

(Giugno 2015)

Articolo

L'introversione e la vulnerabilità al trauma

Dott.ssa Paola Pupulin

Secondo il senso comune l'introverso è chiuso, riservato, poco socievole, freddo, mentre l'estroverso è aperto, espansivo, comunicativo, affabile.

Estroversione e introversione sono 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.

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.

Gli introversi non sono “programmati” allo stesso modo. Una parte della loro mente riconosce spinte motivazionali adattive, ma un'altra parte è caratterizzata dall'essere assorbita e catturata precocemente da un flusso indistinto di pensieri, emozioni, memorie, fantasie....

Introversione ed estroversione sono stati tradotti da Jung nel 1920 (tipi psicologici).

La distinzione junghiana ha avuto fortuna perché ha evidenziato due tipologie che sono agevolmente distinguibili, quali che siano le influenze ambientali.

Purtroppo nel nostro mondo, tali influenze non sono neutrali, nel senso di consentire ad ogni individuo di svilupparsi secondo le sue linee di tendenza costituzionali.

Nella sua essenza l'introversione è caratterizzata da un ricco corredo emozionale associato ad una vivace intelligenza.

Sentire, intuire e avere un'inclinazione riflessiva superiore alla media sembrerebbero, sulla carta, qualità ottimali per promuovere lo sviluppo di una personalità ben strutturata, differenziata e originale.

I soggetti, che per sorte, ricevono questo “dono”, manifestano invece, nel nostro mondo, difficoltà

più o meno rilevanti di adattamento sociale e, in una percentuale inquietante, disagi psichici di varia natura.

La prova dell'esistenza del pregiudizio nei confronti dell'introversione si ricava facilmente dalla consultazione dei dizionari più diffusi (Zingarelli, Garzanti, Devoto Oli.): l'introverso è chiuso, riservato, timido, impacciato, insicuro, vergognoso, scontroso, freddo, schivo e distaccato. L'estroverso è aperto, comunicativo, sicuro, cordiale, affettuoso, espansivo ed esuberante.

E' sempre più doloroso confrontarmi, come psicoterapeuta, con ragazzi e giovani, dotati di grandi potenzialità, devastati dall'interazione con un mondo che non li

comprende né li rispettati. E' ugualmente penoso pensare al numero di introversi che, pur non manifestando un apparente disagio psichico, vivono schiacciati sotto il peso di una diversità percepita negativamente, convinti d'essere inadeguati e "difettosi" nonostante il loro valore sia, spesso, riconosciuto dagli altri.

La prevalenza relativa all'orientamento introverso riguarda una quota minoritaria della popolazione, tale quota sembra oscillare intorno al 5-10% della popolazione. La quota minoritaria, ma persistente nel corso del tempo, di soggetti introversi rispetto a quelli estroversi induce a pensare che i due orientamenti svolgano funzioni diverse sotto il profilo adattivo. Per quanto riguarda l'estroversione, la sua funzionalità non pone molti problemi: l'estroversione favorisce l'adattamento al mondo esterno, promuove l'intraprendenza, il darsi da fare per trasformare il mondo a misura dei bisogni di benessere dell'uomo; l'estroversione promuove anche la tendenza ad adattarsi alla cultura e ai codici normativi vigenti in una data società. Alla capacità degli estroversi di trasformare il mondo esterno e di adattarsi ad esso corrisponde la capacità degli introversi di esplorare i mondi possibili intrinseci all'apparato mentale umano: i mondi dei simboli, dell'immaginario e della creatività. Il motivo principale per cui gli introversi trovano difficoltà a adattarsi al mondo reale è il riferimento costante, che sottende la loro esperienza, ad un mondo ideale nel quale i comportamenti umani siano governati da valori elevati quali la pari dignità, la giustizia, il rispetto reciproco, la solidarietà e la tendenza ad astenersi a comportamenti socialmente nocivi.

Gli introversi sembrano depositari del sogno di un universo umano qualitativamente superiore a quello reale, un universo di esseri intelligenti, riflessivi, pacati, solidali e inoffensivi.

Tale sogno persiste in profondità, anche quando la vita, con le ferite che arreca, li porta a chiudersi, ad isolarsi ad inaspriarsi e, al limite, ad odiare tutto e tutti se stessi compresi.

Di fatto nella categoria degli introversi va ascritto un numero straordinario di riformatori religiosi, poeti, scrittori, musicisti, pittori, matematici, fisici, psicologi ecc... Facciamo qualche nome: Eistein, Beethoven, Darwin, Newton, Nietzsche, Leopardi, Kafka, Pirandello, Kant, Van Gogh...la lista potrebbe estendersi all'infinito.

E' bene sottolineare che non tutti gli introversi sono geniali (anche se tutti hanno una qualche attitudine creativa). E' di fatto, però, che la maggioranza dei geni nella storia dell'umanità presentano caratteristiche introversive.

INTROVERSIONE E SOCIETA'

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 una società dinamica e competitiva, che postula di essere intraprendenti ed efficienti, e

riconosce come unica scala di valore quella sociale, la quale fa riferimento allo status, al reddito, al prestigio ecc...

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 non farsi troppi problemi...

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 effetti deleteri.

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 e ostentata sicurezza.

Qualche studioso coglie 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 una 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 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.

I TRATTI COMPORTAMENTALI INFANTILI

IL bambino introverso appare poco vivace da un punto di vista motorio, osserva molto e ha uno sguardo denso e apparentemente riflessivo. Il sentire, in pratica, prevale sull'agire, il movimento mentale su quello motorio.

1) La familiarizzazione con il mondo estraneo non avviene con la fluidità che si riscontra con gli altri bambini, per cui affrontare l'estraneo riesce sempre in qualche misura difficile.

Un altro aspetto è la sensibilità sociale che è cosa diversa dalla socievolezza. Il bambino introverso è straordinariamente ricettivo nei confronti degli educatori, dotato di una straordinaria capacità intuitiva egli registra quello che gli adulti pensano o si aspettano, anche a livello inconscio.

Alcuni studiosi pensano che l'introversione comporti una rilevante difficoltà di sintonizzarsi con la soggettività degli altri, di capire il loro mondo interno. In realtà sembra vero il contrario.

L'intuizione introversa coglie gli aspetti profondi, inconsci della soggettività altrui. Il bambino introverso è letteralmente affascinato dalla maturità, dalla compostezza e dalla capacità di ragionare degli adulti. L'irrequietezza motoria, la fisicità, l'imprevedibilità dei coetanei lo disturba.

- 1) L'emozionalità sociale comporta una percezione quasi drammatica dei diritti e della sensibilità dell'altro, con cui il bambino introverso si identifica. La conseguenza negativa di questo aspetto è una propensione alla "scrupolosità, "vale a dire al sentirsi in colpa per qualunque comportamento atto ad evocare in qualcuno fastidio, dispiacere o dolore.

Laddove gli altri, in genere, devono sforzarsi per non far del male, l'introverso può farlo solo se si violenta.

- 2) Il bambino introverso è dotato di uno spiccato senso di giustizia. Tutto ciò che, nei rapporti interpersonali viene vissuto come ingiusto, prepotente, prevaricante scatena una rabbia spesso molto intensa, anche se raramente espressa

- 3) Interazione con i coetanei: pacato e riflessivo, animato da un desiderio di quiete e di intimità egli non tollera l'affollamento, l'animazione, la confusione, il vociare perpetuo, l'interazione sul piano fisico. L'inserimento all'asilo di conseguenza lo mette a disagio e rivela un tratto estremamente significativo di comportamento: il suo essere praticamente sprovveduto sotto il profilo dell'aggressività; in conseguenza di questo egli appare spesso come un vaso di coccio in mezzo a vasi di ferro.

La socializzazione precoce è spesso la causa di un atteggiamento chiuso, talora incupito, che viene spesso rilevato dai coetanei i quali, non riuscendo a coinvolgere il bambino introverso e a comunicare con lui, tendono ad isolarlo quando non addirittura, profittando della sua infermità, a prevaricarlo.

IL BAMBINO INTROVERSO E LA SCOLARIZZAZIONE

con l'avvio della scolarizzazione affiora un altro tratto significativo dell'introversione: il senso del dovere, inteso come debito nei confronti degli adulti, che, già spiccato per conto suo, può essere alimentato dalle aspettative dei genitori e degli insegnanti.

Il bisogno "divorante" del bambino introverso dei sentirsi confermato dagli adulti fa sì che egli riversi tutte le sue energie nel tentativo di soddisfare quelle aspettative, intrappolandosi spesso in una corazza di perfezionismo, che lo obbliga a primeggiare nel rendimento e nella condotta. In conseguenza della diligenza e della soggezione nei confronti degli adulti che gli impedisce, per esempio, di suggerire, di passare i compiti e di far combutta con gli altri, il bambino introverso appare di solito un

“alieno” agli occhi dei coetanei, che in parte lo invidiano, in parte lo avversano in quanto “antipatico”.

Il bisogno di una socialità estensiva non fa parte del corredo di bisogni proprio di un bambino introverso, che a 3 anni predilige stare con i grandi, da solo nella sua camerette a fantasticare o a giocare.

Ciò spiega le reazioni spesso drammatiche d’attaccamento alla figura genitoriale che caratterizzano i tentativi d’inserimento asilare.

L’immersione in un ambiente affollato, nel quale non si dà alcuno spazio d’intimità, caratterizzato da comportamenti motori vivaci, da un certo disordine, da un vociio continuo che talora realizza un vero e proprio inquinamento acustico, la necessità di partecipare ad attività e a giochi che non interessano realizzano un impatto soggettivo drammatico. I bambini introversi si sentono letteralmente violentati nel loro bisogno di privacy, costretti ad una esposizione sociale penosa, sgradevole, insignificante.

Spesso viene rievocata nei termini di un angoscioso incarceramento.. Questo vissuto determina di solito il sopravvenire di una sequela pressoché continua di malattie respiratorie (influenza, asma...) e intestinale (mal di pancia, diarrea...).

Quando ciò non accade, la reazione più comune all’inserimento sociale è “l’isolamento”.

Le insegnanti colgono regolarmente quest’atteggiamento come indiziario di problemi psicologici.

Non di rado, vittime di uno psicologismo di maniera, cercano di capire che cosa non funziona in famiglia, dando per scontato che il comportamento del bambino sia sintomatico di una situazione di disagio familiare.

Questa lettura pregiudiziale, che muove dal riferimento al comportamento del bambino medio, induce ad adottare a fin di bene, da parte delle insegnanti stesse e dei familiari, strategie che sono rimedi peggiori del male.

Tali strategie sono univocamente riconducibili ad una sorta di “socializzazione forzata”. A SCUOLA LE INSEGANTI S’IMPEGNANO AD EVITARE

L’ISOLAMENTO COSTRINGENDO il bambino a partecipare alle attività di gruppo e ai giochi.

I familiari per conto loro tentano il più possibile di farlo stare coi coetanei, organizzando incontri con altre famiglie con figli, festicciole ecc..

La conseguenza di tutto ciò è che alcuni bambini subiscono la socializzazione forzata come un martirio e sviluppano nel loro intimo, un desiderio sempre maggiore di isolamento.

Al fine di socializzarlo, il bambino introverso viene spesso obbligato a praticare uno sport, inviato in parrocchia, o d’estate in colonia. Tutto ciò si realizza in nome del suo bene.

Il problema è che egli non ne ricava vantaggio, quanto piuttosto una percezione sempre maggiore di diversità rispetto agli altri, che non è in grado di interpretare.

Raramente, quando c’è un difetto di sintonia comunicativa con l’ambiente familiare, le richieste genitoriali sono molto elevate, e l’esperienza asilare ha già indotto un

vissuto d'inadeguatezza, un bambino introverso, nonostante la viva intelligenza, può manifestare anche una risposta negativistica alla scolarizzazione, vale a dire rendere poco o nulla, fino a risultare tra gli ultimi della classe.

Quale che sia il risultato scolastico, quasi tutti i bambini introversi manifestano comunque una qualche predilezione per interessi, se non fuori dal comune, coltivati con una passione singolare: la lettura, il disegno, la musica, il computer, gli animali, la natura, ecc...

I giochi solitari che permettono di abbandonarsi ad una fantasia straordinariamente ricca, attraggono costantemente più dei giochi di gruppo, caratterizzati da una competitività che non suscita interesse.

Affiora a quest'epoca un altro aspetto tipico dell'introversione: la tendenza a porsi problemi "strani", che riguardano il senso della vita, la morte, il dolore, il bene, il male, la colpa....

Essa dà luogo costantemente sia ad una qualche inquietudine ansiosa sia ad un incremento della paura di comportarsi in maniera "cattiva".

L' ADOLESCENZA

Comporta un incremento alla problematicità.

L'effetto di cattura esercitato dai problemi esistenziali, coincide con un ritardo nella maturazione dei bisogni sociali, affettivi e sessuali. Tali bisogni sono avvertiti ma senza la spinta pulsionale caratteristica degli estroversi.

L'introverso, in genere, nutre scarso interesse per il cicaleccio, la musica leggera, il ballo, le feste, il calcio ec..

Quanto al rapporto con l'altro sesso, anche se, nel suo intimo, può episodicamente sviluppare innamoramenti passionali, egli non ne parla con alcuno.

Il suo comportamento manifestamente diverso, chiuso e riservato, può facilmente apparire scostante e determinare una reazione negativa da parte del gruppo

Egli data la quotidiana sperimentazione di una più o meno rilevante difficoltà di agire in maniera conforme al modello dominante estroverso, viene di solito sormontato da un "vissuto di inadeguatezza" che può diventare radicale, e tradursi dunque in un persistente e talora drammatica VERGOGNA legata alla esposizione sociale

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.

La realtà è che ben pochi introversi hanno una carriera di vita immune da problemi più o meno rilevanti, ben pochi sfuggono ad una identificazione sociale negativa, ben pochi mantengono inalterato dentro di sé il senso del loro valore.

LE CARRIERE INTROVERSE

Le carriere degli introversi nella nostra società sono contrassegnate da vicissitudini varie che dipendono dai contesti d'interazione (famiglia, scuola, quartiere, ecc...). Data la prevalenza normativa accordata al modello estroverso, nessun introverso nasce sotto una buona stella, ma i prezzi pagati non sono ovviamente gli stessi per tutti.

Un primo prezzo, che investe tutta la fase evolutiva, discende dall'affinità tra il bambino introverso e l'ambiente familiare. Data la natura genetica dell'introversione, che il bambino la eredita da uno o da entrambi i genitori è estremamente frequente. In conseguenza di questo, si sarebbe portati a pensare ad una sintonia comunicativa immediata tra il bambino e l'ambiente familiare.

Questo, di fatto, avviene molto più raramente di quanto ci si aspetterebbe.

Il problema è il modo, spesso negativo, in cui il genitore vive la propria introversione. In conseguenza di questo, proprio riconoscendola nel figlio, egli tenta di contrastarla, impedendogli di ripiegarsi nel raccoglimento, forzandolo a socializzare, stigmatizzando il suo essere "chiuso" e "troppo riservato".

Quando ciò non avviene, perché il genitore introverso si ritira dal rapporto per la paura di recare danno, c'è sempre il rischio che intervenga il partner, il quale, avendo accanto un "orso", fa di tutto perché il figlio non gli somigli.

A volte può avvenire una sottile, implicita avversione da parte di uno o di entrambi i genitori nei confronti di un figlio apparentemente distaccato, che tende all'isolamento, non fa le moine, non concede alcuna soddisfazione "narcisistica", e può essere sì esibito agli altri adulti come un bambino buono, ma senz'alcuna aspettativa che egli riesca ad ingraziarsi le loro simpatie. Tale avversione talora è resa ancora più dolorosa dal confronto con altri fratelli o sorelle estroversi, che godono evidentemente della predilezione dei genitori

Solo di rado, insomma, una sintonia potenziale, basata sull'affinità si realizza.

Quindi spesso l'esperienza interiore del bambino introverso può essere contrassegnata da un vissuto di "infinita solitudine" associato ad uno oscuro senso di colpa. Più di tutti gli altri bambini, infatti, quello introverso è incline, quando il rapporto con i genitori non funziona, a chiedersi che cos'è che non va in lui, di che cosa è colpevole. Se i genitori sono emotivamente instabili, e manifestano spesso uno stato d'animo negativo, la tendenza a sentirsi in colpa può assumere precocemente un carattere "ossessivo"

INTROVERSI D'ORO E INTROVERSI OPPOSITIVI

Finora abbiamo parlato della categoria degli introversi d'oro o anche "bambini d'oro" cioè bambini che dormono, mangiano alle ore giuste e piangono poco, silenziosi ec.....

Altro è il discorso per i rari "introversi oppositivi" la cui ricchezza emozionale, comportando una pressoché perpetua turbolenza interiore, induce precocemente difficoltà inerenti al sonno e l'alimentazione.

In questi casi, inesorabilmente, data la struttura nucleare della famiglia, la cui conseguenza è che il peso dell'allevamento ricade pesantemente sulle spalle della madre, si realizzano rapidamente interazioni disturbate. Sottoposta ad uno stress continuo la madre tende ad esaurirsi e a reagire ai comportamenti del figlio con atteggiamenti d'insofferenza che, al limite, possono arrivare all'avversione e al rifiuto, spesso compensati da atteggiamenti riparativi. Questi bambini non hanno colpa alcuna del loro essere. I loro disturbi di comportamento sono dovuti ad una ricchezza emozionale della personalità, di canalizzarsi.

Dopo i primi anni quei disturbi tendono a scomparire o allentarsi. Purtroppo questo accade di rado. Le reazioni avversative dei genitori determinano, infatti, spesso una cronicizzazione dei disturbi comportamentali che assumono il significato di una protesta del tutto inconscia contro i "maltrattamenti" subiti.

L'esito della cronicizzazione dei disturbi comportamentali è che, non appena il bambino comincia a prendere coscienza di sé, egli, in nome della sua sensibilità empatica, si sente precocemente in colpa, di peso e cattivo.

Se la rabbia riferita ai "maltrattamenti" prevale sui sensi di colpa, può cristallizzarsi nel ruolo del figlio difficile, costantemente in guerra, passiva o attiva, con gli adulti.

INTROVERSIONE E DISAGIO PSICHICO

La frequenza con cui, nella pratica psicoterapica, 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 15 ai 25 anni, su 10 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. E' possibile che le due ipotesi possono 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 una 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.

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.

INTROVERSI DOCILI (la maggioranza) E INTROVERSI OPPOSITIVI (la minoranza)

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

Sono due orientamenti apparentemente antitetici.

L'empatia definisce l'intensità del bisogno di appartenenza che, nel bambino d'oro 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 così diverse, tali per cui alcuni bambini introversi appaiono docili e 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.

LA CARRIERA PSICOPATOLOGICA DEI FIGLI "D'ORO"

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, comporta uno sforzo interiore costante che non trapela all'esterno. Per questo motivo genitori ed educatori possono essere indotti a pensare che la loro docilità, il comportamento precocemente maturo, le prestazioni scolastiche spesso eccellenti vengono loro naturali. L'apparenza però inganna.

L'esperienza interiore dei bambini d'oro, come è attestato dalla ricostruzione che ne fa nel corso dell'analisi è drammatica. Per un verso, infatti essi sono angosciati di non riuscire di essere all'altezza delle aspettative degli adulti e di poterli deludere. 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 di essere perfezionistico", che lo obbligano a rimanere così come gli altri desiderano che egli sia. In conseguenza di questo, si definisce un falso io che può mantenersi a tempo indeterminato, ingannando sia il soggetto sia gli altri.

Si tratta di una esperienza intrinsecamente instabile, che può andare repentinamente incontro ad un collasso psichico. La fatica di mantenersi all'altezza 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.

Le istanze oppositive tendono a manifestarsi magari sotto forma di una diminuzione di rendimento nello studio o con una progressiva "apatia". Se il soggetto non è in grado di recepire il significato di questi segnali che richiedono UN CAMBIAMENTO DEL REGIME DI VITA PERFEZIONISTICO, essi si incrementano progressivamente fino a produrre sintomi psicopatologici: disturbi ossessivi- fobia sociale- attacchi di panico- anoressia- depressioni inibitorie- insabbiamenti...

Una nefasta circostanza, per fortuna rarissima, che impedisce il sopravvenire dei sintomi socialmente percettibili, è "il suicidio a ciel sereno", vale a dire di adolescenti o giovani che non hanno mai manifestato problemi e godono della stima e dell'apprezzamento dei familiari e degli insegnanti. In casi del genere, che vengono solitamente attribuiti ad un'imperdibile raptus di follia, accade che il soggetto, schiavo di un'immagine perfezionistica di sé nella quale riconosce la sua identità, nel momento in cui avverte la possibilità di crollare e di deludere le aspettative sociali, anticipa la catastrofe. Si sacrifica, insomma, sull'altare di quell'immagine, per mantenerla viva nel ricordo degli altri.

"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.

"La fobia sociale"

E' riconducibile al vissuto interiore di essere inadeguato o cattivo.

Nella misura in cui viene rimosso dalla coscienza, si realizza proiettivamente attraverso gli sguardi degli estranei che ritorcono contro il soggetto una implacabile severità che appartiene al suo modo di rapportarsi al mondo

"Gli attacchi di panico"

Più frequenti nelle donne, servono a porre fine al perfezionismo e a costringere il soggetto a prendersi cura di sé, sia pure all'insegna della paura di morire o di impazzire...

"L'anoressia"

è la più drammatica protesta contro un regime di vita perfezionistico che però essendo equivocata dal soggetto come espressione di un suo bisogno di controllo sulla dieta, anziché come rivendicazione di un affrancamento della volontà propria da quella altrui, viene riciclata fino a diventare essa stessa una nuova schiavitù.

"la depressione inibitoria"

Rappresenta la conseguenza di un black out energetico dovuto in parte alle richieste eccessive di prestazioni che attivano l'opposizionismo.

“L’insabbiamento”

E’ un sabotaggio opposizionistico che fa saltare il regime perfezionistico. La conseguenza dell’insabbiamento è che il ragazzo d’oro non riesce più a studiare, poltrisce a letto, si alimenta in maniera irregolare, si guarda spesso allo specchio per capire che cosa gli stia accadendo. I sensi di colpa legati a questa trasformazione porta al soggetto alla sensazione di sentirsi giudicato negativamente e rimproverato dagli altri.

LA CARRIERA PSICOPATOLOGICA DEI FIGLI “DIFFICILI” O INTROVERSI OPPOSITIVI

Alcuni bambini vengono al mondo apparentemente predisposti ad interagire negativamente: hanno difficoltà a dormire, a mangiare, sono irrequieti, capricciosi, lamentosi

L’introverso oppositivo ha un bisogno incoercibile di affermare precocemente il suo spirito d’indipendenza, affermando la sua volontà anche in maniera apparentemente capricciosa e irrazionale. C’è l’esigenza di capire il senso delle regole per rispettarle e la rivendicazione di trovare la propria strada per crescere.

Nonostante che questi bambini abbiano una sensibilità spiccata e una intelligenza vivace, riesce difficile l’educazione.

Di fatto lo è perché sembra incarnare lo spirito di contraddizione, che è un tratto tipico degli adolescenti, dunque più tardivo. Fin dall’età di due o tre anni emerge un comportamento marcatamente opposizionistico, per cui il bambino non fa quello che gli si dice di fare ma fa sistematicamente il contrario.

L’evoluzione di questo 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, può anche comportare un graduale superamento dell’opposizionismo.

Purtroppo questo accade 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 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).

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.

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.

In altri casi, l'opposizionismo si mantiene su di un registro attivo. Il conflitto con i genitori diventa permanente. La difficoltà ad accettare le regole e la disciplina dà luogo ad una condotta scolastica caratterizzata dall'irrequietezza, dal disordine e a volte dalla tendenza a sfidare l'autorità.

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 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 aver sbagliato tutto, di essere di peso per i familiari e sostanzialmente inutile. In questi casi il rischio suicidarlo è piuttosto elevato.

QUANTO CONTANO I GENI E QUANTO L'AMBIENTE IN RAPPORTO ALL'INTROVERSIONE

Comune a tutti gli essere umani è una capacità adattiva che attesta la plasticità di una struttura cerebrale aperta all'apprendimento.

Tale capacità, che viene immediatamente ricondotta alla crescita del cervello, sembra riconoscere la sua causa prima nella "neotenia".

Neotenia è un termine poco noto anche se esso è adottato costantemente dai biologi evoluzionisti.

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 ed emozionali propri delle fasi evolutive infantili.

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

La neotenia è uno stratagemma che l'evoluzione naturale ha adottato varie volte per produrre una nuova specie. Essa consiste nel rallentare i ritmi di crescita di un organismo in maniera tale che essa mantenga da adulto alcune caratteristiche fetali o infantili.

La presenza di tali caratteristiche induce, rispetto alla specie originaria, mutamenti sia fisici che caratteriali e comportamentali. La presenza di questi tratti attesta che la neotenia è intimamente associata al manifestarsi di un'attività emozionale che, nell'adulto appartenente alla specie originaria, di solito risulta molto meno intensa.

Per quanto possa apparire sorprendente, l'uomo è per eccellenza un animale neotenco: viene al mondo drammaticamente prematuro, esibisce un comportamento da cucciolo per svariati anni e conserva, anche in età adulta, alcune caratteristiche embrionali: la testa grande rispetto al corpo, il corpo glabro, la pelle sottile e delicata, le ossa fragili, denti piccoli...

Si può sostenere che l'uomo è diventato "homo" (sapiens sapiens) proprio in virtù del ritardo nello sviluppo

Gould, biologo evolucionista ha scritto un saggio valorizzando la neotenia (Questa idea della vita). Egli scrive: "L'uomo ha, in assoluto, tra tutti gli esseri viventi il più lungo periodo infantile, adolescenziale e giovanile, ed è quindi un animale neotenco o a lunga crescita.

Che valore adattivo ha, di per sé, lo sviluppo ritardato? L'uomo è soprattutto un animale in grado di apprendere, Noi esseri umani non siamo particolarmente forti, veloci e non ci riproduciamo rapidamente; il nostro vantaggio sta nel nostro cervello, con la sua notevole capacità di apprendere tramite l'esperienza. Proprio per aumentare l'apprendimento abbiamo prolungato l'infanzia, ritardato la maturazione sessuale e con essa la brama di indipendenza tipica dell'adolescenza

La neotenia ha prodotto 3 conseguenze:

1. ha costretto la specie umana ad allevare i piccoli per un periodo sterminatamente lungo
2. ponendo gli adulti a contatto costante e continuo con i bambini, ha ingentilito la specie
3. rallentando il processo di adattamento al mondo esterno, che negli altri animali è precoce, la neotenia ha elasticizzato la struttura cerebrale, mantenendola a contatto con il mondo interiore, immersa nel flusso delle emozioni, aperta alla fantasia, alla creatività e all'esplorazione di mondi e di modi di essere possibili.

Non è azzardato sostenere che, nel contesto di una specie neotonica, gli introversi rappresentino una varietà caratterizzata da un tasso di neotenia superiore alla media, il cui indizio elettivo è per l'appunto la ricchezza delle emozioni e della capacità intuitiva (la cosiddetta intelligenza emotiva), qualità che si possono definire pedomorfiche nella misura in cui esse sono più o meno presenti in tutti i bambini. (ex l'empatia)

Negli introversi l'empatia persiste anche in età adulta e consente di comprendere la loro naturale moralità, la tendenza, cioè, a non danneggiare e a non fare male agli altri.

Una dotazione emozionale superiore alla media 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

Non è azzardato identificare negli introversi i depositari di un patrimonio genetico precursore di un ulteriore "ingentilimento" della specie, destinato un giorno o l'altro prodursi.

Dato lo stato delle cose esistente nel mondo, forse questo "sogno", che comporta un salto di qualità sulla via dell'umanizzazione, è l'unica speranza di salvezza.

PREVENZIONE

Venire al mondo con un corredo genetico introverso è un fattore di rischio psicopatologico

Una tutela essenziale consiste nell'aiutare gli introversi a capire il significato della loro condizione.

Essi la vivono, percepiscono la propria diversità e, quasi costantemente giungono a sentirsi difettosi, inadeguati.

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 ad acquisire la consapevolezza di un prezzo da pagare in fase evolutiva che viene poi ricompensato nel corso della vita

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

PRATICA PSICOTERAPEUTICA

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

I principi comuni:

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.

La ricostruzione della vita interiore di un soggetto introverso non può prescindere dallo scarto che si dà in fase evolutiva tra il sentire vivacissimo e gli strumenti cognitivi di cui esso dispone.

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

a. Es percepire sadici i genitori che hanno forzato i figli a frequentare la scuola materna o impongono loro esperienze di socializzazione (festicciole ec..) nonostante le manifeste sofferenze.

b. es il rapporto con i coetanei spesso conflittuale e caratterizzato da emarginazione, prese in giro e derisioni. Situazioni del genere vengono memorizzate all'insegna della cattiveria, superficialità, 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.

2. l'elaborazione delle emozioni turbolente (rabbia e senso di colpa) intrappolate nel conflitto

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 Anepeta ha riflettuto molto ed è giunto ad una conclusione che nell'inconscio degli introversi la rappresentazione simbolica degli altri comporta il rispetto assoluto dei loro diritti e dei loro bisogni. Laddove le rabbie danno luogo a fantasie vendicative e distruttive, anche se esse non sono espresse in alcun modo, scattano i sensi di colpa.

A tal proposito occorre affrontare il tema del senso di giustizia. Ormai tutti gli studiosi di scienze umane 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.

Nella media tale emozione è prevalentemente ego-centrica. Essi si arrabbiano per le ingiustizie 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. E' un 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 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 evitare il processo di comprensione critica occorre sormontare il presupposto per cui gli essere umani sono agenti consapevoli di ciò che fanno, dei motivi che sottendono i loro comportamenti e delle conseguenze di essi a carico degli altri. Gran parte dei comportamenti umani sono di fatto dettati da motivazioni inconsce che fanno capo all'esperienza interiore dei singoli soggetti e ad influenze culturali.

Anche senza aderire all'estremismo di alcuni studiosi di neurotici, 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.

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.