

## **MALATTIA MENTALE, PAURA, CONTROLLO E PREVISIONE**

Tra tutte le malattie, la malattia mentale è una di quelle che fa maggiormente paura. In uno dei più utilizzati test psicologici (C.B.A.), alle domande relative alle esperienze che possono provocare ansia o paura, le risposte "cancro" e "divenire pazzo o malato di nervi" procurano molta o moltissima paura in quasi tutte le persone che sono sottoposte al test. Ci si può quindi chiedere il perché di questa tendenza così forte a rispondere in questo modo. La risposta più ovvia è che ammalarsi di cancro o "divenire pazzo o malato di nervi" sono due condizioni che pregiudicano drammaticamente le **normali capacità di controllo e previsione** sul nostro **ambiente interno** (cioè, sui pensieri, sulle immagini mentali e sul dialogo interno), sul nostro **ambiente intermedio** (cioè, sul corpo, con la sua fisiologia, le sensazioni e le emozioni) e sull'**ambiente esterno** (sulle nostre azioni e sulle relazioni con gli altri esseri viventi e con il mondo fisico).

La **capacità di previsione** è alla base di qualsiasi forma evoluta di controllo, e un **alto livello di controllo** ci fa sentire al sicuro, protetti da ogni forma di minaccia. Ogni essere umano adulto e sano di mente, normalmente tende a mantenere stabili tutte le condizioni legate direttamente o indirettamente alla sua sopravvivenza e al suo benessere, mentre varia tutte le condizioni che le mettono a repentaglio. Questo suo intento possiamo definirlo un *desiderio di controllo sull'esistenza* che s'esprime nella tendenza ad avere sempre la possibilità di intervenire per mantenere stabile o variare a proprio piacimento una determinata condizione dei tre ambienti sopracitati (per un approfondimento sui tre ambienti, si veda la Terapia Cognitiva Comportamentale dell'Equilibrio Olistico, visitando il sito web [www.studiopsicoterapiabonaventura.it](http://www.studiopsicoterapiabonaventura.it)). Un **ipotetico controllo totale** coinciderebbe con *la possibilità d'incidere sempre, come e quando lo si desidera, sulle condizioni dalle quali dipende la sopravvivenza e il benessere personale*.

Riguardo al controllo dell'**ambiente fisico esterno**, gli uomini sono motivati a costruire case per la loro protezione; essi immagazzinano il cibo e cercano di allontanare tutte le possibili fonti di pericolo. Le mete di sicurezza dell'ambiente esterno si estendono anche al controllo dell'ambiente sociale e, tra queste, la *sicurezza nazionale* (per allontanare la paura e l'ansia della guerra, del terrorismo, delle organizzazioni delinquenti, ecc.) la *sicurezza economica* (per proteggerci dalla paura e dall'ansia di cadere in miseria e dalle conseguenze che ne seguirebbero), la sicurezza che deriva dal *comportamento conformista* (per ridurre l'ansia e la paura determinata dall'essere in una situazione di minoranza).

L'emozione della paura può quindi dimostrarsi utile per salvaguardare il più possibile il mantenimento dell'ipotetico controllo totale; infatti, essendo **la paura un'emozione che si presenta ad ogni potenziale minaccia di perdita dell'integrità psicofisica** (ossia a minacce di perdita di controllo sulla propria esistenza), di fronte a tali minacce l'organismo s'attiva ed interviene attraverso un'azione correttiva volta al ripristino dell'ipotetico controllo totale.

Il problema nasce quando l'organismo s'attiva anche nel caso in cui non sarebbe necessario farlo e sperimenta **paura ingiustificata**, cioè di fronte a stimoli e situazioni che non minacciano (o non minacciano più, anche se lo hanno fatto nel passato) realmente la sua sopravvivenza e il suo benessere psicofisico. Purtroppo, *un esasperato desiderio di controllo sulla propria esistenza genera una proporzionale disperata paura di perdere il controllo*, paura che spesso si esprime o in un reale senso di perdita di controllo (è il caso dell'attacco di panico), o in una paralizzante incapacità di introdurre il cambiamento nella propria vita. Quest'ultima condizione corrisponde a quella tipica della persona depressa che, secondo Seligman (un famoso studioso), sente di non avere più il controllo sul suo ambiente (o, meglio, dei tre ambienti, interno, intermedio ed esterno) e vive una condizione di "inermità appresa" (impotenza appresa), definizione che racchiude in sé l'aspettativa di non sapere o di non potere influenzare l'ambiente attraverso il proprio comportamento.

Un altro esempio clinico nel quale è evidente il problema della relazione tra perdita di controllo e malattia mentale è quello della persona anoressica, che vorrebbe **avere sempre in maniera onnipotente un controllo e un risultato perfetto su ogni azione che compie**. Per la persona anoressica tutto deve andare assolutamente come dice lei e qualsiasi variazione imprevista è interpretata come una sua personale incapacità, piuttosto che come una legge inderogabile dell'esistenza che prevede anche la possibilità dell'imprevedibile. Irritata da questo ragionamento perverso, la soluzione alla quale arriva **incoscientemente** la persona che si ammala di anoressia è pressappoco la seguente: se la realtà esterna non è totalmente controllabile attraverso la mia mente, allora cercherò di manifestare il mio illimitato potere controllando l'esigenza più grande del mio corpo, il suo bisogno di cibo. **Per la persona anoressica, il suo corpo deve diventare e restare sempre come lei lo vuole**, in quanto prova visibile della sua onnipotenza e del suo valore. E' un estremo meccanismo di difesa, attraverso il quale l'anoressica tenta disperatamente di salvare la stima di sé che sente di perdere così spesso e facilmente, condizione che s'accompagna ad un elevato stato di angoscia e paura.

Tutte le persone tendono sempre a ridurre lo stato d'incertezza allo scopo di esercitare il livello più elevato possibile di controllo sull'ambiente che li circonda. A volte questo controllo viene effettuato servendosi di processi decisionali abbastanza razionali, altre volte rifacendosi a forme di **pensiero magico, ritualizzato e superstizioso**, cioè a quelle forme di pensiero che giustificano il consulto del mago. Quest'ultima evidenza si riscontra soprattutto quando non si può fare ricorso a sicure leggi predittive acquisite in precedenza e la paura dell'ignoto diventa intollerabile; in altre parole, ciò accade quando si riduce il livello di conoscenza e competenza per affrontare un evento in maniera razionale e, contemporaneamente, il grado d'angoscia e d'incertezza diventano molto elevati. In questo caso, affidarsi al pensiero magico e alla superstizione diventa un procedimento economico che restituisce una certa quantità di controllo sull'imprevedibilità dell'esito dell'evento. **In conclusione, malattia mentale, paura, riduzione dei livelli di controllo e della capacità di previsione sono tra di loro correlati: una persona che sperimenta una rilevante soggettiva riduzione dei propri livelli di controllo e di previsione degli ambienti interno, intermedio ed esterno, percepisce una minaccia, una precarietà esistenziale e, qualora essa non riesca a trovare delle strategie per aumentare il controllo e la capacità di previsione, può sperimentare intensi stati emotivi di ansia e di paura.**