

Sei apprensivo?



Piccolo vademecum per gestire meglio l'apprensione: non la risolve, ma aiuta.

Quando ho fatto la mia prima seduta come cliente di uno psicanalista, mi ero preparato molto bene per raccontargli proprio tutto della mia vita, visto che avevo avuto ben sei mesi di attesa per poter cominciare. In tre quarti d'ora ho cercato di spiegargli tutto, e lui mi ha ascoltato con molta attenzione. Al termine, gli ho chiesto «*adesso che mi conosce, quanto tempo ci vorrà per venir fuori dai miei problemi?*» E lui, saggio anziano temprato dalla vita, mi ha guardato con simpatia, e mi ha risposto «**ma Lei, quanto tempo ha impiegato, a conciarsi così?**».

Questo vale anche per l'apprensione: da quanto tempo sei apprensivo? Per quanto tempo hai coccolato la tua apprensione?

L'apprensione genera forte disagio e malessere

*Per esempio,
quando si aspetta
una persona cara
che tarda ad
arrivare, o quando
non si riesce a
mettersi in contatto
con qualcuno cui si
vuol bene...*



L'apprensione aumenta in relazione alla presenza di ansia: più si è ansiosi, più si tende ad essere apprensivi, anche se, come vedremo più avanti, occorre anche un periodo di “apprendistato”, per diventare apprensivi.

L'ansia dipende dalla scarsa pace con sé stessi: se per tutti è facile camminare sul bordo di granito del marciapiede, diventa arduo camminare su un muro largo quanto il bordo di granito, ma alto venti metri. Questo perché la mente non si fida del corpo, e lo pensa incapace di non cadere. Ma in sonnambula, con la mente che dorme, è possibile camminare sui cornicioni.

La mente che non si fida del corpo determina anche l'apprensione, come se dipendesse dal corpo poter evitare i problemi altrui: si tratta, infatti, di processi inconsapevoli, e quindi non controllabili.

... vengono brutti pensieri, si pensa ad una disgrazia, e si cercano tutte le spiegazioni possibili

pensieri che spaventano, che non si vorrebbero, e che aumentano il disagio e l'apprensione



Osservando la propria esperienza è possibile notare come, di volta in volta, i pensieri “brutti” peggiorino. Le prime volte in cui si sta in apprensione si pensa ad un contrattempo o ad un ingorgo stradale, mentre chi è abituato a stare in apprensione non riesce ad evitare di pensare ad infarti alla guida o a gravi disastri. Sono pensieri che arrivano “automaticamente”, e che disturbano, ma che, aumentando il numero di esperienze apprensive, tendono a colorarsi sempre di più di tragedia.

*ed è anche difficile scacciare
questi pensieri di tragedie
perché sembra
che, non
pensandoci, si
voglia meno bene
alle persone per
cui si è in
apprensione, e
possa essere un
indice di
indifferenza*



Continuando nell'auto-osservazione, si può notare come, accanto al desiderio di distrarsi e pensare ad altro, sorga immediatamente il rimprovero interiore, perché lo stare male dovuto all'apprensione è una potente dimostrazione di affetto e di interesse umano per la persona che tarda ad arrivare.

In fondo, si “**ama**”, la propria apprensione, perché è una testimonianza indiscutibile di amore e di affetto e, pur stando male, c’è una profonda resistenza ad impedirsi di stare in pensiero, nel timore di dimostrarsi di non essere abbastanza attaccati alla persona per cui si prova apprensione.

In qualche caso, si ama talmente la propria apprensione da rendersi difficile fare qualcosa per risolverla.

Se anche a te capitano situazioni di questo genere, ora ti spiego che non sono così negative come sembra, e perché

(anche se rimangono sintomi di ansia, e per quella sarebbe il caso di fare qualcosa..., perché l'ansia fa sprecare la vita)

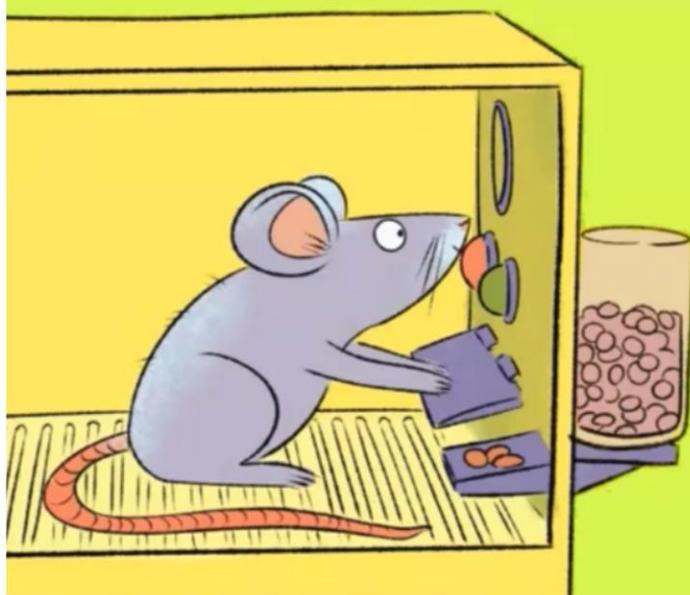


L'ansia è un problema molto trascurato: viene considerato una condanna, da accettare e da subire. Non a caso deriva dal conflitto tra mente e corpo, e la mente attribuisce al corpo la colpa di questo disagio, come se il proprio corpo, il proprio istinto, i propri automatismi, fossero difettosi, magari anche per qualche lontana colpa.

Esistono specialisti in grado di aiutare efficacemente ad affrontare e a risolvere questo tipo di problema. Il sistema migliore per trovare uno specialista consiste nel chiedere agli amici che hanno avuto il medesimo problema: il passaparola è una garanzia, perché riferisce l'esperienza personale.

Sicuramente, è importante ricordare che **la vita non torna indietro**, e quella sprecata in disturbi di pensiero resta avvelenata per sempre: maggiore è il tempo trascorso a star male inutilmente, **maggiore è il tempo sprecato**.

Il motivo sta nel funzionamento nervoso e, in particolare, in quel processo, scoperto da Skinner (1904-1990) chiamato «Condizionamento Operante»



il processo per cui, grazie al premio, si impara

B. SKINNER ha scoperto il processo che caratterizza il sistema nervoso, ovunque sia presente: **l'apprendimento**. In psicologia, questo processo si chiama **CONDIZIONAMENTO OPERANTE**.

Siamo abituati a pensare al sistema nervoso come il responsabile dei dolori o dei movimenti, ma lo scopo principale è quello di migliorare l'adattamento dell'animale (essere umano compreso) facendogli imparare i comportamenti che gli sono più utili.

In presenza di un bisogno, per esempio la fame, se un animale mette in atto un comportamento casuale, ma che gli permette di mangiare, l'animale impara a ripetere quel comportamento: era quello che succedeva nella gabbietta dei topolini di Skinner che per caso abbassavano la levetta che somministrava cibo, e così imparavano ad avere il cibo quando volevano.

Skinner aveva scoperto che un topolino, una volta pigiato per caso su una levetta presente nella gabbia, e ottenuto del cibo



*impara
subito a
premere
quella
levetta per
essere
alimentato*

La regola che governa il CONDIZIONAMENTO OPERANTE (*bisogno ► comportamento ► soddisfazione del bisogno ► apprendimento del comportamento*) vale per tutti gli animali dotati di sistema nervoso, e funziona sempre. Anche un solo tentativo con successo lascia una traccia di apprendimento.

Nella maggior parte dei casi, questa regola è efficace, e migliora la vita. Camminare, parlare, relazionarsi, vengono appresi grazie a questo sistema: praticamente tutto quello che si è imparato passa dal processo del CONDIZIONAMENTO OPERANTE. Tuttavia, esistono anche alcuni casi in cui la medesima regola diventa controproducente, ma rimane comunque attiva.

Uno di questi casi di svantaggio è proprio l'apprensione.

Cosa che vale anche per l'apprensione:



Fin dalla prima volta in cui si è stati in pensiero, è successo che la persona in ritardo è poi arrivata: il Condizionamento ha collegato l'apprensione al successo del viaggio

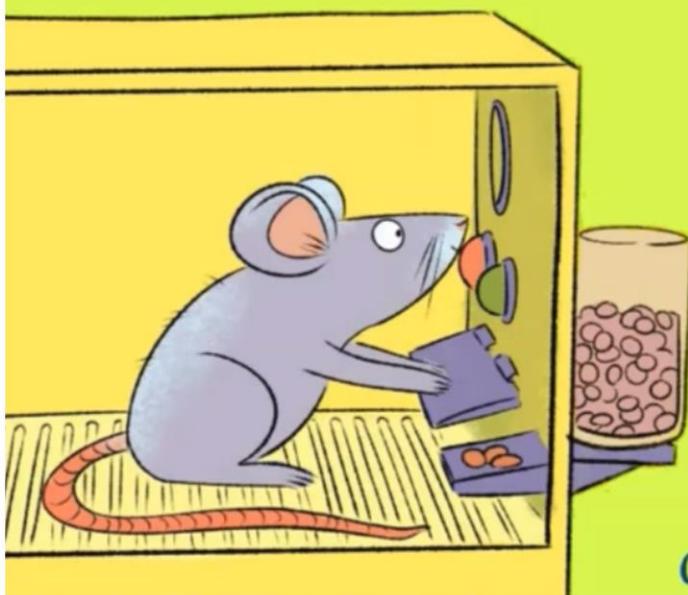
Analizziamo cosa è successo la prima volta che si è andati in apprensione:

1. Stiamo aspettando una persona cara, che non arriva (= BISOGNO)
2. La persona ritarda, andiamo in ansia, e temiamo che sia successo qualcosa di grave, per cui soffriamo (= COMPORTAMENTO)
3. Finalmente la persona arriva sana e salva (=PREMIO al comportamento)

In questo modo, il sistema nervoso impara la regola: «**se sto in pensiero e soffro, la persona che aspetto arriva sana e salva**». La regola è FALSA, semplice deduzione di un fatto senza alcun supporto scientifico, ma il sistema nervoso non è scientifico, e impara ugualmente. Se poi la vicenda si ripete, con persone diverse, ma con gli stessi termini, ↗di ritardo, ↗ di apprensione dolorosa, e ↗ di arrivo, ecco che per l'inconscio la regola diventa sempre più probabile: «**se qualcosa non arriva, basta preoccuparsi e soffrire, per farla arrivare**».

Il premio del cibo erogato automaticamente, insegna al topolino il comportamento del «premere la levetta»

E questa legge vale per tutto: sono i premi che insegnano il comportamento



Il processo che in psicologia si chiama CONDIZIONAMENTO OPERANTE, scoperto da Skinner, è alla base di ogni apprendimento. Si tratta di un sistema automatico, non scientifico, ma efficacissimo, fondato sull'esperienza.

Imparare a leggere i comportamenti propri ed altrui come derivati da successi conseguiti, permette di comprendere meglio se stessi e gli altri: all'inizio occorre un po' di tempo, ma i successi che derivano da questo nuovo comportamento di studio aiutano sempre più.

Praticamente, il meccanismo che governa l'apprensione è il risultato di un Condizionamento



e l'apprensione è un po' come se fosse un "portafortuna", un sistema adottato dall'inconscio per ottenere che si avveri il sogno dell'incontro

Visto che l'apprensione ha il fondamento dell'equivoco per cui «*se soffro e sto in pensiero, allora la persona cara arriverà*», è possibile ridurre l'efficacia del condizionamento, e quindi della costrizione ad imporsi di soffrire, prendendo coscienza del meccanismo.

Come già aveva scoperto S. FREUD (1856 – 1939), il rendersi conto di un automatismo comportamentale indebolisce l'automatismo stesso. Con l'apprensione, si tratta di imparare a ricordarsi che, dal punto di vista del sistema nervoso inconscio, automatico, lo star male viene usato come se fosse un *portafortuna*, un sistema tutt'altro che scientifico e, quindi, non garantito, che fa credere di contribuire con la sofferenza ad una buona soluzione. Di solito, l'apprensione non passa subito, ma occorre ripassare la considerazione sulla superstizione in diverse occasioni, prima che si sciolga in modo significativo.

Si tratta di un meccanismo inconscio e anche inefficace, ma il sistema nervoso funziona così.

E lo fa anche in tante altre occasioni: per esempio le fobie si fondano sul collegamento tra la paura e il fatto che non è avvenuto il dramma



Il Condizionamento Operante sta alla base degli apprendimenti, e non fa distinzioni: per il sistema nervoso vale sempre la sequenza «*bisogno ► comportamento ► soddisfazione del bisogno ► apprendimento del comportamento*», quale che sia il comportamento imparato.

Per questo, per esempio, chi è in ansia (= BISOGNO di sicurezza) e si allontana da ciò che ritiene un pericolo, che sia un topo, un ragno, o qualsiasi altro motivo (= COMPORTAMENTO) e constata che il pericolo non c'è più (= SODDISFAZIONE), impara che ad aver paura i pericoli passano, anche se, ovviamente, la regola appresa non è né logica né attendibile, ma, appunto, è il sistema nervoso che funziona così. Anche qui, è possibile sciogliere la regola prendendone coscienza in diverse occasioni.

*Quando fai fatica a comprendere
un tuo comportamento, ricordati
di Skinner:*

probabilmente hai imparato quel comportamento perché, in passato, è stato premiato. Se ne prendi coscienza, puoi imparare a dominarlo.



La quasi totalità dei comportamenti che vengono messi in pratica senza volerlo, e che sono controproducenti, sono conseguenza di apprendimento mediante il Condizionamento Operante.

Basta trovare il premio che è stato ricevuto, in passato, per capire il processo, ed iniziare a scioglierlo. Per esempio, la sequenza di “ciao” che per molti è diventato un rito inevitabile per chiudere le telefonate, passa dall’evitare il timore di un giudizio di freddezza: dato che l’amicizia rimane, per il sistema nervoso ciò dipende dalla sequenza finale, anche se, come sempre, si tratta del risultato del CONDIZIONAMENTO. Trovare la formula iniziale permette di sciogliere il condizionamento.

