

## QUANDO LA MENTE NON SERVE: AL DI LA' DELL'ACCETTAZIONE E DEL RIFIUTO

Il contenuto di questo articolo riguarda alcune riflessioni sui nostri usuali modi di reagire ad eventi spiacevoli, dolorosi ed altamente frustranti. Mi riferisco soprattutto alla scoperta di essere affetto da una grave malattia, alla morte di un parente, alla fine di un amore, alle conseguenze di eventi naturali catastrofici e, comunque, a tutte quelle situazioni nelle quali obiettivamente siamo e ci sentiamo fortemente impotenti. In reazione alla frustrazione possono essere attivati diversi meccanismi di difesa (rimozione, repressione, spostamento, negazione, ecc.), ma in concomitanza di situazioni nelle quali obiettivamente siamo e ci sentiamo fortemente impotenti, si configurano delle reazioni abbastanza prevedibili.

In linea generale e semplificando, di fronte ad eventi negativi del tipo di quelli sopra descritti, ognuno di noi tende a reagire cognitivamente (cioè con la mente ed il pensiero) in due modi: **accetta** questo senso di impotenza e le sue conseguenze o le **rifiuta**.

L'accettazione e il rifiuto possono essere **attivi** o, al contrario, **passivi**, secondo il modo di rapportarsi all'evento negativo, traumatico (si veda lo schema presentato in Fig. 1).

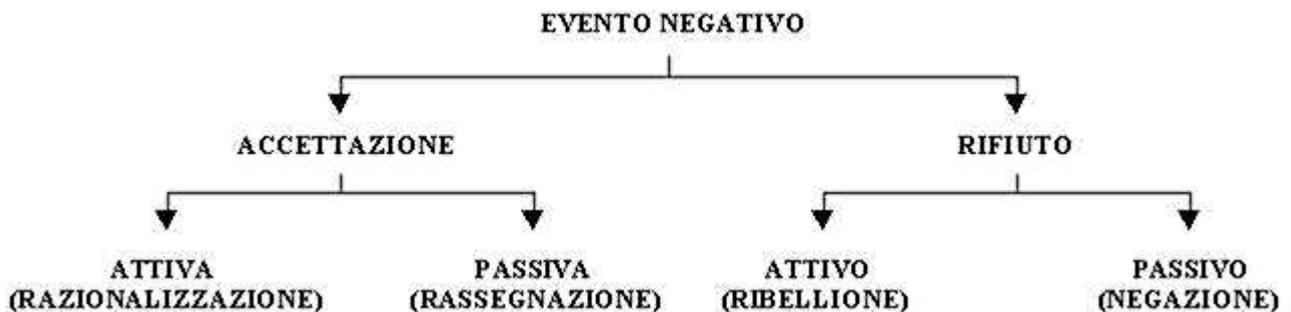


Fig. 1

Supponiamo che l'evento negativo sia la morte di un parente. La **prima modalità di accettazione**, **l'accettazione cognitiva attiva** è caratterizzata dalla formulazione di pensieri e frasi di questo tipo:

- Bisogna accettare la morte in quanto fa parte della vita;
- necessario che me ne faccia una ragione perché non posso farmi vedere debole e sofferente;
- Dopotutto ormai era malato e non aveva molto senso che continuasse a vivere.

Pensieri o frasi di questo genere e altre simili sono formulate per tentare di contenere attraverso la ragione la sofferenza che si accompagna all'evento luttuoso. I meccanismi di difesa che si attivano in questo caso sono la razionalizzazione, la rimozione, la repressione, lo spostamento, ecc. In particolare, si verifica come una sorta di *anestesia delle emozioni*, che se, da un lato, riduce l'impatto doloroso dell'evento, dall'altro, genera come effetti collaterali una certa aridità emotiva ed affettiva, ed una iperattivazione dei processi di pensiero su quelli emotivi.

La **seconda modalità di accettazione**, **l'accettazione cognitiva passiva** si evidenzia in presenza della formulazione dei seguenti pensieri o delle seguenti frasi:

- Purtroppo non si può fare niente contro il destino avverso;
- E' indubbio che siamo nati per soffrire e per morire;
- Questa vita è insensata e non si può far altro che rassegnarsi.

Dalla tipologia di questi pensieri e frasi, o da altre simili, si evince che l'evento negativo non è rigettato ma è accettato con *rassegnazione*, la quale costituisce la modalità di risposta più intensamente attivata. Questa modalità è caratterizzata da una accettazione paziente, con sopportazione di sofferenze e prove difficili, un adattamento dell'animo alle avversità della vita. La rassegnazione permette di risparmiare energie che sarebbero sprecate in un rifiuto dell'evento negativo ma, contemporaneamente, ci predispone ad un atteggiamento vittimistico, malinconico e, in casi estremi, di tipo depressivo.

Per quanto riguarda la **prima modalità di rifiuto, il rifiuto cognitivo attivo**, questo si evidenzia nel caso di formulazioni di frasi e pensieri simili:

- No, non è giusto;
- Non doveva morire così giovane;
- Dio non doveva farmi questo;
- Perché è successa una cosa così terribile ad un uomo come lui.

In questo caso, la *ribellione* costituisce la modalità di risposta privilegiata. La realtà dell'evento non è negata, ma non viene accettato il fatto che si sia verificato. La persona non riesce a farsene una ragione, sente di aver subito un'ingiustizia ed è tormentato da emozioni di rabbia, di disprezzo e di odio nei confronti della vita e di Dio. La rabbia e l'odio distraggono dal dolore subito per la perdita ma, allo stesso tempo, non permettono una sana evoluzione del lutto, che deve alla fine portare ad una integrazione della perdita.

Infine, la **seconda modalità di rifiuto, il rifiuto cognitivo passivo**, è presente nel caso vengano formulate frasi (o pensieri) a questa assimilabili:

- Ma cosa dici, tizio non è morto, si è solo allontanato momentaneamente.

Questa modalità di reazione all'evento luttuoso rappresenta la meno augurabile in quanto prevede una forte *negazione* della realtà. Il prezzo che viene pagato quando s'impiega la negazione in maniera così vistosa è il delirio, il quale preserva la persona dal dolore associato alla presa di coscienza dell'evento luttuoso, ma lo costringe a rifugiarsi in un mondo prodotto dai propri desideri e proiezioni mentali.

Da un'attenta analisi degli esempi riportati, appare chiaro che nessuna delle reazioni considerate risultano completamente appropriate. Certamente, se dovessimo scegliere tra la negazione (rifiuto cognitivo passivo) e la razionalizzazione (accettazione cognitiva attiva), è indubbio che piuttosto che il delirio e la follia preferiremmo pagare il prezzo dell'anestesia delle emozioni.

Io però vorrei proporre un altro modo di affrontare le situazioni nelle quali obiettivamente siamo e ci sentiamo fortemente impotenti. Nella cultura occidentale siamo abituati ad affrontare un problema della vita attraverso lo sforzo, il lavoro, che ci fa sentire impegnati nella risoluzione del problema. La cultura occidentale è la cultura dell'azione; tuttavia, di fronte ad un problema non risolvibile (come può essere la morte di un parente) qualsiasi tentativo di applicazione di una procedura volta a trovare una soluzione si dimostrerà drammaticamente fallimentare. Purtroppo, noi occidentali non siamo abituati a servirci dei benefici della contemplazione e della meditazione. L'occidentale medio tollera molto poco qualsiasi forma di fallimento e inesorabilmente sarà costretto ad accusare se stesso o gli altri di tale fallimento, o dovrà negarlo o, infine, razionalizzarlo e trovare delle giustificazioni che lo facciano sentire meno in colpa od aggressivo. Diversamente, la sapienza orientale ci insegna che quando un problema non può essere risolto attraverso l'uso della mente (cioè del pensiero), essa non deve essere mobilitata, come non attiviamo i muscoli delle gambe qualora abbiamo deciso che non è necessario o utile muoverci.

L'accettazione e il rifiuto cognitivo (sia attivi che passivi), per come sono stati definiti in quest'articolo, sono legati all'attivazione della mente (del pensiero e delle immagini mentali) in condizioni in cui essa non dovrebbe essere attivata. E' mai possibile accettare veramente la morte di un parente a cui si vuole molto bene? In effetti, è possibile farlo volontariamente solo attraverso una razionalizzazione. Ma razionalizzare significa anche imbonirsi.

E se invece di razionalizzare ci astenessimo da qualsiasi commento (riprendendo lo schema presentato in Fig. 1, ci fermassimo subito dopo l'evento negativo, ovvero prima di considerare la distinzione accettazione/rifiuto) e imparassimo a rimanere in SILENZIO (come sospesi nel VUOTO), contenendo il nostro dolore con la FIDUCIA che, con il tempo, esso sarà automaticamente e naturalmente accettato ed assimilato?

Quest'atteggiamento "NON MENTALE" corrisponde ad una profonda ACCETTAZIONE INCONDIZIONATA dell'evento doloroso e, nel linguaggio cristiano, è sintetizzato in una sola parola ricca di implicazioni: AMEN.