

Luigi Anepeta
Presidente onorario della LIDI

La tipologia introversa: valori, limiti e “misteri”

Vicenza 24 gennaio 2015

Perché l'introversione?

Indefinite volte, nel corso degli anni, pazienti impegnati a percorrere l'ardua strada della psicoterapia per sciogliere nodi conflittuali maturati nel corso della loro esperienza evolutiva mi hanno chiesto perché la natura continua a produrre soggetti introversi che hanno spesso difficili interazioni con l'ambiente socio-culturale e difficoltà di adattamento.

Per rispondere a questa domanda ho scritto il libro *Timido, docile, ardente*: un libro su una tipologia di personalità del tutto particolare, che ha i suoi valori, i suoi limiti e i suoi “misteri”.

Di questi si parlerà nel corso della prima parte della Conferenza. La seconda parte è dedicata all'approccio psicoterapeutico a soggetti introversi che vivono un disagio psichico.

Parte Prima

Sulla diversità

In un mondo che si va globalizzando, e quindi mette inesorabilmente a contatto civiltà e culture maturate nel corso dei secoli - ciascuna con le sue tradizioni, i suoi sistemi di valore, le sue contraddizioni e, infine, l'etnocentrismo comune a tutte -, il tema della diversità è destinato ad imporsi come il più importante del XXI secolo (e di quelli futuri).

Il problema della diversità tra civiltà e culture è stato affrontato, come noto, dall'antropologia culturale: disciplina singolare, nata sull'onda del colonialismo e della convinzione che la civiltà occidentale fosse superiore a tutte le altre, la quale è andata successivamente incontro ad un'evoluzione tale che Lévi-Strauss è giunto a definirla la "scienza del rimorso": del rimorso, appunto, legato ai fasti e ai nefasti del colonialismo.

Il tema della diversità delle culture è divenuto ancora più complesso allorché si è preso atto che la diversità vale anche all'interno di ogni singola cultura.

E' ben nota la locuzione latina "*tot capita, tot sententiae*", dovuta a Terenzio e ripresa da Cicerone. A Terenzio, tra l'altro, si deve anche un'altra locuzione celeberrima: "*Homo sum, humani nihil a me alienum puto.*" Locuzione che, in forma sintetica, ho adottato come exergo del mio sito (www.nilalienum.it) e della LIDI, nata come una costola del sito stesso.

La locuzione terenziana definisce come obiettivo di ogni scienza umana e sociale il superamento dei pregiudizi che impediscono di dare il giusto significato a fenomeni esperienziali e comportamentali - interetnici o intraetnici - che rientrano nell'ambito dell'indefinito repertorio dei possibili modi di essere dell'umano.

Il modo di essere introverso rientra oggi per l'appunto nell'ambito dei fenomeni investiti da un pregiudizio: singolare pregiudizio, come vedremo, la cui conseguenza, però, è che chi viene al mondo con un corredo caratteriale introverso sviluppa spesso un disagio psichico più o meno manifesto.

La premessa fondamentale da cui parte la LIDI è che disagio degli introversi dipende da un pregiudizio sociale esistente nei confronti del loro modo di essere che viene interiorizzato in fase evolutiva e determina o un vano tentativo di essere come gli altri o una reazione disadattiva che, se non giunge all'isolamento, fa affiorare comportamenti (imbarazzo, vergogna, difficoltà di comunicazione, ecc.) che confermano il pregiudizio stesso.

Per porre rimedio a questa situazione, che comporta troppo spesso, oltre ad una più o meno rilevante sofferenza soggettiva, lo spreco di potenzialità umane di grande valore la cui realizzazione risulterebbe vantaggiosa per il soggetto e per gli altri, occorre sormontare il pregiudizio e sostituirlo con una nuova cultura.

Tale cambiamento implica però, né più né meno, una rivoluzione culturale che metta in gioco il modello di normalità dominante nel nostro mondo.

Pregiudizio e senso comune

La prova dell'esistenza del pregiudizio nei confronti dell'introversione, si ricava facilmente dalla consultazione dei dizionari più diffusi (Zingarelli, Garzanti, Devoto Oli, De Mauro, ecc.), la cui definizione lessicale implica un giudizio di valore. L'introverso è chiuso, riservato, timido, impacciato, insicuro, vergognoso, scontroso, freddo, schivo, distaccato, l'estroverso è aperto, comunicativo, sicuro, cordiale, affettuoso, espansivo, esuberante.

Quando, nel 1920, C. G Jung coniò i neologismi estroversione e introversione e descrisse le due tipologie caratteriali si mantenne in equilibrio nel sottolineare i valori e i limiti di entrambe. Il successo dei termini ha, invece, dato luogo, a livello di senso comune, ad una qualificazione negativa dell'introversione.

Il senso comune, purtroppo, ha contagiato anche la psicologia. Se si va su Internet e si digitano termini come timidezza, insicurezza, vergogna, fobia sociale, ecc. vengono fuori una pletera di centri professionali che offrono i loro servizi per risolvere questi "disturbi".

Se poi si circola nei forum giovanili dedicati a problemi psicologici, si scopre che la maggioranza degli utenti considerano l'essere introverso una condizione che ostacola l'adattamento sociale: in gergo giovanile, una "sfiga".

All'epoca in cui, nel 1920, Jung scrisse il suo capolavoro (*Tipi psicologici*), il pregiudizio nei confronti dell'introversione non esisteva. Precipitata nel gorgo della Prima Guerra Mondiale, la civiltà occidentale cominciava ad orientarsi nella direzione di un privilegio accordato al modo di essere estroverso (intraprendente, attivo, pratico), ma non ignorava che - nei campi della cultura (filosofia, letteratura, poesia, arte, musica, ecc.) - la prevalenza dei soggetti introversi era assoluta.

Oggi il pregiudizio nei confronti dell'introversione esiste ed è tangibile.

Per sormontarlo occorre anzitutto restaurare il significato originario e scientifico dei termini, approfondendolo alla luce degli sviluppi più recenti delle scienze umane e sociali.

In *Tipi psicologici* Jung definisce l'estroversione come un modo di essere caratterizzato da un interesse prevalente per il mondo esterno e l'introversione come un modo di essere caratterizzato da un interesse prevalente per quello interno. L'interesse prevalente esclude che si dia un'introversione assoluta e un'estroversione assoluta.

Ogni uomo vive con la sua coscienza nell'interfaccia di due mondi: quello esterno, associato alla consapevolezza dell'esistenza di una realtà oggettiva, e quello interno, associato alla consapevolezza di avere un'esperienza soggettiva (fatta di pensieri, memorie, desideri, fantasie, ecc.).

Un'estroversione assoluta comporterebbe un affacciamento pressoché perpetuo sulla realtà esterna senza un'esperienza interiore: una condizione impossibile da concepire, anche se un discreto numero di adolescenti e non pochi adulti con l'uso compulsivo della televisione, del computer, del cellulare, ecc. sembrano mirare proprio a questo.

Un'introversione assoluta realizzerebbe una condizione di autismo completo, con una sorta di indifferenza e di distacco rispetto alla realtà esterna. Una condizione del genere, purtroppo, si realizza in alcuni bambini, ma è una patologia del tutto disfunzionale.

Estroversione e introversione sono dunque due orientamenti caratteriali presenti in

combinazione diversa nei singoli individui.

La prevalenza di uno dei due orientamenti permette di assegnare un individuo alla tipologia estroversa o introversa.

Le combinazioni tra orientamento estroverso e orientamento introverso sono indefinite: si dà dunque un continuum tipologico, che però non sembra distribuito statisticamente in maniera omogenea. I soggetti nei quali l'orientamento introverso è prevalente rappresentano una minoranza valutabile nell'ordine del 5-10%.

Che senso ha questo squilibrio nella distribuzione degli orientamenti caratteriali? La domanda equivale a chiedersi a che servono l'estroversione e l'introversione.

Gli estroversi sono "programmati" per sviluppare un adattamento al mondo così com'è e per integrarsi in esso, assicurando alla società con le sue tradizioni, la sua cultura e il suo senso comune, di perpetuarsi e di riprodursi. Jung ha colto questo dato facendo riferimento al fatto che gli estroversi tendono al conformismo. Togliamo a questo termine la valenza negativa che di solito ad esso si associa. Un certo grado di conformismo è necessario perché una società mantenga una sua identità e le persone sappiano come si vive senza fare troppi sforzi, attenendosi al cosiddetto senso comune. Vedremo ulteriormente che il conformismo ha anche una matrice psicobiologica, che promuove l'omologazione culturale. Per fortuna, dunque, la maggioranza delle persone vengono al mondo programmate per adattarsi alla realtà sociale in cui sono immersi e con cui interagiscono.

Il problema è che gli introversi non sono "programmati" allo stesso modo. Una parte della loro mente sicuramente riconosce spinte motivazionali adattive, ma un'altra parte (variabile da soggetto a soggetto) è caratterizzata dall'essere assorbita e catturata precocemente da un flusso indistinto di pensieri, emozioni, memorie, fantasie, ecc. I francesi utilizzano il termine *rêverie* per denotare sinteticamente questo aspetto particolare dell'esperienza interiore. Termine suggestivo che, però, in rapporto alla vita quotidiana significa che gli introversi fin da bambini sono "distratti": stanno, insomma, spesso con la testa tra le nuvole.

Qual è il significato di questa apparente disfunzione?

Per capirlo, dobbiamo rivolgere a ciò che essa ha prodotto nel corso della storia dell'umanità.

La parte della mente introversa immersa nella *rêverie* è programmata per esplorare, via via che l'individuo cresce, un mondo che non è meno reale di quello oggettivo, esterno, sul quale siamo affacciati attraverso i sensi: il mondo dei simboli, vale a dire il mondo degli oggetti culturali o della Cultura (con la maiuscola, per distinguerla dalla cultura, che si può identificare con il senso comune): Religione, Filosofia, Letteratura, Arte, Scienza, ecc.

La Cultura immateriale è un prodotto della specie umana: l'espressione di potenzialità genetiche che ci dona un filo di speranza, perché compensa e nobilita una storia che, per tanti aspetti, è stata ed è caratterizzata da violenze di ogni genere, sopraffazioni, ingiustizie, ecc. Se un alieno scendesse sulla terra avrebbe difficoltà a capire come sia possibile che appartengano alla stessa specie per un verso Dante, Shakespeare, Raffaello, Mozart e, per un altro, i contractors, i mercenari di professione disposti, per denaro, anche ad uccidere i simili (estranei che non hanno fatto loro alcunché).

Se ci si chiede quale tipologia di personalità sia prevalente nei geni, la risposta è sorprendente: almeno per il 60%, e in tutti i campi, la Cultura è opera di soggetti introversi, e

cioè di una minoranza della popolazione umana.

Per non dare un significato astratto alle percentuali basterà fare a caso i nomi di Newton, Darwin, Einstein, Beethoven, Schumann, Brahms, Debussy, Rousseau, Kant, Kierkegaard, Schopenhauer, Nietzsche, Michelangelo, Van Gogh, Cézanne, Morandi, Dostoevsky, Kafka, Holderlin, Leopardi, Baudelaire, Pirandello, ecc. La lista potrebbe estendersi all'infinito spaziando dai grandi fondatori di religioni (Budda, Gesù, ecc.) ad ambiti di attività intellettuale più recenti (cinema, teatro, fotografia, musica jazz, musica rock, musica pop, ecc.)

Una componente minoritaria dell'umanità ha dato un tale contributo alla crescita del patrimonio culturale della specie che, se esso fosse cancellato, tale patrimonio si impoverirebbe criticamente.

Questo solo dato dovrebbe far riflettere sul pregiudizio vigente nei confronti dell'introversione.

Se tante persone che godono dei prodotti dei geni li avessero incontrati dal vivo, senza conoscere chi fossero, sarebbero rimasti negativamente colpiti dalle loro stranezze caratteriali e comportamentali, e non avrebbero mai immaginato che dietro di esse si celasse un mondo interiore ricco di creatività.

Solo un'infima quota quota di introversi sono geniali (anche se tutti hanno una qualche attitudine creativa e sono in genere appassionati fruitori di letteratura, musica, arte, ecc.). E' un fatto, però, che la maggioranza dei geni nella storia dell'umanità presentano caratteristiche introverse.

Da cosa lo si ricava. Dalle biografie e, ancor più, da alcune testimonianze autobiografiche.

In *Come io vedo il mondo*, per esempio, Einstein scrive:

“Ogni uomo è legato ad alcuni ideali che gli servono di guida nelle azioni e nel pensiero. In questo senso il benessere e la felicità non mi sono mai apparsi come una meta assoluta (questa base della morale la definisco l'ideale dei porci). Gli ideali che hanno illuminato la mia strada e mi hanno dato costantemente un coraggio gagliardo sono stati il bene, la bellezza e la verità. Senza la coscienza di essere in armonia con coloro che condividono le mie convinzioni, senza la affannosa ricerca del giusto, eternamente inafferrabile, del dominio dell'arte e della ricerca scientifica, la vita mi sarebbe parsa assolutamente vuota. Fin dai miei anni giovanili ho sempre considerato spregevoli le mete volgari alle quali l'umanità indirizza i suoi sforzi: il possesso di beni, il successo apparente e il lusso” (p. 18).

E aggiunge: “In singolare contrasto col mio senso ardente di giustizia e di dovere sociale, non ho mai sentito la necessità di avvicinarmi agli uomini e alla società in generale. Sono proprio un cavallo che vuole tirare da solo; mai mi sono dato pienamente né allo stato, né alla terra natale, né agli amici e neppure ai congiunti più prossimi; anzi ho sempre avuto di fronte a questi legami la sensazione di essere un estraneo e ho sempre sentito bisogno di solitudine; e questa sensazione non fa che aumentare con gli anni. Sento fortemente, ma senza rimpianto, di toccare il limite dell'intesa e dell'armonia con il prossimo. Certo, un uomo di questo carattere perde così una parte del suo candore e della sua serenità, ma ci guadagna una larga indipendenza rispetto alle opinioni, abitudini e giudizi dei suoi simili” (p. 19).

Gran parte degli introversi potrebbero sottoscrivere affermazioni del genere, che definiscono un ideale di vita elevato e un certo disagio nel rapportarsi ad un mondo sociale

inesorabilmente dominato dal senso comune.

E' superfluo specificare che la distrazione di Einstein era proverbiale. Non è un aneddoto che, al risveglio, era già immerso nei suoi pensieri scientifici. La moglie lo aiutava a vestirlo e lo accompagnava sulla porta di casa. Dopo mezz'ora, lo trovava ancora lì, immerso nei suoi pensieri, e lo spingeva fuori dalla porta.

La “*testa tra le nuvole*”, di fatto, è un tratto tipico di tutti gli introversi, e quindi anche della stragrande maggioranza che non sono geni. Essa, dipendente dalla rêverie, è la manifestazione apparente di un orientamento incline alla fantasia, all'immaginazione, al sogno ad occhi aperti, alla riflessione, all'introspezione. Tale orientamento comporta precocemente una predilezione per il raccoglimento, per la coltivazione di interessi intellettuali e per attività creative, alimentate dal piacere del funzionamento della mente, che è sempre spiccato.

Il raccoglimento di solito viene contrastato dai genitori così come, di solito, la distrazione è regolarmente rilevata dagli insegnanti come un dato negativo.

Se un bambino o un adolescente introverso passa il suo tempo immerso nella lettura, si identifica questo comportamento come “strano” in quanto asociale. Siamo, insomma, a tal punto ossessionati dalla socialità, che consideriamo questa dimensione solo sul piano dell'interazione interpersonale diretta.

Ma che cos'è la Cultura se non l'espressione di mondi di esperienza soggettivi? Leggendo un libro, ascoltando musica, sfogliando un libro d'arte un soggetto entra in relazione con un altro mondo di esperienza, stabilisce insomma una relazione sociale indiretta, mediata da un prodotto culturale.

Agli introversi, in genere, questo tipo di relazione sociale, che li mette in comunicazione con mondi di esperienza contrassegnati da una straordinaria ricchezza, interessa più delle interazioni con i coetanei, poiché hanno il gusto di ciò che è grande, vero, bello, che tocca nell'intimo e fa vibrare la corda delle emozioni.

Acquisiamo, dunque, un criterio di ordine generale che ci può aiutare nel penetrare il mistero dell'introversione. Ciò che sul piano del comportamento apparente risulta disfunzionale può essere l'espressione di qualità, potenzialità e valori orientato verso il dispiegamento dell'essere sul piano umano e culturale.

Questo criterio, confermato come si è visto dal contributo degli introversi alla storia della cultura, contrasta però con un dato di fatto poco confutabile: il malessere degli introversi nel nostro mondo, che sul piano oggettivo si esprime sotto forma di un evidente disagio comportamentale e, sul piano soggettivo, va da un vissuto di inadeguatezza e inferiorità ad un disagio psichico conclamato.

Per spiegare tale dato, occorre anzitutto trascendere l'ottica della Psicologia che fa riferimento ad una normalità astratta.

La gabbia della “normalità”

Partiamo da un presupposto essenziale.

Ogni società, per mantenere la sua identità, la sua coesione e per perpetuarsi nel tempo, ha

bisogno di “produrre” cittadini: ha, cioè, un suo specifico “modo di produzione antropologica”.

Usare termini del genere suona strano, ma coincide con una verità di fatto.

L'uomo viene al mondo come una “materia prima”, con un corredo genetico unico e irripetibile che comporta caratteristiche specie-specifiche e caratteristiche individuali. Il processo educativo richiede l'adozione, più o meno consapevole, di “tecniche” finalizzate a realizzare un obiettivo univoco: la produzione, appunto, di un soggetto capace di inserirsi nel mondo e di integrarsi in esso, assumendo determinati ruoli e adempiendo i doveri che essi comportano; la produzione, dunque, di un soggetto “normale” in rapporto ad un determinato contesto.

Famiglie e Scuola sono né più né meno *agenzie sociali* cui è affidato, in ultima analisi, il compito di produrre cittadini adattati a questa società, vale a dire ad una società dinamica e competitiva, che postula di essere intraprendenti e efficienti, e riconosce come unica scala di valore quella sociale, la quale fa riferimento allo status, al reddito, al prestigio, ecc.

Il modello di riferimento al quale, lo voglia o no, fa riferimento la produzione antropologica nella nostra società è dunque piuttosto univoco. Esso valorizza non solo l'adesione e l'adattamento alla realtà, la capacità di comunicare e di stare con gli altri, un certo grado di competitività, lo spirito pratico necessario per conseguire risultati oggettivi, ma anche il non avere un atteggiamento troppo critico nei confronti della realtà, il prendere la vita come viene, il non farsi troppi problemi, ecc.

Si tratta di un modello *manifestamente* estroverso, il cui potere di omologazione è enorme perché esso assicura l'inserimento nel gruppo e la conferma di essere normali.

Applicato inconsapevolmente agli introversi, tale modello ha, come vedremo, effetti deleteri. Esso, infatti, comporta una sollecitazione nella direzione dell'adattamento e della normalizzazione che non tiene conto della loro diversità, vale a dire dei tempi e dei modi di sviluppo che essa comporta. Se mi si consente un paragone, direi che oggi gli introversi si trovano a vivere, in termini più drammatici, la stessa situazione sperimentata sino a qualche decennio fa dai mancini, che erano assoggettati ad una rieducazione finalizzata a farli diventare destrimani.

Come se non bastassero le influenze educative, gli introversi subiscono anche le conseguenze di un cambiamento culturale di particolare importanza avvenuto di recente, il quale investe soprattutto gli adolescenti.

Uno storico francese ha scritto che i figli sono ormai più figli del loro tempo che non dei loro genitori: sono figli insomma dell'“aria che tira” in un certo contesto sociale.

Ora, nel corso degli ultimi venti anni, il modello estroverso è andato incontro ad una “estremizzazione”: è diventato un modello “estrovertito” con forti tratti di narcisismo, esibizionismo, spavalderia, ostentata sicurezza, ecc.

Qualche studioso à la page coglie stoltamente in questa “muta” i segni positivi di un progresso culturale, che rende gli adolescenti di oggi più “svegli” rispetto a quelli del passato. In realtà, essa corrisponde all'adozione di una “maschera” che blocca la maturazione della personalità e obbliga gli adolescenti a dare la prova di essere adeguati ad un mondo che penalizza ogni forma di debolezza, e quindi anche l'umana debolezza intrinseca alle vicissitudini dell'adolescenza, programmata dalla natura per realizzare gradualmente un

passaggio dall'orizzonte ristretto dell'infanzia ad un'apertura al mondo che postula il dubbio, l'insicurezza, la problematicità.

Altri studiosi hanno identificato in questa muta la "morte dell'adolescenza", riconducendola al fatto che i ragazzi si trovano di fronte ad un aut aut terribile, tale per cui o ci si maschera da soggetti estrovertiti, realizzando una condizione di pseudo-adultità, o ci si arrende ad essere identificati dal gruppo come deboli, inadeguati, "sfigati", con la conseguenza di finire emarginati se non addirittura ridicolizzati e maltrattati.

Alcuni introversi adolescenti provano ad adottare la maschera dell'estrovertimento, ma in genere ci riescono poco e male. Altri non ci provano neppure e vanno incontro ad un processo di introvertimento per cui finiscono con l'isolarsi, l'autoemarginarsi e l'essere emarginati dal gruppo.

Nell'ottica della LIDI, il malessere degli introversi non è costitutivo del loro modo di essere, non dipende, cioè, dal venire al mondo con determinate caratteristiche psichiche, bensì dal fatto che la nostra cultura, in conseguenza di cambiamenti socio-storici, ha operato una "scelta" che privilegia in assoluto un modello normativo estroverso-estroverso, e, di conseguenza, squalifica e disconferma l'introversione.

E' questa scelta che la LIDI intende mettere in discussione perché, anche se essa non è riconducibile ad una volontà deliberata di danneggiare gli introversi, di fatto li danneggia, attivando in essi il vissuto di essere inadeguati, difettosi, "sbagliati" e spingendoli spesso nel vicolo cieco dell'isolamento e del disagio psicologico.

Nell'ottica della LIDI, l'esperienza degli introversi nel nostro mondo, problematica per molti aspetti, è in gran parte la conseguenza del pregiudizio sociale che li investe e che essi, purtroppo, interiorizzano.

Le cose non potranno andare diversamente finché non si realizzerà un cambiamento culturale radicale.

Gli introversi percepiscono in genere precocemente la loro diversità rispetto agli altri (in alcuni casi fin dalle elementari, costantemente a livello delle medie) ma non sanno di cosa si tratta per cui sono costretti ad interpretarla con gli strumenti cognitivi e culturali di cui dispongono che sono scarsi. Che giungano quasi sempre ad interpretarla in maniera sbagliata è ovvio. La possibilità che essi possano essere aiutati dagli adulti è molto rara perché, in genere, anch'essi partecipano del pregiudizio sull'introversione.

Ma quali sono gli strumenti adeguati per comprendere l'introversione? In cosa consiste la diversità degli introversi?

Ad un aspetto - la rêverie - si è già fatto cenno, ma ne esistono molti altri.

Procederò partendo dalla superficie del comportamento e ricostruendo poi ciò che si dà al di sotto di essa, nel mondo interiore. Alla fine cercherò di chiarire anche il fondamento genetico e neurobiologico dell'introversione.

Tratti caratteristici dell'introversione

Quasi sempre, come ho accennato, il tratto comportamentale più allarmante è *la tendenza del bambino o dell'adolescente a non legare con gli altri, ad isolarsi e a distrarsi*. L'inserimento e la partecipazione attiva alla vita di gruppo è uno degli indici valutativi del comportamento più spesso adottato dagli insegnanti per redigere le schede quadrimestrali. Anche le famiglie in genere sono piuttosto attente alla socialità del figlio

Partiamo da questo aspetto per penetrare un po' nel modo di essere introverso.

Il bambino introverso ha un bisogno di socialità intenso, ma diverso rispetto alla media dei coetanei.

Intanto, egli ha una netta predilezione per gli adulti, che tende ad idealizzare e con i quali si trova a proprio agio perché è affascinato dai loro discorsi (anche se non li capisce del tutto). Talora è netta l'impressione che, stando con i grandi, egli penda dalle loro labbra.

Che significa questa predilezione? Né più né meno che il bambino introverso ha una "vocazione" a diventare grande, maturo, una predisposizione innata al capire e al sapere. E' come se fosse ossessionato dalla "grandezza", ed è inutile dire che, in conseguenza di questa ossessione, egli idealizza gli adulti.

Questa idealizzazione spiega perché egli non si trovi a proprio agio tra i coetanei, che non esercitano su di lui grande attrazione, anzi spesso, con la loro iperattività motoria e il loro perpetuo vociare, lo disturbano.

In conseguenza di ciò, alcuni bambini introversi rifiutano nella maniera più radicale l'inserimento asilare e spesso hanno difficoltà anche nel frequentare la scuola materna.

Un bambino introverso che, condotto all'asilo o alla scuola materna, si aggrappa al genitore, piange disperatamente e punta i piedi, appare immaturo in rapporto agli altri. Per spiegare questo comportamento, al di là della predilezione per le figure adulte, occorre considerare un altro aspetto. Il bambino introverso, per legare con un coetaneo, ha bisogno di percepire un'affinità nel modo di sentire. Se questa si dà, egli stabilisce un rapporto intenso e quasi passionale con l'amico del cuore.

Il bambino introverso, insomma, è un bambino riflessivo, che ama ambienti tranquilli e rapporti interpersonali significativi. Odia il rumore, l'affollamento, la frenesia, ecc. Ha bisogno, insomma, di un mondo che rispetti i suoi bisogni, i suoi tempi e il suo modo di essere.

Una socializzazione forzata può produrre un'avversione indifferenziata nei confronti del sociale la cui conseguenza è la chiusura, il rifiuto, l'incupimento, ecc.

Non è colpa di nessuno se il nostro mondo si è organizzato in maniera tale da rendere necessaria un'istituzionalizzazione precoce dell'infanzia (quella che uno storico ha definito il grande "internamento"). Bisognerebbe però, anziché esaltare questa pratica come corrispondente ad un bisogno primario del bambino, rendersi conto che si tratta sempre e comunque, se non di una "violenza", di una forzatura, talora molto dolorosa per i bambini introversi.

Ciò significa che il soggetto introverso è particolarmente vulnerabile allo stress adattivo? La

vulnerabilità dipende dalle richieste di adattamento che provengono dall'ambiente, dalla loro compatibilità con le esigenze intrinseche al suo corredo introverso.

Quali sono queste esigenze, quali sono le caratteristiche specifiche del modo di essere introverso?

Un elenco approssimativo è il seguente:

- un corredo di emozioni superiore alla media, associato, sempre ad una capacità intuitiva straordinaria e, talora, ad un'intelligenza vivace;
- un senso di pari dignità e di giustizia precoce, persistente e d'intensità drammatica, che fa capo ad un'intuizione viscerale dei diritti individuali, attribuiti a sé non meno che agli altri;
- un orientamento innato di tipo idealistico, che si esprime nel "sogno" di un mondo caratterizzato da rapporti interpersonali "corretti" e "delicati", tali da ridurre al minimo la possibilità reciproca di farsi del male;
- una tendenza a stabilire con le persone, gli animali e le cose legami affettivi intensi, profondi e tenacemente conservatori;
- un orientamento incline alla riflessione, all'introspezione e alla fantasia più che all'azione;
- una predilezione per interessi intellettuali e per attività creative, alimentata dal piacere del funzionamento della mente, che è sempre spiccato.

Non è possibile analizzare in dettaglio queste caratteristiche. Mi limiterò a dire l'essenziale, partendo dalla prima.

Cosa significa un corredo emozionale ricco?

Oggi possiamo capirlo meglio perché, nell'ambito delle scienze umane e sociali, dopo un lungo predominio del razionalismo e del cognitivismo, si è realizzata una convergenza tra la psicoanalisi e la neurobiologia, che ha portato ad identificare nell'emozionalità, gran parte della quale si realizza a livello inconscio, il continuum dell'esperienza umana, il "mare" sul quale la soggettività cosciente galleggia e scorre. L'indizio più immediato di tale continuum è lo stato d'animo.

Il continuum emozionale dà all'esperienza soggettiva una "qualità" unica e irripetibile. Tutti i fatti della vita assumono un senso, un colore, un peso perché essi sono qualificati emotivamente. Ciò vale per il dolore vivo che si prova in conseguenza di un lutto come per l'ebbrezza che si sperimenta quando si ama, si guarda la luna piena, ci si appassiona ad un'attività di studio, ad un lavoro, ad un hobby, ecc.

L'emozionalità è uno spettro le cui polarità estreme sono intimamente correlate. Non si potrebbe provare gioia se non esistesse anche la capacità di provare dolore, non si potrebbe sperimentare la quiete e l'estasi se non fosse possibile provare ansia, ecc.

Ciò significa, né più né meno, che le persone più ricche di emozionalità sono capaci di sperimentare in maniera più intensa rispetto alla media le indefinite qualità intrinseche al registro della sensibilità. Possono provare dolori intensi e gioie estatiche, sentimenti d'amore profondi come avversioni e rabbie, ansie incontrollabili ma anche una quiete profondissima,

ecc.

Una dotazione emozionale superiore alla media, che è propria degli introversi, è dunque una condizione di potenziale squilibrio ma anche di ricchezza. Dipende dall'evoluzione della personalità e dalle circostanze ambientali che lo squilibrio prevalga sulla ricchezza o viceversa.

Perché un'emozionalità particolarmente ricca dovrebbe causare dei problemi? Perché, come ormai riconoscono tutti gli studiosi, si tratta di una forma di intelligenza primaria sostanzialmente intuitiva che, senza fare ricorso al ragionamento, coglie alcuni dati sorprendenti della realtà

Per esemplificare questo aspetto, rievoco una delle esperienze più significative della mia carriera di psicoterapeuta. L'esperienza riguardava un giovane introverso di 22 anni, affetto da un disagio psichico piuttosto serio, il quale affermava che gran parte dei suoi problemi derivavano da un eccesso di sensibilità. Una prova di questa affermazione risaliva a uno dei suoi più precoci ricordi. Era entrato a tre anni per la prima volta (se non era la prima è stata quella decisiva) con la madre in una macelleria ed ha avuto un attacco di panico che si è perpetuato per giorni sotto forma di incubi notturni. Era consapevole già all'epoca di quello che era accaduto: aveva visto (lui legato da un tenero affetto ad un gatto domestico) pezzi di animali orribilmente squartati e sanguinanti.

Un bambino introverso di tre anni!

Se ci chiediamo perché noi gli animali squartati non li vediamo, la risposta è che siamo culturalmente assuefatti, vale dire che, per effetto dell'abitudine e del senso comune, non percepiamo più emotivamente quello che abbiamo sotto gli occhi.

Gli introversi si chiedono spesso come facciamo gli estroversi ad adattarsi con una serenità apparente al mondo così com'è, pieno di contraddizioni, di ingiustizie, di cattiverie, di brutture.

La risposta è che la cultura fornisce ad essi un aiuto potente canalizzando le loro esperienze entro l'alveo del senso comune. Essa prescrive letteralmente, prescindendo da qualunque manipolazione, ciò che si "deve" vedere e sentire per essere normali all'interno di un determinato contesto socio-storico.

Il senso comune è un potente strumento di normalizzazione. Se un soggetto sente, pensa e si comporta come tanti altri, può facilmente arrivare alla conclusione di essere normale e di aderire alla realtà.

L'esempio consente di approfondire il discorso sulle emozioni.

Sulle emozioni

L'uomo ha ereditato dagli animali la capacità di sperimentare le emozioni. La tavolozza di base delle emozioni (paura, rabbia, tristezza, gioia, piacere, dolore, disgusto, ecc.) è comune a tutti gli animali superiori.

L'emozionalità umana, però, ha caratteristiche sue proprie: è una tavolozza molto più ricca e

inquietante rispetto rispetto a quella di qualunque altro animale.

Mentre, infatti, negli altri animali le emozioni sono strettamente funzionali ad interagire con la circostanza o con gli stimoli che le evocano, e mantengono una proporzionalità diretta con essi, le emozioni umane hanno uno spettro di intensità e di espressione molto più ampio. Solo un essere umano può provare una gioia, una tristezza, una paura, una rabbia “infinita”.

Un secondo motivo è che, nel patrimonio emozionale umano, l’empatia, pur presente negli altri animali, ha un rilievo del tutto particolare.

L’empatia, come noto, è la capacità di un soggetto di identificarsi con l’altro, di mettersi nei suoi panni e di ricostruire la sua esperienza dentro di sé.

Questa capacità sembra spiccata soprattutto in rapporto a stati di sofferenza sperimentati dall’altro. Essa sconfinava addirittura dall’ambito umano e investe tutto il vivente.

Una particolare dotazione di empatia produce naturalmente una disponibilità sociale che porta ad aiutare gli altri che hanno bisogno e a fare il possibile per non farli soffrire o per alleviare la loro sofferenza.

In quanto dotati di un’empatia vivace, i soggetti introversi sono perennemente preoccupati dalla possibilità di far soffrire gli altri. Sono, insomma, tendenzialmente scrupolosi e inclini a colpevolizzarsi.

Il terzo motivo è il più sorprendente e concerne la rabbia. Negli altri animali, la rabbia viene evocata da circostanze di minacce o pericoli che impongono all’individuo di decidere se lottare o fuggire. E’ questa la situazione in cui si trova la preda in rapporto ad un predatore o un individuo che, all’interno del gruppo, deve difendere il suo ruolo gerarchico. La rabbia fornisce l’energia necessaria a lottare o a fuggire.

Nell’uomo la rabbia può funzionare allo stesso modo. Se sono per strada e avverto che una macchina mi sta venendo addosso, la paura mi fa fare un balzo; dopodiché, preso atto che il guidatore andava un po’ all’impazzata, la rabbia mi induce a mandarlo a quel paese o a sentire il bisogno di punirlo.

Ma la rabbia umana misteriosamente riconosce come sua matrice più costante il senso di dignità e il senso di giustizia che rappresentano il fondamento della percezione innata che l’individuo ha di sé come persona dotata di diritti naturali.

Che questi valori siano innati è comprovato dal fatto che essi funzionano in bambini piccoli che non hanno alcuna capacità concettuale a riguardo. Qualunque bambino di tre anni reagisce con rabbia a frustrazioni che riguardano la sua dignità e i suoi diritti: quando, per esempio, viene assoggettato da una punizione che ritiene ingiusta o gli viene negata qualcosa che desidera.

In genere, il senso di dignità e il senso di giustizia hanno originariamente una dimensione ego-centrica, che talora si mantiene per tutta la vita.

Negli introversi, viceversa, questi valori hanno una configurazione sia ego-centrica che socio-centrica. Essi, in breve, si arrabbiano per le (eventuali) ingiustizie e le prepotenze che subiscono, ma si arrabbiano anche quando vedono che gli altri le subiscono.

Purtroppo, come accennato, in difetto di assuefazione, circostanze del genere sono molto frequenti nel nostro mondo. Ci si imbatte in esse quasi quotidianamente. Per gli introversi tali circostanze sono intollerabili. Non ho conosciuto finora un introverso che, nel suo intimo,

non fosse profondamente arrabbiato per lo stato di cose esistente nel mondo, e in particolare per qual tanto di “rozzezza”, di scarsa delicatezza, di superficialità, che caratterizza le interazioni interpersonali quotidiane.

Per completare il discorso sull'emozionalità umana, occorre per forza fare riferimento ad un'altra emozione, misconosciuta dalla Psicologia, ma di grande importanza: l'intuizione emozionale dell'infinito, che affiora lentamente nel corso dello sviluppo, ma giunge ad influenzare tutta l'esperienza soggettiva umana.

C'è un passaggio evolutivo importante nella vita di ciascuno di noi che segnala l'avvento mentale dell'infinito emozionale. Tra i 5 e i 7 anni ogni bambino giunge a capire che esiste la morte, vale a dire che, nel corso del tempo, i genitori verranno meno ed egli stesso è destinato a finire. Tale consapevolezza non potrebbe sopravvenire se lo sviluppo mentale non evocasse il riferimento ad una dimensione - quella temporale - come successione di istanti che si succedono senza fine.

Qualcosa di analogo avviene per lo spazio, anche se non è stato individuato a riguardo un momento critico dello sviluppo. Ciascuno di noi però può rievocare la prima volta che, di fronte alla volta del cielo stellato, ha avvertito un senso di smarrimento e di sgomento (associato o meno ad una sorta di vibrazione estatica).

L'intuizione emozionale dell'infinito non riguarda, però, solo il tempo e lo spazio: riguarda tutta l'esperienza del soggetto.

La presenza dell'infinito nel corredo emozionale umano è una medaglia a due facce. Essa ha due conseguenze di rilievo.

La prima è quella di determinare l'ansia esistenziale, quella che giace al fondo di ogni esperienza soggettiva ed è dovuta alla consapevolezza di essere finiti, dunque vulnerabili e precari, e destinati a finire.

A che serve questa consapevolezza? A mobilitare, come sostengono alcuni psicologi, le risorse e le energie umane nella direzione di ammortizzare il suo impatto? E' senz'altro vero, ma non è tutta la verità. Per quanto, però, l'uomo darsi da fare per precedere e prevenire i pericoli che incombono su di lui, quella consapevolezza ansiogena rimane sullo sfondo della sua esperienza.

Essa lo costringe ad interrogarsi sulla condizione umana e sul suo significato, a riflettere, a chiedersi che cos'è il bene, il male, il giusto, l'ingiusto, perché esiste il dolore, la malattia, la morte, perché gli uomini aggiungono ai mali naturali della condizione esistenziale altri mali, altri dolori, ecc. Per quanto poco gradevole, l'ansia esistenziale obbliga, insomma, l'uomo a filosofare e a prendere posizione.

La seconda conseguenza fa da contrappeso alla prima.

Alla luce dell'infinito, il finito, ciò che esiste, si relativizza: al di là di esso si dà il possibile, l'immaginario, il concepibile, il fantasticabile, tutto ciò che colma lo scarto tra le due dimensioni.

Di norma l'intuizione emozionale dell'infinito viene rimossa attraverso l'immersione nella realtà. Negli introversi, invece, essa rimane viva e consente di comprendere perché essi, a livello adolescenziale, divengano naturalmente problematici, riflessivi, “filosofi”.

La normalità corrente, oltre alla rimozione dei contenuti esistenziali legati all'intuizione

emozionale dell'infinito, implica in genere una riduzione dell'empatia e il mantenersi di un senso di giustizia egocentrico.

Gli introversi riescono poco e male ad adottare questi meccanismi di difesa, essenziali ai fini dell'adattamento al mondo così com'è.

Per ciò la loro esperienza interiore in fase evolutiva è squilibrata e per alcuni aspetti, drammatica.

Per tutti vale l'affermazione che Rousseau ha affidato alle *Confessioni* secondo la quale da bambino sentiva tutto e non capiva nulla.

Lo scarto tra un sentire precocemente ricco e strumenti cognitivi che maturano solo lentamente è l'aspetto che definisce la fase evolutiva degli introversi come una fase che implica un prezzo inesorabile da pagare.

Introversi docili e introversi oppositivi

Di questo scenario interiore, di solito, si vede poco all'esterno, perché gli introversi sono estremamente pudichi nell'espressione delle emozioni.

Se si analizzano, però, i due comportamenti globali tipici dei bambini introversi si capisce meglio in che senso la loro esperienza è squilibrata, anche se ciò riesce immediatamente evidente solo per uno dei due. I comportamenti globali tipici sono quello del bambino d'oro (che concerne la maggioranza) e quello del bambino oppositivo, difficile (una quota minoritaria).

Se ci si chiede com'è possibile che, dato un corredo introverso, si definiscano due orientamenti apparentemente antitetici, la risposta è semplice. L'empatia definisce l'intensità del bisogno di appartenenza che, nel bambino, si traduce nel desiderio di essere quello che gli altri vogliono che egli sia. Il senso di dignità e di giustizia, viceversa, definisce il bisogno di individuazione, vale a dire l'esigenza di affermare la propria vocazione ad essere, la volontà propria anche in contrasto con l'ambiente.

E' sorprendente che lo stesso patrimonio genetico implichi due possibilità evolutive apparentemente del tutto diverse, tali per cui alcuni bambini introversi appaiono docili e infinitamente accondiscendenti, mentre altri sono tendenzialmente ribelli e oppositivi.

Su un fondo comune di iperdotazione emozionale, ciò dipende semplicemente dalla prevalenza di un bisogno (di appartenenza o di individuazione) sull'altro.

Alla luce di questi concetti occorre valutare le due carriere tipiche che contrassegnano l'evoluzione della personalità introversa.

Il figlio d'oro, in nome di un'empatia spiccata, registra le aspettative e i desideri consci e inconsci degli adulti e si obbliga a rispondere ad essi senza limite. Egli si impone di essere quello che gli altri vogliono che sia al fine di ricevere conferme, di non deludere e non dispiacere i suoi. La perfezione è estranea all'uomo, ma i bambini introversi empatici la realizzano apparentemente al prezzo di enormi sacrifici e nella paura costante di venir meno al loro dovere di essere quello che gli altri vogliono.

Apro una parentesi.

Se ci chiediamo che cos'è l'educazione, la risposta è semplice. E' un processo di trasmissione di principi, regole, norme, valori morali che vengono interiorizzate in nome del particolare legame affettivo che lega l'infante agli adulti. Cosa c'è di particolare in questo legame? Che esso è sotteso dall'idealizzazione, vale a dire dall'attribuzione all'adulto di qualità straordinarie. Si tratta né più né meno di uno stratagemma evoluzionistico che rende il bambino influenzabile.

I soggetti introversi sono, per questo aspetto, infinitamente influenzabili. Catturano non solo gli insegnamenti degli adulti ma anche le loro aspettative inconsce che, nel loro intimo, si trasformano in obblighi assoluti. Essi tendono insomma ad un'accondiscendenza totale la cui espressione più propria è un comportamento mediamente docile, accondiscendente, ciecamente rivolto a soddisfare le aspettative degli adulti e ad ottenere conferme da essi.

Nulla di questo dramma traspare all'esterno. Ma, se è lecito fare una critica agli adulti, è assolutamente sorprendente che essi giungano a pensare che un bambino possa arrivare laddove essi non sono arrivati: ad essere precocemente sempre posato, educato, riflessivo, capace di fornire prestazioni scolastiche eccellenti e uniformi, insomma perfetto.

Il perfezionismo infantile, che talvolta si perpetua nell'adolescenza, è una "patologia" perché esso implica che il bambino non dà spazio ad alcuno dei suoi bisogni naturali, eccezion fatta per la sua disperata volontà di fare contenti i suoi e di esserne confermato.

Talora può sembrare che il figlio d'oro sia contento di essere così com'è, appagato delle conferme che riceve di continuo dagli adulti. Ma si tratta di un'apparenza. Lo stress di essere sempre all'altezza di un modello perfezionistico è enorme.

Tale modello, poi, incide quasi sempre nel rapporto con i coetanei. Apprezzato dagli adulti, il bambino d'oro risulta troppo spesso antipatico ai coetanei, che, al tempo stesso, lo avversano e lo invidiano. Sulla base di quest'antipatia, si realizzano con una frequenza inquietante vere e proprie "persecuzioni", fatte di prese in giro, derisioni, attacchi verbali e fisici che inducono ferite non facilmente rimediabili.

Non posso soffermarmi troppo su quest'aspetto di quotidiana crudeltà. Mi preme solo dire che la tendenza degli adulti a minimizzare quello che avviene nelle scuole in nome del fatto che si tratta di bambinate o ragazzate è deleteria. In conseguenza di queste ragazzate, un numero rilevante di bambini introversi giungono all'adolescenza con un carico di rabbia cieca e di odio indifferenziato nei confronti del mondo che può comportare conseguenze psicologiche e psicopatologiche di ogni genere.

Aggiungerei anche che la tendenza degli adulti, e soprattutto degli insegnanti, a proporre agli alunni il bambino d'oro come modello equivale a gettare benzina sul fuoco: ad attizzare l'avversione dei coetanei.

La chiusura sociale e l'isolamento che spesso intervengono negli introversi nel corso dell'adolescenza raramente sono espressione del loro bisogno di differenziarsi dalla media e di seguire la loro via verso l'individuazione. Più spesso sono l'indizio di una radicale sfiducia nei confronti degli esseri umani e della rassegnazione a vivere come vasi di coccio in mezzo a vasi di ferro.

L'altro comportamento, tipico degli introversi oppositivi, nei quali il senso di dignità e il senso di giustizia prevale sull'empatia, non è mai adeguatamente compreso.

Devo confessare che il problema del bambino difficile è oltremodo complesso. In alcuni casi,

il suo comportamento è chiaramente interpretabile come reattivo all'ambiente familiare e scolastico. Anche senza fare riferimento a circostanze congiunturali, riconducibili ad un orientamento consciamente o inconsciamente autoritario e perfezionistico degli adulti, basta pensare che gli educatori, nel rapportarsi ai figli, fanno tutti riferimento al bambino medio. Se non ignorano le diversità che si danno tra gli individui, ignorano la diversità intrinseca al corredo genetico introverso oppositivo, che richiede da parte dell'ambiente un'infinita pazienza e una grande comprensione per un orientamento di sviluppo che sembra incentrato su di una perenne sfida all'ambiente.

Al di là di queste circostanze, però, occorre riconoscere che si dà, nel corredo genetico introverso oppositivo, un quid che talora sembra irriducibile all'ambiente. Alcuni bambini vengono al mondo apparentemente predisposti ad interagire negativamente: hanno difficoltà a dormire, a mangiare, sono irrequieti, capricciosi, lamentosi. Alcune volte, con lo sviluppo, tali difficoltà si appianano. Altre volte si perpetuano, cronicizzano e progressivamente si esasperano.

Al fondo di queste esperienze, io ritengo che si dia un potenziale d'individuazione enorme e precocemente attivo: un azzardo della natura nella sua incoercibile tendenza alla sperimentazione. Una prova a favore di tale ipotesi è data dal fatto che alcuni soggetti oppositivi che, nelle fasi evolutive, creano problemi di ogni genere, imboccano poi con l'adolescenza la via dello sviluppo di una personalità altamente differenziata, originale e creativa. Ciò che all'origine appare disfunzionale, in questi casi, rivela infine la sua funzionalità e il suo autentico significato.

Qualche anno fa una pianista di livello internazionale - Hélène Grimaud - ha pubblicato un'affascinante autobiografia - *Variazioni selvagge* - nella quale ha ricostruito la sua carriera di introversa oppositiva che, nella musica, ha trovato la possibilità di scampare ad un'esperienza deviante che nei primi anni di vita sembrava certo.

Nella prima pagina del libro si legge:

“E' incontentabile! Mille volte, da piccola, ho sentito dire parole simili da chi mi guardava, accudiva, criticava e, ancor prima di capirne il senso, me ne ero fatta una famiglia, come con i peluche. Era la famiglia degli «in», cominciavano tutte per «in» e avevano tutte il potere di dipingere stupore e inquietudine sul volto di mia madre. Sola nella mia stanza, le ripetevo, scandivo attentamente quel che ricordavo delle loro sillabe, ne disegnavo l'albero genealogico.

La capostipite... era «intrattabile»...

Di solito, dopo intrattabile veniva in-soddisfatta. Poi in-gestibi-le, o im-possibile. In-disciplinata, in-saziabile, in-subordinata. Inadattabile. Im-prevedibile.” (p. 9)

Per una serie di circostanze casuali, la più importante delle quali ovviamente è stata l'attitudine musicale, la Grimaud è scampata all'etichetta dell'in (o meglio la ha riciclata nella dimensione dell'incontentabilità perfezionistica necessaria per dedicarsi alla musica ad alto livello).

Si tratta però di casi rari. Più spesso la carriera del bambino oppositivo è devastante per l'ambiente e per lui stesso, ed esposta, in particolare, al rischio della devianza.

Ritengo che, se questo problema fosse colto nella sua intrinseca drammaticità, occorrerebbe programmare un aiuto sociale per le famiglie che lo affrontano. Per quanto, infatti, i genitori

possano essere affettuosi e dediti ai figli, l'impegno eccede le loro risorse e, nella migliore delle ipotesi, li induce a maledire il giorno che hanno messo al mondo quel figlio.

Anche prescindendo da casi estremi di bambini che sembrano precocemente animati da una vis disadattiva, l'allevamento di un bambino introverso oppositivo non è mai una passeggiata.

L'introverso difficile entra in guerra con l'ambiente, si attesta su di un registro di opposizionismo e di negativismo perché registra precocemente tutte le contraddizioni che si danno in famiglia, a scuola e nel mondo. Egli non riesce a rispettare nessuna regola se non viene persuaso della sua giustezza e se non se ne appropria. Non tollera di essere iperprotetto né di essere comandato né, tanto meno, di essere abusato in nome del suo essere piccolo.

Ha bisogno di sentire che la sua dignità è integralmente rispettata dai grandi, che non devono approfittare in alcun modo del potere di cui dispongono.

Ha un bisogno spiccato di autonomia, che lo porta a voler fare da sé anche ciò che non è ancora in grado di fare. Arginare questa pulsione verso l'autonomia che, per alcuni aspetti, è anche rischiosa, determina in molti casi una risposta iperattiva.

Poco contenibile negli spazi domestici, il suo inserimento negli spazi istituzionali (asilari, scolari) corrisponde spesso al desiderio del genitore di scaricarsi di un peso insostenibile. Il comportamento oppositivo e negativistico, però, si ripete spesso in quegli spazi dando luogo spesso a strategie di repressione, di emarginazione, ecc. da parte degli insegnanti e dei coetanei.

Tutti riconoscono che si tratta di bambini particolarmente vivaci e intelligenti, i quali, in alcuni momenti, manifestano anche una straordinaria sensibilità (per esempio prendendo le difese dei più deboli). Ciò non toglie che la loro carriera scolare spesso è contrassegnata da un progressivo isolamento, da un rendimento, se non addirittura mediocre, al di sotto delle loro potenzialità e da una condotta che viene ritenuta sempre inadeguata.

Al riguardo non è superfluo ricordare che una psicoanalista famosa - Alice Miller -, che cominciò la sua carriera come insegnante di sostegno di bambini disabili, si votò alla psicoterapia infantile dopo aver scoperto che alcuni bambini a lei affidati in realtà erano bambini iperdotati, in gran parte introversi oppositivi.

Allo "squilibrio" dei bambini d'oro dalla parte dell'empatia corrisponde, dunque, lo squilibrio dei bambini difficili dalla parte del bisogno d'individuazione.

Allevare un bambino d'oro sembra semplice, visto che egli non pone alcun problema. Allevare un bambino oppositivo è, invece, un'impresa vissuta come logorante.

In entrambi i casi, per non fare danni, occorre andare al di là delle apparenze comportamentali e cogliere l'intimo travaglio che sottende le due forme di esperienza.

Per quanto possa sentirsi confermato dai grandi, il bambino d'oro sperimenta la vita come una dimensione di impegno estremo e angoscioso, come uno stress senza fine. Confrontandosi con gli altri, egli intuisce che essi se la prendono con molta calma, ma la cosa gli appare strana. Ancora più strano gli appare il fatto che, mentre gli adulti confermano il suo modo di essere, i coetanei sviluppano nei suoi confronti un'antipatia che in alcuni casi si traduce in una sequela infinita di prese in giro, commenti infamanti o addirittura aggressioni fisiche.

Via via che cresce, è inevitabile che sviluppi una percezione del mondo negativa, che si arrabbi, insomma, con gli adulti che chiedono sempre di più e chiudono gli occhi sulle

sopraffazioni che subisce, e con i coetanei che, ai suoi occhi, appaiono superficiali, selvaggi e intollerabili.

Dall'adolescenza in poi, il rischio che la rabbia dia luogo ad una trasformazione radicale del carattere e del comportamento, per cui il bambino d'oro diventa un adolescente ribelle e anarchico, è elevata (oggi più che mai).

Se l'assetto perfezionistico persiste, il vantaggio è relativo. L'introverso drammatizza lo scarto tra il suo modo di apparire, conforme alle aspettative altrui, disponibile, inappuntabile, e la rabbia che cova nel suo intimo, e, in conseguenza di questo, vive il suo modo apparente di essere come una maschera falsa. Ciò significa che, se anche ottiene conferme di ogni genere, egli ritiene di non meritarsele, di averle conseguite in virtù di un inganno, e di fatto rimane un essere intimamente infelice.

Il bambino introverso difficile, viceversa, anche quando si comporta persistentemente male, si carica di immani sensi di colpa. Questo può dare luogo, dall'adolescenza in poi, a tragitti evolutivi diversi. Alcuni bambini difficili, prendendo coscienza di essere piuttosto grandi, si riordinano, diventano trattabili e ragionevoli, prendono a studiare, manifestando talora eccellenti qualità. Altri si chiudono a riccio sulle loro frustrazioni, covano rabbia di ogni genere nei confronti di un mondo che non li comprende, e sono esposti al rischio di imboccare la via della devianza sociale e psicopatologica. Di questi, infatti, alcuni, per negare di sentirsi in colpa, si impongono di essere sempre più insensibili e "cattivi". Altri, infine, semplicemente crollano e pagano le loro "colpe" sotto forma di un disagio psichico.

Il paradosso dell'introversione nel nostro mondo è che una condizione di potenziale ricchezza si traduce troppo spesso in un'esistenza soggettivamente penosa quando non addirittura contrassegnata da disturbi psichici.

Altri tratti di personalità

Per completare il quadro delle caratteristiche introverse più importanti occorre considerare almeno altri due aspetti.

Gli introversi hanno un orientamento innato di tipo idealistico, che si esprime nel "sogno" di un mondo caratterizzato da rapporti interpersonali "corretti" e "delicati", tali da ridurre al minimo la possibilità reciproca di farsi del male. Essi temono e odiano visceralmente la violenza in tutte le sue espressioni. Sono per ciò in genere incapaci di difendersi.

Questo aspetto, univocamente rappresentato negli introversi docili e appena un po' meno negli introversi oppositivi (che sono reattivi ma raramente aggressivi sul piano fisico), merita una riflessione.

La relativa o assoluta inermità degli introversi non è l'espressione di una debolezza di carattere, ma della paura di danneggiare o far male agli altri, vale a dire del mantenersi di un'identificazione empatica con l'altro anche quando la rabbia dovrebbe promuoverne il superamento.

Un mio giovane paziente adolescente, preso costantemente in giro dai coetanei per il suo aspetto efebico e per il suo comportamento inibito con le ragazze, sperimentava fantasie di vendetta di ogni genere, ma non le agiva, consapevole intuitivamente del fatto che, se le avesse agite, ci sarebbe poi stato troppo male.

Aveva ragione. Un altro mio giovane paziente, anch'egli angariato nel corso delle elementari e delle medie, ha perso una sola volta il controllo colpendo con un pugno la faccia di uno dei "bulli" che lo attaccavano. Il senso di colpa, riferito al pericolo (inesistente) di avergli danneggiato un occhio, lo ha fatto andare fuori di testa (letteralmente: ha cominciato a delirare).

Inermità come debolezza? Immaginiamo di poter ricavare dagli introversi un vaccino e di poterlo somministrare a tutta l'umanità. La conseguenza sarebbe quella di mantenere costante l'identificazione empatica con l'altro. Su questa base, non sarebbe possibile fargli del male e meno che mai ucciderlo. Una specie umana inerme realizzerebbe un salto di qualità che la porterebbe ad un livello di civiltà superiore alla nostra che è ancora caratterizzata da un tasso enorme di violenza.

Una caratteristica ancor più singolare è la tendenza a sviluppare sensi di colpa in rapporto alla possibilità di danneggiare gli altri.

Se sono, infatti, mediamente inermi e non aggressivi, gli introversi vanno incontro di solito a furibonde reazioni di rabbia quando si confrontano con comportamenti, che li riguardano o riguardano altri, ingiusti, arbitrari, prevaricatori, ecc. Se agissero tali rabbie, sarebbero univocamente dei "criminali". E invece non solo non le esprimono, ma regolarmente si colpevolizzano e si autopuniscono (il più spesso inconsciamente) per il semplice fatto di sperimentarle.

Nel loro apparato mentale, insomma, funziona una sorta di tribunale (in termini tecnici il Super-io psicoanalitico) che identifica i pensieri, le emozioni, le fantasie rabbiose con le azioni.

Si tratta di un automatismo difficile da interpretare e apparentemente disfunzionale perché induce enormi sofferenze in soggetti che sul piano di realtà non hanno fatto male.

Se un automatismo del genere fosse installato nella mente di tutti gli esseri umani, la civiltà ne avrebbe enorme vantaggio. Si potrebbero chiudere i tribunali. La certezza della pena sarebbe infatti assoluta e drammatica, e inflitta a sé dal soggetto stesso.

La neotenia

Da questo quadro, con le sue luci e le sue ombre, riesce evidente che, nel modo di essere introverso, si dà qualcosa di costituzionalmente specifico.

Cosa?

Una risposta compiuta richiederebbe di affrontare molteplici argomenti scientifici inerenti la biologia evuzionistica, la neurobiologia, la psicologia evolutiva.

Mi limiterò a considerare un solo aspetto, che ritengo essenziale ai fini di una più profonda comprensione dell'introversione: la neotenia.

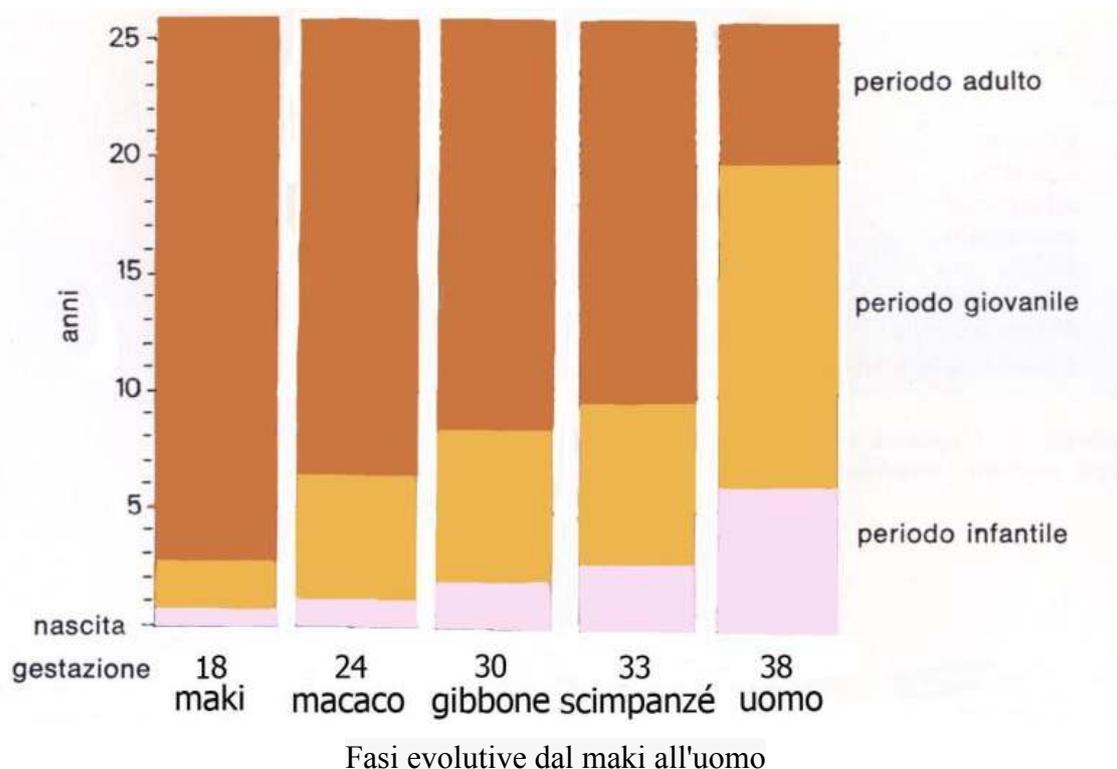
Noetenia è un termine, sorprendentemente poco noto, anche se esso è adottato costantemente dai biologi evuzionisti e dai neurobiologi.

Esso significa semplicemente che una specie va incontro ad un ritardo dello sviluppo rispetto a specie precedenti tale che nell'organismo adulto residuano aspetti anatomici e fisiologici propri della fasi evolutive infantili.

Per quanto riguarda l'anatomia i tratti neotenici più evidenti sono: il rapporto percentuale tra il volume della testa e quella del corpo; l'estrema riduzione del sistema pilifero; i denti piccoli, le ossa fragili.

E per quanto riguarda la fisiologia? Limito il discorso al cervello. La neotenia cerebrale è attestata da un clamoroso ritardo nello sviluppo. La fase evolutiva nell'uomo (considerando che oggi si sa che il cervello finisce di crescere a 23 anni, e che con ciò termina l'adolescenza) occupa un quarto della sua vita. Negli animali non umani la maturazione sessuale segna il passaggio all'età adulta. Nell'uomo tra la maturazione sessuale e la maturazione psicologica si dà uno scarto di circa dieci anni – l'adolescenza lunga.

Basta dare uno sguardo all'immagine seguente per capire che, nell'essere umano, tra lo sviluppo sessuale e la fine dell'adolescenza si danno dieci anni di ritardo rispetto alle scimmie antropomorfe, gli animali geneticamente più simili ad esso.



Il termine ritardo nello sviluppo suona male. In realtà, applicato all'uomo, esso significa che il cervello mantiene a lungo un'elevata plasticità cerebrale, che è la matrice della straordinaria capacità di apprendimento dell'uomo.

Ma la neotenia incide anche a livello emozionale. Per rendersene conto, basta fare riferimento alle razze dei cani che l'uomo è riuscito a produrre attraverso incroci, selezioni, ecc., fino a produrre un animale domestico e "amico". Sappiamo che tutte le razze canine riconoscono un unico progenitore: il lupus lupus. Se si mette a confronto un lupo selvatico adulto e una delle razze canine più "umanizzate" - per esempio un golden retriever o un labrador - la differenza è evidente: il lupo adulto, anche senza essere minaccioso, è un animale contegnoso, serio, calato nel suo ruolo; il golden retriever o il labrador sono festosi, giocosi, affettuosi. La coda

floscia, il pelo chiazzato, le orecchie spioventi sono, in effetti, la prova che si tratta di animali neotenici, cuccioli di lupo.

In quanto animale neotenico, l'uomo, oltre a disporre di una straordinaria plasticità cerebrale, che dovrebbe mantenere vita natural durante il gusto di cercare, interrogarsi, studiare, capire, ecc., alberga nel suo profondo un'emozionalità che rimane vivace come nei bambini.

Se questo "infantilismo" emozionale si integra con una struttura di personalità adulta ben integrata nelle sue varie dimensioni (emozioni, intuizioni, passioni, riflessione, ragione), l'uomo raggiunge la pienezza del suo essere.

Se riflettiamo su questo, risulta immediatamente evidente che il modello normativo di cui si è parlato - estroverso/estrovertito - mortifica il patrimonio straordinario di potenzialità del cervello umano. Esso, infatti, non solo privilegia in maniera univoca l'integrazione sociale, ma la privilegia nei termini dell'*adulthood*, vale a dire dell'assunzione di una maschera che consente di dare agli altri un'immagine di sé sicura, solida, forte, intraprendente, senza debolezza alcuna. Dietro questo modello, insomma, c'è la fobia della debolezza: categoria molto ampia nella quale rientrano le emozioni positive (la tenerezza, la delicatezza, la paura di fare male agli altri, ecc.) e naturalmente l'empatia.

Ora, gli introversi sono gli esseri più neotenici che esistano. Il dato più evidente che permette di affermare questo è il loro stesso aspetto. A livello adolescenziale conservano dei tratti infantili, a livello adulto dei tratti adolescenziale. In genere, poi, da adulti, dimostrano sempre meno dell'età che hanno.

Se queste caratteristiche vengono interpretate tenendo conto di ciò che significa la neotenia, si può capire che le apparenze celano un mondo interiore estremamente plastico, ricco di emozioni, di passioni, di creatività e di valori: ardente, appunto.

Un patrimonio dell'umanità, che però spesso va sprecato, perché l'interazione con il mondo sociale - con un mondo dominato dal modello estroverso-estrovertito - determina troppo spesso un'avversione più o meno viscerale nei confronti del proprio modo di essere, vissuto come inadeguato e difettoso, e un'avversione non meno marcata nei confronti del mondo esterno, vissuto come normativo, incomprensivo, quando non addirittura irrispettoso e "violento".

Questa duplice avversione blocca lo sviluppo dei soggetti introversi e li destina spesso nel vicolo cieco del malessere e del disagio psichico.

Parte Seconda

Prevenzione e psicoterapia

Linee di Prevenzione

La LIDI è stata fondata per tutelare i diritti degli introversi in fase evolutiva. Alla luce di quanto detto, riesce evidente che c'è un assoluto bisogno di una tutela del genere per molteplici motivi.

Gli introversi docili in fase evolutiva vanno tutelati anzitutto da una pressione orientata a socializzarli senza rispettare i loro tempi e i loro modi, che sono lenti.

Inoltre, acquisita dagli educatori la consapevolezza delle loro potenzialità, non dovrebbero essere sottoposti a una sollecitazione a dare il meglio di sé, a fare sempre di più soprattutto a scuola. Dato che essi, almeno fino alla tarda adolescenza, sono sensibili a tali sollecitazioni e se ne fanno carico, il rischio è che sviluppino un orientamento perfezionistico, che non è affatto un modo ottimale di essere, ma un disturbo nevrotico della personalità: tormentoso e pericoloso, perché in non pochi casi i perfezionisti, alla tarda adolescenza in poi, vanno incontro a repentini blackout prestazionali.

Gli introversi docili vanno tutelati anche in rapporto ai coetanei che li assumono spesso come bersagli delle loro prese in giro (quando non addirittura di comportamenti fisicamente aggressivi). Le prese in giro vengono minimizzate dai familiari e dagli insegnanti iscrivendoli nel registro di innocue "ragazzate". Ma non è così. Dato il senso di dignità e di giustizia degli introversi, le prese in giro sono autentiche pugnalate che inducono una percezione del mondo esterno come cattivo e ostile e promuovono un isolamento più o meno elevato.

Gli introversi oppositivi non vanno presi di punta, ma, entro certi limiti, compresi. I loro comportamenti sono involontari e orientati a trovare una loro strada originale di sviluppo. Occorre aiutarli a trovarla. Se la trovano, realizzano tragitti di esperienza di grande valore. Un esempio eccellente al riguardo è legato ad Hermann Hesse, la cui natura ribelle lo ha portato in età prepuberale a tentare due volte il suicidio. Se l'è cavata solo perché ha trovato fuori della famiglia un uomo maturo che ne ha intuito le capacità e lo ha guidato a sviluppare le sue doti letterarie. Senza un tale incontro, Hesse sarebbe diventato un emarginato e si sarebbe suicidato.

Al di là di questi criteri, che richiederebbero riflessioni più profonde, una tutela essenziale consiste nell'aiutare gli introversi a capire il significato della loro condizione. Essi la vivono, percepiscono la propria diversità e, anche se non di rado hanno transitoriamente vissuti di superiorità nei confronti degli altri, quasi costantemente giungono a sentirsi difettosi, inadeguati, ecc. Non sanno e non possono capire che la loro apparente disfunzionalità è l'espressione evolutiva di un modo di essere che, sviluppandosi, può trasformarsi in un valore. Vanno aiutati insomma ad acquisire la consapevolezza di un prezzo da pagare in fase evolutiva che viene poi ampiamente ricompensato nel corso della vita.

L'aiuto però richiede che i genitori e gli insegnanti abbiano essi per primi le idee chiare (per quanto possibile) sul modo di essere introverso, sui suoi valori e sui suoi limiti.

La lettura di *Timido, docile, ardente...* e de *Le talpe riflessive* può senz'altro essere utile. Si

tratta però poi di riflettere sulla cattura ideologica che il modello dominante estroverso (e estrovertito) esercita nel nostro mondo.

La LIDI, che ha colto questo problema, si prefigge uno scopo che va al di là della tutela dei diritti degli introversi. Prendendo atto che l'estrovertimento è una condizione alienata, essa promuove un salto di qualità culturale che consenta anche ai soggetti estrovertiti di rientrare nella loro pelle e di coltivare la componente introversa che fa parte del loro corredo genetico.

Il progetto è a tal punto ambizioso che sembra del tutto utopistico. In realtà un punto di aggancio al reale c'è. Occorrerebbe cominciare a parlare di questi problemi nelle scuole, tenendo conto che il sapere accumulato dalle scienze umane e sociali (neurobiologia, antropologia culturale, psicologia, psicoanalisi, sociologia, economia, storia, politologia, ecc.) , per quanto incompleto, è ricchissimo di dati che dovrebbero giungere a fare parte della cultura corrente.

E' assolutamente sorprendente, per me, che tali dati rimangano un patrimonio degli esperti: essi, infatti, configurano un sapere che riguarda l'uomo e dovrebbe far parte del bagaglio culturale di tutti gli esseri umani.

La psicoterapia del disagio psicopatologico introverso

Il rischio psicopatologico

La frequenza con cui, nella pratica psicoterapeutica, si ricostruisce una carriera introversa travagliata sul piano interiore è a tal punto elevata che è difficile considerarla casuale. A livello della fascia di età che va dai quindici ai venticinque anni, su dieci giovani che manifestano una situazione di disagio psicopatologico conclamato (vale a dire caratterizzato da sintomi, vissuti e comportamenti che incidono negativamente sulla qualità della vita), non meno di sei o sette appartengono allo spettro introverso. Se si considera la bassa incidenza statistica di tale spettro sulla totalità della popolazione (5–10%), non si può che rimanere sorpresi da questo dato.

Venire al mondo con un corredo genetico introverso è, dunque, un *fattore di rischio psicopatologico*. Ciò si può spiegare solo ipotizzando o che la dotazione introversa si associ costantemente ad una "*vulnerabilità*" costituzionale, che rende oltremodo difficile l'adattamento alle "normali" richieste della vita, o che il mondo, dal livello delle istituzioni pedagogiche a quello delle interazioni sociali, sia organizzato in maniera poco compatibile con i tempi, i modi e le potenzialità di sviluppo propri degli introversi. Io ritengo che le due ipotesi possano essere integrate, a patto che si prescinda dal ritenere la vulnerabilità un difetto costituzionale.

L'introverso è "vulnerabile" perché, rispetto alla media delle persone, ha un'emozionalità estremamente vibratile e una capacità intuitiva che gli consente di cogliere pre-riflessivamente e pre-cognitivamente (al volo, insomma) le infinite contraddizioni del mondo, a "vedere", insomma, ciò che gli altri non vedono.

Oltre alla capacità intuitiva, gli introversi sono resi "vulnerabili" anche da un drammatico senso di giustizia, che li porta a soffrire e ad arrabbiarsi quando si scontrano, direttamente o indirettamente, con le prevaricazioni, le prepotenze, gli arbitri, le iniquità che fanno parte

della vita quotidiana; e dal rimanere “ingenuamente” protesi verso un mondo possibile, caratterizzato da un alto tasso di umanizzazione, quindi radicalmente diverso da quello che si è finora realizzato, che essi assumono come metro di misura del mondo reale, storico.

Questa "vulnerabilità", peraltro, non si tradurrebbe, con la frequenza con cui accade, in un disagio psicologico, se il mondo non fosse organizzato su misura per gli estroversi, vale a dire non proponesse agli introversi un modello di comportamento che non è adatto a loro, e rispettasse il valore di una diversità per tanti aspetti preziosa.

Ci si può chiedere a questo punto come si giunga a partire da queste premesse ad un disagio psichico.

Un discorso esauriente richiederebbe di ripetere gran parte di ciò che ho scritto in *Star Male di Testa* (Edizioni Fabio Croce, Roma 2003), ove la genesi e la struttura dei conflitti psicodinamici sono esposte compiutamente. Qui mi limito a riassumere alcuni concetti essenziali.

La teoria dei bisogni intrinseci

Lo sviluppo e l'evoluzione della personalità si fonda su due *programmi genetici* il cui dispiegamento, che avviene in conseguenza dell'interazione con l'ambiente, determina la struttura della personalità stessa, dal livello inconscio a quello conscio. La definizione dei bisogni - rispettivamente d'appartenenza/integrazione sociale e d'opposizione/individuazione - è sufficientemente allusiva alla loro funzione, che può essere chiarita nei seguenti termini.

Il bisogno d'appartenenza/integrazione sociale è deputato a promuovere l'identificazione col gruppo di appartenenza e l'acquisizione dei valori culturali, dei moduli comportamentali e dei ruoli sociali sui quali si fonda la sua identità e la sua coesione. La sua funzione è di canalizzare l'evoluzione della personalità in una direzione normativa, tale che la sua differenziazione risulti compatibile con le esigenze di coesione, di stabilità e di riproduzione del sistema sociale.

Su tale bisogno si edifica una substruttura o funzione psichica, costantemente attiva a livello inconscio e sempre più debolmente rappresentata a livello cosciente, che la psicoanalisi ha denominato *super-io*. Per quanto linguisticamente brutto, il termine ha una sua densità di significato. Esso attesta, infatti, che nella struttura della soggettività, se ne renda o no conto l'individuo, il sociale è rappresentato sotto forma di una "volontà" altrui, collettiva, che richiama il soggetto al rispetto dei valori culturali interiorizzati e valuta i suoi comportamenti in rapporto ai ruoli assegnati. Il super-io adotta dunque una logica sistemica, in nome della quale la libertà individuale è subordinata all'identità e alla coesione del gruppo d'appartenenza. Esso dunque, deputato a mantenere in vigore a livello soggettivo i *doveri sociali*, svolge, dall'interno della soggettività, una funzione normalizzante che si esercita facendo leva sul bisogno di conferma, sulla vergogna e sul senso di colpa.

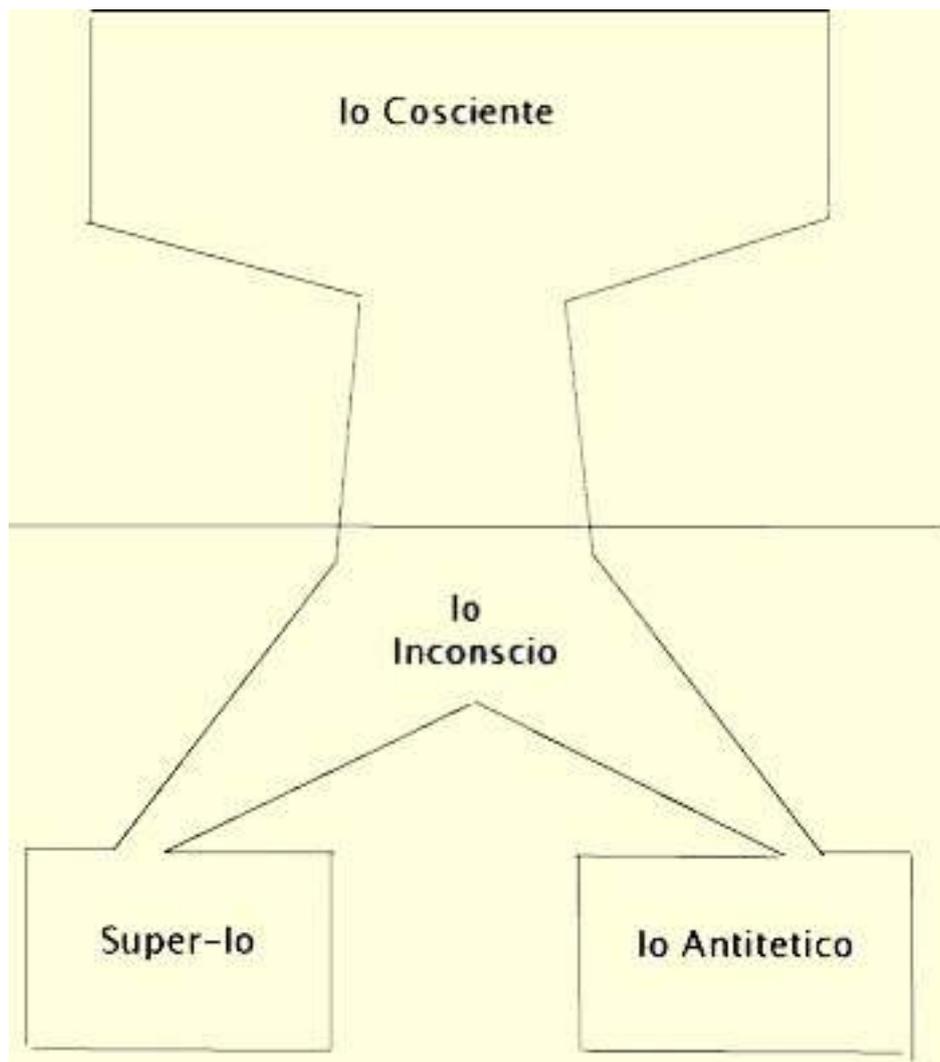
Il bisogno d'opposizione/individuazione è deputato, viceversa, a promuovere la definizione di un'identità individuale differenziata da tutte le altre e dotata di una volontà propria. Esso riconosce la sua matrice nelle potenzialità intrinseche ad ogni corredo genetico, che è unico e irripetibile. Dato che l'acquisizione di una minimale coscienza di sé avviene sulla base della socializzazione e dell'interiorizzazione dei valori culturali, che rappresentano l'espressione della

volontà collettiva, il processo d'individuazione si realizza, nel corso dell'evoluzione della personalità, sotto forma di molteplici fasi di opposizione della volontà propria a quella altrui, reale e interiorizzata. Tali fasi promuovono, infine, l'assimilazione dei valori culturali, vale a dire la loro appropriazione in una forma adattata alle esigenze di differenziazione proprie dell'individuo. Espressione di questo processo è la definizione di un modo di sentire, di pensare e di agire nel quale l'io si riconosce e che può essere più o meno corrispondente alle aspettative ambientali.

Sul bisogno di opposizione/individuazione si edifica un'altra substruttura o funzione psichica, attiva a livello inconscio a partire da una minimale organizzazione della personalità, che ho denominato *io oppositivo o antitetico* (la quale, per quanto io sappia, non è riconosciuta da nessun modello psicodinamico di personalità). La denominazione serve a mettere in rilievo le sue radici psicobiologiche, che affondano nelle potenzialità proprie del corredo genetico individuale, e, nello stesso tempo, la valenza oppositiva che la caratterizza, il cui grado dipende dal rapporto di compatibilità o incompatibilità delle aspettative ambientali rispetto alla vocazione ad essere individuale. A differenza del super-io, che fa riferimento ad una logica sistemica, l'io antitetico si fonda su di una logica che privilegia i *diritti individuali*, il più importante dei quali è la libertà.

Il super-io e l'io antitetico rappresentano, come accennato, substrutture o funzioni dell'io, al quale è delegato il compito di mediare l'intrinseca tensione costitutiva della logica dei bisogni intrinseci, vale a dire di cercare e realizzare un qualche equilibrio tra i doveri sociali e i diritti individuali.

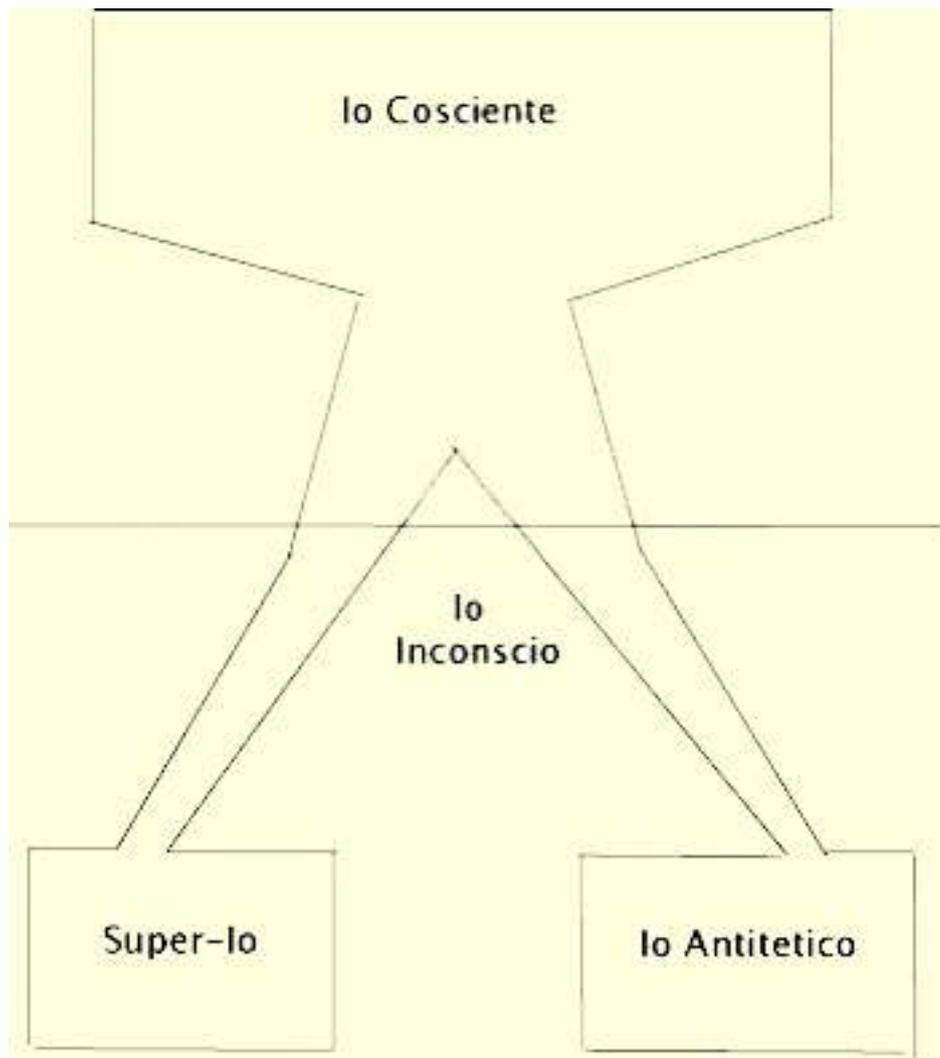
Un grafo elementare della struttura dinamica della personalità è il seguente:



Questo compito dipende però dal modo in cui il super-io e l'io antitetico si definiscono nel corso dello sviluppo della personalità a livello inconscio, in conseguenza dell'interazione con l'ambiente. Un certo grado di tensione dinamica tra i doveri legati all'appartenenza sociale e la vocazione ad essere individuale è intrinseca a ogni soggettività. Date particolari circostanze, riconducibili all'interazione tra un determinato corredo genetico e un determinato ambiente, quella tensione può esitare in una contrapposizione dinamica o addirittura in una scissione tra il super-io e l'io antitetico, che, in misura più o meno rilevante, destabilizza l'io, inducendolo a difendersi piuttosto che a svilupparsi integrando le potenzialità del bisogno di socialità e del bisogno di individuazione.

La scissione dinamica tra super-io e io antitetico dà luogo ad un **conflitto strutturale**, vale a dire ad un conflitto potenzialmente patogeno, che può rimanere a lungo latente, ma prima o poi tende a manifestarsi attraverso fenomeni psicopatologici.

Un grafo elementare della scissione tra le substrutture è il seguente:



Non è il caso qui di entrare nel merito delle circostanze ambientali e soggettive che favoriscono o producono un conflitto strutturale.

E' importante, però, tenere conto che il corredo genetico introverso è già di per sé esposto al rischio di una scissione in virtù del fatto che entrambi i bisogni sono in esso rappresentati con una particolare intensità e, in conseguenza della ricchezza emozionale e, talora, intellettuale, sono vissuti, consciamente e inconsciamente, dai soggetti in maniera problematica. In pratica, un soggetto introverso, particolarmente nelle fasi evolutive della personalità, è letteralmente "schiavo", per un verso, di un bisogno di appartenenza, che lo induce ad essere quello che gli altri vogliono che egli sia anche al prezzo di un'accondiscendenza totale, e, per un altro, di un bisogno di opposizione/individuazione che, anche se di solito si attiva nel corso dell'adolescenza, lo porta a rivendicare di essere e divenire se stesso secondo quelle che sono le sue potenzialità, le attitudini e la sua individuale vocazione ad essere.

Se questa paradossale condizione per cui un corredo ricco di bisogni giunge ad essere un fattore di rischio psicopatologico, è comune a tutti gli introversi, non si può negare che esiste uno spettro caratterizzato dalle diverse combinazioni dei bisogni.

I limiti estremi dello spettro sono comprovati da due tragitti d'esperienza che esitano spesso

in un disagio psicopatologico. Per semplificare l'esposizione, mi limito qui a ricostruire queste carriere, e a focalizzare gli snodi soggettivi e interattivi che determinano l'affiorare di diverse sintomatologie.

La carriera psicopatologica dei figli "d'oro"

La *prima carriera* è riconducibile ad una sensibilità sociale che, inducendo un'identificazione precoce con le figure adulte e l'interiorizzazione delle loro aspettative conscie e inconscie, dà luogo ad una *strutturazione superegoica* molto rigida che obbliga il soggetto a funzionare in nome della volontà altrui e frustra, in maniera talvolta radicale, qualunque espressione del bisogno d'individuazione.

Si realizzano in conseguenza di ciò le esperienze dei "*bambini d'oro*" che, benché un po' riservati e talora impenetrabili, sono però docili, ubbidienti, ossequiosi nei confronti degli adulti, perfettamente rispondenti alle loro aspettative, e spesso molto educati, oltre che terribilmente scrupolosi, anche nei rapporti con i coetanei.

Si tratta di bambini che non danno alcun problema, vivono interiormente come un dramma la possibilità di essere di peso, di dare fastidio, di deludere i grandi, e la cui evoluzione lineare, che non riconosce alcuna fase di turbolenza, comporta uno sforzo interiore costante che non trapela all'esterno. Per questo motivo, gli educatori possono essere indotti a pensare che la loro docilità, il comportamento precocemente maturo, le prestazioni scolastiche spesso eccellenti vengano loro naturali. L'apparenza però inganna.

L'esperienza interiore dei "bambini d'oro", com'è attestato dalla ricostruzione che se ne fa nel corso dell'analisi, è drammatica. Per un verso, infatti, essi sono angosciati dalla possibilità di non riuscire ad essere sempre all'altezza delle aspettative degli adulti, di poterli deludere e di perdere repentinamente la loro stima. Per un altro, la sensibilità empatica li spinge a riferire a sé tutti gli stati d'animo negativi degli adulti, a sentirsene in colpa e ad avvertire l'obbligo di essere sempre migliori.

Questi due fattori cristallizzano il soggetto in un *modo d'essere perfezionistico*, che lo obbliga a rimanere così come gli altri desiderano che egli sia. La gratificazione sociale che l'introverso ricava da tale modo d'essere può risultare appagante al punto che egli giunge facilmente a riconoscere in esso la sua vera identità, ad appropriarsene e ad incrementarlo al di là delle richieste ambientali. Si tratta però di un modo di essere mistificato, che realizza un bisogno di appartenenza autentico ma al prezzo della frustrazione di un potenziale di differenziazione sempre piuttosto elevato. In conseguenza di questo, si definisce un falso io che può mantenersi a tempo indeterminato, ingannando sia il soggetto sia gli altri. Si tratta però di un'esperienza intrinsecamente instabile, che può andare repentinamente incontro ad un collasso psichico.

Si danno alcune circostanze che favoriscono il passaggio dalla normalità apparente al disagio.

La prima è la fatica stessa di mantenersi all'altezza del modello perfezionistico, che, per quanto interiorizzato, implica inconsciamente il riferimento a "qualcuno" cui dare conto, che si pone come un Giudice sempre più esigente e implacabilmente severo. Questa fatica cresce nel corso degli anni, via via che gli impegni di studio e le responsabilità della vita aumentano. Essa diventa massima a livello adolescenziale, allorché l'introverso si trova costretto a

reprimere il bisogno di opposizione e di individuazione che si incrementa naturalmente. Si danno, a questo livello due possibilità.

Talora, il perfezionismo s'intensifica in misura esponenziale per tenere sotto controllo le istanze oppositive, che veicolano un bisogno mortificato di libertà e d'individuazione. Quelle istanze solo raramente rimangono rimosse. Esse tendono a manifestarsi in due modi: primo, sotto forma di fantasie o pensieri parassitari, solitamente del tutto diversi da quelli consueti, e caratteristicamente "trasgressivi", che attraversano la coscienza senza che il soggetto li riconosca come un prodotto della sua mente; secondo, sotto forma di una diminuzione del rendimento nello studio o di una progressiva "apatia", che corrisponde ad un "sabotaggio" opposizionistico.

Se il soggetto non è in grado di recepire il significato di questi segnali che richiedono un cambiamento del regime di vita perfezionistico, essi s'incrementano progressivamente fino a produrre sintomi psicopatologici, in particolare disturbi ossessivi, fobia sociale, attacchi di panico, anoressia, depressioni inibitorie, "insabbiamenti" prepsicotici, deliri persecutori.

La *nevrosi ossessiva*, più frequente negli uomini, rappresenta l'estremo tentativo di mantenere sotto controllo un mondo interiore turbolento, sotteso da spinte libertarie che assumono spesso, in conseguenza della lunga repressione, una configurazione anarchica e trasgressiva. Alla spinta inconscia dell'io antitetico, che mira a disarticolare il regime perfezionistico, fa riscontro una risposta, in parte cosciente, in parte inconscia, che lo riabilita sotto la forma coercitiva dei rituali, che piegano la volontà ribelle all'esecuzione di procedure prescritte da un'imperscrutabile volontà "superiore".

La *fobia sociale*, che può sopravvenire sia negli uomini che nelle donne, rivela l'altra faccia della medaglia della personalità perfezionistica, quella riconducibile al vissuto interiore di essere inadeguato o "cattivo". Nella misura in cui questo vissuto è rimosso dalla coscienza, esso si realizza proiettivamente attraverso gli sguardi degli estranei a cui l'introverso si espone. Questi sguardi spesso ritorcono contro il soggetto un'implacabile severità che appartiene inconsciamente al suo modo di rapportarsi al mondo.

Gli *attacchi di panico*, più frequenti nelle donne, possono, per un verso, limitando la libertà personale, scongiurare il rischio di comportamenti anarchici, soprattutto sotto il profilo morale. Non di rado, però, essi servono anche a porre fine al perfezionismo e a costringere il soggetto a prendersi cura di sé, sia pure all'insegna della paura di morire, impazzire, ecc.

L'*anoressia*, nettamente prevalente nelle donne, è la più drammatica protesta contro un regime di vita perfezionistico, che, però, essendo interpretata dal soggetto come espressione di un suo bisogno di controllo sulla dieta, anziché come rivendicazione di un affrancamento della volontà propria da quella altrui (reale e interiorizzata), viene paradossalmente "riciclata" fino a diventare essa stessa una nuova schiavitù.

Le *depressioni inibitorie* rappresentano la conseguenza di un black-out energetico dovuto in parte alle richieste eccessive di prestazioni che attivano l'opposizionismo e in parte al pericolo di un corto-circuito che, sotteso da una rabbia infinita, potrebbe tradursi in esplosioni comportamentali aggressive e/o anarchiche.

L'*"insabbiamento"*, nel quale esitano spesso le depressioni inibitorie, corrisponde ad un sabotaggio opposizionistico che fa saltare il regime perfezionistico, dando luogo ad un rendimento decrescente nello studio e all'affiorare di comportamenti disordinati. La conseguenza dell'insabbiamento è che il "ragazzo d'oro" non riesce più a studiare, poltrisce

nel letto, si alimenta in maniera irregolare, si guarda spesso allo specchio per capire che cosa gli sia accaduto. I sensi di colpa legati a questa trasformazione producono spesso vissuti sociali di riferimento, per cui il soggetto si sente giudicato negativamente e rimproverato dagli altri, che, al limite, possono tradursi in allucinazioni acustiche infamanti. Capita anche che l'opposizionismo, il quale mira a compensare un'atavica influenzabilità alla volontà altrui, finisca con il riabilitarla in conseguenza di vissuti allucinatori che inducono il soggetto a sentire che la sua mente è diretta e manipolata da altri.

Un'altra circostanza è legata all'interazione con i coetanei. Come si è detto, questa è solitamente contrassegnata da una diversità che scava un solco tra l'introverso e gli altri. Questo solco, che definisce di solito un isolamento drammatico, attiva, talvolta, una "*persecuzione*" sociale da parte dei coetanei, caratterizzata da prese in giro, provocazioni, allusioni infamanti, insulti, aggressioni fisiche. Apparentemente, questi comportamenti vengono subiti, ammortizzati con una singolare naturalezza e interagiti solo nell'intimo con un moto di disprezzo nei confronti dei "persecutori". I loro effetti, a livello conscio e inconscio, possono essere però devastanti.

La *rabbia* che l'introverso prova in rapporto a quegli atteggiamenti, il cui significato gli sfugge, è di un'intensità direttamente proporzionale al suo senso di giustizia: di solito, si tratta di una rabbia estrema, associata all'odio e a fantasie di vendetta. Nella misura in cui è cosciente, questa rabbia altera l'immagine interna che l'introverso ha di sé, portandolo a pensare, nonostante le apparenze, d'essere cattivo o potenzialmente pericoloso. Se la rabbia è repressa, l'effetto è ancora peggiore perché, a livello inconscio, essa dà luogo a terribili processi di colpevolizzazione.

Non è superfluo, al riguardo, distinguere tra coscienza di colpa e senso di colpa. La coscienza di colpa è una funzione integrata con l'io che promuove il rimorso quando il soggetto sul piano di realtà ha agito un comportamento lesivo di norme, regole e leggi convalidate nella loro oggettiva universalità da un Potere. La coscienza di colpa può fare capo ad una sensibilità morale o semplicemente alla paura della punizione. Essa, comunque funziona sulla base di un criterio realistico, che è quello stesso recepito dallo jus, secondo il quale la colpa fa riferimento ad azioni e non ad intenzioni o fantasie.

I sensi di colpa, viceversa, si originano a livello inconscio sulla base della sensibilità morale individuale e dei valori culturali integrati nel super-io. Essi sono dunque eminentemente soggettivi: il loro prodursi e la loro intensità, nonché i loro effetti, dipendono da questi due fattori.

Negli introversi, la sensibilità morale, in conseguenza dell'empatia, è sempre piuttosto intensa, e la strutturazione del super-io, in conseguenza dell'influenzabilità educativa, di solito alquanto rigida. Non c'è da sorprendersi pertanto che essi possano sviluppare con facilità sensi di colpa, che talora affiorano anche a livello cosciente. Ciò che sorprende è che i sensi di colpa si producano più spesso in rapporto a contenuti psichici (emozioni di intolleranza, rabbia, odio, fantasie di vendetta, ecc.) che non in rapporto a comportamenti effettivamente agiti.

Per molto tempo ho pensato che ciò dipendesse dall'influenza culturale della religione o meglio del catechismo a cui non scappa quasi alcun soggetto, dato che un punto fermo (e contestabilissimo) della catechesi verte sul fatto che se l'uomo pensa qualcosa di male è come se lo avesse fatto. Ho capito poi che, se anche questo fosse vero, non risolverebbe il problema, perché si tratterebbe di capire perché quel messaggio non lascia traccia in alcuni,

mentre si incide profondamente nell'inconscio degli introversi. La risposta è che essi sono predisposti a riceverlo perché, in una certa misura, è già presente nel loro apparato psichico.

Questo, però, significa, né più né meno, che negli introversi il senso di colpa è un automatismo che si attiva allorché il soggetto avverte intense emozioni negative nei confronti degli altri, anche se esse sono giustificate. Qual è il senso di tale automatismo se non ricondurre il soggetto a vivere l'altro sempre e comunque come persona dotata di dignità e ad inibire l'aggressività, ritorcendola contro il soggetto stesso?

Se si tiene conto che sono in gioco emozioni e fantasie non si può non rimanere sorpresi da un automatismo del genere, che non è presente nella media delle persone.

Per questo aspetto, non è azzardato sostenere che la natura introversa ha in sé e per sé qualcosa di naturalmente cristiano. A me verrebbe piuttosto da affermare che Gesù era un introverso e che i cristiani autentici sono introversi. L'uno e gli altri forse si sono spinti troppo sulla via della virtù proponendo il perdono del nemico o di chi fa del male.

L'introversione non comporta altro che il rispetto dell'altro come persona, che non esclude l'interazione conflittuale allorché occorre difendere o affermare i propri diritti e le proprie ragioni, quelli di persona che subiscono iniquità, prepotenze, ecc., e anche semplicemente valori vissuti come irrinunciabili.

La logica inconscia sulla cui base s'attivano questi processi è, paradossalmente, riconducibile al senso di giustizia. Certo, i "persecutori" agiscono in maniera del tutto incivile, ma odiarli a morte e fantasticare atroci vendette non significa passare dalla ragione al torto o, comunque, essere peggiore di loro? Nell'inconscio introverso la confusione tra emozione, pensiero e azione è costante.

La rabbia repressa e colpevolizzata può essere la matrice di disturbi simili a quelli descritti in precedenza: rituali ossessivi, fobia sociale, attacchi di panico, depressione, delirio ecc. L'unica differenza è di ordine psicodinamico, nel senso che, in questo caso, la componente punitiva ed espiatoria della "cattiveria" prevale di gran lunga su quella che tende a sabotare il perfezionismo e/o a prevenire eventuali disordini comportamentali.

Quando la rabbia è rimossa, vale a dire non percepita affatto a livello cosciente in quanto incompatibile con l'immagine virtuosa che l'introverso ha di sé o con i valori religiosi in cui egli crede, i sensi di colpa possono facilmente tradursi in *vissuti proiettivi*, in conseguenza dei quali il soggetto, senza capire perché, si sente giudicato negativamente dagli altri e talora allucinatoriamente accusato, rimproverato e minacciato. Repentini scompensi psicotici che avvengono in epoca adolescenziale e giovanile e inducono un viraggio inaspettato dalla normalità alla "follia" sono facilmente interpretabili se si tiene conto che l'introverso, in nome della sua sensibilità, non può permettersi di arrabbiarsi a morte con gli altri senza pagare questa "colpa".

Non di rado, l'esperienza di coercizione interiore legata al perfezionismo e le interazioni sociali traumatiche determinano, oltre che una rivendicazione di libertà anarchica, il desiderio di diventare non solo come gli altri, ma peggiore degli altri.

Se questo vissuto rimane cosciente, l'introverso può esserne traumatizzato e inorridito perché intuisce la possibilità di una *trasformazione "mostruosa"* della sua identità. In questo caso, il definirsi di una sindrome ossessiva con rituali è pressoché costante. Ad essa può associarsi la tendenza a controllare la propria immagine allo specchio, nel timore che affiori il "mostro".

Può accadere anche, però, molto raramente, che l'introverso avverta coscientemente la

suggestione di un *cambiamento* che lo affrancherebbe dalla schiavitù di essere come gli altri desiderano che sia e di diventare insensibile, egoista e cinico quanto basta per sentirsi all'altezza di fronteggiare il mondo e di ripagarsi delle prepotenze subite. Questa suggestione talora si realizza in conseguenza di cambiamenti comportamentali che possono avvenire repentinamente o in un certo lasso di tempo.

Lo stesso ragazzo che è stato fino allora sensibile, rispettoso, scrupoloso e inappuntabile, si trasforma in un essere insensibile, egoista, indurito, ribelle e contestatario. Questa trasformazione, che esprime un rifiuto e una negazione della sensibilità, se tende a persistere nel tempo, è un rimedio peggiore del male. Essa, infatti, determina sempre l'accumulo a livello inconscio di rilevanti sensi di colpa. Si danno, in questo caso, due possibilità. La prima è che la necessità di contrastare e di negare i sensi di colpa induca il soggetto ad alzare progressivamente il tiro, vale a dire a comportarsi sempre peggio sul piano sociale. Con una certa frequenza esperienze del genere approdano all'uso della droga o ad una qualche forma di devianza.

La seconda possibilità è che i sensi di colpa arrestino bruscamente il tragitto antisociale producendo degli attacchi di panico o depressioni da senso di colpa che mettono il soggetto fuori gioco, lo invalidano e lo costringono a "risocializzarsi" chiedendo aiuto.

Casi del genere rappresentano una sorta di cerniera tra la prima e la seconda carriera. E' sempre difficile, infatti, capire in quale misura il cambiamento radicale di vita sia dovuto ad una rabbia che finisce per anestetizzare la sensibilità, che rimane comunque viva a livello inconscio, e in quale misura sia riconducibile ad un bisogno d'opposizione rimasto lungamente latente, che si attiva repentinamente.

La carriera psicopatologica dei figli "difficili"

La *seconda carriera* è quella dell'introverso oppositivo, che ha un bisogno incoercibile di affermare precocemente il suo spirito d'indipendenza, affermando la sua "volontà" anche in maniera apparentemente capricciosa e irrazionale. Dato che un atteggiamento del genere, al di sotto del quale, come si è detto, c'è l'esigenza di capire il senso delle regole per rispettarle e la rivendicazione di trovare la propria strada per crescere, non è prevista negli spazi pedagogici (famiglia, scuola), il bambino che lo manifesta, nonostante una sensibilità spiccata e un'intelligenza spesso vivace, riesce in genere difficile da educare. Di fatto lo è perché sembra incarnare precocemente lo spirito di contraddizione, che è un tratto tipico degli adolescenti, dunque più tardivo. Un potenziale d'individuazione particolarmente spiccato, che spesso veicola un tasso elevato di "creatività", determina fin dall'età di due – tre anni un comportamento più o meno marcatamente opposizionistico, per cui il bambino non fa quello che gli si dice di fare, o addirittura negativistico, per cui fa sistematicamente il contrario.

L'evoluzione di quest'atteggiamento disfunzionale dipende molto dalle circostanze ambientali. Se si dà tolleranza (almeno entro certi limiti), comprensione e pazienza, la crescita, consentendo l'acquisizione di strumenti interpretativi delle richieste che vengono operate dai grandi - posto che queste siano ragionevoli -, può anche comportare un graduale

superamento dell'opposizionismo. Purtroppo, ciò accade solo molto raramente: primo, perché gli atteggiamenti opposizionistici vengono interpretati come "capricci" (apparentemente lo sono, dato che il bambino non è in grado di giustificare perché non gli va di fare una determinata cosa) e quindi contrastati e repressi; secondo, perché il carattere precocemente ribelle anima negli educatori, con una sorprendente frequenza, il fantasma di una futura devianza (secondo la logica per cui se un bambino di tre anni non ha soggezione di nessuno, a vent'anni di sicuro sarà un criminale).

La *cronicizzazione dell'opposizionismo* incide su tutto lo sviluppo della personalità.

In alcuni casi, per effetto dell'interiorizzazione dei giudizi negativi dei genitori, il bambino oppositivo si ripiega in una forma di passività che lo fa apparire svogliato, pigro e poco intelligente. La passività si riflette anche a scuola sotto forma di un rendimento mediocre. Se non sopravvivono, nel corso dell'adolescenza, repentini risvegli che portano l'introverso ad oggettivare il suo valore, si realizzano esperienze sottese da un vissuto costante di diversità, d'inadeguatezza, di scarso o nullo valore. Tranne che non ci sia un sostegno familiare, l'introverso oppositivo passivo tende ad insabbiarsi, a lasciare la scuola, a rifuggire dal contatto con gli altri. Su questa base si sviluppano con una certa costanza esperienze psicotiche che sembrano quasi fatali, e sono caratterizzate da una prevalenza di sintomi negativi (apatia, disinteresse nei confronti del mondo, incapacità di assumere una qualunque responsabilità, ecc.).

In altri casi, l'opposizionismo si mantiene su di un registro attivo. Il conflitto con i genitori diventa permanente. La difficoltà di accettare le regole e la disciplina dà luogo ad una condotta scolastica caratterizzata dall'irrequietezza, dal disordine e, talora, dalla tendenza a sfidare l'autorità. Il difetto apparente di soggezione porta talora il bambino oppositivo attivo a prendere le parti di altri coetanei che subiscono delle prepotenze o ingiuste punizioni. Lo stato continuo di sovraccitazione emozionale, anche quando non giunge fino all'iperattività psicomotoria, incide sul rendimento scolastico, che, essendo mediocre (sia pure con momenti che denotano una viva intelligenza), è fonte di ulteriori squalifiche.

Pochi soggetti riescono a tollerare un giudizio negativo universale, continuando a coltivare dentro di sé un'intuizione di valore. In questi casi, l'introverso oppositivo riesce prima o poi a trovare la sua strada, per esempio ad imboccare un tragitto lavorativo portato avanti con successo o scegliendo una facoltà universitaria che trasforma il brutto anatroccolo in un cigno.

Più spesso, *l'immagine interna negativa*, associata a sensi di colpa più o meno intensi, lavora sotterraneamente. Su questa base possono sopravvenire spesso, dall'adolescenza in poi, depressioni gravi che portano il soggetto a prendere atto di avere sbagliato tutto, di essere di peso per i familiari e sostanzialmente inutile. In questi casi, il rischio suicidario è piuttosto elevato. Le depressioni comportano anche una marcata appetizione per le droghe, assunte come psicofarmaci.

Una difesa, peraltro rara, dalla depressione è rappresentata dal sopravvenire di uno *stato di eccitamento* quasi sempre associato ad un delirio di onnipotenza, in conseguenza del quale il soggetto si attribuisce tutte le qualità che gli sono state negate e che egli stesso non ha espresso, e si riscatta rispetto ad un vissuto interiore di totale disvalore.

Si dà anche la possibilità di una *nevrosi ossessivo-fobica*, che, attraverso i rituali, piega finalmente la volontà personale all'esecuzione di regole inviolabili poste da un'Autorità

suprema che non può essere sfidata se non al prezzo di un'intollerabile angoscia. In questi casi, si rivela paradossalmente la matrice originaria dell'opposizionismo, vale a dire un perfezionismo interiorizzato precocemente e negato.

Non è raro, infine, che si definisca un *delirio*, più spesso persecutorio, che pone il soggetto di fronte ad un mondo immaginario, che duplica quello reale, il quale gli è ostile, lo accusa, lo rimprovera e manipola a piacere la sua dapprima incoercibile volontà. Il delirio persecutorio riabilita, dall'interno, il primato del sociale sull'individuo che il soggetto ha sempre negato, e pone in luce l'intensità drammatica dei sensi di colpa accumulati nel corso di un'evoluzione perennemente conflittuale. In difetto di una qualunque consapevolezza del significato del delirio, che fa affiorare un bisogno d'appartenenza lungamente frustrato, il soggetto, privato della sua libertà, si arrabbia, s'inasprisce e diventa più o meno aggressivo.

In casi del genere, l'incremento continuo dei sensi di colpa inconsci coincide con un elevato rischio suicidario, vale a dire con una condanna a morte che, laddove si realizza, rivela il modo in cui il soggetto inconsciamente si vive: come un "male" da estirpare.

La carriera psichiatrica

Se si considera la *trasparenza psicodinamica* dei disturbi psicopatologici che possono sopravvenire in seguito alle due carriere descritte, si rimane sorpresi non tanto dal fatto che essi risultino incomprensibili ai diretti interessati e ai familiari, che non dispongono di adeguati strumenti interpretativi, bensì dalla cecità assoluta che affligge i neopsichiatri, che pretendono di curarli solo con le medicine. L'utilità sintomatica degli psicofarmaci, in alcuni casi, è fuori di dubbio. L'ignorare il rapporto, sempre evidente, tra una storia interiore travagliata - talora paradossalmente indiziata da un'evoluzione lineare della personalità, vale a dire da un'inquietante ipernormalità, talaltra, più raramente, da un'interazione perennemente conflittuale con l'ambiente - e i disturbi che sopravvengono è frutto, quando non addirittura di mala fede, di una cieca adesione all'ideologia organicistica.

In conseguenza di questo, gli adolescenti e i giovani introversi che ammalano sono destinati quasi inesorabilmente ad *una carriera psichiatrica*, che spesso ha l'effetto di aggravare, nel corso del tempo, i disturbi piuttosto che risolverli. Per la particolare gravità con cui si presentano, sia gli attacchi di panico che le depressioni e i sintomi ossessivi sono definiti solitamente "atipici": l'aggettivo implica il dubbio che essi, "nevrotici" nella forma in cui si presentano, possano ricondursi ad un processo psicotico. La sola cura farmacologica, tranne rarissimi casi, conferma il sospetto, perché i sintomi tendono ad aggravarsi e a complicarsi, "rivelando" infine la schizofrenia.

Per quanto riguarda gli insabbiamenti e i deliri, il dubbio non si pone neppure. La diagnosi di schizofrenia incipiente è posta d'emblée, e ciò comporta quasi sempre l'evoluzione verso una schizofrenia conclamata.

Posto che i disturbi che affiorano sullo sfondo di una carriera introversa fanno capo ad un'organizzazione profonda della personalità strutturata da conflitti psicodinamici piuttosto seri, l'evoluzione di tali disturbi è quasi sempre di *natura iatrogenetica*: in pratica, da ricondursi ad una "cura" che è un rimedio peggiore del male. In questo senso, gli introversi, al di là della problematicità intrinseca al loro modo di essere, subiscono in genere una *doppia*

"persecuzione" sociale. La prima si realizza, spesso senza colpa, da parte dei normali: dei genitori e degli insegnanti, che li "sfruttano" esigendo il massimo, e dei coetanei, che li mettono in condizione di sentirsi inferiori e inadeguati.

La seconda, pregiudiziale, è riconducibile all'opera dei neopsichiatri. Il pregiudizio in questione è la "vulnerabilità" agli stress, vale a dire alle normali richieste della vita, che negli introversi sarebbe estremamente elevata per un difetto genetico. Che cosa se ne debba pensare, è stato detto.

Posso solo aggiungere che il mancato riconoscimento dell'introversione come frequente matrice di disagi psichici anche seri incide potentemente sulla pratica terapeutica, impedendo non solo agli psichiatri di capire come mai in condizioni di vita apparentemente normali, alcuni soggetti ammalino e altri no, ma anche di porre come fine dell'intervento non già il ritorno alla "normalità" corrente, ma il rientro nella propria "pelle" e la coltivazioni di ciò che in essa vi è di specifico.

Una nuova pratica psicoterapeutica

Una nuova pratica psicoterapeutica riferita al disagio psicopatologico degli introversi adotta principi comuni ad ogni pratica terapeutica di matrice psicodinamica, ma introduce anche rilevanti novità.

I principi comuni riguardano:

- 1) la ricostruzione della vita interiore del soggetto, che consente di identificare le circostanze di interazione con l'ambiente che hanno determinato la genesi di un conflitto strutturale;
- 2) l'analisi della struttura del conflitto stesso, della sua dinamica e delle sue espressioni sintomatiche;
- 3) l'elaborazione delle emozioni turbolente (rabbia, senso di colpa) intrappolate nel conflitto e il loro progressivo superamento;
- 4) il procedere verso un'integrazione della personalità capace di mediare con moduli flessibili i diritti e le ragioni dell'io con i diritti e le ragioni degli altri.

Per quanto riguarda l'esperienza di disagio degli introversi, occorre però tenere conto di altri principi che arricchiscono e rendono più efficace la terapia.

La ricostruzione della vita interiore di un soggetto introverso non può prescindere, anzitutto, dallo scarto che si dà in fase evolutiva tra il sentire vivacissimo e gli strumenti cognitivi di cui esso dispone: strumenti, ovviamente, inadeguati a capire la complessità della vita sociale e il modo in cui funzionano le singole personalità

Su questa base, la ricostruzione implica anche una reinterpretazione delle memorie di interazione dolorose o traumatiche che hanno prodotto l'accumulo di rabbie e di sensi di colpa.

Faccio un esempio al riguardo. Alcuni bambini introversi sviluppano rabbie imponenti nei confronti dei genitori che li forzano a frequentare la scuola materna o impongono loro esperienze varie di socializzazione (festicciole, ecc.) nonostante manifeste sofferenze. Le memorie di tali esperienze sono spesso registrate all'insegna dell'incomprensione se non

addirittura del “sadismo” genitoriale e spesso compromettono l’ulteriore evoluzione del rapporto con i genitori. Reinterpretare tali memorie comporta l’acquisizione del concetto per cui i genitori non sono solo enti affettivi, ma anche agenti istituzionali incaricati dallo Stato a produrre cittadini “normali” e quindi impegnati in un processo di socializzazione del figlio che identifica nelle sue resistenze un ostacolo da scalzare.

Un altro esempio riguarda il rapporto con i coetanei, spesso conflittuale e caratterizzato da emarginazione, prese in giro, derisioni, ecc. Situazioni del genere vengono memorizzate all’insegna della cattiveria, superficialità, rozzezza del mondo: attribuzioni che, con l’adolescenza, si generalizzano determinano un rapporto di avversione radicale più o meno manifesto nei confronti del mondo intero. La reinterpretazione di tali memorie si fonda sul principio per cui gli esseri umani interpretano il comportamento degli altri sulla base delle apparenze; principio da cui discende che il comportamento apparente degli introversi - riservato, poco partecipe, ecc. - facilmente può essere scambiato come un comportamento scostante, altezzoso, al di sotto del quale si dà un senso di superiorità se non addirittura di disprezzo nei confronti degli altri.

Al di là della reinterpretazione delle memorie, occorre affrontare il problema dell’emozione innata che ne determina la registrazione: il senso di giustizia.

Ormai tutti gli studiosi di scienze umane e sociali sono convinti che il senso di giustizia è un’emozione innata.

Come ogni altra emozione, anche il senso di giustizia è distribuito con uno spettro di intensità che raggiunge il suo massimo grado negli introversi. Il problema non è solo l’intensità, ma anche la logica che caratterizza il senso di giustizia.

Nella media tale emozione è prevalentemente ego-centrica. I soggetti sono sensibili in rapporto alle ingiustizie - vere o presunte - che subiscono in prima persona, molto meno nei confronti delle ingiustizie subite dagli altri.

Negli introversi il senso di giustizia è ego-centrico e socio-centrico. Essi si arrabbiano per le ingiustizie che subiscono ma anche per quelle subite dagli altri.

Si tratta ovviamente di un valore, il cui limite è la configurazione astratta del senso di giustizia innato che fa riferimento a come le cose dovrebbero essere e rende problematico comprendere le cose così come sono nel mondo.

Questo aspetto è sommamente importante nella pratica psicoterapeutica perché negli introversi il senso di giustizia astratto determina una sorta di sensibilizzazione progressiva nei confronti delle ingiustizie vissute in prima persona o viste subire dagli altri, la cui conseguenza è l’accumulo di rabbie che alla fine assumono una configurazione “esplosiva” a livello inconscio.

Il lavoro da fare al riguardo concerne la comprensione critica della realtà che pone da parte il riferimento a come le cose dovrebbero essere e cerca di decifrare i motivi per cui esse stanno come stanno.

Per avviare il processo di comprensione critica occorre sormontare il presupposto per cui gli esseri umani sono agenti consapevoli di ciò che fanno, dei motivi che sottendono i loro comportamenti e delle conseguenze di essi a carico degli altri. In realtà, ciò che oggi sappiamo sull’organizzazione della mente umana porta a pensare che tali attribuzioni siano nella maggior parte dei casi infondate. Gran parte dei comportamenti umani sono di fatto

dettati da motivazioni inconscie che fanno capo all'esperienza interiore dei singoli soggetti e ad influenze culturali.

Anche senza aderire all'estremismo di alcuni studiosi di Neuroetica - l'ultima disciplina apparsa nell'ambito delle scienze umane e sociali - che negano l'esistenza del libero arbitrio, di sicuro la libertà umana è di gran lunga minore rispetto a quella che a noi piace attribuirci.

La comprensione critica dei fatti umani è un obiettivo molto elevato che fa riferimento al fatto che gli esseri umani in media non sanno quello che fanno e tanto meno le conseguenze a carico degli altri dei loro comportamenti. E' solo raggiungendo la comprensione critica dei fatti umani che gli introversi possono "riconciliarsi" con il mondo, e agire per affermare i valori di cui sono depositari senza arrabbiarsi troppo.

Tale obiettivo è massimamente importante perché la rabbia degli introversi - che è il massimo fattore di rischio psicopatologico - va incontro a livello inconscio ad un inesorabile processo di colpevolizzazione.

Su questo automatismo inconscio ho riflettuto per anni giungendo alla conclusione che nell'inconscio degli introversi la rappresentazione simbolica degli altri comporta il rispetto assoluto dei loro diritti e dei loro bisogni: in breve, della loro umanità. Laddove le rabbie danno luogo a fantasie vendicative e distruttive, anche se esse non sono espresse in alcun modo, scattano i sensi di colpa.

Si tratta di un automatismo sorprendente tenendo conto del fatto che, nel nostro mondo, un numero elevato di comportamenti asociali e antisociali vengono agiti senza che gli agenti sviluppino rimorso alcuno.

Che significato ha questo automatismo attivo nell'inconscio degli introversi che comporta l'autopunizione non già dei comportamenti aggressivi ma addirittura delle emozioni e delle fantasie?

Il discorso a questo punto ci porterebbe sul terreno della filosofia, della ricorrente comparsa nel corso della storia umana di messaggi e dottrine (dalla *ahimsa* induista e buddista alla legge del perdono cristiana) che fanno riferimento ad un mondo affrancato dalla violenza.

Sul piano della pratica terapeutica il riconoscimento di tale automatismo non impone agli introversi una condizione di assoluta remissività, quanto piuttosto la capacità di sviluppare moduli di interazione conflittuale che comunque siano rispettosi dei diritti e dei bisogni degli altri.

Tutto ciò significa che la psicoterapia degli introversi ha obiettivi di maturazione della personalità che sono molto elevati.

Spesso sul piano della prassi terapeutica, costretti ad affrontare i problemi inerenti il senso di giustizia, la comprensione critica dello stato di cose nel mondo, la necessità assoluta di rispettare i diritti e i bisogni degli altri, ecc., i soggetti introversi si chiedono perché essi debbano impegnarsi tanto in un mondo laddove le persone vivono così come viene, vale a dire con un impegno minimo o senza alcun impegno riflessivo. La risposta è semplice: solo impegnandosi, essi possono raggiungere uno stato di equilibrio e di pienezza dell'essere.

Roma Gennaio 2015

Luigi Anepeta