

Ivo Papadopoulos

LA TEORIA GENERALE DEI PREGIUDIZI DI BASE

*Come e perché si creano
le sofferenze psicologiche*



ARMANDO
EDITORE

Sommario

<i>Prefazione</i> di ANNA COTUGNO	9
<i>Introduzione</i>	11
<i>Ringraziamenti</i>	16
<i>PARTE PRIMA: DESCRIZIONE E BASI TEORICHE</i>	17
Presupposti teorici	19
Ipotesi di un Sé non sostanziale	22
Ontologia dei PdB	25
Creazione di una mistificazione	29
Una breve nomenclatura dei PdB	33
Miti, segreti e lealtà familiari	36
I sette assiomi dei Pregiudizi di Base	39
Alterazione semantica	47
Le basi teoriche	49
Terapia strategica e PdB	52
PdB e chiusura organizzazionale	55
Intelligenza emotiva	57
La stabilizzazione dei PdB	62
Ulteriori meccanismi di mantenimento dei PdB	66
L'aspetto reazionario della memoria	74
La decostruzione del messaggio sociale	77

<i>PARTE SECONDA: IL MODELLO ALLA PROVA</i>	83
Il modello terapeutico della Teoria dei PdB	85
I sette assiomi nella vita quotidiana	88
Punti deboli della Teoria	92
<i>PARTE TERZA: PRASSI E TEORIA DELL'INTERVENTO TERAPEUTICO</i>	95
Prima dei PdB: i valori introiettati	97
I pregiudizi del terapeuta	101
Il contesto meta-terapeutico	108
Il concetto di guarigione	110
Strategie psicoterapeutiche	113
<i>Conclusioni</i>	123
<i>Appendice</i>	125
<i>Glossario</i>	129
<i>Bibliografia</i>	137

Prefazione

ANNA COTUGNO*

L'idea di pregiudizio ha per tutti valore sociale ed è stata quindi una sorpresa leggerla applicata alla vita psichica e declinata come motore delle infelicità individuali. In ambito psicoterapeutico il primo a sollevare la questione fu Gianfranco Cecchin (1992), sostenendo che «qualsiasi pregiudizio può essere sviluppato in un modello teorico... (se) adeguatamente confezionato...», in un tentativo di movimentare le menti terapeutiche verso maggiore libertà e dissacrazione irriverente dei bagagli di apprendimento. Ivo Papadopoulos sposta l'accezione sulle storie dei singoli, affermando che «il pregiudizio produce un'alterazione dell'interpretazione della realtà esterna, deformandola» e ossificando tale processo in sterili meccanismi di ripetizione. Ne deriva un modello terapeutico mirato ad un intervento breve che si fonda sul riconoscimento dei pregiudizi e sulla loro de-costruzione. Per arrivare a ciò l'autore sviluppa la concettualizzazione dei “7 assiomi¹ nella vita quotidiana”, marcando il territorio di dominio, da parte dei pregiudizi, dell'intera esistenza del soggetto. Sempre in bilico tra epistemologie sistemiche, costruttiviste e cognitiviste, ricche di evocazioni filosofiche e di insegnamenti buddisti, Ivo Papadopoulos declina una nuova “cognizione del dolore” che sarebbe interessata a Gregory Bateson per il valore relazionale che la permea: «mai una mano ma sempre quattro relazioni tra le dita» amava ripetere il grande antropologo. E mai un sintomo, un dolore, una sofferenza avulsa dalla sua discendenza familiare, dal suo contesto, dal suo linguaggio, dai suoi ricordi nelle pagine

* Psicoterapeuta – Didatta di terapia familiare.

¹ Dei Pregiudizi di Base.

di questo libro. Molte sono le evocazioni tra le righe, le parole per prossime riflessioni che si leggono sottili, come il potere reazionario della memoria, le reti psichiche dei terapeuti che chiudono il dolore dei pazienti, le trasformazioni “pathocognitive”, la rilevanza della dimensione temporale, l’immutabilità, la soggezione culturale che si estende sui concetti di guarigione e cura. *La Teoria Generale dei Pregiudizi di Base* è quindi un libro di stimolo per tutti i terapeuti che cela il dono di poter essere letto anche da chi, non tecnico, sappia far tesoro dell’idea che «il male che non si ripara (diventa) il male che orienta» (Candiani, 2014). Un grazie infine a Ivo Papadopoulos per averci ricordato che «l’universo non ha un centro» (Candiani, 2014), lezione preziosa in tempi di bussole tecnologiche che però l’anima non sa leggere.

Bibliografia

Candiani C.L., *La bambina pugile*, Einaudi, Torino, 2014.

Cecchin G. e Coll. (1992), *Irriverenza. Una strategia di sopravvivenza per i terapeuti*, FrancoAngeli, Milano, 1993.

Introduzione

La Teoria Generale dei Pregiudizi di Base è un'ipotesi teorica della formazione e soprattutto del mantenimento di determinati disagi psicologici. Nasce dal tentativo di offrire delle risposte alle domande più comuni di persone in difficoltà emotiva e affettiva, come per esempio “Perché non mi sento in grado e all'altezza della situazione?”; “Perché nessuno mi ama?”; “Perché, pur essendo consapevole delle cause della mia sofferenza, continuo a perpetrare azioni e pensieri che me la creano?”.

Mediante lo studio analitico e puntuale dell'interpretazione dei messaggi comunicativi esterni-interni, la Teoria Generale dei Pregiudizi di Base propone un'*ipotesi ontogenetica della parte oscura della nostra mente* e offre una chiave di lettura semplice per illuminare quei processi psicologici generalmente considerati troppo complessi e spesso al di fuori del proprio controllo. Non pretende di essere sostitutiva di teorie già accreditate e sperimentate, ma si propone di affiancarsi ad esse nel tentativo di facilitare lo sviluppo della diagnosi e dalla pratica terapeutica. Pur essendo solo un'ipotesi, nella sostanza viene trattata come dato di realtà per la funzionalità della terapia stessa. Come affermano Cecchin e collaboratori, «il criterio di valutazione di un dato approccio non si basa sulla corrispondenza maggiore o minore a una qualche verità, ma sul suo possibile impiego nella pratica terapeutica» (Cecchin e Coll., 1992, p. 81).

La Teoria inoltre propone anche una chiave di lettura della costruzione dei processi di persuasione a livello macrosociale. Per questo motivo il testo non è rivolto solo a psicologi e psicoterapeuti o a quelle persone che desiderano approfondire la comprensione

dell'origine della sofferenza psicologica, ma anche a sociologi, antropologi, intellettuali e a tutti quelli che intendono affrontare l'analisi dei rapporti sociali mediante un approccio critico-dialettico.

In questo contesto con Pregiudizi di Base (PdB) si definiscono tutti quei pensieri, sia negativi che positivi, riguardanti il proprio Sé ed il mondo circostante. In questa sede verranno affrontati unicamente i PdB negativi visto che quelli positivi raramente costituiscono un problema.

Secondo White, Golishian, Cecchin ed altri terapeuti della scuola costruzionista e costruttivista, *in modo inconsapevole si opera costantemente e quotidianamente una narrazione della storia della propria vita*. Questo racconto interiore e subliminale influenza il proprio modo di pensare e comportarsi, ma anche e soprattutto il proprio mondo emotivo. Secondo questi autori cambiando il racconto interiore si trasforma conseguentemente anche l'emotività e quindi il comportamento stesso.

In linea con i presupposti teorici appena illustrati, questo lavoro propone un'ipotesi di costruzione semantica e psicologica di tali narrazioni.

Affrontare questo tema può essere di aiuto a molte persone dato che spesso queste narrazioni risultano non essere funzionali al benessere delle persone stesse¹.

Nella seconda parte verrà anche presentato un "esercizio terapeutico" che, partendo dai presupposti teorici della Teoria qui proposta, può aiutare il paziente nel suo percorso di trasformazione "letteraria".

La Teoria dei PDB è una psicologia dell'Io e della coscienza e non dell'inconscio. Non nega l'esistenza di processi inconsci ma li ridefinisce e li reingloba nella Teoria Generale dei PdB all'interno della quale assumono un altro significato.

Osservando lo sviluppo della storia nel corso dei secoli si può constatare come, per diversi motivi, la maggior parte degli individui non raggiunge un livello profondo di autocoscienza e consapevolezza.

¹ Vedi Watzlawick, 1983.

za di Sé e del proprio ambiente sociale². Per questo motivo appare inutile, se non fuorviante, focalizzarsi unicamente sugli aspetti inconsci quando è ancora difficile, per i più, gestire i propri processi consci.

Gli psicoanalisti potrebbero obiettare che tale difficoltà derivi proprio dalla non conoscenza e dall'intromissione dirompente degli elementi del proprio inconscio. Tuttavia quello che spesso si descrive come inconscio può essere definito come *falsa coscienza*: le persone nel profondo conoscono i motivi delle proprie emozioni e comportamenti, ma molto spesso l'orgoglio, che ha come unica funzione quella di camuffare le proprie debolezze, determina l'incapacità di affrontare di petto determinate paure e pregiudizi.

Tutta la Teoria dei PdB in fondo si basa sull'assunzione di responsabilità dell'Io e sulla messa in discussione dell'eccessivo potere, attribuito dalla psicologia, dalla psicoanalisi e dal senso comune *al mondo inconscio descritto e vissuto come ingestibile* e separato dalla nostra coscienza quotidiana.

Data questa impostazione, si desume che la Teoria può essere applicata solo a persone la cui funzione dell'Io sia ancora integra; infatti, come si evidenzierà in seguito, essa non è in grado di giovare laddove le funzioni emotivo-cognitive siano fortemente compromesse. Per questo motivo bisogna specificare che la Teoria dei PdB si può applicare solamente a quei disagi che la psichiatria classica classifica come "disturbi di tipo nevrotico". I disturbi *borderline* e quelli di tipo *psicotico* infatti compromettono pesantemente l'aspetto cognitivo oltre ad altre sfere emozionali. Un discorso a parte riguarda quei disturbi causati da gravi abusi fisici o psicologici: essi possono causare lo sviluppo di PdB del tipo "Sono sporca/o", "Non sono degno/a di vivere e di amore", ma il problema scaturisce da un'azione reale molto forte. In questi casi è possibile applicare il metodo terapeutico dei PdB solo dopo aver già intrapreso e concluso un altro lavoro psicoterapico incentrato sull'elaborazione del trauma. Nel tentativo di risoluzione di questi traumi gran parte del

² Basti pensare che dopo la fine della follia della seconda guerra mondiale si sono sviluppate circa 250 guerre ugualmente folli.

lavoro è incentrato sulla sfera emotiva, mentre per quanto riguarda i PdB il metodo si incentra principalmente sulla sfera cognitiva. Ciò non significa che tale metodica non affronti problemi di natura affettiva, perché le emozioni sono sempre alla base di qualsiasi disagio psicologico ma, secondo l'impostazione terapeutica dei PdB, la trasformazione delle emozioni è una conseguenza del lavoro svolto a livello cognitivo. Quando si entrerà più nel dettaglio del metodo la questione sarà maggiormente chiara; qui si vuole solamente specificare i campi e i metodi di intervento della Teoria che per sua stessa natura è limitata a specifici settori, senza alcuna pretesa di essere esaustiva e omnicomprensiva.

Infine, ma non meno importante, vorrei brevemente accennare al *background* culturale che sottende la costruzione di questa teoria. In questo testo si fa riferimento a diverse filosofie e approcci psicologici, ma la mia formazione è di tipo strategico-sistemica, dunque uno dei miei "pre-giudizi terapeutici" si basa sulla credenza della risoluzione a breve termine del disagio psichico. Nel corso degli anni ho inoltre approfondito le teorie costruttiviste e costruzioniste, mi sono avvicinato alle teorie cognitiviste e infine ho tratto un grande insegnamento dalla filosofia buddista, in particolare dall'*Abidharma** e dal concetto dell'*Ichinen Sanzen*³, ideata da quello che viene considerato il Buddha storico, Gautama Siddharta*, elaborata ed approfondita dal maestro cinese Chi-Hi, detto Tien-Tai* (VI sec. d.C.) e ripresa in seguito dal monaco giapponese Nichiren Daishonin* (XIII sec. d.C.).

Gli addetti ai lavori troveranno anche una forte somiglianza fra la Teoria qui proposta ed altri approcci come ad esempio l'*Analisi Transazionale**. Nonostante la forte similitudine fra questi due modelli, vi sono anche alcune differenze epistemologiche. In particolare la Teoria Generale dei Pregiudizi di Base ha il suo *focus* nel dominio linguistico mentre l'Analisi Transazionale affronta il disagio psicologico a partire dal vissuto emozionale; inoltre la Teoria qui proposta, come affermato poco sopra, allarga la sua interpretazione e spiegazione della sofferenza al contesto macro-sociale più ampio

³ Vedi l'appendice.

inteso sia in senso strutturale (istituzioni, organizzazioni, *lobby* politiche ed economiche) che come significato simbolico.

Per non appesantire il testo con noiose e complicate disquisizioni teoriche sulle somiglianze e differenze fra il modello transazionale e la Teoria Generale dei Pregiudizi di Base, ho deciso di non menzionare l'Analisi Transazionale nelle pagine successive, anche perché la costruzione della Teoria si basa su altri fondamenti teorici che verranno esplicitati più avanti. Ciò premesso considero l'approccio transazionale un ottimo metodo terapeutico.

Durante l'esposizione teorica, per meglio descrivere alcuni principi, potrà capitare di far riferimento ad aneddoti, racconti e stralci di storia di vita di persone con cui sono entrato in contatto.

In fondo al testo è stato creato un piccolo glossario per spiegare i termini più specifici e di settore contrassegnati con un asterisco*.

Ringraziamenti

Vorrei ringraziare la Dott.ssa Caterina Allegro per la revisione del testo, le Dott.sse Sabina Scotto di Tella, Bianca Crocamo e il Dott. Antonio Minopoli per i loro utili consigli, l'Associazione Mi.Cro. di Roma per avermi permesso di sperimentare il metodo dei PdB all'interno di un programma di volontariato.

Desidero offrire un ringraziamento particolare ai miei maestri, gli psicoterapeuti Gianfranco Cecchin, deceduto da qualche anno, e Luigi Boscolo.

Vorrei infine ringraziare le persone che con le loro storie di vita, i loro dubbi e le loro critiche hanno favorito l'elaborazione di questa teoria.

PARTE PRIMA

DESCRIZIONE E BASI TEORICHE

Presupposti teorici

Come anticipato nell'introduzione, l'approccio alla mente umana qui proposto si discosta dalle teorie psicoanalitiche per le quali l'origine di ogni problema psicologico è ricercata nella discrepanza tra inconscio e conscio o in relazioni "traumatiche" le cui elaborazioni sono mal riuscite. Piuttosto, si basa principalmente su aspetti cognitivi. L'essere umano è immerso in un *medium* linguistico dal quale non può prescindere e che anzi condiziona il suo essere. Secondo le teorie più accreditate che riguardano le emozioni, queste ultime sono innate e riconoscibili in tutti gli animali superiori attraverso il comportamento esteriore. Tuttavia, queste teorie si riferiscono alle emozioni più "istintive" come la paura, la rabbia, la fame, ecc. Le emozioni secondarie, al contrario, sono difficilmente riconoscibili basandosi solo sul comportamento esteriore e raramente vengono riscontrate anche negli animali superiori. Infatti, come si può descrivere, operativamente parlando, una sensazione di "non adeguatezza"? Certo, potrebbe considerarsi una sottocategoria dell'emozione fondamentale della paura, ma l'essere umano ormai non è più solo un cacciatore, e, di conseguenza, non reagisce più secondo il binomio attacco-fuga, anche se il sistema simpatico* e quello parasimpatico* funzionano da millenni allo stesso modo. Ciò che interessa evidenziare in questo contesto non sono dunque le emozioni basilari, ma tutta una serie di sensazioni, percezioni, pensieri che insieme costituiscono le fondamenta delle emozioni strutturanti la base emotiva del proprio Io. Di conseguenza, le emozioni non sono qui considerate come innate (a parte quelle fondamentali) ma *co-costruite linguisticamente*. Per fare un esempio, quando un bambino riceve

costantemente messaggi del tipo “Tu non sei all’altezza”, le sensazioni di inadeguatezza e insicurezza che ne conseguono possono essere così definite e sperimentate dall’individuo proprio perché hanno un supporto linguistico che ne determina la semantica.

Infatti il bambino, una volta che avrà iniziato a padroneggiare il linguaggio, nei suoi processi mentali renderà “oggettivi” i propri stati d’animo mediante l’utilizzo di frasi coerenti linguisticamente.

Si potrebbe obiettare che generalmente queste sensazioni non si formano quando il bambino è ormai padrone del linguaggio, ma proprio quando non è ancora in grado di parlare. Ciò è vero; tuttavia, il linguaggio funziona da stabilizzatore emotivo cristallizzando, nel bene o nel male, una determinata sensazione o percezione che prima del linguaggio non era possibile descrivere.

Non si vuole affermare, con questo, che il linguaggio sia l’unico responsabile dei problemi psicologici degli individui, è però un anello fondamentale per la conclusione di un processo, sia esso negativo o positivo.

Probabilmente senza linguaggio i problemi psicologici non potrebbero cronicizzarsi, perché il bambino non riuscirebbe a dare un nome a una determinata sensazione. Ma il punto nodale sta soprattutto in ciò che “gli altri” dicono e sottintendono, in tutti quei messaggi linguistici (e non) di conferma o smentita del proprio Io.

Infatti, poiché il bambino nutre una fiducia cieca verso le proprie figure di riferimento, darà più credito a loro che alle proprie sensazioni, che tra l’altro sono ancora in costruzione.

Come si può notare, si sta adottando un approccio sia costruttivista, in quanto viene posta l’enfasi sull’interpretazione soggettiva della realtà, sia costruzionista, perché secondo questo modello la mente umana è determinata anche dall’interazione di diversi fattori sociali.

Gregory Bateson nel suo libro *Mente e Natura* affermava che il confine dell’epidermide poteva non corrispondere ai confini della mente (Bateson, 1979). In questo senso, come afferma Harrè, esponente del movimento costruzionista, si può parlare di «una mente intersoggettiva, non sostanziale e culturalmente determinata» (Harrè, 1986).