è che impedisce lo stabilirsi di un equilibrio "corretto" in senso organismico. La compensazione riempie arbitrariamente un vuoto, introducendo fattori non congrui all'ecosistema e impedendo poi a quelli congrui di rientrare in ballo. La passione, essendo con la sua esagerazione disfunzionale all'insieme, diventa un "vizio", cioè qualcosa che l'organismo finisce per richiedere, ma che gli fa male. Per ristabilire l'equilibrio si può immaginare un atteggiamento in un certo senso antagonista, che si potrebbe chiamare "virtù". La virtù non è e non può essere un'etichetta: consiste nel contenersi dove si sta esagerando e in una maniera congrua alla propria esagerazione. Per esercitare una virtù bisogna conoscere l'esagerazione: la virtù è un correttivo della propria esagerazione. Per questo è importante conoscere tutti i caratteri, altrimenti non si capisce davvero il senso delle singole virtù.

Oltre a minare seriamente le possibilità creative all'interno dei rapporti, le operazioni di compenso danno vita a mondi più o meno fasulli, dato che sono fondati sulla necessità di nascondere la diffidenza, la disillusione, l'intensità emotiva, che in modo difensivo abitano i legami affettivi. Le operazioni di compenso rimediano insomma alla situazione difficile a costi molto alti: come sarebbe invece stare in rapporto scoprendo le carte fino al livello di quelle caratteristiche che non sono congrue al rapporto stesso, ma piuttosto alla colorazione dell'attaccamento? Nell'approccio psicanalitico a questo conduce la cosiddetta *analisi del transfert*, in quello gestaltico invece si ottiene con la pratica del *contatto*.

1) *nel caso dell'amore con diffidenza*, la pratica psicoterapeutica nota che l'ambivalenza è compensata con la distanza. Legata a qualcuno ma diffidente, la persona si tiene a una distanza tale da placare la diffidenza. La distanza può essere di qualunque tipo: da fisica, cioè fatta stando lontano, a psichica, cioè fatta stando su un altro piano di realtà, come per esempio il pensiero. Il risultato è una lontananza cronica, che non aumenta ma non diminuisce, e che riduce così di parecchio le possibilità esistenziali per un rapporto. Di qualunque tipo sia, il rapporto ha possibilità intrinseche inerenti

alle differenze fra le persone, e al fatto di essere queste comunque altre persone, cosa che in un'ottica dialettica coincide con il darsi della creatività: una distanza eccessiva fra i poli, paralizza il processo creativo, e l'amore con diffidenza diventa così un ostacolo. L'attaccamento dei caratteri centrati sull'indipendenza insomma è incline a un atteggiamento diffidente che se non viene gestito nel rapporto con gli interlocutori primari diventa *avarizia*, cioè una diffidenza cronica e consolidata in una vera e propria sindrome esistenziale: qui la paura è compensata con la distanza, e non essendo presa in rapporto e portata alla rassicurazione, non diminuisce mai.

2 ) *Nel caso dell'amore venato di disillusione*, sempre la pratica dice che il modo di gestire la contraddizione è quello di sostituire la qualità con la quantità: la persona deludente viene prevaricata nelle sue caratteristiche specifiche, che non ricevono interesse e stima. In questo caso la creatività è resa difficile dalla mancanza di valore dell'interlocutore.

L'attaccamento dei caratteri centrati sul potere è incline a un atteggiamento disilluso, che vissuto come fosse un dato di fatto, nel tentativo di compensare la qualità con la quantità, diventa *avidità*, altra pesante sindrome esistenziale. Nell'avidità il de-prezzo non è mai rivalutato nel rapporto, perché è compensato attraverso surrogati (potere, quantità), e non c'è quindi mai possibilità di vera soddisfazione.

3) *Nel caso dell'amore venato di intensità emotiva* il modo di gestire la contraddizione è quello di controllare il risentimento attraverso la manipolazione dell'attenzione dell'altro, cioè con un tipo o un altro di seduzione che dia alla persona la soddisfazione di cui ha bisogno, con la conseguenza che anche qui il rapporto perde l'apporto creativo che deriverebbe dall'incontro fra le due persone. L'attaccamento dei caratteri centrati sul sentimento è comunque incline a un atteggiamento intenso, che agito con gli interlocutori invece che espresso come insoddisfazione dà luogo all'*orgoglio*, dove l'altro come è davvero non può mai essere vissuto come soddisfacente.

Queste esagerazioni emozionali sono moltiplicate per tre dalle posizioni in cui si possono collocare nella coscienza: egosintonica, rimossa o in formazione reattiva. Abbiamo così nove tendenze caratteriali, nove *vizi*, tre dei quali compensano l'intensità emotiva insoddisfatta del modo d'essere dell'altro con la *manipolazione dell'attenzione*, tre compensano la disillusione per il modo d'essere dell'altro con la *prevaricazione*, tre compensano la diffidenza per il modo d'essere dell'altro con la *distanza*.

I tre atteggiamenti di *manipolazione dell'attenzione* sono forme di accentuazione sentimentale che tentano di compensare così l'intensità emotiva insoddisfatta per la separazione dall'altro.

- Nel caso del carattere due, il contraltare dell'orgoglio sarebbe l'umiltà. Un *carattere due* ha in genere una abilità spontanea a *farsi adorare*, anche se non

quella di adorare. Se farsi adorare compensa l'insoddisfazione verso l'altro, il quale non è all'altezza dell'aspettativa, l'umiltà sarebbe rinunciare a manipolare la sua attenzione, cioè sopportare di non essere tanto interessante per l'altro, e quindi in definitiva rinunciare ad idealizzarlo tanto! L'umiltà sarebbe smettere di costringere l'altro a essere tanto speciale da riuscire a soddisfare i nostri specialissimi desideri. Si può capire intuitivamente come questo atteggiamento gioverebbe all'organismo nel suo insieme, come la "virtù" sarebbe ben più funzionale del vizio, cioè della compensazione, indipendentemente da qualsiasi considerazione morale.

Nella tradizione cristiana questo termine tende a scivolare verso il significato di "umiliazione", ma questo tipo di umiltà non ha niente a che fare con l'umiliazione. La compensazione qui è l'abbondanza, lo splendore, che da una parte è un amore per lo splendore, dall'altra è amore verso se stessi splendidi. Lo splendore come produzione di fuochi d'artificio ha una funzione, viene prodotto qualcosa che è una interessante merce di scambio, il guardarsi splendido invece non è funzionale all'organismo: la mitologia racconta come Narciso a forza di guardarsi in uno stagno ci cadde dentro e affogò. Se una persona è entusiasta di se stessa infatti, questo interessa certamente a lui, ma di solito non ha valore come merce di scambio, e un ecosistema vive di scambi, un organismo vive di scambi: se chiude le frontiere, un organismo è destinato a morire. Noi viviamo di aria, di acqua, di cose da mangiare ecc.: se ci si tappa la bocca e il naso, in circa tre minuti si muore. La magnificenza è un grosso pericolo se non viene usata come prodotto di scambio: infatti se la persona è occupata a risplendere per se stessa, tutto ciò che diminuisce il tono dello splendore è minaccioso. Minaccioso per esempio diventa anche imparare, perché per imparare bisogna ammettere di essere ignoranti, e se si è ignoranti lo splendore cala.

I caratteri due, che per essere splendidi necessariamente devono essere sensibili, sono spesso persone dotate: in quanto esteti naturali, per esempio hanno dotazioni naturali per l'arte, che non di rado non sviluppano per non scendere nell'esperienza dell'incapacità tecnica. Essere dotati per dipingere vuol dire che sottoponendosi a una lunga disciplina la persona può diventare un pittore professionista: ma il carattere due ha una terribile difficoltà con tutto ciò che è sgradevole, e quindi anche con la disciplina, perché se la cosa più importante è splendere, tutto quello che diminuisce lo splendore è una minaccia. L'umiltà sarebbe imparare cose nuove e difficili, sarebbe abbassarsi a dire "ho bisogno, datemi, voglio", cioè a chiedere e a prendere: le persone con questo carattere per ragioni di splendore non hanno mai bisogno di nulla, ma per un organismo in realtà non aver bisogno di nulla è un grosso svantaggio! Prendere non è considerato generalmente una cosa umile, invece per i caratteri due paradossalmente la cosa fondamentale per riequilibrare il loro ecosistema è proprio prendere di più.

- Un *carattere tre* ha in genere una capacità istintiva di *farsi gratificare*: non si può dire invece che ce l'abbia ugualmente a gratificare, anche se le sue conoscenze in materia sono tali che può fingerlo bene. Qui la palude della gratificazione sarebbe risanata dalla virtù della *veridicità*: ma cosa è la veridicità? Se

la mettiamo in relazione con il bisogno di gratificazione e con l'attività spontanea di abbellimento della realtà che è tipica di questo carattere, veridicità significherebbe rinunciare allo sforzo di abbellire.

Data la tendenza della vanità di trasformare tutto in un idillio, i caratteri tre tendono a scivolare in una prigione dorata da cui solo il privilegiare quel che è vero a quel che è bello può liberarli. La verità è il registro su cui sono tarati gli organismi, e privilegiare qualcos'altro finisce obbligatoriamente per alterare l'ecosistema. Per capire meglio, è utile osservare come la differenza di base fra un quadro e una fotografia è che mentre nella fotografia ci sono molti particolari inutili, in un quadro qualsiasi particolare ne è parte integrante, altrimenti il pittore non ce l'avrebbe messo. Nella fotografia ci sono le cose che casualmente stanno nell'inquadrature, e almeno in parte la loro presenza non dipende da una volontà: un particolare potrebbe essere inutile per un quadro e essenziale per un altro, così che in una fotografia convivono tanti mondi diversi, non si è collocati nell'unico mondo che invece un quadro rappresenta.

La virtù non è verità, ma veridicità: i caratteri tre sono specializzati in autorappresentazione, cioè in pubblicità di se stessi, e compensano l'incertezza del legame con l'apprezzabilità delle immagini. Ora, la pubblicità è facilmente riconoscibile: per esempio alla televisione si vede subito se passa un film o una pubblicità. Per esempio, nella pubblicità un'automobile luccica troppo, non c'è un filo di polvere o un graffio o un difetto, tutto è perfetto. O il muro di una casa nella pubblicità non è pieno di imperfezioni, è completamente omogeneo, senza difetti, e così anche le persone sono truccate in modo da essere, per così dire, perfettamente armoniche.

Il carattere tre insomma tende a mostrare immagini troppo curate nei particolari. Tutto questo è ben rappresentato nel film *"the Thrumman show"*. Il mondo di Thrumman è lo spettacolo di un mondo perfetto: nell'ultima scena, quando il protagonista sta per uscire da questo mondo finto, l'organizzatore dello spettacolo gli dice: "ma perché esci? Fuori è come qui, solo peggio". E' una buona metafora del problema del carattere tre: dopo essersi costruito un mondo così armonico, la persona ha grosse difficoltà a uscirne fuori. Divorziare dal carattere sarebbe quello che fa Thrumman, cioè uscire da questo mondo senza difetti pur sapendo che fuori è peggio.

La virtù della veridicità è *scegliere qualcosa di più difettoso perché è più veridico*. La parola veridicità indica un tipo di verità molto particolare, quella che ha necessariamente difetti. Un esempio classico di mancanza di veridicità è tirare tanto a lucido la propria casa da farla diventare un museo o una esposizione di mobili, dove né gli ospiti né i padroni di casa stanno davvero comodi. La veridicità significa accettare che il pavimento non è uno specchio, che le sedie non stanno proprio ognuna al suo posto eccetera. Veridicità quindi significa limitare il miglioramento di se stessi: va bene truccarsi un po', ma senza esagerare, la troppa perfezione nuoce anche alla pubblicità. Per riequilibrare l'ecosistema, per un carattere tre si tratta di presentarsi all'interlocutore con quei difetti che lo fanno più realistico, e in realtà più apprezzabile.

La pubblicità stessa negli ultimi decenni sta un po' sta cambiando, e mostra di più i difetti di cose e persone: commercialmente funziona di più una rappresentazione con difetti che una senza difetti, e questo potrebbe essere un'indicazione chiara, se funziona commercialmente, funziona certamente anche a livello interpersonale.

- Nel caso del carattere quattro il "vizio" dell'autocompassione viene risanato dalla "virtù" dell'*equanimità*. Se usciamo dall'accezione morale, ci si accorge anche qui dell'importanza organismica fondamentale dell'*equanimità*. In una logica di mercato, e un organismo funziona attraverso il metabolismo, cioè lo scambio, che è appunto una logica di mercato, due sono gli errori capitali: uno è sopravvalutare l'interlocutore, due è sottovalutarlo. La virtù dell'*equanimità* porta a prendere l'interlocutore per quello che è, e non per quello che le proprie fisime tenderebbero a considerare: così si privilegiano gli interessi dell'organismo a quelli della passione. *Equanimità* ha la stessa accezione del termine giustizia, un *aequus animus* per bilanciare in modo equo le cose. La specialità dei caratteri quattro sarebbe di lottare con l'ingiustizia, proteggendo i perdenti: ma come avvocati delle cause perse, arrivano a eccessi dove appena l'oppressore viene abbattuto, subito lo compatiscono.

L'*equanimità* sarebbe misurare la situazione: quando sembra che qualcosa non sia giusto, si dovrebbe mettere sulla bilancia le cose e verificare quanto pesano. Il fatto è che i caratteri quattro hanno difficoltà col mettere le cose sulla bilancia: se da una parte della bilancia c'è la propria o l'altrui sofferenza, dall'altra parte della bilancia bisogna metterci qualcosa, altrimenti come si misura il peso? Il problema per una persona di carattere quattro è in realtà differenziare tra "non è giusto" e "ho sentito male". *Equanimità* sarebbe anche rendersi conto che, se gli altri hanno preso più di loro, spesso semplicemente è solo che loro non hanno corso il rischio di allungare le mani, e dipende da questo piuttosto che da una ingiustizia. La virtù del carattere quattro sarebbe paradossalmente non restarsene con le mani in tasca, ma allungarle e prendere la fetta di torta che la persona vuole invece di lamentarsi delle mancanze. Allungare le mani non è una virtù canonica, ma il carattere quattro esagera con il dolore della mancanza fino a alterare il suo ecosistema: si tratta di non confondere la mancanza con l'ingiustizia, e la capacità di riconoscere la mancanza deve servire all'organismo per difendersi prendendo quello che gli serve.

I tre atteggiamenti di *indipendenza* sono tentativi di compenso della diffidenza conseguente alla separazione che il rapporto non ripara.

- Un *carattere cinque* pretende una *autonomia* pressochè assoluta, ma di solito non è altrettanto disponibile a concedere la stessa autonomia agli altri: evidentemente è con la sua *indipendenza* che compensa la diffidenza, non con l'*indipendenza* dell'altro. La sua specialità è quella della separazione, che è la capacità di spaccare il cappello in quattro: è un carattere che compensa con la speculazione proprio perché è particolarmente incline ad analizzare, cioè a separare nel pensiero insieme e sottoinsieme e sottoinsieme dei sottoinsiemi, e dispone così di uno strumentario capace di analizzare profondamente la re-

altà. La trappola è l'esagerazione dell'attività analitica: analizzare grosso modo equivale a smontare, e i caratteri cinque sono capaci di smontare l'universo, ma il problema è che per poter vivere ci vuole un mondo montato. Se si smonta solamente poi si vive in un deposito di rotelline.

La virtù del carattere cinque è *il distacco*. Le persone con questo carattere non sono in realtà distaccati come sembra: smontano tutto perché hanno paura del mondo montato e funzionante. Alla fine però manca il piacere di vivere: tutto è smontato e messo al suo posto ed tutto è molto tranquillo, non c'è più la paura ma non c'è più nemmeno il piacere. Un ambasciatore del mondo vivibile è per esempio il profumo del caffè: ma il profumo del caffè è un complicatissimo fenomeno prodotto dall'integrazione della selezione delle piante, della tostatura dei chicchi, e alle mille tradizioni su come mettere l'acqua bollente sulla polvere ecc... Il risultato è il profumo del caffè, che ha molto poco a che vedere con processi analitici e invece molto con quelli sintetici, cioè col mettere insieme, col costruire. Non che i caratteri cinque abbiano difficoltà a fare sintesi: hanno difficoltà a farle sotto gli occhi degli altri, che potrebbero non apprezzarle. Si rintanano perché hanno paura, non per il piacere di rintanarsi: la virtù del distacco sarebbe distaccarsi dalla paura del risultato, di quello che sentiranno gli altri, di come reagiranno. Paradossalmente, per loro può essere più facile parlare in pubblico o scrivere libri, perché in questo modo non sono in contatto diretto con l'interlocutore.

Il distacco che al carattere cinque manca è la mancanza di preoccupazione per l'effetto finale, manca l'accettazione dell'eventuale fallimento: sono persone che in genere hanno un grande mondo interno, ma lo manifestano poco perché non si fidano che gli interlocutori lo apprezzino. Hanno, in parole povere una grande sfiducia nel pubblico, che compensano con l'isolamento. La virtù del distacco sarebbe smettere di preoccuparsi tanto delle reazioni del pubblico. Se una persona costruisce il suo mondo interno con poche verifiche esterne, finisce per sviluppare un linguaggio idiosincratico, e allora facilmente avrà paura che gli altri non lo comprendano, se non si cimenta nella comunicazione con gli altri, se non prova a parlarci, se non sviluppa un linguaggio che è mezzo di comunicazione, non è difficile che abbia poi davvero difficoltà a essere capito. La virtù del distacco consiste nel dare meno importanza alla frustrazione e all'impotenza, esperienze da cui i caratteri cinque stanno il più possibile alla larga. L'isolamento del cinque più che una rinuncia è una forma di pessimismo difensivo, un ritirare per prudenza l'investimento energetico: è come se l'interesse si depotenziasse e non ci fosse più spinta verso il mondo esterno.

- Un *carattere sei* cerca di farsi perdonare, attraverso il compenso dell'ampia attività di difesa che dispiega intorno: è del perdono degli altri che ha bisogno per compensare la sua diffidenza nei loro confronti, mentre perdonare gli altri non avrebbe questo effetto e quindi questa funzione, e infatti neanche gli riesce un gran ché. La virtù è *il coraggio*, che non è non avere paura, ma *sopportare* la paura, fare cioè comunque quello di cui si ha paura. Questo carattere ha un problema con la paura, non con i pericoli: possono essere persone spericolate, ma non tollerano la paura. Alcuni gestiscono questa intolleranza semplicemente stando al riparo, altri si difendono con il senso del dovere, altri

ancora prima di tutto aggrediscono, e tutti quanti in realtà evitano in modi diversi di sentire la paura.

Per sopportarla la paura bisogna in primo luogo saperla riconoscere, mentre questi caratteri la evitano tanto che alla fine non ne riconoscono il sapore. Conoscono gli effetti della paura, lo stomaco che si stringe, il freddo, la paralisi fisica... ma questa non è la paura, sono solo gli effetti. Siccome non sopportano di sentire paura, si specializzano nel guardare il pericolo in tutti i suoi aspetti per evitarlo: spostano l'attenzione dalla paura al pericolo, e in questa maniera diventano ossessionati dalle cose che potrebbero andar male, dalle possibili disgrazie ecc...

La virtù del coraggio consiste semplicemente nel sopportare la paura: i caratteri sei invece cercano di conoscere i pericoli in anticipo per poterli evitare e non dover aver paura. Questo atteggiamento, che tende a compensare prevedendo tutto in modo da evitare qualunque pericolo, sarebbe moderabile con un po' di rassegnazione: bisogna rassegnarsi ad avere paura quando capita, senza pre-occuparsi eccessivamente, e il coraggio necessita appunto la capacità di sapersi rassegnare quando non c'è niente da fare.

- Un *carattere sette* estirpa *consenso* con grande competenza: il consenso ottenuto compensa la sua diffidenza. La specializzazione è l'evitamento. L'evitamento di cose sgradevoli naturalmente, e con il trucco della gola: sembra che insegua sempre le cose più buone e non si vede che si allontana dalle cose dolorose e paurose. La virtù si chiama *sobrietà*, come dire, non esagerare nell'evitamento: il carattere sette è un finto edonista e un vero evitatore delle sgradevolezze, ed essendo costretto a saltare di qua e di là per compensare la dolorosità del mondo, tende a rimanere alla superficie, estendendosi piuttosto in larghezza.

Ha in effetti una grande capacità di trovare mille vie d'uscita, mille possibilità, mille forme di vivere. E' uno specialista nel non farsi intrappolare: se si dedica a una cosa sola poi questa lo intrappola, quindi di solito tende a tenere il piede in varie staffe. La sobrietà consiste nello stare anche dove c'è da soffrire, se questo porta nella direzione che la persona vuole perseguire, invece di sperdersi in mille possibili compensi. Mettiamo che ci si imbarchi in una avventura scientifica: si ricerca, si prova e si riprova, ma è difficile avere successo... quanti vetrini avrà pulito Fleming prima di scoprire la penicillina? La vita dello scienziato può essere a volte di una noia infernale: bisogna ripetere all'infinito procedimenti che non portano a niente, e solo di rado capita qualcosa di importante... il carattere sette ha difficoltà ad attraversare i deserti: essendo coatto all'evitamento del dolore, se si vede davanti un deserto in genere cambia direzione. Diventa spesso capace di fare tante cose, ma in genere non le conosce al di là del muro della frustrazione, della sofferenza, perché appena sente male tenta di andare da un'altra parte.

La sobrietà sarebbe sopportare la frustrazione, il dolore, e proseguire nel proprio cammino.

I tre atteggiamenti di *potere* sono tentativi di compensare il vuoto della disil-

lusione per la separazione che il rapporto non colma:

- un *carattere otto* e incline a *sottomettere* gli interlocutori, e in genere ha l'abilità istintiva per riuscirci. Questo compensa la disillusione: sottomettersi la farebbe solo crescere, e per questo non è specialità del carattere. La virtù sarebbe *l'innocenza*.

I caratteri otto compensano con la vittoria finale: è meglio non farseli nemici perché poi finché non hanno vinto la guerra non si fermano. Questa loro fissazione sulla vittoria è basata su una pretesa di innocenza: una pretesa davvero, perché i caratteri otto di per sé non sono affatto innocenti. La loro innocenza ha infatti una implicazione truffaldina: è come se dicessero all'interlocutore "fai anche tu come me", e con questo pretendesse di mettersi in pari. Il fatto è però che loro si sono addestrati tutta la vita ad essere forti, mentre l'interlocutore è magari un omino piccolo e fragile che in più detesta la violenza. E' una innocenza questa che assomiglia parecchio alla legge del più forte. In realtà i caratteri otto si approfittano spudoratamente del fatto che sono mediamente più forti degli altri, soprattutto per la loro determinazione alla vittoria.

La virtù sarebbe una innocenza vera, quella di mettersi nei panni dell'interlocutore, cosa che in genere evitano proprio di fare: loro stanno nei loro panni e gli altri si arrangino. Sono caratteri votati alla forza e non gli importa tanto se l'altro è debole, anzi hanno una certa tendenza a disprezzare la debolezza: mettersi nei panni degli altri e non avere due pesi e due misure, ma riconoscere gli interlocutori per quello che sono e che possono sarebbe l'innocenza che li traghetterebbe fuori dal loro mondo in cui la compensazione è la vittoria.

- Un *carattere nove* compensa l'insicurezza del legame *adattandosi* all'interlocutore, sa come farlo e riesce in questo modo a tenere sotto controllo la situazione: ha molte difficoltà a manifestare le proprie opinioni, visto che gli altri non hanno la stessa inclinazione ad adattarsi, e allora potrebbero nascere contrasti. Questi caratteri sono specialisti di rinuncia: a tutti capita di rinunciare, ma i nove sono capaci di farlo senza soffrire acutamente, perché riescono a gestire bene il mondo attraverso la rinuncia... Un esempio classico è la mamma che mangia gli avanzi dopo aver dato da mangiare a tutta la famiglia. Può sembrare che lei si è sacrificata, ma in realtà con il suo comportamento ha ben amministrato la sua famiglia: ciò che le interessa veramente infatti è la pace, e amministra questa pace rinunciando.

I caratteri nove rinunciano per il loro tornaconto, e il loro tornaconto è la pace. Naturalmente questo ha un costo, che col tempo si accumula e pesa: i caratteri nove sono infatti abbastanza inclini alla malinconia, avendo sotto sotto un bell'abisso di rinunce, che da qualche parte comunque si fanno sentire. Per equilibrare questa specifica esagerazione, la virtù sarebbe *la spontaneità*: i caratteri nove sono troppo interessati alla pace per essere spontanei, una attitudine pericolosissima per la pace. Sono per-

sono di cui spesso è difficile conoscere l'opinione: non dicono quello che pensano perché hanno paura di creare conflitti, e preferiscono adattarsi e accettare almeno formalmente le opinioni degli altri. La spontaneità sarebbe osare di manifestare le loro specificità, sopportando il rischio generalmente fantasmatico di combinare un disastro e di perdere l'amore dell'interlocutore e la pace dell'anima.

- Un *carattere uno* compensa la disillusione esigendo l'ubbidienza dell'interlocutore: ubbidire a un interlocutore deludente porterebbe la delusione alle stelle. Questo carattere soffre di una esagerata normatività: emana continuamente norme, mette tutto a posto, organizza ecc... La virtù di questo carattere si chiama *serenità*: ma che cosa vuol dire in pratica? "Non spingere il fiume" è un vecchio detto che illustra questo concetto. Il carattere uno tende a mettere in ordine e a dare ordini: non insistere perché gli ordini vengano eseguiti sarebbe una possibile forma di serenità.

Tutte le grandi civiltà sono nate con l'opera di un legislatore, ma quello che ha dettato le leggi, per esempio Solone, non andava certo a guardare se la gente ubbidiva alle sue leggi: Solone si limitò a emanare un sistema di leggi che dette ordine al mondo greco. Il carattere uno tende a dare ordine al mondo: se immaginiamo la disillusione alla base di questo carattere, si può capire che la persona cerca di mettersi al riparo dalla supposta scarsa competenza dell'interlocutore ordinando quello che ritiene indispensabile per tutti quanti. E' il suo modo di tenere in piedi un rapporto di amore, e si sente amato se l'interlocutore ubbidisce: se non ubbidisce non si sente amato, e allora cerca di assumere con la forza il controllo della situazione.

La specialità del carattere è quella di essere capace di progettare un ordine per il mondo: assumere un atteggiamento sereno sarebbe per esempio continuare a dare ordini in modo differenziato, cioè fare correttivi successivi agli ordini che ha dato. Se l'interlocutore non ubbidisse gli darebbe altri ordini, non ripeterebbe gli stessi insistendo perché vengano eseguiti. La differenza è sottile ma molto importante: in realtà chi insiste sugli stessi ordini non è interessato alla meta, quanto piuttosto a essere ubbidito. Se fosse interessato alla meta, quando l'altro disubbidisce si accorgerebbe che da lì non si passa, e userebbe un altro sistema per arrivare dove vuole.

### Il carattere nell'antichità

Lo sguardo clinico, l'elaborazione metapsicologica, e due antiche tradizioni religiose, cioè tre diverse modalità di osservazione, lontane nel tempo e nella visione del mondo, convergono in una descrizione sufficientemente omogenea del mondo psichico, tanto da far pensare che si tratti dello stesso contenuto visto da punti di vista diversi, e che i caratteri si presentino a prescindere da culture ed epoche diverse.

Si conosceva il tema del carattere già nella cristianità antica, e veniva indicato con l'espressione "vizi capitali", che erano sette: ira, orgoglio, invidia, avarizia, gola, lussuria e accidia. Nel termine vizio, realtà diffusa e criticabile, appare evidente la con-

nessione fra la normalità e la pericolosità per la vita psichica e relazionale della persona. Nella tradizione islamica del sufismo i vizi si consideravano invece nove, c'erano anche la vanità e la vigliaccheria<sup>87</sup>: il sufismo non è una cultura fondata su un pensiero razionale deduttivo<sup>88</sup>, ma si tratta di insegnamenti esoterici<sup>89</sup> esperienziali tramandati per via orale, ed è plausibilmente collegato allo sciamanesimo dell'area mesopotamica.

Lo sciamanesimo compare come stadio iniziale in tutte le civiltà: usa un sistema di conoscenza di ordine analogico, molto precedente allo sviluppo di quello per via digitale. Lo sciamano era il membro della tribù che deteneva ogni genere di sapere, naturalistico, medico e religioso, e specialmente della visione che fa da tramite fra il mondo normale e quello dei pazzi: era a suo modo lo psicoterapeuta dell'epoca. Ancora oggi in Camerun per esempio gli stregoni differenziano le malattie provocate da "bestioline" (leggi: microbi), per le quali mandano i pazienti ai medici degli ospedali, e quelle provocate dall'*evu*<sup>90</sup>, che curano loro stessi con metodi tradizionali.

La psicoterapia si innesta sulla tradizione medica meno di quello che potrebbe sembrare dalla sua storia, ed è vicina alla radice sciamanica: Freud era un medico, ma anche se non osservante, era di tradizione ebraica, e un rabbino è molto più vicino a uno sciamano di quanto non lo sia un prete cristiano, per lo meno per quanto riguarda l'uso della logica paradossale invece di quella formale, di tradizione aristotelica<sup>91</sup>. Gli studi psichiatrici di Freud si sono sviluppati intorno al tema dell'isteria, che possiamo definire un'esperienza entro certi limiti dionisiaca, anche se vissuta a livello sintomatico: è interessante vedere come, insieme alle varie culture, anche le nevrosi si siano modificate nel corso del tempo, e come oggi al posto dell'isteria prevalgano le depressioni, una repressione divenuta ormai spontanea, cioè automatica, del dionisiaco.

La storia dell'umanità presenta un costante tentativo di alleggerire la gabbia che l'apparenza comporta senza bisogno dei supporti psichedelici, dall'alcool nel mondo cristiano a quelli tipici dell'esperienza sciamanica<sup>92</sup> in altre parti del mondo, ma attraverso modalità autogene, dalla meditazione all'indagine filosofica, alla pratica psicoterapeutica: andare verso l'autoregolazione organismica<sup>93</sup> e tornare verso l'origine della conoscenza sono percorsi analoghi.

Anche se per via ipotetica, si potrebbe dire che in un momento posteriore allo sta-

87 Ichazo O: *Between Metaphysics & Protoanalysis: a Theory for Analyzing the Human Psyche* (Editore: Arica Institute Press)

88 Ouspensky P., *Frammenti di un insegnamento sconosciuto*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1976

89 L'insegnamento di Aristotele constatava di due parti, quella *essoterica*, scritta, rivolta a un pubblico largo, e quella *esoterica*, che si svolgeva nella relazione diretta fra maestro e allievo. Si intende oggi per esoterico tutto quello che è affidato all'esperienza diretta.

90 Mallart Luis, figlio dell'*evuzok* (Editore: Xenia)

91 BUBER M. *Confessioni estatiche* (Adelphi Milano 1987)

92 NARANJO C., *The healing journey*, Ballantine Books, New York, 1973.

93 Perls F., Hefferline R.F., Goodman P., *Teoria e pratica della psicoterapia della Gestalt*, Astrolabio, Roma, 1971.

dio sciamanico<sup>94</sup> i greci abbiano rappresentato la differenza fra “normalità” e “follia” con Apollo e Dioniso: Apollo tiene il controllo delle forme in funzione del mantenimento della bellezza; Dioniso, dio dell’ubriachezza, irrompe e sovverte l’ordine delle cose in nome della forza della natura<sup>95</sup>. Ogni festa è una situazione in cui implicitamente si spera in una certa fioritura dionisiaca, permessa oggi in Occidente ufficialmente solo nel carnevale e tollerata appunto nelle feste, in quanto il dionisiaco col tempo è stato ritualizzato e contenuto, e neutralizzato così nella sua componente eversiva. Chiunque abbia partecipato a una festa, attraverso l’alcool e il ballo conosce l’esperienza di una almeno modesta rottura del senso della “normalità”, ma magari per il resto della sua vita sociale fa di tutto per tenersi il più possibile controllato: questo tentativo di mantenere una stabilità rassicurante alimenta forme di rigidità, che vengono amministrate proprio dal carattere. Il carattere soffoca le manifestazioni eversive, una repressione che spesso col tempo si impara anche ad apprezzare per i suoi effetti tranquillizzanti.

### Carattere e disturbi della personalità

Non bisogna fare connessioni meccaniche tra comportamenti e carattere, il quale è solo una tendenza. Cosa è tipico del carattere italiano? La risposta più banale è “mangiare spaghetti”: questo vuol dire che chi è italiano mangia sempre spaghetti? No evidentemente, e così è anche per il carattere. Se una persona è incline all’armonia non vuol dire che ha un carattere di orgoglio rimosso: in genere in questo caso le persone sono inclini all’armonia, ma possono benissimo avere una tendenza all’armonia e non avere un orgoglio rimosso, o possono avere un orgoglio rimosso e non avere grande tendenza all’armonia. Non si può generalizzare, perché il carattere è solo un’inclinazione. È chiaro che stando in Italia viene la tentazione di mangiare spaghetti, come si fa a resistere? Però c’è chi resiste benissimo, e c’è a chi neanche gli piacciono! Il carattere non è mai identificabile con qualcosa, un banale tentativo di reificarlo per poterlo oggettivare, tipo “fa così allora ha questo carattere”: bisogna lasciar perdere il cervello e usare il naso, dei caratteri bisogna imparare a sentire l’odore per riconoscerli.

Sono i comportamenti conseguenti alle esagerazioni delle funzioni che si configurano come tipologie di caratteri, cioè come modi di fare cronicizzati, che si impongono con la forza dell’abitudine. Si tratta di specializzazione difensive: qualcuno, con un organismo capace magari di sopportare tanto, punta tutto sulla sopportazione, diventa un sopportatore di professione, tutte le altre capacità vanno in secondo piano e la sopportazione diventa la carta vincente. A forza di giocarla ne diventa però prigioniero e si ritrova appunto con un carattere.

Si chiamano poi *disturbi della personalità*<sup>96</sup> una serie di sintomatologie che si pos-

94 Colli G., *La nascita della filosofia*, Adelphi, Milano, 1975.

95 Nietzsche F., *La nascita della tragedia*. Adelphi, Torino 1967

96 Le definizioni sono ricavate da varie edizioni del DSM, che non concordano fra di loro né sui nomi né sulle caratteristiche dei disturbi: in questo volume sono stati usati i termini più aderenti a come appaiono

sono collegare per via analogica alle tre modalità di attaccamento insicuro:

- i disturbi istrionici, isterici e borderline della personalità, che come i caratteri centrati sul sentimento sono caratterizzati dall'uso dell'*intensità emotiva* per il controllo delle situazioni;
- i disturbi schizotipici, schizoidi (paranoidi e ansiosi) e narcisistici della personalità, che come i caratteri diffidenti, controllano invece le situazioni con la distanza, e appaiono centrati sul pensiero.
- i disturbi antisociali (psicopatici), dipendenti, ossessivo-compulsivi, della personalità, che come accade nei caratteri centrati sull'azione, le controllano invece con l'*azione*, che permette loro di non doversi attenere alla logica delle emozioni e di avere un maggior potere sulla relazione fra mondo interno e mondo esterno.

Caratteri e disturbi della personalità influiscono diversamente per intensità e per peso emozionale sulle condizioni esistenziali della persona: il carattere diventa disturbo quando manca il rendersi conto della relatività del proprio vissuto, e le reazioni diventano coatte e ingestibili per la volontà della persona. Se i disturbi sono patologie, i caratteri invece sono solo vizi, inclinazioni alle quali si può evitare di cedere.

A partire dall'osservazione degli attaccamenti insicuri, confrontando le descrizioni cliniche si possono collegare:

i caratteri con *avidità in formazione reattiva* (ira: azione) ai disturbi *ossessivi compulsivi* della personalità,  
 i caratteri con *orgoglio egosintonico* (orgoglio: sentimento) ai disturbi *istrionici* della personalità,  
 i caratteri con *orgoglio rimosso* (sufi, vanità: sentimento) ai disturbi *isterici* della personalità,  
 i caratteri con *orgoglio in formazione reattiva* (invidia: sentimento) ai disturbi *borderline* della personalità,  
 i caratteri con *avarizia egosintonica* (avarizia: pensiero) ai disturbi *schizotipici* della personalità,  
 i caratteri con *avarizia rimossa* (sufi, paura: pensiero) ai disturbi *schizoidi, ansiosi e paranoidi* della personalità,  
 i caratteri con *avarizia in formazione reattiva* (gola: pensiero) ai disturbi *narcisistici* della personalità,  
 i caratteri con *avidità egosintonica* (lussuria: azione) ai disturbi *antisociali* della personalità, e  
 i caratteri con *avidità rimossa* (accidia: azione) ai disturbi *dipendenti* della personalità.

Carattere e disturbo sono distanti sul piano esistenziale, ma non lo sono tanto sul piano degli atteggiamenti della persona: per esempio, se il disturbo ossessivo presenta una coazione a controllare che passa sopra a qualsiasi considerazione funzionale e relazionale, e come carattere l'avidità in formazione reattiva ha solo una tendenza alla perfezione e al comando, nella pratica psicoterapeutica si vede come in entrambi i casi l'atteggiamento di base è un controllo della situazione, dove l'io della persona

presenta pretese di superiorità rispetto agli altri e di diritto al controllo.

Riguardo alla morfologia dei caratteri, il lettore che fosse interessato al filo di pensiero svolto fin qui è invitato a non cedere alla tentazione di reificare il tutto in etichette, e a tenere sempre l'attenzione sulla dinamica delle parti intrapsichiche, considerando che le descrizioni che seguono sono immagini guida per orientare la fantasia. Anche il senso dell'olfatto infatti ha bisogno di supporto immaginativo per articolare le differenze: le etichette avrebbero in realtà la stessa funzione, solo hanno più facilità a scadere in reificazioni. Tenendo presente che non si tratta di descrizioni ma di evocazioni, si può dunque pensare i caratteri come:

- *Orgoglio in forma egosintonica*, che è orgoglio trionfante. Un esempio stratosferico di questo si può considerare Luigi XIV, che diceva: "Io Stato sono io!". L'atteggiamento della funzione autostima è appunto il trionfo, che anestetizza la scomodità della prudenza e rende il cammino più scorrevole.

Nella Divina Commedia, nel girone degli orgogliosi, Dante incontra una processione di pesanti statue sorrette da piccole anime stanchissime per lo sforzo di sostenerle: appare evidente qui come solo chi ha bisogno di tappare un buco energetico può sottoporsi a questa grande fatica. Da un lato c'è un dispendio di energie, dall'altro c'è il piacere che vive la persona nell'elargire: produce meraviglia per amore della meraviglia e allo stesso tempo produce autostima. Bisogna capire la grande fatica che fanno per organizzare tutta questa festa: se non si vede la fatica, che per ragione appunto d'orgoglio non dimostreranno mai spontaneamente, possono far venire un'invidia consistente per le loro dotazioni naturali, mentre invece lavorano duro per l'ammirazione che ottengono<sup>97</sup>.

Il nome con cui è conosciuto nella tradizione sufi e anche in quella cristiana è orgoglio.

Si può riconoscere qui una tendenza sul piano della patologia al *disturbo istrionico* di personalità del DSM IV, che presenta, fra altre, anche queste caratteristiche:

- *la persona ha bisogno di essere al centro dell'attenzione;*
- *le sue interazioni sono spesso caratterizzate da un comportamento seducente;*
- *è facilmente coinvolgibile dalle situazioni e dalle persone;*
- *valuta le relazioni più intime di quanto non siano realmente.*

*Il comportamento mostra:*

- *emotività viva;*
- *spontaneità;*
- *relazioni adesive.*

- *Orgoglio in forma rimossa*, quando cioè una persona è orgogliosa ma non si vede. Una cosa rimossa smette di essere ingombrante, e così per chi ha rimosso l'orgoglio a scapito della consapevolezza il vivere tende a risultare più leggero. L'atteggiamento

<sup>97</sup> *L'understatement*, che permette di avere la stessa dimestichezza con un principe e con uno *chauffeur*; si può considerare un aspetto non marginale del carattere.

base dell'autorappresentazione esagerata è l'ottimismo della volontà, un orgoglio, appunto, rimosso: in quelli in cui questa funzione è inflazionata non si vede che sono pieni di sé, ma ci se ne accorge dal loro essere sempre nel mezzo, spinti dal bisogno appunto di autorappresentazione.

Nella logica di nascondere l'evidenza, un sistema di difesa tipico qui è la *negazione*, e quello che viene negato per le persone con questo carattere non esiste: sono brave ad adattarsi, a essere ragionevoli, per potersi adattare all'immagine che presentano. A volte perdono di vista se stessi fino al punto di non sapere più chi sono e di cosa hanno bisogno personalmente: nella ricerca dell'approvazione c'è una vocazione alla disciplina e al sacrificio. Sono anche tendenzialmente razionali, perché la razionalità, insieme alla disciplina, è necessaria per la costruzione della loro bussola nella vita, che è l'armonia: anche in musica le note devono rispettare una disciplina di ferro.

Si potrebbero vedere come persone che vivono in una solitudine accettata, perché in un certo senso accettano di vivere in un personaggio: non esprimendo quello che verrebbe loro immediato, vivono il loro mondo interno da soli, dato che non possono mettersi in relazione con gli altri attraverso una comunicazione trasparente. Questa mancanza di trasparenza è una condanna, perché essere benvenuti alla fine risulta più importante dell'essere in relazione personale. Non di rado queste persone non vivono esperienze sentimentali quanto piuttosto spettacoli sentimentali: sono cioè innamorati del sentimento ancora più che della persona, sono degli innamorati dell'amore. Il nome nella tradizione sufi è vanità: in quella cristiana invece non si distingue dal peccato di orgoglio.

Presenta una tendenza sul piano della patologia al disturbo isterico, il quale nel DSM IV presenta, in sintesi, queste caratteristiche:

- esibizionismo e fortissimo bisogno di essere apprezzati;
- buon controllo degli impulsi;
- sottile seduttività;
- esagerata ambizione e competitività;

*I due principali meccanismi di difesa del disturbo isterico della personalità sono rimozione e negazione. La rimozione è facilitata da una lacunosa ritenzione dei fatti da parte della persona, e da una rievocazione poco precisa: a causa di questo, certi aspetti della realtà sono ignorati, in linea col meccanismo di difesa della negazione. Un tempo questo atteggiamento era definito come "la belle indifférence" dell'isteria, intendendo con questo termine l'apparente mancanza di responsabilità per i propri vissuti. D'altra parte a questo spesso si alternano eccessi di emotività, che possono essere considerati un meccanismo di difesa tipico delle persone con questo disturbo. Infatti, diventando intensamente ma superficialmente emotiva, la persona può difendersi dagli affetti più profondi che desidera evitare, e si impedisce di entrare in contatto con qualunque atteggiamento affettivo autentico nei confronti di sé e degli altri.*

- *Orgoglio in formazione reattiva*, che si manifesta in genere come orgoglio ferito, con l'atteggiamento base dell'autoalleanza che è il risentimento: "siete ingiusti e cattivi,

ma non otterrete mai nulla da me e comunque me la pagherete cara!” Il risentimento è una tortura costante, ma dà una capacità speciale di sopportare il dolore, perché su questo viene fatto un forte investimento narcisistico: soffro ma sono troppo orgoglioso per lasciarmi annientare. Alcuni sono risentiti aggressivi, alcuni afflitti, altri dignitosi. Sono esageratamente autoalleati, e il nome sia nella tradizione sufi che in quella cristiana è invidia, dal latino *in video*, vedo dentro, guardo, cioè, con molta attenzione: per loro l'erba del vicino è sempre più verde, ed è più verde infatti quando la si guarda con le pupille dilatate, mentre al proprio giardino si dà solo un'occhiata superficiale. È come essere un avvocato che per professione cerca cause da difendere.

Sono persone molto inclini alle relazioni, hanno in genere una grande sensibilità e non hanno molte difese dal dolore: sono i caratteri drammatici per eccellenza, perché vogliono costruire con la loro disgrazia qualcosa di valore teatrale. Lo spettacolo tenta di tappare il buco dell'attaccamento ambivalente stabilizzandolo con un'attenzione esagerata, ma spesso gli interlocutori non capiscono che le persone esageratamente autoalleate stanno mettendo in scena un dramma per ricevere apprezzamento, e magari cercano di aiutarle invece di applaudire la profondità del loro sentire. Questi caratteri non hanno paura di scendere negli abissi dell'anima, e sanno costruire spettacoli di grande effetto. Non si risparmiano la sofferenza e non la risparmiano agli altri: sono persone per le quali è difficile separarsi, e spesso preferiscono soffrire che liberarsi da chi li fa soffrire<sup>98</sup>.

Di solito fanno un'inequivalenza tra il soffrire e l'ingiustizia: se soffrono si sentono vittime di un'ingiustizia e passano precipitosamente dal dolore alla rabbia.

Questa modalità corrisponde sia nella tradizione cristiana che in quella sufi al peccato dell'invidia, e mostra una tendenza sul piano della patologia a disturbi di tipo borderline del DSM IV che, in sintesi, vengono descritti così:

*il disturbo borderline di personalità è caratterizzato da instabilità dell'umore, dell'immagine di sé e del comportamento; è caratterizzato da un vissuto emozionale eccessivo e variabile, e uno dei sintomi è la paura dell'abbandono. Le persone con questo disturbo tendono a soffrire di crolli dell'umore, e a cadere in comportamenti autodistruttivi e distruttivi delle loro relazioni interpersonali.*

*Si osserva la tendenza all'oscillazione del giudizio tra polarità opposte, un pensiero cioè in "bianco o nero": "sentire" o "credere" che una cosa o una situazione si debba classificare solo tra possibilità opposte, "amico" o "nemico", "amore" o "odio", etc..*

*Le caratteristiche essenziali di questo disturbo implicano almeno cinque dei seguenti elementi:*

- sforzi disperati di evitare un abbandono reale o immaginario;
- relazioni interpersonali instabili e intense, caratterizzate dall'alternanza tra iperidealizzazione e svalutazione;

<sup>98</sup> Hanno fame di attenzione, di accudimento e di cure, e sono spesso specialisti nel vivere sensi di colpa e nel farli vivere, anche mettendo in scena finti suicidi, che a volte riescono per sbaglio.

- immagine di sé marcatamente e persistentemente instabile;
- minacce, gesti, comportamenti [autodistruttivi](#);
- instabilità affettiva dovuta a una marcata reattività dell'umore;
- sentimenti cronici di vuoto;
- difficoltà a controllare la rabbia;

Orgoglio vanità e invidia sono tre forme diverse di autostima esagerata, ma è la stessa identica realtà messa in tre posizioni differenti, egosintonica, rimossa e in formazione reattiva. In quelli di pensiero la diffidenza in forma egosintonica è l'*avarizia*, in forma rimossa è la *prudenza*, una diffidenza nascosta che non ammetterebbe mai di essere tale, e in formazione reattiva è l'*evitamento cronico*, qualcuno che si fida, ma solo per un attimo e poi scompare. Sembra che non ci siano più, ma in realtà sono mimetizzati da qualche parte cercando di sparire sullo sfondo: se lo sai cerchi intorno, e prima o poi li trovi.

- L'*avarizia egosintonica*, una attività separatoria che è il senso stesso della funzione analitica: l'etimologia della parola infatti è *luisis*, scioglimento in greco. È una funzione che serve a tutto: pensare, cucinare, dipingere... è fondamentale per ogni cosa, dal risparmiare, a fare una frittata, a studiare filosofia. Separare è un atto di diffidenza e, diventata passione, genera l'*avarizia*, che ha come atteggiamento di base l'isolamento.

Di solito gli avari egosintonici sono diffidenti cronici con una capacità di analisi molto sviluppata e poco contatto col mondo. Sono talmente chiusi da essere in genere poco preoccupati, e si potrebbero immaginare come se fossero una cassaforte o, magari, come se fossero strutturati internamente come un nido d'ape: quando si riesce a entrare, si accede a una celletta separata dalle altre. La metafora delle cellette è congrua alla loro capacità analitica: analisi vuol dire appunto separazione, e le persone con questo carattere sono specialisti nel mettere paratie stagne anche nel loro mondo interiore.

Per l'elaborazione del mondo ci sono due operazioni fondamentali, quella analitica e quella sintetica. Prima si smonta quello che c'è e poi lo si rimonta in insiemi differenti: per i diffidenti egosintonici di solito non c'è la seconda parte, e risultano magari pieni di conoscenze ma poco interessati alle loro applicazioni pratiche. Di base sono persone radicalmente razionali, ma a volte paradossalmente sembrano mancare di logica, perché la struttura a nido d'ape della loro mente può portare a pensieri paralleli che non si incontrano, e quindi non si verificano fra loro. Questo carattere porta facilmente le persone ad essere avare di sentimento, ma non significa però che siano anaffettive come potrebbero sembrare: hanno solo un'attività altissima di drenaggio delle emozioni, e alla fin fine sono specialisti della solitudine<sup>99</sup>.

Nella tradizione sufi e in quella cristiana è il peccato dell'*avarizia*.

<sup>99</sup>Una persona che era stata lasciato dalla moglie e che non riusciva a trovare un'altra donna, anni fa andò in Cina per un tempo abbastanza lungo. Quando tornò gli fu chiesto se si era trovata una fidanzata cinese. Lui disse: "Me la sarei anche trovata, ma non me la sono presa perché avevo paura che volesse sposarmi!". Questo è un bell'esempio di mentalità da *avarizia egosintonica*, difficilmente una persona con un altro carattere farebbe un ragionamento così peculiarmente analitico e diffidente.

C'è qui una tendenza sul piano della patologia al disturbo schizotipico del DSM IV: *Il disturbo schizotipico di personalità è caratterizzato oltre che da tendenza all'isolamento, da uno stile di comunicazione e di pensiero eccentrico, vago o metaforico, da stranezze del comportamento e da idee o credenze inusuali*<sup>100</sup>.

- *L'avarizia rimossa*: qui la funzione inflazionata è l'autodifesa, legata all'attaccamento evitante, che sviluppa un atteggiamento di prudenza esagerata. Una persona diffidente che non sa di esserlo sarà prudente: lei non sa perché, ma non mette il naso fuori. L'avarizia rimossa induce nelle persone un'inspiegabile preoccupazione continua: non si vede che sono semplicemente diffidenti, anzi, in genere sembrano proprio i meno diffidenti e, per esempio, per parlare delle loro cose non si fanno pregare. Le persone con questo carattere riescono a vincere la prudenza con il ragionamento: sono facilmente disposte a riconoscere gli eventuali errori, poiché riconoscendo l'errore ne trovano la causa, e vivono ciò come una fonte di maggiore sicurezza. Impegnati in una costruzione globale di un mondo sicuro per tutti, passano la vita ad architettare strutture difensive, progetti di viabilità eccetera. Siccome però le vie vanno in due sensi, mentre loro aprono nuove strade, in una spirale ascendente di difesa-offesa, il nemico le può usare per attaccarli!

Il loro bisogno è di essere perdonati per la loro aggressività, che qui è rimossa come la paura, e immaginano, anche se non consapevolmente, che se lo fossero, la vita allora non sarebbe più così dura. Più plausibilmente dovrebbero passare dalla colpa alla responsabilità, ammettere e fare i conti con la loro ostilità profonda nei confronti del mondo, che è frutto della paura non affrontata. Nella tradizione sufi si parla di vigliaccheria: in quella cristiana, dove la sottomissione alla paura dell'autorità e di Dio è considerata una virtù, questo difetto non figura nemmeno nel novero dei peccati.

Si può qui riconoscere una tendenza sul piano della patologia al disturbo schizoide, quello paranoide e quello ansioso (di evitamento) della personalità del DSM IV, che in sintesi vengono descritti così:

*la personalità schizoide manifesta chiusura, senso di lontananza, elusività o freddezza, e mostra una tendenza a vivere emotivamente in un mondo proprio rigidamente separato. In alcuni casi manifesta all'esterno atteggiamenti di rifiuto, disagio, indifferenza o disprezzo, o comunque altre modalità di chiusura, elusività, blocco emotivo o distacco: un tratto caratterizzante tipico è una scarsa capacità di provare piacere in una qualsiasi attività.*

*Le situazioni che scatenano la manifestazione dei sintomi sono in genere quelle di intimità con altre persone, le manifestazioni di affetto o di scontro. La persona schizoide in genere non esprime la sua partecipazione emotiva in un contesto di relazione: dove è richiesta spontaneità, simpatia o affabilità, appare rigida o goffa. Nelle relazioni superficiali*

100 BINSWANGER L. Tre forme di esistenza mancata (il Saggiatore, Milano 1964)

e nelle situazioni sociali come quelle lavorative e quelle abituali, può invece apparire normale. Nell'esperienza personale prevale il senso di vuoto o di mancanza di significato: la persona non riesce a trarre piacere dal mondo esterno, né a percepirsi come pienamente esistente nel mondo. La persona schizoide spesso appare tendenzialmente poco sensibile a manifestazioni di partecipazione emotiva, come incoraggiamenti, elogi o critiche: può apparire cioè "poco influenzabile". Anche una scarsa paura in risposta a pericoli fisici, o una sopportazione del dolore più elevata del normale, possono far parte del quadro.

Secondo diversi autori la persona schizoide presenta spesso una immaginazione ricca ed articolata e un vissuto emozionale intenso, e concentra molte delle sue energie emotive nel coltivare un mondo interiore fantastico, reinterpreta e alterando ricordi di eventi che riguardano la sua vita emotiva: alterando così la propria immagine, appaga in qualche modo alcuni bisogni senza partecipare attivamente al mondo reale. La risposta schizoide sarebbe quindi un meccanismo difensivo rivolto verso la realtà, percepita come fonte di pericolo o di dolore, che non intacca comunque le capacità logico-cognitive: il soggetto è pienamente consapevole della realtà benché non vi partecipi emotivamente.

Il disturbo paranoide di personalità invece, è caratterizzato da una diffidenza che spinge a interpretare le motivazioni degli altri come malevole per la persona e per quelli a cui vuole bene. Le persone sono dominate dal timore di venir danneggiati, senza che però che l'intensità di tali pensieri raggiunga livelli deliranti: l'"esame di realtà" rimane intatto.

Sono presenti alcune delle seguenti caratteristiche:

- sospetti non realistici di venire sfruttati o danneggiati;
- dubbi ingiustificati sulla lealtà degli amici;
- paura di confidarsi con gli altri;
- rancore verso gli altri.

Il disturbo ansioso di personalità presenta queste caratteristiche:

- Sentirsi a proprio agio con l'abitudine, la ripetizione e la routine;
- Preferire il conosciuto allo sconosciuto;
- Stretta fedeltà alla famiglia e/o a pochi amici; tendenza ad avere la casa come punto di riferimento;
- Sensibile e preoccupato circa quello che gli altri pensano di lui; tendenza a essere impacciato e apprensivo;
- Molto discreto e prudente nel trattare con gli altri;
- Tendenza a mantenere un modo di comportarsi riservato e autorepresso riguardo agli altri;
- Tendenza a essere curiosi e a mettere una attenzione considerevole sugli hobby e i passatempi: alcuni si impegnano in comportamenti controfobici con successo.

Pur trattandosi rispetto al carattere di configurazioni diverse nell'intensità, sembrano apparentate nei contenuti, i quali sono riconoscibili anche nell'avarizia rimossa.

- *L'avarizia in formazione reattiva* è l'esagerazione dell'evitamento delle sgradevolezze della vita: sia nella tradizione sufi che in quella cristiana è conosciuta come gola: l'atteggiamento di base è il possibilismo. Le persone con questo carattere sono in genere abili nella "toccata e fuga" e specialiste di evasioni, come il mago Houdini, che si faceva ammanettare, legare con una catena, chiudere in una bara che veniva immersa a vari metri sott'acqua, e tornava a galla libero in tempo per non morire soffocato: più difficile è l'evasione e più gli specialisti di evasione ne sono tentati. In loro non è facile da riconoscere l'avarizia, perché sembrano persone aperte e disponibili, che tuttavia per ragioni contingenti e giustificate spesso non sono dove avrebbero dovuto essere.

Di solito le persone con questo carattere si vede a cosa si avvicinano, ma non da cosa si allontanano: sono in un certo senso falsi edonisti, la cui specialità è tenere il piede in più scarpe per evitare frustrazioni. Hanno un altissimo livello d'ansia e un grande apprezzamento della furbizia, con cui si tirano fuori dagli eventuali pasticci. Sono inoltre specialisti del consenso, che produce sicurezza con poca spesa. In genere sono leggeri, e nei rapporti non si separano facilmente da chi li lascia avvicinare e allontanare a piacimento. Sia nella tradizione cristiana che in quella sufi è il peccato della gola.

Questo carattere presenta sul piano della patologia una tendenza al disturbo narcisistico della personalità, che nel DSM IV viene descritto così:

*il sintomo principale del [disturbo narcisistico della personalità](#) è un deficit nella capacità di provare [empatia](#) verso gli altri, in modo da poter rimanere difensivamente isolato dagli incerti della relazione. È caratterizzato da un sentimento esagerato della propria importanza e da una difficoltà difensiva di coinvolgimento [affettivo](#). La persona manifesta una forma di [egocentrismo](#) radicale, di cui non è di solito consapevole, e le cui conseguenze sono tali da produrre disagio sociale o significative difficoltà relazionali e affettive. Alcuni possono ritenere di essere in qualche modo speciali, o superiori, e esprimere aspettative di soddisfacimento di sé in maniera irrealistica e tendenzialmente onnipotente.*

*La diagnosi richiede almeno cinque dei seguenti [sintomi](#):*

- *senso esagerato della propria importanza;*
- *[fantasie](#) di successo illimitato, di potere, di effetto sugli altri, di [bellezza](#), o di [amore](#) ideale;*
- *credere di essere speciale e di poter essere capito/a solo da persone speciali;*
- *cercare di essere associato a persone di status molto alto;*
- *richiedere un'ammirazione eccessiva rispetto al normale, o comunque al suo reale valore;*
- *avere un forte sentimento di propri [diritti](#) e facoltà, e essere irrealistica-*

mente convinto che gli altri debbano soddisfare le sue aspettative;

- approfittare degli altri per raggiungere i propri scopi, e non provare rimorso;
- essere carente di empatia: non accorgersi o non dare importanza a sentimenti altrui e ai loro desideri;
- provare invidia, ed essere generalmente convinto che gli altri provino invidia per lui/lei;
- avere una modalità affettiva di tipo predatorio (rapporti di forza sbilanciati, pretendere che gli altri siano affettivamente coinvolti più di quanto lui/lei lo sia, scarso impegno personale, desiderare di ricevere più di quello che si dà.).

- L'*avidità in forma egosintonica* risulta dall'inflazione della funzione territoriale: "È mio, è mio!". L'atteggiamento base è l'aggressività: chi ha questo carattere pretende come un bambino mai cresciuto, ed è un soggetto da prendere con le molle perché ha una certa predisposizione a sbattere l'interlocutore al muro! In accordo con la funzione territoriale inflazionata, è narcisisticamente impegnato a essere forte, e si addestra a non farsi indebolire dalla sensibilità. Chi ha questo carattere tende a perseguire comunque il proprio vantaggio, e in genere ha una soglia alta di sopportazione del dolore. Essendo uno specialista della conquista, è naturalmente portato all'esplorazione e all'acquisizione di nuovi territori che non sarebbero facilmente percorribili senza questa capacità.

Sia nella tradizione sufi che in quella cristiana si parla in questo caso di lussuria, traducibile in termini moderni con avidità (di intensità della vita).

Ha a una tendenza sul piano della patologia al disturbo antisociale (psicopatico), descritto nel DSM IV in sostanza così:

*il disturbo antisociale di personalità è caratterizzato dal disprezzo del soggetto per le regole e le leggi della società, da un comportamento impulsivo, da un non assumersi responsabilità e dall'indifferenza nei confronti degli altri. Il dato fondamentale è la mancanza di rispetto delle regole sociali e dei sentimenti altrui, con mancanza di senso di colpa o di rimorso;*

*La persona mostra almeno tre dei seguenti elementi:*

- *incapacità di conformarsi alle norme sociali: ripetersi di condotte suscettibili di arresto;*
- *disonestà: il soggetto mente a scopo di truffa;*
- *impulsività, incapacità di pianificare;*
- *irritabilità e aggressività;*
- *inosservanza della sicurezza propria e degli altri;*
- *irresponsabilità: incapacità di far fronte a obblighi finanziari o di sostenere un'attività lavorativa con continuità;*
- *mancanza di rimorso.*

- L'*avidità rimossa* deriva dall'inflazione della funzione omeostatica, che tende a

mantenere pragmaticamente il tutto in equilibrio appoggiandosi a una disillusione di fondo: "Non bisogna farsi prendere dai facili entusiasmi". L'atteggiamento base è la rinuncia. Le persone con questo carattere sono ben viste per la loro utilità sociale, in quanto impegnate a "fare" per tenere il mondo in piedi. Questa passione in parole moderne si tende a chiamarla pigrizia, termine molto discutibile, in quanto l'accidia è pigrizia riguardo a se stessi, una specie di pigrizia dell'anima. Le persone con questo carattere non credono che l'altro sia in grado di mantenere la relazione, per cui stanno sempre in prossimità del ponte affettivo, cioè dell'attaccamento disorganizzato, sempre pronte a sorreggerlo col contro movimento della loro presenza e di un atteggiamento pragmatico. Per compensare il loro attaccamento e mantenere la pace sanno rinunciare senza recriminare: per questo prendono raramente posizione nelle dispute: Dante li mette nel girone degli ignavi, costretti per la pena del contrappasso a rincorrere eternamente una bandiera. Sia nella tradizione cristiana che in quella sufi è il peccato dell'accidia.

Si vede qui la tendenza sul piano della patologia al disturbo dipendente della personalità, che nel DSM IV si descrive così:

*il disturbo dipendente di personalità è caratterizzato da un comportamento sottomesso e adesivo, legato a un eccessivo bisogno di essere tenuti in relazione. Manifestano una ricerca di sicurezze e conforto da parte di altre persone, in una forma talvolta confondibile con uno stato depressivo.*

- *la persona ha difficoltà a prendere decisioni senza richiedere consigli e rassicurazioni;*
- *ha difficoltà a esprimere disaccordo verso gli altri per il timore di perdere supporto o approvazione;*
- *ha difficoltà a iniziare progetti o a fare cose autonomamente per una mancanza di fiducia nel proprio giudizio o nelle proprie capacità, piuttosto che per mancanza di motivazione o energia;*
- *pur di ottenere supporto da altri, può giungere fino al punto di offrirsi per compiti spiacevoli.*

- *L'avidità in formazione reattiva* deriva dall'inflazione della funzione normativa: non è più, come nel caso dell'avidità egosintonica, "fai come dico io", ma "devi fare come è giusto". Il nome sufi e anche quello cristiano di riferimento è ira, l'atteggiamento di base tipico l'autoritarità e la fissazione, l'ideologia, il perfezionismo. Le persone con questo carattere sembrano avere proprio il contrario di un atteggiamento disilluso, sono entusiaste nel comando e si costruiscono spesso una piantina dettagliata del mondo: dopo che hanno organizzato così bene le cose, non accettano disubbidienze. Essendo ipernormativi, comandare è il loro sport preferito: sono i capi per antonomasia, che tendono a sentirsi superiori a prescindere dalla situazione in cui si trovano. Sono in genere bravissimi quando si tratta di svolgere un compito, perché ci tengono a fare le cose nella maniera che loro trovano perfetta: sono rigidi e hanno bisogno di essere confermati continuamente dall'ubbidienza. In genere per loro anche la sfortuna non è altro che una forma di disubbidienza del mondo, e hanno non di

rado il vizio del gioco, in cui scommettono sull'amore del mondo: se il mondo li fa vincere, si sentono amati. Il loro stile di relazione è il controllo, comportamento di evidente funzionalità in moltissimi casi, ma che può essere fuori luogo in determinate situazioni che richiederebbero di essere gestite piuttosto da sentimenti o da pensieri.

Spesso le persone con questo carattere scambiano le parole con l'esperienza e le considerano come se fossero l'esperienza stessa<sup>101</sup> (vedi nel Vangelo di Giovanni: "In principio era il verbo..."). Gli ipernormativi, cioè gli avidi in formazione reattiva, non ubbidiscono alla regole, le regole le fanno, e non sono per niente disponibili ad ammettere di essersi sbagliati: il loro pensiero è la legge. Tutti i caratteri sono special-

TABELLA 2

CARATTERE	1 avidità in formazione reattiva	2 orgoglio egosintonico	3 orgoglio rimosso	4 orgoglio in formazione reattiva	5 avarizia egosintonica	6 avarizia rimosso	7 avarizia in formazione reattiva	8 avidità egosintonica	9 avidità rimosso
ATTACCOMENTO	disorganizzato	ambivalente	ambivalente	ambivalente	evitante	evitante	evitante	disorganizzato	Disorganizzato
SPECIALIZZAZIONE	Azione	Sentimento	Sentimento	Sentimento	Pensiero	Pensiero	Pensiero	Azione	Azione
COMPENSAZIONE EMOTIVA	Disillusione	Intensità emotiva	Intensità emotiva	Intensità emotiva	Diffidenza	Diffidenza	Diffidenza	Disillusione	Disillusione
ISTINTO DI RIFERIMENTO	Territorio	Sesso	Sesso	Sesso	Fuga	Fuga	Fuga	Territorio	Territorio
RICHIESTA TRASPERENZIALE	Avere aderenza	Essere amato	Essere amato	Essere amato	Essere capito	Essere capito	Essere capito	Avere aderenza	Avere aderenza
FUNZIONI	Normativa	Autostima	Autosoppressione	Autovalenza	Analitica	Autodifesa	Evitamento	Territorialità	Omeostatica
IDEOLOGIE	Perfezionismo	Abbondanza	Successo	Mancanza	Separazione	Binarietà della relazione causa effetto	Autoindulgenza	Vittoria	Pace
INCLINAZIONI	Comandare	Splendere	Avere visibilità	Far valere le proprie ragioni	Capire	Spiegare	Cavalcare	Essere superiore	Essere una presenza gradita
ATTEGGIAMENTO	Autorità	Trionfo	Ottimismo della volontà	Risentimento	isolamento	Prudenza	Possibilismo	Assertività	Rinuncia
VIZI CRISTIANI	ira	Ogoglio		Invidia	Avarizia		Gola	Lussuria	Accidia
VIZI SUFI	ira	Ogoglio	Virtù	Invidia	Avarizia	Pauro	Gola	Lussuria	Accidia
REPLICAZIONI DELL'AMORE VIRTU'	Ubbidienza	Adorazione	Qualificazione	Ammissione	Compiacimento	Perdono	Consenso	Sottomissione	Presenza fisica
	Serenità	Unità	Veridicità	Equanimità	Distacco	Coraggio	Sobrietà	Innocenza	Spontaneità
DISTURBI DELLA PERSONALITÀ	ossessivo compulsivo	istronico	isterico	borderline	schizotipico	schizoide paranoide ansioso	narcisistico	antisociale (psicopatico)	dipendente

izzazioni su come farsi amare: queste persone si sentono amate quando si ubbidisce ai loro comandi.

Sia nella tradizione sufi che in quella cristiana è il peccato dell'ira.

Si riconosce qui facilmente la tendenza sul piano della patologia al disturbo ossessivo compulsivo di personalità del DSM IV, che, in breve, lo descrive così:

*è caratterizzato da un complesso di risposte rigide, come una tendenza a conformarsi a procedure, abitudini o regole in modo eccessivo e non flessibile, e un costante perfezionismo. La personalità ossessiva manifesta un senso di [ansia](#) quando le procedure vengono alterate o gli standard tendenti al perfezionismo non sono soddisfatti. Queste persone mostrano a volte difficoltà a distinguere a prima vista i diversi livelli di importanza delle questioni, cioè a limitare la preoccupazione per i dettagli rispetto agli aspetti essenziali. Hanno difficoltà a delegare compiti ad altri temendo che non siano svolti con le procedure desiderate. Gli standard elevati che essi chiedono agli altri in tutti gli ambiti possono creare significativi problemi alla vita di relazione. Vi è spesso un atteggiamento generale di desiderio di ordine e fedeltà alla routine, inquietudine eccessiva in situazioni che la persona percepisce come non prevedibili.*

*La classificazione ufficiale prevede la presenza di almeno quattro dei seguenti sintomi:*

- Preoccupazione eccessiva per i dettagli e l'organizzazione a discapito dell'obiettivo generale.
- Perfezionismo che interferisce con la riuscita di un lavoro in tempi rapidi;
- Inflexibilità sulle posizioni morali;
- Eccessiva pedanteria e adesione alle convenzioni sociali;
- Rigidità e ostinazione;
- Necessità di costante controllo, con l'esigenza che gli altri agiscano esattamente secondo le loro disposizioni;

*La persona identifica i suoi bisogni e desideri con il soddisfacimento dei sintomi ossessivi e li considera parte di sé, tendendo a cercare di cambiare l'ambiente piuttosto che se stesso; ha una razionalizzazione dei sentimenti (visti come una perdita di controllo), che la porta a vivere gli affetti in modo limitato, e una difficoltà ad adeguarsi ai cambiamenti;*

*Le più frequenti emozioni negative sono:*

- l'[ansia](#) dovuta ad una mancanza di ordine, di controllo;
- la [rabbia](#) che può seguire alle critiche e alla disapprovazione che il soggetto attira su di sé per l'approccio interpersonale rigido;
- la [frustrazione](#) per non aver portato a termine un compito o per non aver raggiunto gli standard autoimposti.

Ogni carattere si presenta poi con tre sottotipi<sup>102</sup>, di cui ognuno è il carattere in posizione egosintonica o rimossa oppure in formazione reattiva: c'è per questo sempre un sottotipo che non somiglia al carattere. Il sottotipo in formazione reattiva

102 NARANJO C., 27 personajes en busca del ser (La Llave, Barcelona)

dell'*iperautoalleanza* per esempio, somiglia al carattere da *esagerazione dell'autostima*: ha una tipologia anti-invidia, che quando la persona perde fa del suo meglio per non apparire iperautoalleato, leggi invidioso, ma lo è; si chiama sottotipo *tenacia*. Il sottotipo in formazione reattiva del carattere *iperprudente* si scambia facilmente col carattere *iperterritoriale*, perchè ha la tendenza di attaccare prima di sentire paura; la formazione reattiva del carattere *ipernormativo* si scambia con il carattere *iperomeostatico*, per via della sua preoccupazione cronica; la formazione reattiva del carattere *esagerato nell'autostima*, quando la persona è timida assomiglia a un carattere di *pensiero*; la formazione reattiva degli *iperevitanti* sembra un carattere *iperprudente*. Gli *iperterritoriali* in formazione reattiva mostrano un possibilismo che assomiglia a prudenza, e gli *iperomeostatici* in formazione reattiva una combattività in difesa dei propri cari parente dei caratteri *sentimentali*.

### Differenze caratteriali

Quelli di emozione hanno cammini spumeggianti, quelli di azione cammini molto organizzati, quelli di pensiero cammini molto attenti a stare dentro le righe.

I caratteri di pensiero sentono in modo diverso da quelli di sentimento, che compensano l'insicurezza relazionale esagerando l'intensità delle emozioni. Anche quelli di pensiero sentono le emozioni, ma compensano l'incertezza del rapporto cercando di abbassarne l'intensità: cosa sarà successo nella casa di Barbablù? Lui dice alla moglie: la mia casa è tua, ma non entrare in quella stanza. Lei ci va, e cosa trova? La stanza delle esplosioni di aggressività, con i relativi cadaveri delle mogli precedenti. Lui è così gentile perché tutta la sua aggressività l'ha chiusa a chiave dentro quella stanza, e lei ha voluto a tutti i costi entrare nella stanza proibita. Lei vuole entrare in quella stanza anche solo perché lui le dice di no: gli iperemotivi quando sentono che una parte dell'altro gli sfugge devono per forza metterci il naso, perché il loro compenso della separazione è appunto la forza dell'emozione che oltrepassa qualsiasi ostacolo.

I caratteri di pensiero tendenzialmente non sanno gestire le emozioni, in particolare l'aggressività, che tengono attentamente sotto chiave. Se si apre la porta escono i coccodrilli, che poi vanno da tutte le parti e la persona non è più in grado di tenerli a bada. Quelli di sentimento sono abituati all'intensità emotiva, quindi in qualche modo si arrangiano, ma quelli che non hanno domestichezza con l'intensità perché ne hanno paura e la tengono sempre chiusa, al momento che gli scappa di mano non sono capaci di gestirla: questa di solito è la logica delle esplosioni incontrollabili. Se anche nelle camere chiuse dell'anima umana ci si potesse entrare, non ne varrebbe comunque gran che la pena: se sono chiuse, in linea di massima vuol dire che la persona non sa naneggiare quello che c'è dentro. Quelli di pensiero non mancano di emozioni, ma le chiudono in una stanza perché non le sanno gestire: l'emozione è una cosa sconvolgente, e quelli di pensiero ne sono talmente sconvolti da riuscire, in preda alle emozioni, a fare le peggiori stupidaggini.

Le persone con l'avarizia. egosintonica, *gli iperanalitici*, magari pensano: "potrei dire,

potrei non dire... meglio non dire!” E’ come se l’assenza fosse comunque l’opzione più sicura

Gli *iperprudenti* si sforzano di non essere fraintesi, in modo da evitare conflitti non voluti: quando vogliono offendere lo fanno, ma evitano di farlo senza intenzione. Hanno un’affettività molto controllata e un cocodrillo in cantina. Come le città medioevali, anche gli *iperprudenti* hanno nel cuore mura a cerchi concentrici, e per entrare in quelli più interni bisogna sudare parecchio: piano piano ci si può riuscire, ma al primo scontro significativo si vola fuori per sempre. E’ difficile ottenere la fiducia di una persona con un carattere di pensiero: una volta ottenuta, muovendosi con prudenza la si può conservare per sempre, ma se si perde in genere non c’è poi un’altra possibilità.

L’avarizia in formazione reattiva invece, quella degli *iperevitanti*, non è riconoscibile come tale. Una persona con questo carattere per esempio potrebbe dire: “oh cara, quant’è che non ti vedo: che meraviglia, stare con te è una cosa bellissima, meno male che ho trovato il tempo di venirti a trovare! Stai bene? Senti, scusa, ho una cosa da fare, torno subito, ciao! E sparisce.” In realtà è evidente l’evitamento, ma apparentemente si tratta di una persona generosa, che apprezza, si dà, eccetera. Tutto questo lo può fare perché nella relazione con l’altro ci sta solo qualche minuto.

Le persone con una esagerazione emozionale sono capaci di gestire gli attriti interpersonali avvolgendo l’interlocutore nel loro campo emotivo e trascinandolo in un mondo dove sanno muoversi bene. Quello che non perdonano sono i tradimenti sentimentali, o magari li fanno pagare per il resto della vita: sono situazioni che sfuggono al loro controllo, dato che sono coinvolte altre persone su cui non hanno presa diretta e che non possono gestire con l’intensità emotiva.

L’orgoglio trionfante, la passione degli *esagerati nell’autostima*, comporta camminare con disinvoltura su un filo, sapendo che di qua e di là c’è l’abisso (io vado comunque avanti, perché sono meraviglioso!), e nonostante le ferite narcisistiche, che sono una tortura costante<sup>103</sup>,

L’orgoglio rimosso degli *esagerati nell’autorappresentazione* spinge generalmente più verso la bellezza che verso la consapevolezza, ma questo non significa che non siano mai inclini al pensiero. La rimozione è un sistema di difesa per gestire le questioni interiori che è generalmente considerato il meno patologico: rimosso significa tolto via dalla visione, e secondo un antico detto si dice “lontano dagli occhi lontano dal cuore”. Una cosa rimossa smette di dare fastidio, quindi le persone con l’orgoglio rimosso si potrebbe dire sono più inconsapevoli, ma forse fanno una vita meno faticosa, perché sia l’orgoglio vincente sia l’orgoglio ferito sono un peso considerevole.

Le persone *iperautorappresentanti*, cioè quelle che in lingua corrente si chiamano vanitose, hanno una capacità di cascare dalle nuvole come nessun altro. In un fumetto

<sup>103</sup> Non bisognerebbe comunque mai dare giudizi sui caratteri, che sono uno stile da cui nasce di tutto e a cui è trasversale tutto, compresa la consapevolezza.

della Claire Bretécher, una famosa autrice francese, per tutta una pagina si vede una tizia davanti allo specchio che si mette in alta montura, nell'altra pagina cammina per la strada e tutti la guardano, e alla fine arriva a casa dell'amica, si butta disfatta sul divano e dice "Non so che succede oggi! Tutti mi guardano!" e riesce a essere credibile. Ci vuole un equilibrio interno speciale per essere credibili in una cosa del genere! Altro fumetto, sempre della Claire Bretécher: si vede una tizia al telefono, che appena riattaccato si gira verso l'amica e dice "mi ha detto che non mi vuole più, che non si vuole neanche ricordare di me, che gli faccio proprio schifo! Che avrà voluto dire?"

I caratteri d'azione hanno la tendenza a cominciare dall'azione, per cui spesso il loro comportamento non è connesso con un substrato emozionale chiaro: non di rado fanno cose che non hanno né capo né coda sul piano emotivo perché, per via dell'attaccamento disorganizzato, non sono in contatto con quello che sentono davvero e razionalizzano il loro vissuto. Per quelli d'azione non rimossi, l'agire è di una rapidità bruciante: picchiarsi con loro può essere pericoloso perché non di rado hanno una rapidità di mano straordinaria, il colpo arriva prima che l'abbiano pensato. Gli eroi di molti film hanno caratteri d'azione: facendoci attenzione si vede che si muovono un po' come dei felini. Ci sono naturalmente anche tante persone d'azione in difficoltà col fare, ma in genere per questi caratteri prima c'è l'azione poi c'è il resto, prima faccio, poi penso e sento: a chi guarda da fuori spesso poi i conti non tornano.

Per i caratteri d'azione, se riconoscessero su che basi emozionali decidono di fare le cose, tutto sarebbe tutto infinitamente più semplice. Ma, come quelli di pensiero, anche quelli di azione hanno una gran paura dell'emozione e la tengono al guinzaglio. Le persone di azione non sono legate alla meravigliosità dell'altra persona, ma all'azione, con cui sono sempre in grado di cavarsela. Scoprono che la moglie ha un'amante? Due schiaffi e torna tutto come prima. Non c'è una connessione diretta fra quello che è successo e quello che sentono, tutto è centrato sull'azione: a casa di corsa, ubbidisci! Se la moglie ubbidisce magari va tutto a posto: la cosa importante è che le persone ubbidiscano e che facciano quello che si vuole che facciano. Questa è però solo la base caratteriale, sopra ci sta una persona, che può essere gentilissima e gestire l'azione in qualche altra maniera. Quello che rimane comune, è che per quelli di azione la cosa si risolve tendenzialmente in azione.

Il problema è sempre quello della pentola a pressione, che si può usare come utensile da cucina perché esiste la valvola di sfogo, con cui si può controllare la pressione senza aprire la pentola. Quello che bisogna fare per non finire nei guai è immettere nella vita una valvola di sfogo della pressione emotiva: questa valvola, qualunque sia il carattere, è l'*espressione*.

Differenziare le passioni, e quindi i possibili caratteri, supporta la relazione d'aiuto quando, per esempio, la percezione empatica stenta, magari perché l'interlocutore ha un altro carattere: l'ira di un avido egosintonico infatti è diversa dall'ira di un orgoglioso egosintonico; la paura di una persona avara rimossa è diversa di quella di una avara in formazione reattiva, e se non si tiene conto di queste differenze si può grossolanamente fraintendere la reazione dell'interlocutore. La difficoltà di mettersi

in questi casi nei panni dell'altro ovviamente sta nel fatto che si tratta di prendere su di sé non l'esperienza di un'emozione, ma di una passione, che ha ben altra intensità nel vissuto soggettivo e ben altra difficoltà nella gestione, cosa che non è necessariamente evidente.

### Riconoscere il carattere

Riconoscere il proprio carattere è un'operazione delicata: è un vero e proprio sacrificio narcisistico, perché si tratta di vedersi e di criticare le proprie inclinazioni, mentre apparentemente il carattere non pesa, e non si sente il bisogno di sanzionarlo.

Ci sono due domande fondamentali: il carattere cambia o rimane sempre lo stesso? E, come si fa a vederlo? Per rispondere alla prima domanda è utile sottolineare la differenza fra due concetti: quello di struttura e quello di processo. In campo meccanico è semplice capire cosa sia una struttura e cosa un processo: si considera struttura il materiale allo stato solido e processo quello allo stato liquido o gassoso, e grosso modo si intende quindi con struttura ciò che sta fermo e con processo ciò che si muove. Un'automobile per esempio è una struttura e il suo movimento è un processo: quella che sembra rimanere ferma è la materia, cioè gli atomi, che quindi risultano la base stessa della struttura. Ma se da un punto di vista fisico un atomo è fatto di particelle in movimento allora non è nient'altro che un processo, e infatti se elettroni e protoni smettessero di muoversi, l'atomo collaserebbe e la materia smetterebbe di avere l'aspetto che ha.

Si capisce da questo come la differenza fra struttura e processo non sia così definita: una struttura infatti in realtà non è nient'altro che un processo lento. Un esempio concreto di questo è il vetro, che a occhio nudo sembra un solido, ma in chimica viene considerato un liquido ad alta viscosità, cioè un processo molto lento. Lo scheletro è la solidità per eccellenza in campo organismico, ma è solo una struttura che si riforma continuamente attraverso il lavoro delle cellule del midollo osseo: tutto nell'universo è processo a diversi gradi di lentezza, e quando si differenzia fra processo e struttura ci si riferisce semplicemente alla lentezza con cui questo avviene.

In campo psicologico le cose si complicano ancora, perché certi elementi apparentemente immobili come le coazioni a ripetere rimangono tali semplicemente finché non vengono spostate dal cambiamento di comportamento: allora, vanno considerate strutture o processi?

In realtà la differenza importante è che su quello che consideriamo struttura per la lentezza e la difficoltà con cui cambia non si può intervenire più di tanto, su quello che vediamo come processo invece sì. È quindi funzionalmente diverso porsi di fronte a qualcosa considerandolo processo o guardandolo come struttura: è come aspettarsi che ci sia qualcosa da fare o che non ci sia niente da fare. Ci vuole molta pazienza per elaborare i processi lenti: uno di questi è proprio il carattere, che è così radicato e così denso da sembrare appunto una struttura. Si dice infatti: "Quella persona ha un

carattere meraviglioso”, oppure “ha un carattere terribile” intendendo che il carattere è, non si cambia: una volta che si è strutturato non c'è più modo di cambiarlo. Anche se non sono strutture, i caratteri rimangono uguali a se stessi, in quanto anche i processi tendono a mantenere una certa stabilità: può cambiare invece la loro gestione, attraverso un intervento consapevole indirizzato a uno scopo.

In teoria, a causa della sua fluidità ogni processo dovrebbe essere differente da un altro: sotto il suo movimento libero però c'è sempre una base, che si può ripetere senza pesare più di tanto sulle sue possibilità di direzione, proprio come il ripetersi del *software* di scrittura non influenza quello che viene scritto. Se psichicamente siamo fenomeni che non si appellano a nient'altro che a se stessi, per via digitale si riscontra anche un mondo di oggetti, che fanno parte comunque della nostra vita. I processi utilizzano automatismi che si ripetono, come nell'organismo le strutture genetiche: riconoscere questi automatismi permette di articolarsi sopra movimenti liberi, moltiplicando le possibilità di differenziazione dei comportamenti. Mentre i nostri occhi sono abituati a vedere gli oggetti, non sono ugualmente abituati a vedere i processi, cioè a riconoscere le forme dinamiche: l'etologia studia i percorsi rituali degli animali, le danze di guerra, di seduzione, eccetera, che gli esseri umani hanno visti per millenni, senza accorgersi che i percorsi che fanno, per esempio, gli uccelli della stessa specie in una danza di seduzione sono determinati nella forma e tipici di una specie. Riconoscere i movimenti meccanici permette di differenziare quelli che sono invece personali, anche negli animali, ma soprattutto negli esseri umani.

E' evidentemente interessante pensare di poter acquisire nuove configurazioni come fossero lingue straniere, strumenti cioè che possono risultare più adeguati in specifiche circostanze: nella psicologia del carattere, la ricerca di eventuale cambiamento non è da un carattere a un altro, ma da essere limitati a una specializzazione a poter utilizzare anche le altre risorse dell'organismo.

Per riconoscerne l'esistenza si comincia con il *racconto* del carattere, perché il fatto che qualcuno parli del carattere serve per guardare in quella direzione: non è infatti qualcosa che può essere dimostrato, è solo qualcosa che può essere richiamato, alluso, evocato, è insomma, come il complesso di Edipo, una conoscenza di tipo narrativo-metaforico. In tutti e due i casi non si tratta di teorie che, come dice Popper, per poter essere tali dovrebbero poter essere dimostrabili e invalidabili, ma di narrazioni che possono evocare qualcosa in chi le ascolta, e che se riescono a connettersi al piano dell'esperienza diventano una conoscenza, altrimenti no: il carattere non può essere dimostrato, o si riconosce esperienzialmente oppure sono parole senza importanza. Succede comunque spesso che una volta ascoltato il racconto dei caratteri questi vengano riconosciuti esperienzialmente come fenomeni.

È per via empirica che ci si può insomma accorgere della presenza dei caratteri: osservando bene si vedono, come si vedono i percorsi dei pesci guardandoli con molta attenzione in un acquario. Non si possono riconoscere per via teorica, perché concettualmente sono descrivibili, ma non dimostrabili: il discorso sul *carattere* è un racconto, una metafora, un'evocazione e lo possiamo immaginare come una casa che

sta dentro un panorama (*temperamento*), e che ha un arredamento (*atteggiamento*). Le modalità di attaccamento insicuro sono infatti tre, e se una dà luogo al carattere, le altre due si posizionano in maniera meno invasiva. Questo aiuta a capire come sia difficile riconoscere la casa (*carattere*) anche solo perché le sue caratteristiche si sovrappongono con quelle del panorama e dell'arredamento.

Una considerazione importante è che essendo le funzioni processi e non strutture, esistono solo quando sono in moto: dato che non sono sempre in funzione, neanche il carattere è sempre in atto. La funzione inflazionata si dà insomma solo in momenti di stress, che generalmente non sono sempre in corso: così il carattere si presenta solo in certi momenti del vivere, mentre in altri non si manifesta.

Conoscere i caratteri serve per interagire con queste specializzazioni, sia nel rapporto con se stessi, sia con gli altri: oltre che nella famiglia, in qualunque professione è una conoscenza di grande utilità per la relazione con i propri clienti, perché il carattere rappresenta il punto di vista della persona sul mondo, e rendersi conto del suo carattere significa rendersi conto di come vede il mondo. Dal momento che sono visioni del mondo, tener conto della differenza fra caratteri è molto utile come sistema di conoscenza non patologizzante né colpevolizzante: il riconoscimento del carattere, infatti, serve solo per riconoscere gli automatismi di una persona, e se si riescono a vedere questi si riesce a vedere di che colore ha gli occhiali con cui guarda il mondo.

## Il funzionamento

### La reificazione

La reificazione è un'operazione comune nel pensiero umano, e si vede chiaramente in ambito religioso: come l'amore, neanche lo Spirito è una cosa, ma per farlo riconoscere lo si cosifica in una chiesa o in una statua, che non sono lo Spirito, ma solo un'evocazione dello Spirito. Un crocifisso ha a che fare con lo Spirito, ma non è lo Spirito: nelle tradizioni religiose capita continuamente di reificare, cioè di scambiare la mappa con il territorio. Le persone credono che una preghiera sia di per sé spirituale, e in genere non si rendono conto che è solo un mezzo della spiritualità. L'amore, come lo Spirito, non è qualcosa di materiale, e ci sono tanti tramiti che portano all'amore, ma non sono in sé stessi l'amore: il sesso per esempio è un tramite per l'amore, ma non è l'amore.

Il bambino è fisicamente separato dalla madre, e quello che fa ponte sull'abisso della distanza è l'amore: l'amore però, essendo un'esperienza difficile da gestire, viene reificato nella concretezza di specifici comportamenti. L'amore non è una cosa, e che può fare un bambino piccolo con qualcosa che non è nemmeno una cosa? La soluzione sarà di trasformarla in un oggetto, reificarla dunque, far diventare il non-qualcosa un qualcosa, far diventare l'amore un oggetto per poterlo maneggiare<sup>104</sup>. L'amore è qualcosa che avviene: sul piano fisico è come respirare e come il sangue che circola, cose ingestibili. Il bambino scopre che può "cosificare" l'amore nell'essere adorato, o nell'essere capito, o nell'essere obbedito, i quali sono comportamenti e quindi praticamente oggetti, o almeno sono cose sufficientemente controllabili con uno sforzo.

Il bambino scambia i segni, per esempio dell'accudimento, con l'amore, e questi segni vengono dalle funzioni, quindi scambia le funzioni per amore. Quando il bambino identifica l'essere amato per esempio con l'essere visto, succede che la funzione di autorappresentazione fa il colpo di stato e prende il potere come atteggiamento base dell'organismo. Il bambino insomma reifica l'amore nell'esercizio di una funzione, si organizza intorno a questa e le altre funzioni vanno in secondo piano. A questo punto la funzione è diventata una *passione* e si è formato il carattere.

- Una persona di carattere avidità in formazione reattiva in genere si specializza nel comandare, tutto deve essere fatto come lei dice: dirle che è esagerata sarebbe come dirle che comanda troppo, e la persona in genere non è disposta ad ammettere che comanda troppo, anzi, dirà casomai che si trattiene, che non comanda abbastanza, che se fosse per lei comanderebbe di più. Qui l'*ubbidienza* è vista come amore, è la

<sup>104</sup> La sopravvivenza del bambino è legata alla sua capacità di farsi amare e di amare in una specifica relazione: gli studi sui brefotrofi di Spitz (Il primo anno di vita del bambino (Armando Armando, Roma 1982) mostrano che il bambino, a prescindere dalle cure ricevute, in assenza dell'amore di una specifica persona di riferimento muore di marasma.

reificazione dell'amore.

- Un bambino di carattere orgoglio egosintonico, con una inflazione cioè della funzione autostima, ha reificato l'amore in *adorazione*, e la sua specializzazione è quella di farsi adorare.
- La reificazione dell'amore per un bambino di carattere orgoglio rimosso, con una inflazione della funzione autorappresentazione, è la *gratificazione*: quello in cui si specializza è farsi gratificare;
- La reificazione nel carattere orgoglio in formazione reattiva, inflazionato nella funzione autoalleanza, è l'*ammirazione*, che cerca di estirpare al mondo con la profondità del suo sentire e del suo sperimentare fino in fondo la tragedia del vivere;
- La reificazione nel carattere avarizia egosintonica è l'*essere compresi*: aspirano a una comprensione che prescinde da spiegazioni, quasi magica, che corrisponde a un amore che attraversa il velo delle apparenze e arriva diritta al cuore delle cose e della persona.
- Controllare l'amore per un bambino di carattere avarizia rimossa, cioè con una inflazione della funzione autoprotettiva, consiste nel *farsi perdonare*: è questa la sua reificazione, che cerca di raggiungere attraverso una costante preoccupazione per tutto e per tutte le persone amate.
- La reificazione nel carattere avarizia in formazione reattiva è il *consenso*: è un amore oggettualizzato leggero, che non lega e non pesa, e che cerca di ottenere con un atteggiamento possibilista verso tutte le eventualità.
- La reificazione nel carattere avidità egosintonica è la *sottomissione*: non si tratta di obbedienza, che è troppo impegnativa perché richiede l'impegno di comandare, è l'aspettativa che quando vuole qualcosa si sia immediatamente disposti a dargliela, per il resto ognuno deve pensare a se stesso per conto suo.
- La reificazione nel carattere avidità rimossa è la *vicinanza fisica*: nell'abisso della disillusione, in cui non ci si aspetta niente di così improbabile come l'ubbidienza, l'attaccamento disorganizzato si compensa con una presenza a prescindere dal contenuto. Basta che l'altro ci sia, non gli si chiede di sentire o pensare niente di specifico.

Per non reificare l'amore si paga il prezzo dell'ansia, che implica l'accettazione dell'incertezza tipica dell'amore, e la ragione per cui si studia il carattere è appunto per cercare di interrompere l'abitudine di reificarlo: questo è un automatismo, di per sé adattivo, ma diventa stabile perché gli esseri umani si affezionano a tutto, investono libido in tutto, il luogo di nascita, le persone conosciute, e anche il carattere. Le funzioni sono strumenti biologici di sopravvivenza, l'importante è tenerle dinamiche, senza che si inflazionino e poi costituiscano una trappola. Non c'è bisogno di cambiare il carattere, basta smettere di crederci, di affidargli il controllo dei comportamenti. Staccarsi un po' dal carattere non significa smettere di essere specializzati, ma non vedere l'amore come una cosa bensì come un'esperienza e allora si diventa un po' meno noiosi: l'uscita dal carattere è smettere di stare aggrappati alle cose della vita.

## I surrogati

Il carattere è esagerazione, per esempio un'esagerata normatività quando nella situazione basterebbe meno: quel "più" serve a ottenere qualcosa, e cioè a farsi amare di più, dato che da piccoli l'amore è indispensabile per la sopravvivenza. L'amore, però non si può mettere in banca come i soldi, e questo produce ansia. Per porre riparo all'ansia per qualcosa che non è una cosa ma un'esperienza, si reifica l'esperienza e poi si utilizza la reificazione come surrogato, che è una cosa e quindi più gestibile. Avere un carattere equivale ad accontentarsi dei surrogati, uscire dal carattere vuol dire smettere di accontentarsi, ovvero andare verso l'amore come esperienza, che come tale non è controllabile. Il surrogato infatti non dà mai il senso di pienezza, che viene dall'esperienza e non dalla reificazione: quando si esce dal carattere si può incominciare a confrontarsi con l'esperienza, pur rimanendo con la propria specializzazione.

Si dice che San Francesco fosse ossessionato dalla lebbra, il segno terribile dell'impermanenza del corpo: una delle sue storie più famose è quella in cui incontra un lebbroso e lo bacia. Se la versione canonica è che sia stato un atto di pietà, in trasparenza si può immaginare come in quel momento abbia capito che si trovava a un bivio: passare il resto della vita con l'incubo di questo rischio, o saltare il fosso, smettere di preoccuparsi e affidarsi agli eventi. Accettare il rischio di ammalarsi di lebbra, significò per lui aprirsi alla possibilità della morte senza sacrificare la sua vita alla paura, e disse "fate come i passerotti: nessuno si preoccupa per loro, eppure vivono". Lasciò tutto ciò che aveva e si fece frate, rendendosi conto che accettando l'impermanenza, la vita è molto più bella che con i vestiti di seta: capì insomma che la ricchezza è un semplice surrogato dell'esperienza. Il salto di qualità è rendersi conto che più si cerca di controllare la vita, meno si vive: gli *hippies* degli anni sessanta erano come francescani laici, "godiamoci la vita, è tanto breve, tanto vale viverla": parte della libertà che abbiamo oggi è il diretto risultato di questi movimenti.

L'obbedienza, la "cosificazione" dell'amore per gli *ipernormativi*, è utilizzabile come surrogato perché può essere controllata: è una sfumatura molto collaterale dell'amore, ma per le persone con questo carattere è la moneta in corso. Nella nazione ipernormativa naturalmente anche le carezze vanno bene, ma ce ne vogliono parecchie, mentre con l'obbedienza pura si arriva prima al cuore delle persone che hanno questo carattere. Se si sentono ubbiditi gli *ipernormativi* non vanno a verificare oltre: se gli altri obbediscono è come se riconoscessero che loro sono degni di essere amati.

Se una persona a cui si è dato un ordine non obbedisce, il buon senso direbbe di cambiare la modalità del comando. Un *ipernormativo* in genere non lo fa: dirlo in un altro modo sarebbe come concedergli di non obbedire, cioè come perdere il surrogato. E' un impianto logicamente comprensibile, gli *ipernormativi* sono troppo disillusi per essere direttamente affettivi, e facilmente si accontentano del surrogato dell'amore: se le persone con questo carattere si guardano così, si può cambiare il modo di stare in relazione con loro. Per un *ipernormativo* sarebbe importante rendersi conto della reazione degli altri al suo comandare: a nessuno piace obbedire, e se si mettesse nei panni di quelli a cui da ordini, capirebbe quanto malcontento solleva, cosa contropro-

ducente ai suoi scopi, che è appunto ottenere ubbidienza come surrogato dell'amore. Per gli *iperprudenti* l'ubbidienza ha un altro senso: quando comandano lo fanno perché se non si fa come dicono potrebbe succedere una catastrofe, e loro si sentono la responsabilità della difesa del mondo. Se entrambi comandano, la differenza si vede dalle sfumature: gli *ipernormativi* comandano senza paura.

- Gli *esagerati con l'autostima* vogliono fare cose magiche, meravigliose, che solo con un magico potere si possono ottenere, perché usano come surrogato dell'amore l'*adorazione*. La differenza importante fra adorazione e amore è che l'amore ha alti e bassi, mentre l'adorazione è ferma, stabile, controllabile: l'amore è oscillante, mentre l'adorazione c'è o non c'è. L'adorazione è un oggetto, cioè una cosa che si può controllare. Mentre non si può chiedere a qualcuno di amarci di più, si può chiedere di adorarci di più, per esempio dicendo più spesso "ti amo", oppure "che meraviglia che sei". L'esperienza non è controllabile, ma le persone con questo carattere contano le virgole nella comunicazione, leggono nelle interlinee: con loro bisogna stare attenti non solo a quello che si dice, ma anche a quello che non si dice! Dire a una donna con questo carattere "come sei bella oggi" può essere un modo di farla arrabbiare moltissimo: "vuoi dire che ieri non lo ero?"

- La fissazione degli *iperautorappresentanti* è il successo, e il surrogato dell'amore è la *gratificazione*, e di questo non di rado si accontentano: al posto di essere davvero amati si accontentano di sentirsi dire bravi, belli, buoni, cioè di avere gratificazioni. I retroscena delle situazioni in corso si capiscono dai messaggi che le persone mandano inconsapevolmente, e gli *iperautorappresentanti* non danno microinformazioni trasversali: mentono in modo innocente, hanno la capacità di guardare quella piccola percentuale di verità che poi allargano all'insieme. Hanno una capacità, che altri non hanno, di non lasciarsi scappare segnali contraddittori: li fanno sparire e presentano quella piccola parte di realtà che è limpida. Data l'ideologia del successo, sono capaci di esprimere sentimenti che non provano, e quando qualcuno dice loro "ti amo" ci credono poco: loro sono molto credibili quando mentono, difficile non cascarci, e conoscono per esperienza questo rischio. La gratificazione invece c'è o non c'è, si controlla e si misura: purtroppo è solo un misero surrogato dell'amore, e non sarebbe difficile rendersene conto, ma un meccanismo di difesa degli *iperautorappresentanti* è la negazione, e quello che negano per loro non esiste. Restrungendo il campo percettivo vedono in genere quello che vogliono vedere e non si accorgono di quello che sconfirma la loro lettura del mondo. Si crede in genere che vedere sia un'operazione a 360°, in realtà l'attenzione è come una torcia che illumina in una direzione, fuori dal cono di luce non si vede niente.

- Gli *iperautoalleati* sono esageratamente spontanei, quello che c'è viene fuori, bello o brutto che sia: la loro specialità è essere esageratamente aderenti a se stessi. Il surrogato dell'amore per loro è l'*ammirazione*: vorrebbero sentirsi dire "come sei splendidamente drammatico, profondo, vero!" In questo carattere alla base c'è la fissazione della mancanza e la convinzione di essere privati delle cose che gli spettano. Se viene dato loro qualcosa, questo metterebbe in dubbio l'assunto della mancanza, e allora vuol dire che non vale: sono contenti solo quando le cose riescono a prendersele da

soli. Quando conquistano diventano più amabili: l'ammirazione la vogliono strappare, e se allungano le mani sul mondo poi stanno maglio. Come tutti i surrogati, l'ammirazione funziona momentaneamente: dopo un po' cominciano a cercarne di più. Anche l'ammirazione gli va data con discrezione, altrimenti tendono a pensare di essere presi in giro: in un'ottica di esagerata autoalleanza sono convinti che molto ingiustamente tutti hanno tranne loro. Hanno il gusto del dramma, che porta l'ammirazione, non il gusto del dolore, come potrebbe invece sembrare: il peggio che può succedere a questi caratteri è una vita piatta, e per questo con gli *iperprudenti*, che in genere sognano una vita senza scosse, fanno a volte coppie drammatiche.

- Gli *iperautoalleati* difficilmente ottengono l'ammirazione che cercano dagli altri, che non sono così tanto alleati a loro: nel migliore dei casi ricevono consigli e compassione, che sarebbe un po' come dire al personaggio di Amleto "dai, non la fare lunga!", cosa evidentemente fuori luogo. Il problema principale qui è la relazione fra il dare e l'avere: le persone con questo carattere sono decise a dare solo se prima viene dato loro quello che vogliono, che sarebbe un po' come avere l'ammirazione prima dello spettacolo. Per loro ricevere è indiscutibilmente più importante di dare, mentre sul piano psichico la ricchezza dipende in realtà dal dare: quello che arricchisce non è l'ammirazione, ma l'aver fatto lo spettacolo. Il buco del bisogno non si tappa mai perché credono di diventare più ricchi in base a quanto ricevono: ma per fare un esempio, un pittore è "ricco" in proporzione ai quadri che dipinge, cioè in proporzione a quanto dà.

- Il surrogato dell'amore per gli *iperanalitici* è ricevere quello che loro danno, cioè *essere capiti*, naturalmente senza essersi spiegati, cioè senza aver corso il rischio di esporsi: la funzione analitica è figlia della prudenza. In genere sono abbastanza ritirati dal corpo, e non dicono facilmente cosa sentono: pensano che se li si ama li si capisce, il resto ha poca importanza. Si accontentano del surrogato perché la relazione diretta è difficile per loro: prima si devono fidare tanto, devono avere la certezza che li si apprezza, e per questo hanno intimità con pochissime persone. Hanno spesso, anche senza rendersene conto, un gran senso dell'umorismo, che è una forma di vicinanza poco impegnativa. In genere parlano poco, e non dicono le cose importanti per loro: essendo diffidenti egosintonici danno magari gli scarti di produzione, non le cose a cui tengono veramente. Queste non ne parlano con chiunque, ma magari le scrivono nei libri, dove nella massa dei lettori è più probabile che qualcuno li capisca. Non sono timidi come sembrano, svalutano l'interlocutore pensando che non sia all'altezza di apprezzare quello che avrebbero da dire: dirlo comunque a una persona sola non vale la pena, scrivere un libro per dirlo a tanti magari sì. Un *iperanalitico* si apre quando arriva il tornado sessuale e non ne può fare a meno, ma appena passa si richiude: pensano che le cose importanti si disperdono se si mettono fuori, e di questo sono avari.

Una metafora del carattere *iperanalitico* è Isolabella, un'isoletta vicino a Taormina: guardandola si vede un piccolo isolotto roccioso con una capanna in cima, ma in realtà è una villa miliardaria. La villa è l'isola stessa, è scavata nella roccia dell'isola. Visto da fuori l'iperanalitico sembra qualcuno che non ha niente da dire, ma poi (se si ama) si può capire che ha un mondo interno ricchissimo, in cui non fa entrare gli

altri.

- Surrogato dell'amore per gli *iperprudenti* è *l'essere perdonati*: magari non si descriverebbero così, ma agli effetti pratici hanno una certa propensione a fare le chioce, e tendono a difendere se stessi e quelli a cui vogliono bene. Hanno bisogno di essere utili, di fare cose che gli altri trovano utili e così magari li perdonano della loro aggressività nascosta: come Barbablù, che tiene il coccodrillo dell'aggressività chiuso a chiave nella stanza proibita. Per questa compressione dell'aggressività sono caratteri che hanno la coda di paglia, e anche se non hanno fatto nulla quando sentono la sirena della polizia entrano in allarme: "non mi sarà mica scappato il coccodrillo e non me ne sono accorto!" Non pensano magari di aver fatto qualcosa, ma sanno che *potrebbero* aver fatto qualcosa, e qui si vede bene il senso del perdono come surrogato, che è il massimo che riescono ad aspettarsi.

- Gli *iperevitanti* sono evasori professionisti, per cui hanno meno difficoltà di altri caratteri a stare nelle situazioni, in quanto sono in grado di sottrarsi velocemente. Il surrogato dell'amore qui è il *consenso*, che sembrerebbe di ben poca sostanza se non si considerasse come facilmente si può mettere in piedi e altrettanto facilmente abbandonare: un surrogato, per così dire, molto comodo. Apparentemente sono persone golose: si vede quando si avvicinano a qualcosa ma non si vede da cosa si allontanano, la prudenza impone di nascondere la paura e questo facilita il consenso. Sono falsi edonisti, corrono sempre da un piacere all'altro: la specialità del carattere è tenere il piede in più scarpe per evitare frustrazioni e andare d'accordo con tutti, cioè per produrre quanto più surrogato possibile. Nella vita percorrono in genere strade poco note, che magari nessuno ha mai battuto prima, e in cui si sentono quindi relativamente al sicuro da concorrenti e da persone che potrebbero dissentire dalle loro opinioni: il surrogato del consenso viene prima di tutto.

- Il surrogato dell'amore per gli *iperterritoriali*, specialisti nella conquista, è la *subordinazione*. Data l'esagerazione territoriale, sono narcisisticamente impegnati a essere combattivi: hanno un'estrema rapidità di risposta alle situazioni, e una soglia alta di sopportazione che permette loro di essere adatti al combattimento. Data la loro specialità, hanno bisogno di poter contare sulle persone che considerano amiche, e la subordinazione è ben più gestibile dell'amore. Subordinazione, non obbedienza, non hanno da perdere tempo nel comando: vogliono collaboratori autonomi ma che facciano quello che loro si aspettano.

- Il surrogato dell'amore per gli *iperomeostatici* è la *presenza fisica nel rapporto*. Sono per così dire "assorbenti", come paraurti attutiscono gli attriti fra le persone per mantenere la pace, che è l'unica cosa a cui la disillusione di fondo non toglie per loro importanza. Per questo non prendono posizioni, che potrebbero allontanare l'altro: se l'equilibrio è importante, bisogna anche non metterlo in crisi. Gli *iperomeostatici* non danno importanza ai loro bisogni: sono impegnati a mantenere la pace e per far ciò hanno imparato a rinunciare senza recriminare, pur di avere la presenza dell'altro. Non si tratta di assenza di egoismo, è solo che non credono che l'altro sia in grado di tenere in piedi la relazione, per cui stanno sempre in prossimità del ponte affet-

tivo, cioè dell'attaccamento disorganizzato, sempre pronti a sorreggerlo col contro movimento della loro presenza a tutti i costi e di un atteggiamento pragmatico. La presenza dell'altro nel rapporto è un surrogato constatabile dell'amore, e in mancanza di meglio, si accontentano.

### Divagazioni sul carattere

Le tre aree caratteriali, nelle situazioni di crisi, di difficoltà, di fragilità narcisistica, si comportano generalmente in modo tipico:

- i sentimentali in queste situazioni in genere prendono forza dalla parola "insieme";
- quelli di pensiero dalla parola "autonomia" (non ho bisogno di nessuno, riduco tutti i bisogni pur di essere autonomo): più sono in crisi più diventano autarchici attraverso il pensiero. Nietzsche scrisse "Così parlò Zarathustra", probabilmente l'opera più importante di tutta la letteratura dell'800 per la sua autonomia teorica, dopo una terribile crisi sentimentale.
- quelli di azione quando sono nella crisi più nera si attaccano al fare, all'essere efficienti, al comportarsi in maniera utile. Più sono in crisi, più diventano attivi: non un semplice fare, ma un fare efficace.

Un carattere di azione si sente bene narcisisticamente quando fa qualcosa che funziona. Un carattere di pensiero quando pensa: quando è in crisi nera l'azione è l'ultima delle opzioni, più è in crisi più ha bisogno di pensare qualcosa di radicale e risolutivo. Quando è in crisi nera un carattere di sentimento, che tutto va a rotoli e il narcisismo va a pezzi, di solito quello che l'aiuta ricostituirsi è un rapporto sentimentale, dove ci sia uno scambio emozionale denso. Se una persona con un carattere sentimentale quando va in crisi non lo fa, va sempre più in crisi: se invece quando va giù si appoggia a qualcuno, va molto meno giù.

Il carattere si vede abbastanza bene anche nei bambini, e si vede dal loro sguardo: i sentimentali hanno uno sguardo che sembra un faro, in quelli di pensiero la luce è rivolta all'interno e in quelli d'azione sta sul limite fra interno ed esterno. Tutto questo ha a che fare con l'interazione fra le persone, quindi non ha caratteristiche oggettive, eppure ha caratteristiche: è un paradosso, ma la logica paradossale funziona bene in campo psichico.

I caratteri vengono incentivati socialmente: ci sono aree geografiche che ne supportano certi, altre che ne supportano altri: il carattere normativo per esempio si incontra molto nell'Europa del nord, ed è particolarmente apprezzato in quella cultura, quello orgoglioso lo è molto nell'area islamica, eccetera. Nella vita non c'è niente di lineare, tutto si muove in modo circolare: una cultura è fatta da persone con le loro specificità e col tempo tende a privilegiare certe specializzazioni, ed è impossibile valutare se il carattere è figlio della cultura o la cultura figlia del carattere.

I parameci, che sono animali unicellulari, hanno una caratteristica fondamentale: se battono in un ostacolo una volta, ci ribattono ancora per assicurarsi che c'è, e poi

cambiano direzione. L'unico animale più stupido del paramecio è l'uomo, che anche fino alla fine della vita ribatte sullo stesso chiodo, che spesso si chiama "la mamma". C'è una barzelletta di uno che sogna l'origine di tutti i suoi problemi: "ho capito tutto, lo devo scrivere per non dimenticarmelo", lo scrive e poi si riaddormenta. Quando si sveglia non si ricorda, e dice "meno male che l'ho scritto". Prende il foglio e c'è scritto appunto: "la mamma".

Via via l'organismo acquisisce nuovi automatismi e ha delle capacità di sopravvivenza incredibili, più complesse di quanto probabilmente riusciremo mai a sapere. Gli esseri umani sono soliti ammirare negli animali delle straordinarie capacità che chiamano 'istinto': li vedono fare delle cose incredibili e dicono "eh, l'istinto!" Sì, ma anche loro hanno l'istinto come gli altri animali, solo che l'hanno messo da un lato perché ora hanno il ragionamento, e sono lì a esibire quello: in realtà abbiamo più o meno gli stessi istinti di qualsiasi mammifero, che sono poi nient'altro che specifiche reazioni alle situazioni in un'ottica di sopravvivenza. L'istinto però implica la percezione: per poter reagire bisogna percepire.

Gli istinti hanno delle antenne lunghissime, che la civiltà ha smussato, appiattito, messo fuori uso: sono antenne animali, che percepiscono il mondo in un modo che non si potrebbe dimostrare razionalmente. Il problema è che bisogna imparare a dargli retta, e per farlo bisogna scendere sotto una modalità culturale, fondamentale soprattutto per i cristiani, che è il "credere". Siamo così incastrati sull'importanza del credere che se sentiamo un odoraccio bisogna prima "crederci" per prenderlo sul serio. I gatti se sentono un odoraccio vanno via, e se sentono un odore interessante si avvicinano senza bisogno di crederci. Una delle cose più difficili è smettere di dover credere e fidarsi dei fatti: l'odore, fisico e metaforico, è un fatto, perché vuol dire che l'organismo ha percepito qualcosa, che può essere di tutto, però qualcosa è. Si può decidere di seguirlo o no, ma sarebbe comunque il caso di non fare finta di non aver sentito niente.

Una componente essenziale dell'anima umana è il narcisismo, un investimento di interesse su se stessi. Quando una città è bellissima vuol dire che sono stati spesi tanti soldi per farla diventare così: è puro narcisismo, investito su una città invece che su una persona. I vestiti di moda sono belli e costano molto: sono investimenti narcisistici, investimenti sulla propria bellezza. Nell'essere umano il narcisismo, cioè il bisogno di apparire belli, è una delle istanze di cui non si può fare a meno. La forza del carattere dipende dall'investimento narcisistico che è inevitabile farci.

### Carattere e psicoterapia

Prendiamo una persona che vuole cambiare qualche cosa della sua vita. Perché cambiare qualcosa? Perché così a lui non va bene. E cosa succede se non ci riesce? Non sta bene con se stessa. Perché deve stare bene con se stessa? Magari perché non stare bene è *sbagliato*! Spesso, questo è il presupposto: io *devo* stare bene, e se non sto bene allora devo assolutamente fare qualche cosa per riuscirci. A questo punto, se la per-

sona sta bene solo quando trionfa, allora deve riuscire a tutti i costi a trionfare. C'è ovviamente anche la più modesta richiesta di star bene perché a star male si soffre, ma paradossalmente è meno decisiva dell'altra.

Divorziare dal proprio carattere è un cambiamento importante e semplice, e allo stesso tempo difficilissimo: Il carattere fa parte dell'immagine che la persona ha di sé. I serpenti hanno una pelle rigida, ci crescono dentro fino a romperla e poi ne escono fuori, e anche gli esseri umani devono rompere l'immagine di sé per farsene una nuova. Gli esseri umani sono come i paguri, granchi che non hanno una corazza propria e che per proteggersi usano conchiglie vuote, e che quando sono cresciuti e nella conchiglia non ci stanno più, se ne devono cercare un'altra: nel passaggio tra la vecchia conchiglia e la nuova sono estremamente vulnerabili. Una funzione della relazione d'aiuto è quella di accompagnare la persona nel cambio di conchiglia: detto in termini junghiani, la relazione è il crogiuolo in cui la persona si fonde e si confonde, perde la sua vecchia immagine per arrivare a un'immagine nuova. Non è consigliabile disfare la propria immagine senza un crogiolo che contenga il processo: questo contenitore è il rapporto con l'altro, cioè la relazione d'aiuto con lo psicoterapeuta.

La necessità di cambiamento riguarda in genere la scarsa qualità della propria vita: uno psicoterapeuta, per aiutare le persone a incrementare la qualità della loro vita bisogna che si posizioni come parte del quadro generale del destino umano, bisogna cioè che si renda conto di essere una persona come le altre, limitata nella qualità della sua vita, cosa che deve riconoscere ma non giustificare. Si deve accorgere insomma di quanto poco ha e sa, o come diceva Socrate, che sa solo di non sapere: non si può permettere di fare finta di sapere, o allora sarebbe meglio che si occupasse d'altro, piuttosto che di aiutare le persone.

Per *esperto* in genere si intende qualcuno con un potere conoscitivo, ma non è questo il caso dello psicoterapeuta. L'unica importante differenza di potere fra psicoterapeuta e paziente è che quest'ultimo ha più bisogno di appoggiarsi di quanto ne abbia l'altro, a cui capita di lavorare anche con gente più colta, più ricca e socialmente più potente di lui. Se lo psicoterapeuta sa che la conoscenza è dinamica e che non si può sapere niente di oggettivo riguardo alle relazioni umane, ha meno bisogno di appoggio, anche perché sapendolo ha abbandonato questa speranza e sa che gli tocca tirare avanti da solo. Il paziente invece ha ancora la speranza che, se capisce, poi fiorisce e diventa grande e forte come sogna di essere, e quindi sta appiccicato più che può a chi potrebbe fornirgli questa possibilità. La realtà è sempre un po' diversa da quello che sembra: quella del potere tra paziente e psicoterapeuta per esempio è l'inverso dell'apparenza, dato che lo psicoterapeuta è pagato dal paziente ed è in questo senso un suo dipendente.

Bisogna rendersi conto che esistono due tipi diversi di verità: c'è la verità *storica*, e c'è la verità *narrativa*. Se pesto un piede a qualcuno, dal punto di vista esistenziale conta quello che la persona ha sentito, e questa è la verità narrativa. La verità storica, se non è integrata nella verità narrativa ha ben poca importanza, e bisogna tenere presente che il vissuto è variabile: ci sono persone che, anche solo sfiorandole si sentono fer-

ite, mentre altre bisogna saltargli sui piedi con forza perché s'accorgano che gli si è lì vicino!

La psicoterapia è fondamentalmente legata alla verità narrativa, dove non importa tanto cosa è successo ma che effetto ha fatto alla persona, e quindi l'operazione è per un verso più facile e per un verso più difficile: è più facile perché non c'è bisogno di prove, è più difficile perché bisogna aiutare la persona a costruire una verità verosimile, una verità che ha una funzione. La verità infatti, oltre ad avere un valore di per sé, funziona come *trasmissione del sostegno*. Le scale sono lo strumento del sostegno: la verità sono le scale della vita, e se non sono un assoluto, hanno però una funzione importante, quella di permettere di salire. Conduco la mia vita come la conduco, ma questa conduzione non è galleggiante nell'aria, è appoggiata a un passato che è un passato di senso, cioè è una scala di senso che ho salito durante la mia vita: ho fatto qualcosa perché lo sentivo sensato, e da lì ho fatto un altro scalino, che mi ha dato ancora senso, e via via arrivo a condurre la mia vita presente attraverso una serie di scalini di senso che trasmettono il sostegno. Ora, il senso non lo dà la verità storica, lo dà la verità narrativa, che per un verso coincide con l'altra, ma per un altro spesso non coincide per niente.

La costruzione della verità narrativa non è una ricerca storiografica, ma è una ricerca di logica del senso, di una scala di esperienze che supporta il senso dell'oggi. Come sia diversa la verità narrativa da quella storica appare chiaro per esempio in un romanzo di Lawrence Durrell, "Il quartetto di Alessandria". Si tratta un singolare esperimento letterario: sono quattro libri e ognuno è la stessa storia raccontata da un altro personaggio. E' vista insomma dagli occhi di quattro persone diverse, ed è addirittura difficile riconoscere che la storia è la stessa, tanto cambia a seconda di chi la guarda. E' uno dei pochi esempi letterari dove gli stessi avvenimenti sono guardati da quattro angoli differenti.

La capacità relazionale è in genere più sviluppata nelle donne, e questo ha a che fare con il linguaggio analogico: gli uomini, incastrati dentro la razionalità e la tecnica, si dedicano a sviluppare il digitale. Le donne hanno una capacità istintiva di manovrare l'analogico: sono naturalmente inclini al *sentire* mentre gli uomini non di rado guardano con disprezzo la specializzazione del cervello destro. Nella pratica della relazione d'aiuto ci sono più donne che uomini, appunto perché questa passa soprattutto attraverso l'analogico e non attraverso il digitale: l'analogico non lo si può semplicemente capire, bisogna assorbirlo e incarnarlo, come il cibo, lasciando che quello che rimane rimanga e che il resto vada via.

Il cammino che va dal carattere al disturbo di personalità passa per innumerevoli avvenimenti interni, una dinamica delle parti intrapsichiche della persona che non può essere prevista, ma solo evocata e narrata: una verità narrativa che accompagna lo psicoterapeuta nella *selva selvaggia ed aspra e forte* che è il mondo interiore del paziente. Non serve qui la diagnostica in senso psichiatrico, che è invece supporto indispensabile per l'intervento farmacologico, serve rendersi conto di cosa sta succedendo nell'anima della persona, quali logiche approssimativamente persegue e a

quali crocicchi del caos intrapsichico la si può probabilmente incontrare. Fare una diagnosi del carattere, con le sue logiche che semplificano l'imprevedibilità del quotidiano per barcamenarsi in modo standard con gli obblighi istintuali, permette di differenziarlo dalla personalità e di entrare più facilmente nell'esperienza empatica, di percepire insomma la persona invece che pensarla: sul piano psichico capire una persona significa capire come è uguale a noi e allo stesso tempo diversa da noi, nel senso che tutti abbiamo per esempio un naso, ma ognuno ce l'ha a modo suo. La base meccanica insomma è la stessa, la forma ha le sue varie contingenze. Se non sono prevedibili gli scopi e le scelte delle persone, che sono per definizione figlie del libero arbitrio, lo sono le loro motivazioni, i loro bisogni cioè: per esempio non sappiamo cosa mangerà e quando, ma sappiamo che prima o poi mangerà, o non lo avremo a lungo come paziente.

## Bibliografia

- ASSOUN P.I., *Freud et Wittgenstein* (Puf, Paris 1988)
- BINSWANGER L. *Tre forme di esistenza mancata* (il Saggiatore, Milano 1964)
- BOWLBY J., *Attaccamento e perdita. L'attaccamento alla madre* (trad. it.) vol. 1, (Bollati Boringhieri, Torino 1989).
- BRENTANO F. *La psicologia dal punto di vista empirico* (Ed Laterza, Bari 1977)
- BUBER M. *Confessioni estatiche* (Adelphi Milano 1987)
- CANTOR G. *La formazione della teoria degli insiemi. Saggi 1872-1883* (Sansoni, Firenze, 1992)
- COLLI G., *La nascita della filosofia*, (Adelphi, Milano, 1975).
- DARWIN C., *L'Evoluzione* (Newton Compton, Roma 1994); *L'espressione delle emozioni* (Boringhieri, Torino 1982) DARWIN C., EKMAN P. (Bollati Boringhieri 1998)
- DIAGNOSTIC AND STATISTICAL MANUAL OF MENTAL DESORDERS IV°, (American psychiatric association, Washington DC 1980)
- DURREL L., *Il quartetto di Alessandria* (Torino, Einaudi 2003)
- HORNEY K., *Autoanalisi*, (Astrolabio, Milano 1971)
- **ICHAZO O:** *Between Metaphysics & Protoanalysis: a Theory for Analyzing the Human Psyche* (Editore: Arica Institute Press)
- IDRIES SHAH, *La Strada del Sufi* (Casa editrice Astrolabio-Ubaldini, Roma 1968)
- JUNG C.G., *Tipi psicologici* (Boringhieri, Torino 1989)
- KANDINSKY V., *Punto linea superficie* (Adelphi, Milano 1985)
- KOHUT H., *Narcisismo e analisi del sé* (trad. it.), (Boringhieri, Torino, 1971).
- FREUD S., *Il disagio della civiltà*, in *Opere*, vol. 10, p. 575 (Boringhieri, Torino, 1989).
- GOEDEL K. *Opere* (Bollati Boringhieri)
- LACAN J., *La cosa freudiana* (Einaudi, Torino 1972)
- LORENZ K., *Letologia*, Boringhieri, Torino, 1980;
- MALLART L., *Figlio dell'evuzok* (**Editore Xenia**)
- MERLEAU-PONTY M., *Fenomenologia della percezione* (Il Saggiatore, Milano 1965);
- NARANJO C., *The healing journey*, (Ballantine Books, New York, 1973).
- NARANJO C., *Carattere e nevrosi. L'enneagramma dei tipi psicologici*, (Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1996).
- NARANJO C., *27 personages en busca del ser* (La Llave, Barcelona)
- NIETZSCHE F., *La nascita della tragedia*. (Adelphi, Torino 1967)
- OUSPENSKY P., *Frammenti di un insegnamento sconosciuto*, (Astrolabio-Ubal-

- dini, Roma, 1976)
- PERLS F., HEFFERLINE R.F., GOODMAN P., *Teoria e pratica della psicoterapia della Gestalt*, (Astrolabio, Roma, 1971).
  - POLSTER E. *A Population of Selves* ([Gestalt Journal Press](#) 2010)
  - QUATTRINI G.P., *Fenomenologia dell'esperienza*, (Zephyro, 2007).
  - QUATTRINI G.P., *Per una psicoterapia fenomenologico-esistenziale*, (Giunti, 2011).
  - SCHMIDT K., *Sie bauten die ersten Tempel. Das rätselhafte Heiligtum der Steinzeitjäger*, (Munich, C. H. Beck Verlag, 2006)
  - SELVINI PALAZZOLI M., BOSCOLO M., CECCHIN L., PRATA G. F., *Paradosso e contro paradosso* (Feltrinelli, Milano, 1975).
  - SPITZ R., *Il primo anno di vita del bambino* (Armando Armando, Roma 1982)
  - **STURIALE A., *Il libro di Alice***, (Edizioni Rizzoli, RCS Libri S.p.A. Milano)
  - WINNICOTT D.W., *Gioco e realtà* (Armando Armando, Roma 1974).
  -





Istituto  
**Gestalt**  
Firenze®

[www.igf-gestalt.it](http://www.igf-gestalt.it)

ISSN: 2282-2372