

## Quando la mente eccede, quando la mente si limita

Chi di noi, in preda ad una allergia, per liberarsene deciderebbe di annientare il proprio sistema immunitario? O chi di noi, in preda ad una polmonite, riterrebbe utile l'asportazione dei polmoni?

Una delle chiavi di lettura possibili per molte patologie, è vederle come risultato di una disfunzione organica, cioè di una funzione normalmente indispensabile all'organismo, che ad un certo punto, per vari motivi, comincia a lavorare troppo o troppo poco. Così un'allergia è risultato dell'eccessivo funzionamento immunitario, una polmonite è dovuta a infezioni che l'aria porta con sé nel ciclo vitale della respirazione, anche un tumore è risultato di cellule che crescono, come è giusto e normale che avvenga, ma lo fanno troppo velocemente e irrefrenabilmente.

Siccome qualcuno diceva che la psicologia è il capitolo più avanzato della biologia, questa stessa chiave di lettura si può applicare a mio avviso ai disturbi psicologici.

La mente funziona con certi precisi meccanismi, alcuni noti altri meno, tutti comunque necessari al benessere psicologico. Anch'essi come tutte le altre funzioni organiche, possono per vari motivi funzionare troppo o troppo poco.

Facciamo qualche esempio:

Secondo una distinzione ormai classica, le emozioni fondamentali sono sei: rabbia, tristezza, gioia, disgusto, sorpresa, paura. Si tratta ovviamente di meccanismi psico-fisiologici connaturati all'essere umano, che diventano addirittura fondamentali per la vita: l'aver paura ha la funzione di difenderci dai pericoli, la rabbia, e la sua componente fisiologica di aggressività, ci permettono di reagire agli eventi e alle circostanze avverse, la gioia costituisce un fondamentale schema comunicativo nelle relazioni interpersonali, il disgusto è chiaramente legato alla sopravvivenza perché ci fa allontanare da ciò che può essere dannoso per l'organismo e così via.

Ciascuna di queste emozioni, tuttavia, può degenerare in eccessi o in regressi che determinano il disturbo psicologico: una tristezza cronicizzata ed ingiustificata, unita al senso di impotenza, sfocia

in atteggiamenti depressivi; la rabbia e l'aggressività incontrollate sono tipiche di alcuni deliri a carattere psicotico, la gioia e l'euforia cronicizzate sono tipiche delle sindromi maniacali.

Un esempio molto frequente di ciò è costituito dall'accutizzarsi della paura in situazioni prevedibili o imprevedibili, fenomeno che in molte persone induce ansia, fobie specifiche o generalizzate, e attacchi di panico.

Il discorso fatto con le emozioni potrebbe essere ripetuto per tutti gli altri meccanismi mentali, perché ciascun disturbo psicologico si può vedere come l'incrocio tra alterazioni dell'emotività e degenerazione delle funzioni intellettive, motivazionali, relazionali e cognitive.

Si tratta, come detto, di una chiave di lettura, certamente non l'unica possibile, ma dimostratasi molto valida per affrontare questo tipo di disturbi.

Il ruolo della psicologia e della psicoterapia, secondo questa ottica, non è tanto quello di annientare i meccanismi della paura, della tristezza, dell'euforia o delle carenze motivazionali, quanto piuttosto aiutare la persona a gestire questi meccanismi e riportarli alla loro utilità primaria: Per dirla con gli antichi maestri cinesi delle arti di combattimento, imparare non a combattere, ma a cavalcare la tigre che ci aggredisce, fino ad addomesticarla.