



Mi mento. Le trappole dell'autoinganno

Giovanni Lombardi e Matteo Crivelli,
psicologi e orientatori scolastici e professionali

Storie di successo

Risate e divertimento, feste mirabolanti, matrimoni felici, vacanze da urlo, amici stupendi e lavori appaganti. Immagini, video e testi sui social network suscitano spesso stupore, ammirazione e invidia. Sebbene alcune *gallery* rivelino l'innocenza di chi le ha 'postate' per il semplice gusto di dividerle, la tendenza nel mondo degli account sembra essere quella di mettere in scena un'eterea finzione, e di mostrare la migliore versione di sé con l'ausilio di tutto quel che serve per far apparire perfetta la propria vita. In questo contesto, di agonismo perpetuo, è molto forte la tentazione di volere imprimere negli occhi degli altri la propria immagine senza sbavature. Sulle bacheche sembra non esserci posto per insicurezze e fragilità, perché si correrebbe il rischio di perdere bruscamente consensi rovesciando l'equilibrio precario affidato all'approvazione altrui. La brama di guadagnarsi la porzione quotidiana di *like* genera nelle persone fantasie e desideri mossi dall'idea di fondo che il mondo giri intorno ad esse, e che la realtà si pieghi ai loro voleri. Ne consegue che l'agito prende il posto del pensato: non c'è spazio per l'ampliamento delle proprie prospettive, per l'inciampo o per la rimessa in discussione. Insorge così un affaticamento nel dare un senso alla propria presenza nel mondo; i legami sono fragili e le persone, sigillate in loro stesse, si battono per la propria autoaffermazione. Tutto è superfluo, passeggero, sempre a portata di *click*, a tal punto da rendere difficile sopportare l'attesa o posticipare le gratificazioni, e ciò spinge ad assumere un atteggiamento calcolatore nei confronti della vita, alla ricerca della via più breve. Si vive, in risposta ad altri, dall'oggi all'indomani come se i giorni a disposizione fossero illimitati, fino a quando per un'insolita coincidenza non c'è più un domani. Si ricerca il trambusto che distoglie dai pensieri e diverte; il mondo diventa 'scena' sulla quale ci si sente chiamati a esibirsi: la mascherata diventa abitudine. Eppure, il lieve effetto narcotico dello show è di breve durata, e il riaccendersi delle luci in platea impone di abbandonare la temporanea evasione dagli affanni della vita.

Osservare le vite degli altri tramite il loro racconto fa nascere aspettative fantasiose di una vita multicolore, che camuffa le imperfezioni del mondo; maturando così obiettivi irrealistici che presto o tardi non reggeranno il confronto con la realtà. I sogni verranno smussati da una verità che si fatica a digerire e che rischia di rendere insoddisfatti e inadeguati. Arrivati a questo punto, come è possibile allora vivere la realtà senza soffrire? Una

via percorribile è quella che conduce a un punto di incontro soddisfacente rivendendo o spostando gli obiettivi, adeguando le spinte viscerali, i bisogni e le esigenze del principio di piacere alle caratteristiche del principio di realtà. Quando però si considerano *soggettivamente* le esigenze della realtà come troppo severe, e quando non si è più disposti a scendere a compromessi con quest'ultima, si prende un'altra via: quella della trasformazione magica del mondo. Come amano fare i bambini, anche gli adulti talvolta scelgono di rifugiarsi nelle proprie fantasie inscenando un mondo alternativo, e una realtà che li faccia sentire più gratificati, sicuri e protetti, anche a costo di vivere nell'illusione. Una volta entrati in questa dimensione, non avranno più voglia di ritornare indietro e si allontaneranno dagli altri rafforzando questo meccanismo e perdendone gradualmente il controllo, fino ad arrivare a percepire il mondo reale come un semplice impedimento alla realizzazione dei propri desideri.

Si potrebbe pensare che questo atteggiamento sia tipico della nostra epoca iperconnessa. In realtà queste dinamiche sono ben note fin dall'antichità e il tema è così familiare nella letteratura e nella storia da suggerire che si tratti di un'esperienza quasi universale.

Come sosteneva Nietzsche nella *Gaia Scienza*, gli esseri umani non ci vanno per il sottile quando per rassicurarsi rendono vero qualcosa che sanno essere falso, per poi crederci veramente. Sono spesso le dinamiche emozionali e la loro inadatta regolazione a farci credere come vere cose su cui è comodo o protettivo fare affidamento. Tra il mondo emotivo e quello cognitivo esiste una costante e reciproca influenza. Tuttavia, in molti casi, non sono i pensieri bensì le emozioni a indurre il soggetto a proteggere in modo distorto le sue convinzioni, sulla base dei propri desideri, bisogni o piaceri.

Le emozioni che ingannano

Più le emozioni provate sono intense e contrastanti con la realtà, più è elevato il rischio di ricorrere allo stragemma del mentirsi per ristabilire un equilibrio interno tra quanto crediamo e quanto sperimentiamo. Le relazioni amorose ci offrono uno spaccato di vita ricco di emozioni che sono terreno fertile per l'autoinganno. Possiamo osservarlo tramite l'esempio della persona intenzionata a rompere il legame con un partner disinvestito e trascurante che cerca di farsi perdonare per l'ennesima manchevolezza: davanti al bombardamento di promesse di cambiamento, la persona in fuga – se darà



Fabrizia Albertoli
2° anno di grafica – CSIA

retta alle forti emozioni, magari con la speranza di poter rivivere quelle della fase dell'innamoramento iniziale – rischierà di ritornare nelle braccia del partner. Pur sapendo razionalmente che ha alte probabilità di sbagliare, si abbandona al consiglio delle emozioni rimangiandosi la decisione di andarsene, che era già stata presa. In questo modo, la coppia si consoliderà sulla base di insane complementarità piuttosto che su delle affinità elettive. In altri rapporti amorosi è presente un meccanismo di proiezione paradossale che porta un partner a non esprimere i propri bisogni, desideri o delusioni. Tenersi tutto dentro non è altro che una strategia per mettere alla prova l'attenzione e la sensibilità dell'altro nei propri confronti, e risponde all'esigenza di colmare la voragine di amore incondizionato e di considerazione circa i bisogni interiori avuti in passato. In questo caso l'autoinganno sta nel proiettare sul partner un ruolo quasi genitoriale aspettandosi che capisca i bisogni senza nominarli: purtroppo difficilmente egli sarà in grado di decifrare l'entità della richiesta e, non potendo sostenere questo pesante ruolo, finirà per rinunciarvi.

L'inganno del pensiero

Nel momento in cui l'essere umano ha cominciato a riflettere sulla propria esistenza e sul contesto nel quale era inserito, sono sorti i primi dubbi e le prime incertezze sul da farsi. Il dubbio, se ben gestito, può essere il trampolino di lancio del pensiero creativo ed essere molto utile nella risoluzione dei problemi. Tuttavia, se mal addomesticato, il dubbio può diventare la molla del pensiero disfunzionale e ossessivo. Il pensare, da fondamento di base dell'attività umana, può divenire, come oggi accade spesso, la causa di profonde sofferenze che vanno dall'incapacità di prendere una decisione senza revocarla, al continuo rimettere in discussione le proprie idee: il dubbio in questo caso diventa una vera trappola mentale. Che il rimuginare e il pensare troppo, o in maniera scorretta, possano essere fonte di guai appare piuttosto evidente a chiunque. Forse è meno scontato immaginare come, anche attraverso una logica impeccabile, si possa giungere a conclusioni folli se alla premessa di base non si può rispondere in modo razionale. Ricordiamoci il monito di Kant: prima di valutare se una risposta è esatta

si deve valutare la correttezza della domanda. Nel caso del dubbio invalidante la compulsione diviene puramente mentale e si esprime nel porsi continuamente degli interrogativi riguardo alla correttezza o alla bontà di una decisione. Si tratta di un processo molto rigido che conduce la mente a rinchiudersi in un labirinto di interrogativi, in cui ogni risposta crea una nuova incertezza. Tutto ciò limita non di poco la capacità decisionale: pensiamo ad esempio al racconto allegorico di Buridano, dove l'asinino, messo nella condizione di avere due mucchi di fieno equivalenti ed equidistanti, muore di fame e di stenti perché bloccato dall'esitazione e dall'incapacità di scegliere l'uno oppure l'altro. Oggi i tempi sono cambiati rispetto al racconto medievale; le opportunità di scelta sono aumentate notevolmente ma, paradossalmente, davanti a così tante possibilità ogni scelta diventa più laboriosa e difficile: si pensi alla semplice decisione di comprare un paio di scarpe bianche trovandosi davanti a uno scaffale chilometrico. Poi, ai dubbi su ciò che dobbiamo ancora fare, si aggiungono quelli su ciò che abbiamo già fatto, come quando pensiamo "sarebbe stato meglio fare così, o forse così" oppure "se solo avessi reagito in modo diverso". In questo caso il supplizio del pensiero è più che mai senza via di uscita, perché focalizzato su un passato che non si può più correggere.

Gli esempi appena presentati potrebbero sembrare innocui, soprattutto se prendiamo in considerazione unicamente la dimensione interiore della persona. Visto tuttavia che siamo 'esseri-in-relazione', non è possibile fare astrazione da chi ci sta intorno. Infatti, creare una personale versione della realtà mentendo a noi stessi ci porta ad assumere un comportamento verso gli altri che rischia di *sporcare* le relazioni con chi ci sta vicino, gettando sabbia tra gli ingranaggi sociali e rallentandoli.

Osservarci dall'esterno

Riconoscere l'autoinganno non è semplice. La nostra ragione ci ostacola, spingendoci a voler in tutti i modi cambiare aspetti della nostra vita che non dipendono dalla nostra volontà, e ad accettare passivamente cose su cui invece abbiamo un margine d'azione. Per scovare questi schemi che dimorano a nostra insaputa dentro di noi, è necessario portarli a galla osservando sempre in modo critico il modo in cui ci comportiamo nella vita quotidiana, magari analizzando una situazione che ci pone problema, oppure una dinamica che si ripresenta in modo ricorrente.

Razionalmente è facile comprendere questi meccani-

smi tanto quanto giustificarli. Già Platone invitava a privilegiare la mente razionale capace di governare le passioni del cuore. Ma non possiamo dimenticare che anche il cuore ha le sue ragioni: prima che la mente giungesse a guidare l'uomo, per i nostri antenati la vita era governata dalle emozioni, che in modo quasi istantaneo e senza l'ausilio della riflessione permettono di distinguere che cosa è vantaggioso e che cosa è pericoloso per il mantenimento della vita stessa. Le esperienze emotive ci forniscono intuitivamente informazioni che sfuggono alla nostra comprensione e che ci sono di aiuto soprattutto in quei casi in cui fare affidamento sull'inflessibilità della ragione non sarebbe altrettanto funzionale. È molto importante ascoltare le nostre sensazioni e verificarle attraverso la riflessione, mettendole così a confronto con la concretezza della realtà. Se non facciamo lavorare assieme emozione e ragione, rischiamo seriamente di cadere nell'autoinganno.

Il confronto con noi stessi, con i sogni non vissuti e con i resti dei desideri, non è facile e può addirittura essere doloroso, ma dobbiamo imparare a rimanere nelle emozioni scomode anche se nel breve termine non ne vediamo il beneficio. Una volta raggiunto il giusto distacco, sarà possibile individuare gli schemi ricorrenti e le trappole in cui siamo incappati più e più volte. Infatti, indipendentemente da come ci pensiamo o come vorremmo essere, la realtà dei fatti mette in mostra che siamo quello che facciamo ripetutamente. Se dirigessimo la nostra attenzione verso i circoli viziosi, noteremmo che, se facciamo quello che abbiamo sempre fatto, otterremo quello che abbiamo sempre ottenuto. Osservarci dall'esterno, mentre siamo dentro di noi, ci permette perciò di ristabilire un equilibrio personale che si nutre tanto del sentire, quanto del capire e dell'agire in maniera adeguata. Una volta compreso che gli elementi sui quali possiamo esercitare un certo controllo sono i nostri stati d'animo (il sentire), i nostri pensieri (il capire) e i nostri comportamenti (l'agire), ci verrà data l'occasione di essere autori della nostra storia e potremo così decidere di prenderci la responsabilità di scriverla. Solo attraverso una pratica deliberata e costante si può imparare a gestire le emozioni contrastanti scaturite dallo scarto fra sogno e realtà, fra il puro desiderio e la vita concreta, adottando nuovi punti di osservazione per ampliare le possibilità di scelta. Assumersi il rischio del proprio destino significa prendersi l'onere di migliorarsi, cambiando costantemente ma rimanendo gli stessi: sfuggendo così all'autocommiserazione senza stare ad aspettare che sia il mondo a bussare alla nostra porta.

Bibliografia

Borgna, Eugenio, *L'arcipelago delle emozioni*, Milano, Feltrinelli, 2019.

Nardone, Giorgio, De Santis, Giulio, *Cogito ergo soffro*, Milano, Ponte alle grazie, 2011.

Greenberger, Dennis; Padeski, Christine, *Penso, dunque mi sento meglio*, Trento, Erickson, 2017.

Moscovici, Claudia, *Relazioni pericolose*, Milano, Edizioni Sonda, 2017.