

Migliorare la consapevolezza di sé: le funzioni psichiche

Giacomo Magrograssi

Indice

Introduzione	01
Le funzioni della psiche	03
Verso il mondo esterno	04
Esterocezioni	04
Mondo interno	05
Propriocezioni	05
Sfera cognitiva	06
Sfera emotiva	07
Fantasia	08
Globalità dell'Essere	09
Il comportamento	13
Conclusioni	16
Appendice	17
Esempi di esercizi ...-.....	17
Esempi di applicazioni A.T.	18
Elementi copionali	20
Note	23

Migliorare la consapevolezza di sé: le funzioni psichicheⁱ

Giacomo Magrograssi

Nessuno di noi abita il mondo,
ma esclusivamente la nostra visione del mondo.
U.Galimberti

RIASSUNTO

Si descrive uno strumento finalizzato a rendere più sottile ed incisiva la lettura di ciò che avviene al nostro interno in funzione di un migliore utilizzo degli strumenti psicologici dell'analisi transazionale (e non solo).

INTRODUZIONE

Le considerazioni che seguono nascono da un'insoddisfazione. Sia nella pratica di psicoterapeuta che in quella di insegnante nei corsi di specializzazione, ho talvolta trovato, in chi avevo di fronte, confusione e disinformazione sugli elementi che possiamo considerare costituenti il nostro apparato psichico.

Tutte le persone hanno qualche nozione sugli organi fondamentali del corpo umano e circa le principali funzioni. Tutti sanno cosa è il cuore, dove è collocato, che funzione ha e sanno descrivere per sommi capi il meccanismo della circolazione. Analogamente per altre funzioni dell'organismo.

La conoscenza della fisiologia è certo favorita dal fatto che gli organi possano essere ben distinti uno dall'altro fisicamente e possa risultare apparentemente chiara la loro funzione in termini meccanici. A scuola e in famiglia se ne parla e si forma così una competenza di base. Ma per quanto concerne l'aspetto psicologico le cose stanno diversamente.

Naturalmente ciò che è importante e utile conoscere per uno psicoterapeuta è ben più complesso di quanto sia di utilità per un paziente.

In genere ho trovato che i laureati in psicologia conoscono e sanno descrivere la differenza tra pensiero ed emozione, e spesso conoscono

ⁱ Questo testo è in parte è ricavato dal N° 2 di Riflessioni (Centro Berne - Milano 2004) ed in parte ne è integrazione.

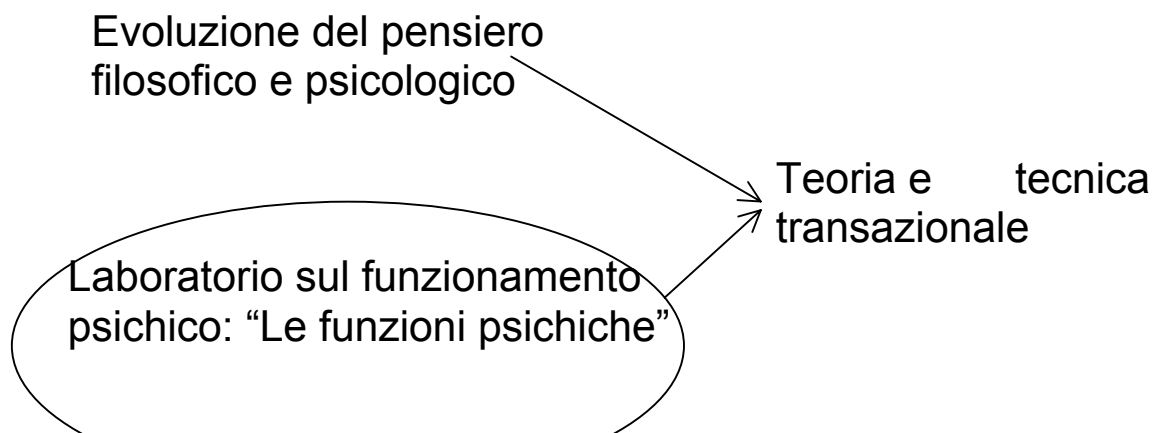
anche ulteriori e più sottili distinzioni. Tutto questo però in modo astratto, teorico.

Quando ci si riferisce alla *propria esperienza* anche la distinzione tra pensiero ed emozione diviene più difficile. Mi sono posto allora il problema di come favorire una pratica più adeguata di lettura introspettiva prima di affrontare e di esperire temi più complessi (stati dell'io, transazioni, spinte, ecc.)

Mi pare di aver raggiunto in modo soddisfacente questo obiettivo mediante un workshop preliminare che precede l'insegnamento dell'analisi transazionale classica.

Esso richiede che i partecipanti al corso:

- 1) comprendano come l'analisi transazionale emerga nella seconda metà del '900 da una ben definita evoluzione del pensiero filosofico e psicologico antecedente e dalla loro attuazione pratica;
 - 2) sperimentino, *in opportune condizioni di laboratorio*, il funzionamento dell'apparato psichico da un punto di vista fenomenologico ed esistenziale.
- L'argomento di questo articolo riguarda le premesse concettuali che sostengono la parte cerchiata dello schema sottostante.



Le "funzioni psichiche" come le andrò descrivendo fra poco non sono da confondere con gli stati dell'io. Sono piuttosto elementi di cui essi sono costituiti, in misura diversa l'uno all'altro.

Vengono quindi concettualmente prima di quel loro aggregato che è lo stato dell'io.

Uno stato dell'io viene definito in modi diversi in opere diverse di Berne e dai vari autori di analisi transazionale. Una definizione generica, generalmente accettata dai transazionalisti, è che esso sia un insieme coerente di **pensiero, emozione e comportamento** (PSC). Questa concettualizzazione deriva da varie fonti culturali, anche se in esse si ritrova

molto dell'approccio Cognitivo- Comportamentale e dalla Terapia Razionale Emotiva (RET)¹.

L'osservazione e la descrizione dei fenomeni che, costituendo "un insieme coerente", entrano a far parte dello stato dell'io, non è stata molto approfondita nella pratica e nella teoria transazionale. Sono sufficienti le funzioni del pensiero (P) e delle emozioni (S) per avere una conoscenza, seppure sommaria, delle funzioni/espressioni della psiche? (Mettiamo per il momento tra parentesi il comportamento (C) perché ne parleremo in un apposito paragrafo). A mio parere è utile una maggiore articolazione che meglio rappresenti la "realtà interna" di chi osserva se stesso.

La stessa analisi transazionale in concettualizzazioni diverse da quella degli stati dell'io utilizza di fatto una maggiore articolazione. Per esempio nel Racket System² troviamo che a fianco di pensieri e sentimenti (prima colonna) l'analisi si estende a propriocezioni, chiamate in quel contesto "esperienze interne riferite", e fantasie (seconda e terza colonna col nome di ricordi di rinforzo).

Trovo quindi molto utile abituare i pazienti (e gli allievi psicoterapeuti) a "guardarsi dentro" ancor prima di chiedersi in che stato dell'io si trovano in quel momento.

LE FUNZIONI DELLA PSICHE³

Chiamo **funzione psichica** la facoltà che ci permette, in misura diversa e variabile da individuo a individuo, di vedere il mondo **esterno** e di sentire quello **interno**.

Ciò che segue è quanto io pratico nelle fasi iniziali del mio lavoro formativo. Mi sembra abbia il pregio di operare su alcune funzioni psichiche, arbitrariamente scelte, ma di semplice definizione e di rapida comprensione.

La sperimentazione e l'applicazione su se stessi di questo schema, mediante esercizi proposti ad hoc, permette di assimilare concetti secondo me fondamentali, come quello dell'unicità della nostra psiche, della stretta interdipendenza tra le parti che la costituiscono e della soggettività dell'esperienza. Tutto questo nella convinzione che alcuni fenomeni, una volta riconosciuti, divengano più governabili e si faciliti la strada del cambiamento.

Può essere d'aiuto, durante la lettura, di quanto segue tenere presente la Fig. 1 di pag. 10.

VERSO IL MONDO ESTERNO

Percezioni esterne (esterocezioni)

Inizio con una funzione psichica che ci dà informazioni apparenti sul mondo a noi esterno: la **percezione sensoriale**. E' la percezione di ciò che entra in contatto con noi attraverso i cinque organi di senso. Dei nostri sensi due ci danno informazioni anche a distanza (vista e udito) e tre a distanza ravvicinata (tatto, gusto, olfatto). Il fatto stesso che si percepisca o meno quest'informazione sensoriale ed il valore che diamo ad essa dipende però dallo **stato** del nostro apparato psichico globale nel momento presente.

Un esempio.

La nostra vista è bombardata ad ogni istante da milioni di stimolazioni contemporanee. Il fatto che un particolare gruppo di stimolazioni prenda dentro di noi **forma** (per esempio riconosciamo per strada una persona nota) indica che quella forma esterna, il viso reale della persona (giunta all'interno di noi attraverso la luce dell'ambiente che è stata riflessa dal suo volto), è riconosciuta come **interessante** da una rapida operazione di comparazione della nostra mente nell'archivio della memoria. Questo ci permette di isolare un particolare nel mare percettivo, di soffermarci su una forma (cioè su un gruppo di stimoli particolari).

E' lo stato del nostro apparato psichico globale in quel momento che decide: non solo attraverso l'archivio della memoria, ma anche attraverso un'attenzione rivolta, in quel caso, più all'esterno che all'interno, più ad uno stimolo visivo che ad uno uditivo, più ad una certa valenza emotiva che ad un'altra, ecc. Noi percepiamo quell'informazione sensoriale e la percepiamo con **quei** correlati emotivo/cognitivo/sensitivi.

Già a partire da queste prime considerazioni possiamo vedere quanto sia illusorio credere che il mondo esterno ci pervenga tal qual è. "È" solo in quanto il mondo interno ci permette di dargli una forma e un significato. Senza questa elaborazione chi potrebbe dire che la tal cosa è così piuttosto che in altro modo?

Dunque la nostra idea di ciò che sta fuori di noi deriva dall'interazione tra gli stimoli che giungono ai sensi e il nostro mondo interno.

Un antico detto così recita:

*Una bella donna
è una delizia per il suo amante,
per l'asceta è fastidiosa distrazione,
per il lupo una cena assicurata.*

MONDO INTERNO

Sensazioni fisiche interne (propriocezioni)

Così come i nostri cinque sensi ci danno informazioni (da interpretare) su ciò che di fisico è esterno a noi, così possiamo recepire altri elementi di carattere fisico dall'interno del nostro corpo. Ci è dato di sapere se i nostri muscoli sono contratti o rilassati, se il nostro stomaco è pieno o vuoto, se le nostre ginocchia sono piegate o distese, se abbiamo caldo o freddo, equilibrio o disequilibrio, ecc. Momento per momento possiamo sentire (o anche non sentire, dipende dall'orientamento della nostra attenzione, consapevole o inconsapevole) delle **sensazioni** fisiche interne che c'informano sullo stato del nostro organismo.

Non sarebbe possibile per esempio salire una scala se dentro di noi non avessimo un preciso misuratore del sollevamento delle nostre gambe: continueremmo ad inciampare!

Un esercizio:

Ponete le mani dietro la schiena coi dorsi dei polsi appoggiati alle reni e le dita libere in modo che le mani non si tocchino tra loro.

Muovete liberamente e caoticamente tutte e dieci le dita contemporaneamente. Dopo alcuni secondi di movimento casuale bloccatelo e tenete ferma la posizione nella quale si vengono a trovare le dita. Ora cercate di individuare la posizione, l'apertura o la flessione del mignolo della mano sinistra o di qualsiasi altro dito a vostro piacimento. Scoprirete che ci riuscite. Come è possibile questo?

Naturalmente la considerazione che ho fatto poco sopra sulla dipendenza dell'esterocezione dalle altre funzioni psichiche vale (e a maggior ragione) per le nostre sensazioni fisiche interne. Anche la loro presenza, la loro intensità e significato dipendono dallo stato del nostro apparato psichico globale in quel momento.

Credo che tutti abbiamo sperimentato quanto avere in corso un'attività che ci appassioni non ci faccia più sentire, per esempio, gli stimoli della fame o che dare molta attenzione ad un lieve disturbo fisico finisca presto per renderlo inaccettabile.

Le due funzioni di cui ho appena parlato si riferiscono ad aspetti prevalentemente fisici, materiali e corporei, del mondo esterno od interno.

Ora vediamo gli aspetti più specificamente mentali.

Pensiero (Sfera cognitiva)

Molti sono i modi di descrivere cosa sia il pensiero e diversi sono i punti di vista a questo proposito; ciascuno ha i suoi vantaggi e svantaggi.

Io trovo utile riunire nel concetto di pensiero fenomeni mentali come il ragionare, riflettere, leggere, scrivere, cercare soluzione ai problemi, spiegare, comunicare razionalmente, calcolare.

Esempio:

In questo momento mi sto impegnando per trovare le parole adatte ad esprimere un concetto complesso ed isolarlo, a fini pratici, dal contesto più vasto a cui appartiene tenendo possibilmente presente la conoscenza, la cultura, il possibile punto di vista di coloro a cui questo scritto è destinato: sto utilizzando soprattutto la sfera cognitiva. Allo stesso modo, chi mi legge sta prevalentemente nella sua sfera cognitiva, almeno sino a quando non prevale la stanchezza, la noia, o altro.

Anche l'attività di pensiero è fortemente condizionata dalle nostre condizioni psichiche

globali. Il pensiero è, per esempio, interferito dagli stimoli percettivi (ma a sua volta influisce su loro), o da una sensazione di benessere/malessere fisico interno, o da un'emozione che ci coglie improvvisamente.

Emozione/Sentimento (Sfera emotiva)

La sfera emotiva comprende le emozioni propriamente dette, i sentimenti, le passioni e gli umori. Tutto quanto ci fa sentire bene o male, motivati o avversi verso qualcosa, in misura intensa o lieve. Le emozioni, insieme alle sensazioni di piacere o dolore, ci spingono continuamente ad adattare il nostro comportamento verso l'ambiente utilizzando le altre nostre risorse psichiche.

Riprendo l'esempio del paragrafo precedente:

Mentre scrivo questo testo (funzione cognitiva) mi rendo conto che sono soddisfatto quando le frasi si susseguono scorrevoli e chiare. Provo anche un piacevole senso di pace e contentezza quando mi concedo tutto il tempo per verificare su altri testi quanto sto scrivendo e sento che posso così integrare la mia conoscenza.

Se invece di albergare in me sentimenti di pace e soddisfazione ve ne fossero di rabbia o di tristezza troverei piuttosto difficile concentrarmi nel flusso di ciò che voglio esprimere ed anche la funzione cognitiva ne

subirebbe un effetto. Con questo voglio dire che esiste una circolarità continua tra sfera cognitiva ed emotiva dove l'una ha influenza sull'altra.

La stessa influenza reciproca la posso vedere anche sulle esterocezioni dove se è vero che posso essere distratto ed irritato dall'antifurto di una macchina sotto casa è anche vero che posso scegliere di alzare la mia soglia percettiva in modo che agisca da protezione verso lo stato emotivo in cui mi trovo (e il mio pensiero che si sta dipanando).

Un'influenza esiste anche con le propriocezioni dove nel caso, per esempio, in cui io provi una certa ansia mentre scrivo (in quanto mi sembra di non raggiungere l'obiettivo di esprimermi chiaramente) sento contemporaneamente una leggera oppressione al petto sotto lo sterno. O forse posso dire che sono in ansia proprio perché sento quest'oppressione. L'emozione in questo caso è legata ad una propriocezione.

Dunque anche l'emozione è fortemente condizionata dalle nostre condizioni psichiche globali. Un odore può portare con sé un'emozione, ma anche un pensiero o un disagio fisico interno.

Fantasia

Il termine fantasia di solito indica un'immagine che non è presente nella realtà e che noi ci costruiamo con la mente. Vorrei qui dare un'accezione più vasta a questo termine, in modo da contenere fenomeni diversi, ma a mio modo di vedere tra loro simili. Chiamo fantasie quelle rappresentazioni psichiche che sono fuori dal momento presente: i ricordi percettivi o la costruzione di un'immagine percettiva che non proviene, nel momento presente, dai nostri sensi.

Posso per esempio fantasticare un incontro con una persona. Se lo colloco nel passato, dirò che è un **ricordo** e si avvale di alcuni dati della mia memoria⁴. Se lo colloco nel futuro o non lo colloco nel tempo, dirò che è una **fantasticheria** e si avvarrà, sempre per la sua costruzione, di dati mnemonici consapevolmente o inconsapevolmente distorti. Ciò che distingue la fantasticheria dal ricordo è la coscienza che l'evento sia realmente accaduto o meno.

Anche la fantasia è fortemente influenzata dalle nostre condizioni psichiche globali.

Le fantasie possono essere di varia natura, non necessariamente visive. Sperimentare un certo sapore (vedi Marcel Proust) può farmi tornare alla mente (ricordo) quel sapore che ho sentito nella mia infanzia e rivedere un certo quadro familiare. Un dolore allo stomaco può sollecitarmi fantasticherie su un mio prossimo futuro aggredito da una malattia incurabile.

GLOBALITÀ DELL'ESSERE

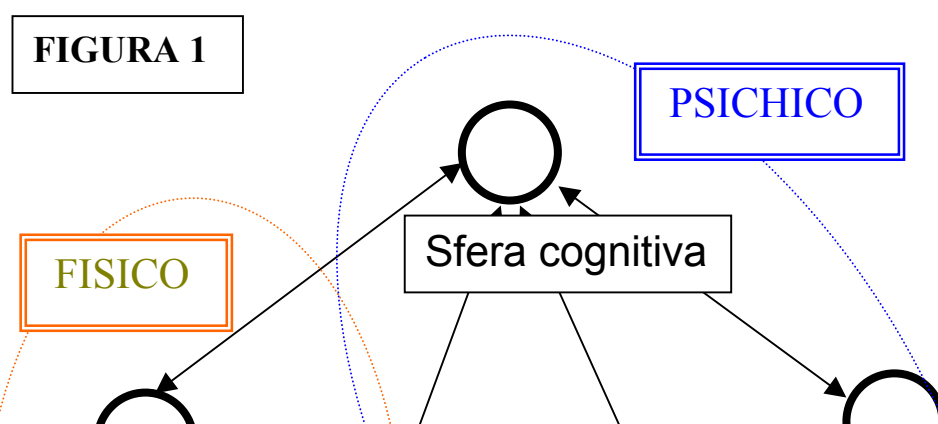
La descrizione che sto facendo può far pensare ad una connessione di tipo lineare, di causa-effetto, dove uno stimolo A genera una risposta B. In realtà è un'opinione ampiamente condivisa che le cose siano ben più complesse⁵.

Quando parlo di condizioni psichiche globali intendo dire che siamo un tutt'uno psicofisico e che anche *questa mia semplice distinzione tra cinque diverse funzioni psichiche è arbitraria: più che corrispondere ad aree funzionali ben distinte al nostro interno, è uno strumento pratico in quanto ci permette di riflettere, di conoscerci meglio e di mettere a fuoco i fenomeni di cui parlo*. La sua utilità consiste nel soddisfare la mia/nostra funzione cognitiva sostenuta dalla curiosità (indagine, desiderio di conoscenza) che è una funzione emotiva.

Dove finisce una funzione e dove inizi l'altra è arduo stabilirlo. Così pure è difficile stabilire cosa venga prima e cosa venga dopo. Di certo c'è una continua e reciproca influenza tra queste funzioni all'interno di un processo che, quando viene indagato, si rivela essere di una complessità ed una raffinatezza sempre più profonda.

Perché queste cinque e non dieci; perché queste e non altre? Cinque e non le due classiche P ed S perché mi è sembrato il minimo indispensabile per una differenziazione che insegni qualcosa alle persone, non ho sentito la necessità di metterne di più per non complicare il quadro. Queste e non altre perché le ho trovate più sperimentalmente fruibili all'interno del quadro di riferimento dell'analisi transazionale. Un approccio teorico e metodologico diverso può essere che richieda il mettere in evidenza una diversa classificazione.

Possiamo rappresentare queste cinque fondamentali funzioni psichiche con cinque punti che, collegati, formano un pentagono (Fig.1). La globalità del nostro essere è rappresentata graficamente dalle connessioni che dal punto di ciascuna funzione si diramano verso tutte le altre, formando una rete dove tutto è influenzato, e a sua volta influenza tutto. Questa rete, dalla nascita in poi, è disponibile a svilupparsi e consolidarsi su contenuti sempre nuovi e sempre più complessi.



E' una rete interiore la cui esistenza ed il cui sviluppo sono possibili solo se vi è stato, in età evolutiva, un adeguato scambio con l'ambiente esterno. L'esistenza ed il mantenimento in buona salute di tale rete è comunque suscettibile, anche in età adulta, alla qualità ed alla quantità degli stimoli che raggiungono l'individuo attraverso la porta esterocettiva.

Dunque, a mio modo di vedere, l'apparato psichico è un tutt'uno ed è suddivisibile, per comodità di studio e in omaggio alle nostre esigenze cognitive, nelle cinque principali funzioni riassunte nel pentagono⁶, che ne diventa una metafora rappresentativa.

Queste funzioni operano contemporaneamente ed in continua interdipendenza.

Dalla nascita inizia (o procede, se consideriamo la vita prenatale) uno sviluppo psichico che amplia man mano i contenuti e le funzionalità di quel tutt'uno che è rappresentato dal pentagono. La crescita equilibrata dell'individuo è conseguenza, oltre che di dotazioni genetiche capaci di organizzare correttamente il materiale esperienziale, della quantità e qualità del flusso di stimolazioni che, attraverso la porta esterocettiva (unica porta aperta verso il mondo esterno), giunge all'interno dell'organismo (vedi studi di Spitz, Harlow, Bowlby, ecc.).

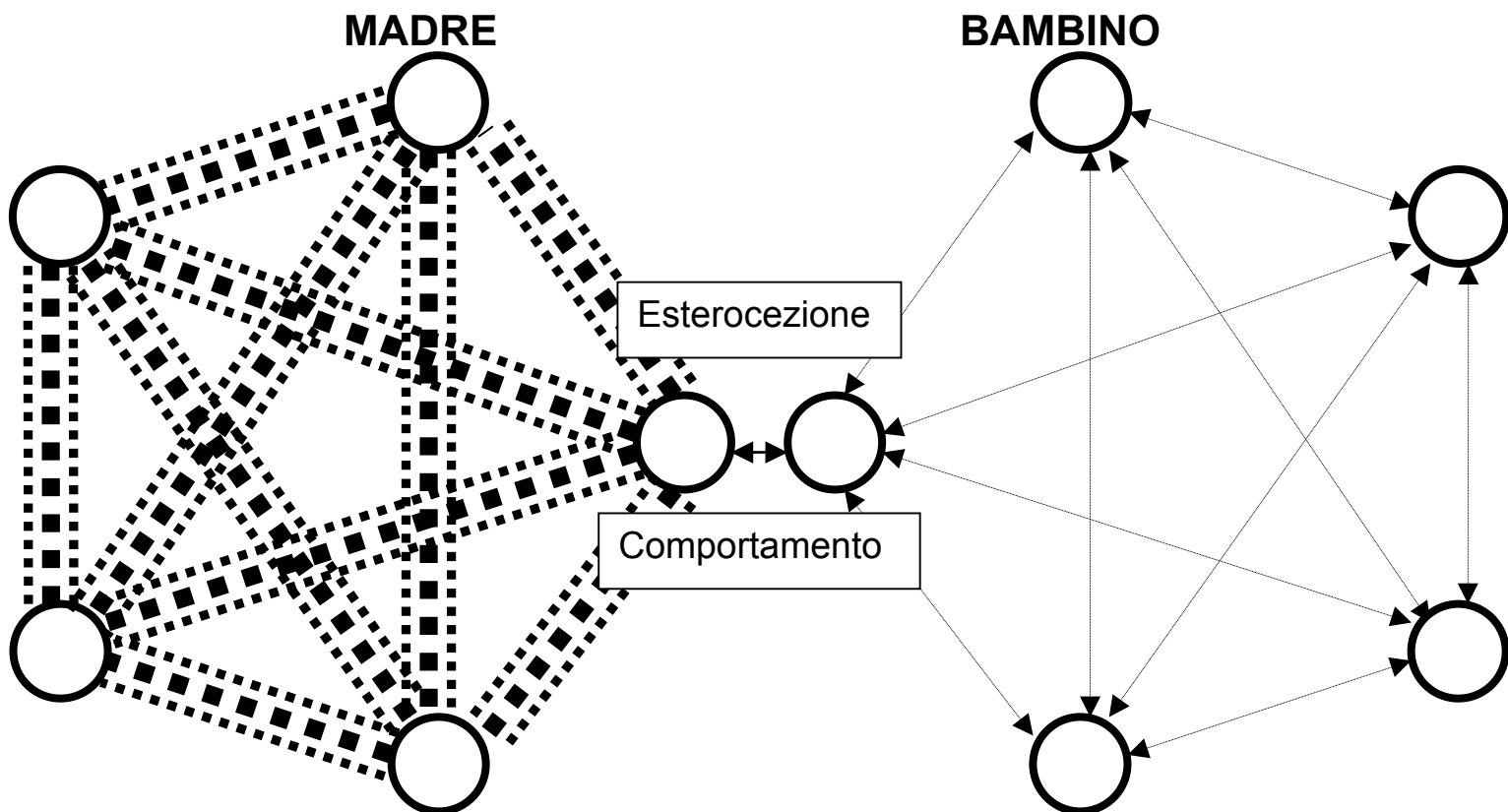
Man mano che il flusso percettivo alimenta e nutre la mente (intesa nel suo senso globale), la mente alimentata influisce e contribuisce a determinare il flusso percettivo in una **doppia circolarità**.

Da una parte la circolarità interna, dove le varie funzioni psichiche cominciano influenzarsi e a modellarsi reciprocamente. Dall'altra, dall'interno

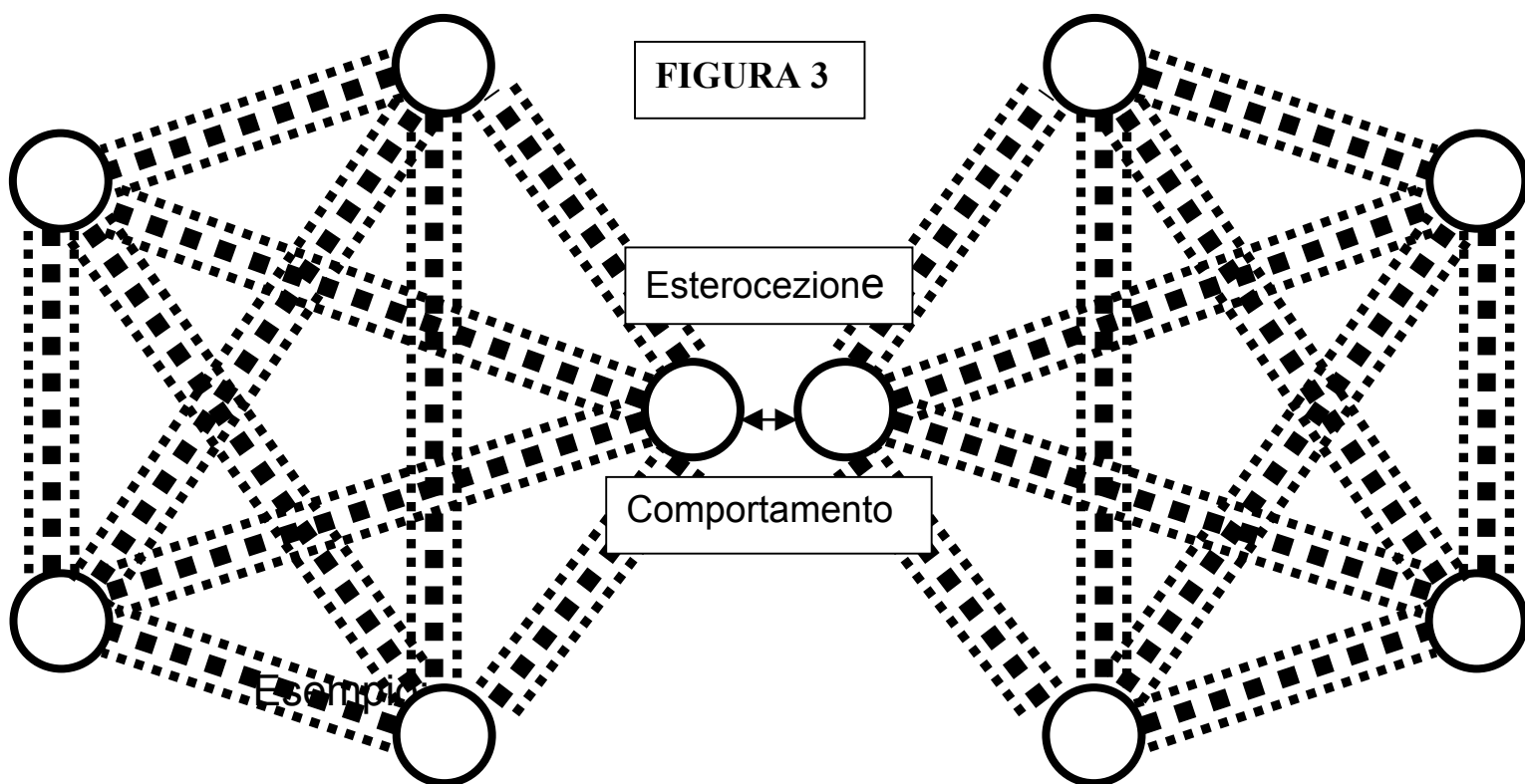
verso l'esterno, dove l'attribuzione di significato ai percetti sensoriali determina un comportamento, che a sua volta permette di scegliere certi stimoli piuttosto che altri. Tale circolarità influenza l'ambiente umano circostante codeterminandone la risposta.

In altre parole un certo numero di pentagoni sono in connessione tra loro (attraverso la porta esteroceettiva/comportamentale). All'inizio si tratterà di un appena accennato pentagono neonatale in connessione col mondo fisico casalingo e col pentagono materno (Fig. 2).

FIGURA 2



Man mano, lo sviluppo del pentagono interno al bambino permetterà sempre maggiore varietà e complessità nella sua “comprensione del mondo”, ma soprattutto farà di lui un essere influenzante e quindi capace di determinare a sua volta, attraverso il comportamento, cambiamenti nei pentagoni che sono in mutua relazione con lui tramite la porta esterocezionale/comportamentale. (Fig.3)



Scrivendo queste parole e preparando questi disegni mi collego con la porta esterocezionale del mio lettore (ovvero il mio lettore collega la sua porta esterocezionale col mio testo) influenzandone, più o meno, tutte le funzioni psichiche. Lo stesso avverrà in me come conseguenza di un suo eventuale feed-back.

E' questo continuo lavoro di modellamento all'interno di infinite possibili combinazioni che porta in età evolutiva a quei particolari circuiti che sono la caratteristica unica ed irripetibile di ogni singolo individuo⁷.

IL COMPORTAMENTO

Se penso di individuare in me l'attività di una funzione psichica posso dire, ad un primo e più semplice livello, che potrebbe essere attiva, per esempio, una propriocezione, oppure una fantasia: cioè individuo "fotograficamente" col nome scelto la funzione in questione. Se voglio fare però un'analisi più approfondita dovrò servirmi di una descrizione più dettagliata.

Per esempio:

Dichiarare che in questo momento sento una propriocezione è un modo sintetico e riassuntivo di esprimere quel certo senso di vuoto che provo allo stomaco. Poi scopro di fare una fantasia immaginandomi che cosa c'è nel frigorifero ed un pensiero sul fatto che forse è il momento di una sosta nel mio lavoro. Osservo dunque la manifestazione di tre funzioni psichiche (propriocezione, fantasia, sfera cognitiva) e trovo tra loro un ragionevole collegamento (ulteriore funzione cognitiva). Probabilmente fra poco alzerò gli occhi dal computer, mi alzerò dalla sedia, mi sgranchirò le articolazioni e andrò a curiosare nel frigorifero.

L'ultima proposizione attiene evidentemente al *comportamento*.

Un comportamento viene definito come "insieme di azioni e reazioni (intese come manifestazioni direttamente osservabili) di un organismo ad una stimolazione proveniente dall'ambiente esterno o dall'interno dell'organismo stesso" (Galimberti - Dizionario di psicologia).

Non è una definizione che dica molto: il comportamento è la manifestazione osservabile (anche da me medesimo) del mio organismo, come conseguenza di qualcosa che è avvenuto prima, all'esterno o all'interno di me. Siamo soliti associare il comportamento all'osservazione degli altri (li vediamo comportarsi) e quindi limitiamo spesso le nostre analisi ad un'osservazione esteroceettiva. Per il momento procediamo invece ancora con l'auto osservazione.

Mentre non c'è dubbio che l'individuazione delle funzioni psichiche abbia da essere il risultato di un'analisi introspettiva, fenomenologica⁸, non risulta immediatamente ovvio che ciò valga anche per il comportamento. In che cosa differisce l'osservazione del comportamento da quella immediata, "fotografica" come l'ho chiamata poco sopra, di una funzione psichica (io vedo, io penso, io immagino, io sento, ecc.)? Osservare il comportamento vuol dire tenere conto di una dimensione temporale significativa (uno

svolgersi nel tempo), che è una caratteristica dell'**azione**. Dunque descrivo un comportamento quando mi accorgo che alzo gli occhi dal computer, che mi alzo dalla sedia, che mi sgranchisco le articolazioni e che vado a curiosare nel frigorifero.

Non è possibile non comportarsi⁹; ma il comportamento è tale nel momento in cui io lo rilevo (cioè gli do un significato) attraverso la sinergia delle mie funzioni psichiche. A questo punto scopriamo che la categoria del comportamento *ha molto in comune* con le “sensazioni” che ci provengono dalle funzioni psichiche: è il nostro corpo che esiste in quanto noi lo vediamo/sentiamo agire ed è azione in quanto, da un continuum esperienziale indefinito, noi isoliamo una *gestalt* che riteniamo significativa.

In un primo momento (all'inizio del paragrafo) ho parlato della funzione psichica come di qualcosa di individuabile “fotograficamente”. Ora possiamo vedere il comportamento come sequenza di fotogrammi che permettono il film della dinamicità dell'azione.

Esempio:

“Alzo gli occhi dal computer”

So che ho deciso di prendermi una pausa (funzione cognitiva), vedo la mia visione scorrere dal computer ai libri che lo sovrastano (esterocezione), sento la mia testa ruotare leggermente verso l'alto (propriocezione), ecc.

Come gli atomi si possono comporre in infiniti modi per formare molecole complesse, così le funzioni psichiche elementari si possono produrre nel continuum temporale e formare nella nostra mente quei comportamenti che noi stiamo osservando. Il comportamento è il significato che noi attribuiamo al corpo che si muove,

Se osservo il mio stesso comportamento sono necessariamente costretto entro il mio quadro di riferimento: descrivo dunque qualcosa che, pur manifestandosi parzialmente all'esterno (attraverso espressioni percepibili dagli apparati sensoriali degli altri), esprime il *mio modo* di vedere.

Se un altro osserva un mio comportamento, coglierà soggettivamente alcuni aspetti delle manifestazioni oggettive che lo raggiungono (per esempio visive o uditive). Vedi Fig. 3. A questi aspetti da lui arbitrariamente scelti (nel senso che altra persona ne sceglierebbe forse di diversi), ed arbitrariamente ordinati in sequenza temporale (nel senso che solo lui stabilisce la “sezione temporale” con cui operare: la “punteggiatura” direbbe Watzlawick), attribuirà il significato del comportamento (*mio*) a partire dal *suo* sistema di riferimento. Ecco che il mio comportamento (da lui visto) può non coincidere con quello che attribuisco a me stesso o che viene visto da altri.

Nel caso dell'osservazione dell'altrui comportamento, generalmente le persone procedono per automatismi inconsapevoli scambiando per realtà obiettiva ciò che è produzione interna (effetto, per esempio, dei meccanismi proiettivi).

Queste considerazioni ci dovrebbero invitare ad una certa prudenza nelle "diagnosi" di qualsiasi tipo.

C'è, a mio modo di vedere, un'importante differenza tra la diagnosi di un proprio stato dell'io e la diagnosi di uno stato dell'io di un'altra persona.

Se analizzo me stesso mi trovo di fronte ad elementi sia comportamentali che di individuazione di funzioni psichiche, elementi C e PS, per usare la terminologia in uso, (mi rendo conto cioè che sto pensando, provando una certa emozione, ecc.); ma se analizzo un altro mi trovo di fronte **solo** a comportamenti che io individuo attraverso la mia porta esteroceettiva e ai quali interpretativamente posso attribuire significato di funzioni psichiche. La mia esperienza riguarderà solo C mentre il mio apparato psichico individuerà in più P ed S di cui non ha esperienza diretta.

Se è vero, come dicevo sopra, che il comportamento ha molto in comune con le funzioni psichiche perché lo manteniamo al loro fianco quale elemento descrittivo e diagnostico importante?

Il comportamento viene individuato, compreso e descritto attraverso le funzioni psichiche, ma non è una funzione psichica. E' il nostro agire nel mondo. Ha quindi uno straordinario valore sociale (che attraverso la circolarità della comunicazione diviene valore psicologico). Da qui l'importanza di individuare sequenze comportamentali significative, *tanto più se ripetitive*, e tanto più se riusciamo ad associarle ad esperienze psichiche interne (per esempio emotive) di rilievo. Si pensi per esempio agli stati dell'io, ai riconoscimenti, alle spinte, ai giochi psicologici, al triangolo drammatico, all'O.K.ness, ecc.

CONCLUSIONI

Come dicevo nell'introduzione queste mie considerazioni partono dall'esperienza di pratica psicoterapeutica e di insegnamento. Mi rendo conto che giungo a sfiorare temi alquanto astratti e controversi, peraltro interessanti nella loro problematicità psico-filosofica. Non è comunque mia intenzione inseguire la costruzione di una teoria perdendo l'indispensabile contatto con la realtà fenomenica.

E' proprio a partire da questo intento pragmatico che ho ripetutamente verificato l'utilità di workshop basati sull'esperienza del pentagono delle funzioni psichiche.

In sintesi i vantaggi che mi sembra si possano trarre da questa esperienza riguardano:

- introduzione ad una pratica fenomenologica (introspettiva) che risulterà preziosa nel momento di individuare le proprie esigenze più vere;
- allenamento a separare aspetti particolari del proprio funzionamento psichico dalla globalità dell'essere, utile per l'individuazione degli stati dell'io;
- rapporto dialettico tra il tutto e le parti con coinvolgimento attivo di tutte le funzioni;
- relativizzazione e soggettivazione delle esperienze in accordo coi principi delle psicoterapie umanistiche. Rispetto per la soggettività dell'interlocutore ed ok-ness.;
- con la rinuncia ad un proprio punto di vista egocentrico, comprensione di quanto sia vano pretendere il cambiamento dell'altro;
- facilitazione della comprensione dei fenomeni proiettivi;
- facilitazione della comprensione dei fenomeni transferali.

APPENDICE

1) Esempi di esercizi

Istruzione generale: Dopo un minuto di silenzio seguite le indicazioni fornite negli stimoli. Segnate il percorso sul grafico del pentagono (che è stato preventivamente distribuito) e, al termine, parlatene in piccolo gruppo.

Stimolo A: Rivolgendo l'attenzione a voi stessi seguite il flusso della vostra consapevolezza, senza orientarlo volontariamente, limitandolo alla funzione esteroceettiva.

Esempio: In questo momento sono consapevole del rumore di traffico che giunge attraverso le finestre; sono consapevole delle persone sedute di fronte a me; sono consapevole della pressione di parti dei miei abiti sulla mia pelle; sono consapevole del colore rosso di questo divano, ecc.

Stimolo B: Rivolgendo l'attenzione a voi stessi seguite il flusso della vostra consapevolezza, senza orientarlo volontariamente, senza limitarlo in alcun modo.

Esempio: In questo momento sono consapevole di un leggero languore nel mio stomaco (propriocezione), sono consapevole che sto pensando che vorrei fare un intervallo (funzione cognitiva), sono consapevole che sono leggermente infastidito (funzione emotiva) per il protrarsi di questi esercizi (funzione cognitiva).

Stimolo C: Immagina che la tua consapevolezza sia come il fascio di luce di una pila in una stanza ricolma di oggetti, ma buia. Sei tu che decidi che cosa vuoi illuminare. Quando ti sposti da un oggetto all'altro l'oggetto precedente ricade nel buio e quello attuale diviene visibile. Soffermati il necessario e poi scegli dove posare la luce della tua consapevolezza.

Esempio: Scelgo di abbandonarmi a una fantasia piacevole, mi vedo camminare nell'ultima passeggiata che ho fatto sui monti di Madeira e vedo sullo sfondo l'oceano (fantasia), sposto la mia attenzione sulle sensazioni corporee e sento le mie spalle rigide (propriocezione), penso che le vorrei rilassare (funzione cognitiva), allento i muscoli e provo piacevole sollievo (propriocezione).

Altri stimoli (inizialmente esterocezionali) potrebbero essere forniti da brani musicali, da qualcosa da mangiare, da un contatto fisico, ecc.

Molto avvincente è il percorso che le persone fanno a partire dagli stimoli visivi di opere d'arte più o meno note. E' un percorso che tocca spesso tutte le funzioni psichiche interessando particolarmente le emozioni.

2) Esempi di applicazioni A.T.

Primo esempio: Una volta noto il concetto di stato dell'Io è utile prenderne dimestichezza trovando gli aggregati di funzioni psichiche che lo caratterizzano; aggiungendo quindi ai già noti PSC soprattutto gli aspetti propriocettivo e di fantasia.

"In questo momento provo un sentimento benevolo, di simpatia verso me stesso (funzione emotiva), penso di aver fatto bene a comportarmi così (funzione cognitiva), con gli occhi della mente mi vedo come una figura di riferimento che sorride approvando (fantasia), sento una sensazione di piacevole calore e di forza al plesso solare (propriocezione)."

Secondo esempio: Posso leggere il Sistema Ricatto di Erskine-Zalcman come sistema di funzioni psichiche correlate circolarmente. Vedi la figura sottostante tratta dal N° 5 di Neopsiche, pag. 9.

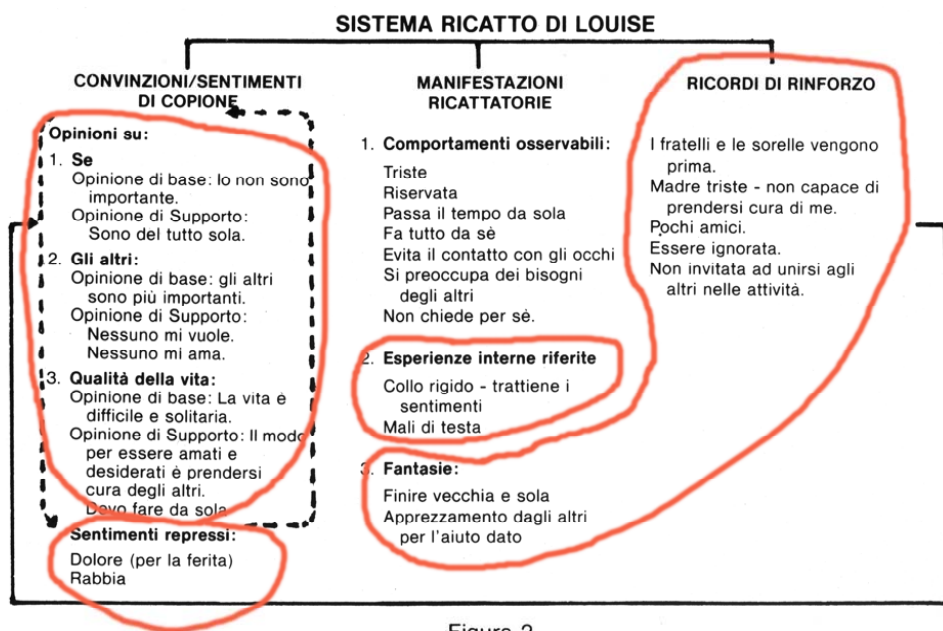


Figura 2
Sistema ricatto di Louise

La parte all'interno del tratteggio nella prima colonna è funzione cognitiva. La parte inferiore è funzione emotiva. Il punto 2 della seconda colonna è propriocezione. Il punto 3 della seconda colonna è fantasia (fantasticheria) e la terza colonna è fantasia (ricordo). Il punto 1 della seconda colonna è comportamento (vedere sopra a pag.13 il paragrafo sul comportamento).

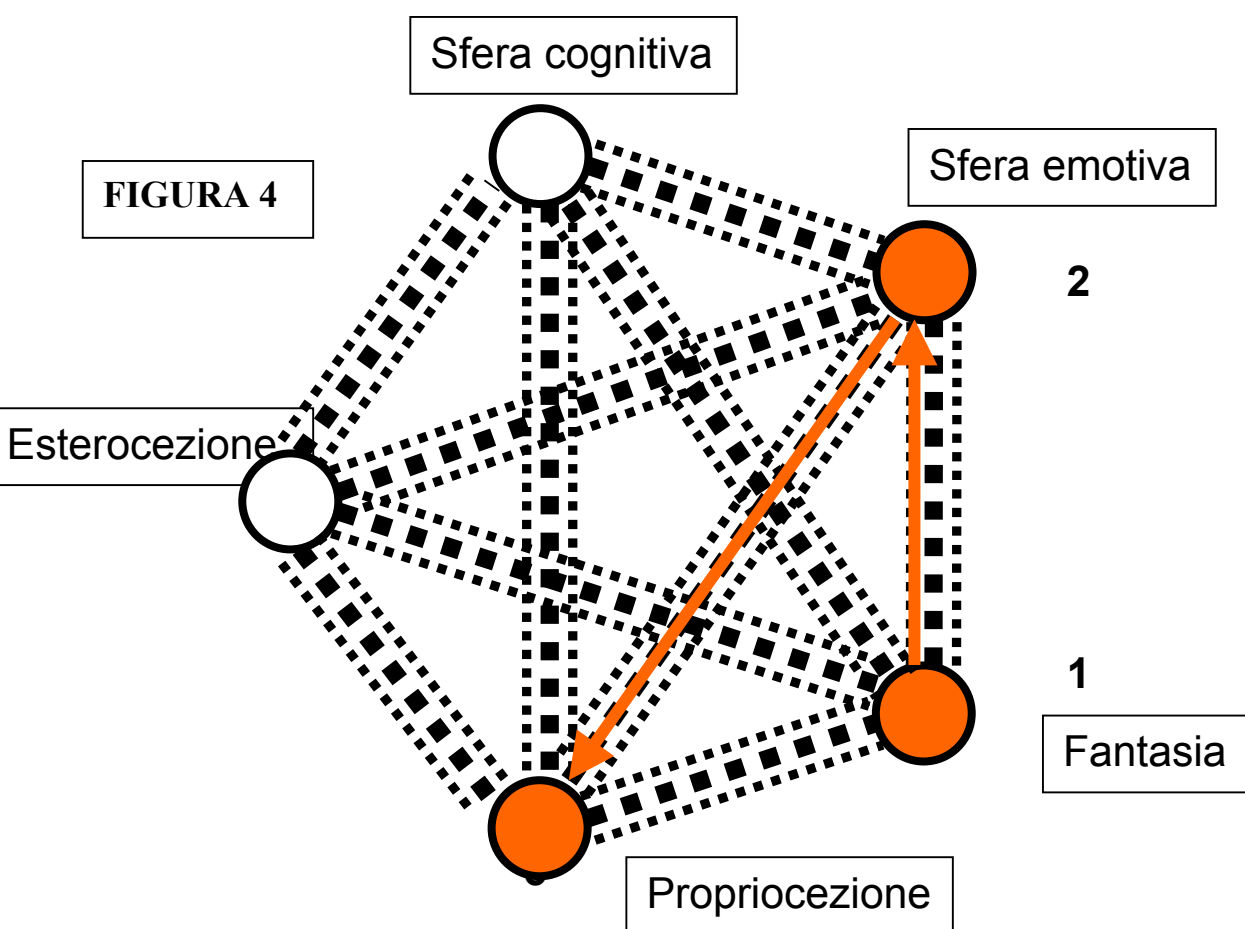
Terzo esempio: per la comprensione del concetto di ingiunzione ritengo utile l'apporto che può dare una rappresentazione come quella di Fig. 2 o Fig. 3 (Pag.12). Essa permette di sottolineare quanto il costituendo mondo interno sia determinante nella strutturazione del complesso ingiunzionale.

3) Elementi copionali

Utilizzo ancora il Sistema Ricatto per un esempio di come le funzioni psichiche possano esserci utili per conoscere meglio, e modificare, l'attività di **elementi copionali**. Una volta che la persona ha preso una certa confidenza con questi concetti può, autoosservandosi, seguirne la dinamica interna e, in una certa misura, intervenire su di essa.

In un primo esempio (Fig.4):

Luisa scopre che sta assecondando una fantasia:
 1) si tratta dell'immagine di una festa alla quale ha partecipato pochi giorni prima. Si vede sola ed ignorata. Nessuno le rivolge la parola;
 2) partendo dalla fantasia sente che prova risentimento e



Probabilmente approfondendo l'esercizio su di sé, scoprirà anche che la sequenza individuata è in certi casi diversa dalla prima impressione. Può darsi per esempio che l'aspetto propriocettivo sia contemporaneo o antecedente quello emotivo. Può anche essere che scopra degli stimoli

esterocezioni che scatenano la fantasia (una persona ha avuto con lei una voce aspra) e che sia cosciente di un pensiero che contemporaneamente le passa per la testa (nessuno mi vuole).

In un secondo esempio:

Luisa potrebbe scoprire (Fig.5) che:

- 1) sta guardando negli occhi le persone (esterocezione);
- 2) sente un timore dentro di sé (sfera emotiva);
- 3) insiste sorridendo aprendosi alla speranza (sfera emotiva);
- 4) vede interesse positivo nei suoi confronti (esterocezione).

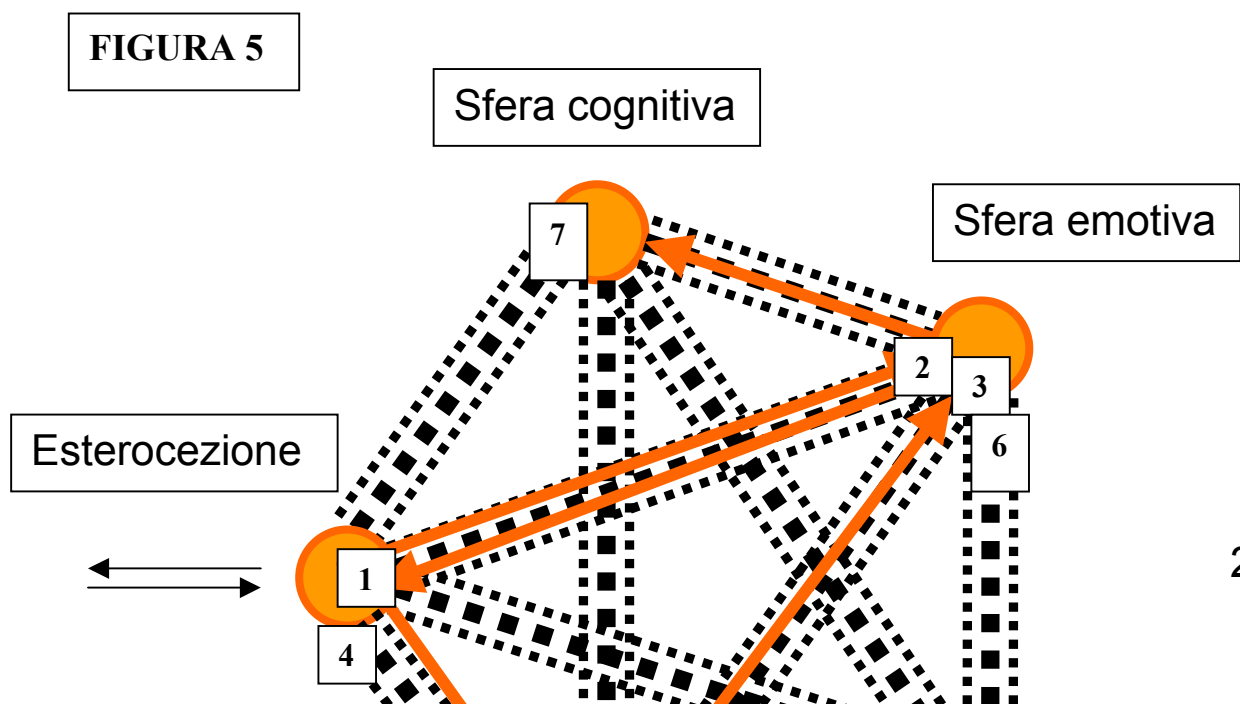
Si tratta della lettura di un comportamento altrui che passa necessariamente attraverso la via esterocezionale (tenuta in questo caso aperta, piuttosto che rifugiarsi all'interno di sé in una fantasia negativa)

- 5) prova un senso di calore interno (propriocezione).

Mi riferisco a quell'aspetto fisico soggettivo di caldo/freddo localizzato in un'area del corpo che accompagna spesso la presenza di un'emozione.

- 6) si stupisce di quello che prova (sfera emotiva);
- 7) pensa che può essere cosa buona per lei avvicinarsi agli altri (sfera cognitiva).

Andando ad una maggiore profondità potrebbe forse scoprire l'aspetto volitivo che sottende la decisione di guardare in faccia le persone e che questo aspetto cognitivo è, per esempio, sostenuto da una fantasia positiva sull'esito dell'azione. Potrebbe scoprire la quasi contemporaneità di queste espressioni o che l'ordine di successione è diverso da quello inizialmente individuato.



Gli elementi del secondo esempio esemplificano possibili circuiti psichici alternativi in conseguenza del lavoro terapeutico.

La persona, mediante esercizi adeguati ed un attento accompagnamento, può rivolgere l'attenzione ad aspetti di sé usualmente trascurati, ma fondamentali sia nella comprensione del proprio disagio che per il monitoraggio della propria crescita personale.

NOTE

¹ Ellis A. (1962), *Ragione ed emozione in psicoterapia*, Astrolabio, Roma 1989

² Erskine R., Zalman N. (1975), Sistema ricatto, *Neopsiche*, N° 5, Giugno 1985

³ Si ringrazia l'editore per aver concesso la riproduzione parziale del quinto capitolo di: Magrograssi G., *Le carezze come nutrimento*, Baldini-Castoldi-Dalai, Milano 2003

⁴ Poiché la memoria ha aspetti molto diversi tra loro non ho ritenuto opportuno indicare nella memoria una funzione psichica autonoma. Vedo piuttosto una memoria particolare in ogni funzione psichica.

⁵ Considerazioni sulla circolarità, piuttosto che sulla linearità della causa-effetto le troviamo anche prima della "Pragmatica della comunicazione umana" di Watzawick; per esempio in K.Horney (1937) e in A.Maslow (1954).

⁶) Il fatto che in alcuni casi alla funzione possa corrispondere una struttura anatomica non dovrebbe trarci in inganno. Esiste certamente, per esempio, una funzione esterocettiva visiva che *si avvale* di un apparato ad hoc. Ricordo che però la visione è il risultato di tutto il processo mentale interattivo. La medesima cosa vale per le altre quattro percezioni e per tutte le restanti funzioni psichiche.

⁷ Oltre alla varietà delle connessioni anche i contenuti mnemonici relativi ad ogni funzione psichica sono ovviamente diversi.

⁸ Utilizzo il termine fenomenologico nel suo significato corrente di derivazione husserliana. Ricordo che Berne (*Analisi transazionale e psicoterapia*, Cap.VII) individua un'analisi fenomenologica degli stati dell'Io che in realtà è analisi regressiva.

⁹ Watzawick P. e altri (1967), *Pragmatica della comunicazione umana*, Astrolabio, Roma 1971, Cap.II

Indice

Introduzione	01
Le funzioni della psiche	03
Verso il mondo esterno	04
Esterocezioni	
Mondo interno	05
Propriocezioni	
Sfera cognitiva	06
Sfera emotiva	08
	Fantasia
Globalità dell'Essere	09
Il comportamento	13
Conclusioni	16
Appendice	17
Esempi di esercizi	18
Esempi di applicazioni A.T.	
Elementi copionali	20
Note	23

