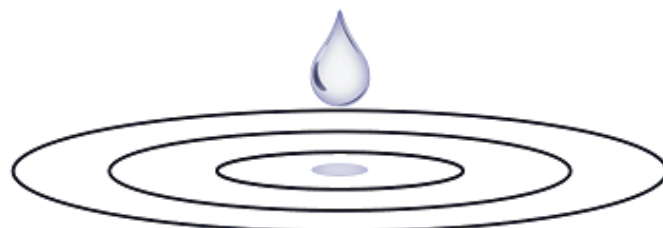


beprof
BE SMART

BLOG

Benessere Mentale #3

PLP



Psicologi Liberi Professionisti
ASSOCIAZIONE DI CATEGORIA

Indice

Effetto Abilene	2
Memoria e situazione critica	4
Dialogo interiore	6

Effetto Abilene

di Antonio Zuliani, Psicologo e Psicoterapeuta past president PLP

A volte accade che un gruppo di persone prenda una decisione. Una decisione che, alla fine, non soddisfa nessuno: non ha nessun padre, ma è stata presa.

Riflettendo su questa strana situazione mi è tornato alla mente un racconto, elaborato da Jerry Harvey nel 1974, chiamato "effetto Abilene".

Si parla di una famiglia statunitense (la collocazione spaziale è solo un pretesto narrativo) composta da moglie, marito e dai genitori di lei. Mentre trascorrevano la giornata nella loro casa con giardino, aria condizionata e piscina il suocero disse "Che ne direste di andare a cena ad Abilene?" La figlia, rispondendo al padre, dice "Mi pare una bella idea!". Il marito, sapendo che Abilene era a 50 miglia, ma non volendo contrastare moglie e suocero, si rivolse alla suocera. "Se anche tu sei d'accordo potremmo metterci in macchina". E la suocera "Certo, volentieri, è molto tempo che non vado ad Abilene."

Il viaggio, caratterizzato da molto traffico, fu caldo e polveroso. Giunti ad Abilene non trovando la pizzeria che cercavano si accontentarono di mangiare in una trattoria messicana. Il pranzo fu cattivo, ma in compenso carissimo. Al ritorno bucarono una gomma e fu difficile trovare una stazione di servizio che li aiutasse. Dopo quattro ore si ritrovarono a casa accaldati, stanchi e delusi e il suocero se ne uscì con "È stato un bel tragitto!". Una frase certamente ambigua. La suocera affermò che, pur preferendo rimanere a casa, non lo aveva detto per non raffreddare l'entusiasmo degli altri. Anche il marito disse che aveva accettato solo per compiacere gli altri tre. La moglie aggiunse "Certo che siamo stati pazzi per viaggiare in macchina con questo caldo!". Lo scambio di opinioni fu concluso dal suocero con "L'ho proposto perché mi sembravate tutti annoiati."

Questa storia ci evidenzia il fatto che sono molte le situazioni nelle quali **ci sentiamo spinti ad adeguarci alla volontà espressa da altri**. O a quella che sembra essere la loro volontà.

L'effetto Abilene ci mostra che non occorre che ci sia una precisa presa di posizione del gruppo di appartenenza per spingere i suoi membri ad adeguarsi. Può bastare che lo si pensi. Chissà quante volte accade anche per le decisioni politiche più importanti, prese nella convinzione che soddisfino altri: magari gli elettori.

Per neutralizzare l'effetto Abilene è di fondamentale importanza il dialogo. Un dialogo vero, che permetta a ognuno di proporre una realistica e indipendente valutazione di ogni situazione, scegliendo

e proponendo quella che a proprio giudizio è la soluzione migliore. In politica può significare che non ci si affidi solo a indagini di opinione, ma che tali opinioni vengano approfondite e discusse. Solo alla fine si potrà giungere a una soluzione veramente condivisa e l'effetto Abilene sarà neutralizzato. Difficile, ma possibile.

Memoria e situazione critica

di Antonio Zuliani, Psicologo e Psicoterapeuta past president PLP

Una persona coinvolta in una situazione critica fissa nella sua memoria, e ancora più la recupera al fine di averne un ricordo coerente, e questo può essere molto diverso dalla cronaca dei fatti accaduti.

Si tratta di una constatazione che accade di fare ad esempio se incontriamo una persona che si è trovata coinvolta in un fatto di cronaca e che rimane sconcertata dal fatto che la sua ricostruzione di quanto accaduto spesso non corrisponde a ciò che una telecamera di sorveglianza ha ripreso. Di fronte a un fatto di questo tipo sarebbe del tutto errato ritenere che la persona coinvolta debba piegare la sua memoria a quanto mostrato dalla telecamera, correggendone le distorsioni; come se da ciò dipendesse il suo ritorno alla "normalità".

In effetti l'evento storico di una situazione e la ricostruzione che l'interessato ne fa attraverso la sua memoria hanno entrambe una legittima cittadinanza: si tratta semplicemente di due cose diverse. La prima interessa chi deve condurre un'indagine sul caso, la ricostruzione personale, invece, permette al soggetto di dare un senso compiuto per sé stesso di quanto accaduto, e questo chiede il massimo rispetto. Senza questa attenzione si rischia di creare un forte disagio nella persona che non si sente compresa e accettata per come ha vissuto la situazione. Non solo, ma potrebbe arrivare a dubitare della sua ricostruzione che è fondamentale per fornire un senso personale a quanto accaduto.

La letteratura ci fornisce un bell'esempio in proposito. Nel primo capitolo di "La marcia Radetzky" di Joseph Roth (1932) si racconta di un episodio avvenuto durante la battaglia di Solferino: il sottotenente di fanteria Joseph Trotta salva la vita all'imperatore Francesco Giuseppe. Questo fatto porta a Trotta la promozione a capitano, il titolo nobiliare di barone di Sipolje (città natale di Trotta), l'Ordina di Maria Teresa e il titolo di "eroe di Solferino".

Su questi titoli il barone von Trotta costruisce la sua identità tanto da pensare che sempre ci sarà un von Trotta nell'esercito e che a lui spetterà una morte eroica in battaglia.

Alcuni anni dopo il capitano von Trotta si trova tra le mani il libro di scuola del giovane figlio e legge la storia che vi si racconta del suo gesto eroico. Con sconcerto la storia che legge è diversa da quella che lui ha vissuto, molto più romantica ed eroica.

Joseph Trotta non accetta questa diversità anche se tutti gli dicono di lasciare perdere, in fondo la ricostruzione presente nel libro è stata scritta per i bambini piccoli che hanno bisogno di quel linguaggio che enfatizza il suo gesto e lo rende ancora più eroico. No, per von Trotta tutto ciò è inaccettabile e

arriva fino all'imperatore per ottenere la rettifica del testo.

La ottiene, ma la ferita che tale episodio gli ha creato lo spinge a due gesti estremi: lascia l'esercito e proibisce al figlio di seguire la carriera militare. Il suo sogno è finito!

Non importa chi abbia ragione, chi sia il depositario della versione veritiera, ciò che conta è che la memoria di von Trotta lo spinge in una direzione diversa da quella del libro di scuola e tale mancanza di rispetto lo ferisce mortalmente.

Dialogo interiore

di Antonio Zuliani, Psicologo e Psicoterapeuta past president PLP

Sarà capitato anche a voi di fare una vera e propria conversazione con voi stessi. Accade di farlo in silenzio, all'interno della mente, ma di scoprirsi anche di parlare ad alta voce.

Si tratta di strategie che ci aiutano a pianificare un comportamento, a stimolare soluzioni nuove, ma anche a regolare le emozioni e a supervisionare le nostre azioni.

Appare del tutto evidente la differenza tra questo dialogo interiore e quello che comunemente si realizza con una terza persona, la cui sola presenza e le sue reazioni verbali e comportamentali forniscono un indirizzo alla conversazione. Ma quando siamo soli?

Alcune differenze ci sono. A livello neuronale alcuni recenti studi mostrano che si attivano aree cerebrali diverse quando "parliamo" da soli. Certamente si tratta di un dialogo più conciso (anche se questo importante dettaglio spesso ci sfugge), meno attento ai dettagli e meno disturbato da agenti esterni come i rumori.

Certamente la forza di questo dialogo con noi stessi deriva da come il linguaggio orchestra lo scambio tra punti di vista differenti, stimolando la creatività o rimanendo a livello di un sordo rimuginio di pensieri e parole sempre più offuscate. Ha il grande vantaggio di poter mettere assieme il passato con il futuro, collegandolo al presente. Una straordinaria opportunità di collaborazione tra esperienze e prospettive diverse di affrontare il nucleo del nostro pensiero.

Proprio queste caratteristiche mostrano come questo linguaggio interiore rappresenti una grande opportunità per mettere ordine dentro noi stessi. Mettere ordine, a titolo di esempio, quando siamo coinvolti in un evento particolare rispetto al quale siamo spinti a confondere un fatto accaduto, i pensieri che vi abbiamo fatto e le emozioni conseguenti.

Si tratta di tre aspetti strettamente connessi, ma che non vanno confusi.

Abbiamo bisogno di integrare tutte queste parti accettandone anche le possibili discrepanze. Qui non si tratta di condurre un'inchiesta e fornire una valutazione di merito, ma di attivare un meccanismo liberatorio che permetta di chiudere un pensiero e di proiettarci al futuro. Diverso quando questo dialogo personale rimane a livello di un ripresentarsi ossessivo degli stessi pensieri. In questo caso può essere utile esplicitare con altri tutto ciò: il fatto stesso di dover organizzare un pensiero per esporlo ad altre persone ci costringe a dargli ordine. Non diventerà tutto semplice, è chiaro, ma abbiamo fatto

un altro passo.

Parlare con sé stessi aiuta, spesso è indispensabile, ma che non sia l'unica strategia alla quale ci affidiamo.