

# Psicologia cenni generali

## Psicologia: genesi, sviluppo e principali metodi di ricerca

Etimologicamente il termine **psicologia** nasce dall'unione di due vocaboli della lingua greca: *psyché* che significa “anima, spirito, mente e coscienza”; *logos* che significa “discorso, ragionamento, scienza”, quindi psicologia significa “discorso sull'anima”, “ragionamento sulla coscienza”, “scienza della mente”.

La psicologia è la disciplina che studia il comportamento degli individui e i loro processi mentali. Essa si differenzia dalla **psichiatria**, in quanto quest'ultima è una disciplina medica, finalizzata all'intervento sanitario in merito a disturbi psicopatologici.

La fase pre-scientifica della psicologia trova le sue origini più remote nell'ambito della **filosofia** antica e moderna: da **Pitagora** a **Socrate**, per giungere fino a **Cartesio** e **Kant**.

I **filosofi empiristi** del '700, come **Condillac**, **Locke**, **Hume**, che decisero di innovare l'ambito della speculazione filosofica, posero maggiore attenzione sul contributo fornito dall'esperienza. Per **Condillac** tutte le nostre conoscenze provengono dalle nostre sensazioni. **Locke** e **Hume** ipotizzarono invece che gli elementi fondamentali che costituiscono le sensazioni si intrecciassero secondo il principio dell' “associazione delle idee”. La psicologia soggettiva si proponeva di esplorare la vita della mente per comprendere come l'individuo arriva a conoscere l'ambiente in cui vive.

La **psicologia scientifica** vera e propria nasce alla fine dell' 800. L'obiettivo era quello di emancipare la ricerca psicologica dalla speculazione filosofica, costituendo la psicologia come una disciplina autonoma che si ispirasse alla medicina e alle scienze naturali. **Weber**, **Herbart**, **Fechner**, **Helmholtz**, **Wundt**, sono alcuni nomi di studiosi che fornirono importanti contributi teorici e pratici alla fondazione di questa scienza umana.

In particolare **Fechner**, nella sua opera *Elementi di Psicologia*, stabilì una stretta interazione tra fatti fisici e fatti psichici ed effettuò il tentativo di misurare le leggi relative al rapporto tra ciò che è psichico e ciò che è organico, come, ad esempio, tra l'intensità di una sensazione psicologica e l'intensità dello stimolo che l'ha provocata.

In particolare è al contributo fornito da **Wilhelm Wundt** che si attribuisce la nascita della psicologia come scienza. Egli scrisse i *Fondamenti di psicologia fisiologica* (1873-1874), in cui parlò della psicologia come di una “scienza di laboratorio” fondata su un metodo e

su dati effettivamente sperimentali; viene così fondato a Lipsia il **primo laboratorio di psicologia (1878)**.

Wundt incentrò il suo studio sugli stati soggettivi cercando di osservarli in laboratorio attraverso il metodo denominato **introspezione**. Attraverso di esso si pensava di poter definire e misurare le strutture della psiche come le sensazioni, i sentimenti, le immagini, ossia il materiale di base di conoscenza umana.

Il ruolo della psicologia consisteva dunque nel fornire una descrizione più dettagliata e precisa possibile delle unità elementari della psiche umana, utilizzando il metodo introspettivo che consisteva nel domandare a coloro che si prestavano ad essere interrogati di descrivere ciò che sentivano di fronte a determinati stimoli.

Tale metodo rivelò però due grossi inconvenienti, che lo resero inadatto a raggiungere risultati certi. Il primo consiste nel fatto che ogni individuo fa riferimento alle proprie esperienze e la sua descrizione può essere molto diversa da quella che ne fa un altro; il secondo inconveniente è che nello stesso individuo l'esperienza cosciente può variare nel tempo, in quanto ad esempio un suono percepito come piacevole il lunedì, il martedì può apparire monotono.

Wundt e i suoi collaboratori dedicarono ogni sforzo per fare della psicologia una disciplina fondata sulla osservazione rigorosa. Tale prospettiva ebbe tuttavia un importante ruolo storico perché:

- impose all'attenzione degli studiosi una nuova disciplina;
- sollevò dei problemi di metodo importanti;
- diede luogo ad un vasto dibattito da cui emersero nuove ipotesi e correnti di pensiero.

La psicologia inoltre propone vari metodi per effettuare le sue ricerche e di seguito ne verranno elencati alcuni tra i più importanti:

- ❖ **L'introspezione:** con tale termine (dal latino *intro-spiare=guardare dentro*) si disegna una strategia metodologica mediante la quale il soggetto si auto-esamina, si auto-osserva, si auto-analizza cercando di descrivere il proprio stato interiore, cioè i fenomeni psichici interni e i propri vissuti personali di esperienza. Tale metodo presenta il vantaggio della comprensione di alcuni fenomeni, che non sarebbe possibile osservare e descrivere sperimentalmente: stato d'animo, emozioni, sentimenti, desideri, fantasie, paure ecc., che possono essere colti ed espressi solo dal soggetto che li ha vissuti.

- ❖ **L'extrospezione:** con tale metodo vengono osservati e studiati gli effetti di determinati stimoli in particolari situazioni, cioè le manifestazioni, le reazioni, il comportamento dell'individuo oggetto di osservazione e di analisi. Le risposte ottenute vengono interpretate elaborando così un complesso di informazioni. Questo metodo di ricerca focalizza l'attenzione sulla registrazione del comportamento esterno.
- ❖ **Il metodo sperimentale:** mediante l'esperimento diretto un dato fenomeno psichico viene osservato, analizzato, valutato e quantificato. Trattandosi appunto di un esperimento scientifico, occorre rispettarne rigorosamente la sequenzialità delle fasi:
  - individuazione del fenomeno psichico da studiare;
  - formulazione dell'ipotesi sperimentale;
  - accurato lavoro di campionatura;
  - attuazione dell'esperimento progettato;
  - ripetizione dell'esperimento;
  - ripetizione dell'esperimento in situazioni;
  - riproduzione dell'esperimento in situazioni diverse, al fine di individuare e controllare i fattori che modificano il fenomeno psichico preso in esame;
- ❖ **Il metodo clinico:** consiste nello studio personalizzato nell'analisi di un caso individuale, prescindendo dalla formulazione di leggi generali e soffermandosi sulle dinamiche motivazionali del tutto soggettive che determinano quello specifico comportamento individuale. Tale metodo comunemente viene impiegato per lo studio e le terapie di particolari patologie: esso, infatti, è basato quasi sempre sul **colloquio clinico**, finalizzato :
  - alla storia del caso;
  - alla formulazione delle diagnosi, finalizzata alla messa a fuoco dei disturbi attuali che il paziente presenta a livello organico e psichico;
  - alla messa in atto dell'intervento psico-terapeutico per tenere sotto controllo le cause dei disturbi diagnostici.
- ❖ **Il metodo proiettivo :** il soggetto viene posto di fronte ad uno stimolo ambiguo, cioè di fronte ad una situazione vaga, e lo psicologo gli chiede di comportarsi in modo assolutamente spontaneo e immediato; le risposte date dal soggetto vengono

poi interpretate dall'esaminatore, che così può dedurre il profilo di personalità del paziente.

- ❖ **Il metodo dei test e degli approcci psicometrici:** attraverso prove si cerca di definire quantitativamente e qualitativamente la funzionalità di determinati fenomeni psichici presi in considerazione, quali, per esempio, il **QI (Quoziente Intellettivo)**, la capacità di memorizzazione, lo sforzo attentivo, le attitudini, la forza creativa ecc. di un singolo soggetto o di un campione più o meno esteso.

E ancora: il **metodo statistico**, il **metodo genetico**, il **metodo comparativo**, il **metodo etnologico**, **questionari**, **inchieste**, **interviste strutturate**, **scale per la valutazione degli atteggiamenti**.

# 1. I principali indirizzi della psicologia

Dalla psicologia scientifica derivarono vari indirizzi di pensiero, che le conferiscono un carattere particolarmente aperto e problematico.

Per grandi linee, si distinguono:

- **Psicofisiologia.** Sorta e sviluppata nel clima filosofico e culturale del positivismo, ebbe come suoi primi esponenti **Weber, Fechner, Wundt, Hemboltz, Ebbinghaus**, che fissarono leggi quantitative al fine di regolare i vari fenomeni psichici, studiando le correlazioni tra funzioni organiche e le relative azioni. Con lo sviluppo delle nuove tecniche di ricerca la scienza ha dato vita alla **cibernetica**, il cui obiettivo consiste nel tradurre i nostri processi mentali e linguistici in sequenze e strutture meccaniche. In altre parole, attraverso l'uso del computer si tenta di riprodurre il più fedelmente possibile i meccanismi che regolano la mente umana.
- **Psicologia fisiologica (o psicobiologia).** Si caratterizza come un'area multidisciplinare in quanto utilizza i dati forniti dalle scienze biologiche.
- **Psicologia differenziale.** Si interessa delle differenze tra individui, come ad esempio quelle di genere (maschile e femminile).
- **Psicologia quantitativa.** Ricorre all'uso di tecniche statistiche.
- **Psicologia comparata.** Studia il comportamento animale e si basa su ricerche sperimentali. I dati ottenuti vengono utilizzati per interpretare alcuni aspetti del comportamento umano. **Pavlov** fu uno tra gli psicologi a studiare il comportamento degli animali.
- **La psicologia cognitiva (o Cognitivismo).** Si concentra sullo studio dei meccanismi che regolano i processi conoscitivi a partire dalla prima infanzia. Tra gli esponenti più importanti abbiamo: **Piaget, Bruner e Vygotskiy**. Con **Neisser** il cognitivismo iniziò ad essere inteso come un ambito di ricerca autonomo, avente come oggetto di studio il funzionamento della mente umana.

I presupposti fondamentali da cui partono gli studiosi del cognitivismo sono i seguenti:

- Lo studio della mente, che può essere conosciuta con metodi empirici.
- La mente opera ad un livello astratto e generale e non va confusa con il "cervello", ma va paragonata ad un sistema operativo capace di elaborare

informazioni, operazioni logiche, astrarre, dedurre, inferire in modo plastico, reversibile e creativo.

- La mente opera secondo il principio dell'organizzazione e tende a formare reticoli di elementi, dati e concetti che vengono strutturati in reti concettuali, mappe, schemi, ecc.. Mentre la psicologia tradizionale considerava queste funzioni psichiche come fenomeni separati, il cognitivismo le vede come interdipendenti, per cui collaborano in un sistema dinamico-plastico che si modifica continuamente nel rapporto con la realtà esterna. Il soggetto non risponde all'ambiente secondo il duro meccanismo stimolo-risposta, che in modo ripetitivo lavora con tutte le funzioni e costruisce continuamente le "risposte" secondo le esigenze personali.
  - La mente è un elaboratore di informazioni: essa è un modello in cui è possibile ricostruire la strada dei dati di entrata (*input*), fino alla strada di uscita (*output*).
  - La mente condiziona e guida il comportamento dell' individuo che agisce, desidera, progetta fino ad arrivare al conseguimento di obiettivi.
  - Nell'ambito del cognitivismo rientrano anche la *teoria delle comunicazioni, la cibernetica e le intelligenze artificiali*.
- **Psicologia sociale.** Si basa su processi di interazione che si stabiliscono tra individui e gruppi sociali. Uno dei suoi principali esponenti è **K. Lewin**.
  - **Psicologia clinica.** Si occupa dell'applicazione pratica dei risultati conseguiti dalla psicologia.
  - **Behaviorismo (o comportamentismo).** Tra i suoi rappresentanti più importanti segnaliamo **Watson, Tolman e Thorndike**, che tentarono di esaminare il comportamento dall'esterno, cioè sulla base del semplice rapporto tra l'uomo e il suo ambiente. Le premesse teoriche sostenute da Watson sono le seguenti:
    - Gli organismi (animali e umani ) si adattano al proprio ambiente per mezzo di dispositivi ereditari ed abitudinari .
    - Certi stimoli provocano negli organismi determinate risposte, per cui da queste si può risalire agli stimoli e viceversa.

- Il metodo da adoperare deve essere quello empirico-sperimentale, che comporta la totale esclusione dell' introspezione e che utilizza esperimenti di laboratorio condotti su animali .
- **Psicologia della Gestalt.** Ha come esponenti principali **Wertheimer, Kohler, Koffka** e **Lewin**. In questo caso l'esperienza psicologica deve essere colta come una totalità funzionale e strutturale sul piano percettivo, nel quale vengono percepiti i singoli elementi di un qualcosa, ma il qualcosa viene percepito come unità sulla base della esperienza percettiva. Gli studi effettuati dalla psicologia della Gestalt hanno aperto la strada sia al criterio psico-pedagogico della **funzione di globalizzazione (Decroly)**, sia alla corrente dello **strutturalismo**.
- **Funzionalismo.** **Brentano, James, Cotteel** sono i principali esponenti di tale corrente psicologica che ha avuto come oggetto di studio soprattutto i fenomeni della **motivazione** e dell'**apprendimento**. L'obiettivo principale è quello di individuare e descrivere le operazioni mediante le quali la nostra coscienza si muove e, quindi, "funziona". Dal momento che la mente opera sempre secondo una modalità unitaria, gli psicologi studiano i vari fenomeni psichici non secondo il metodo analitico, bensì in modo unitario, stabilendo delle correlazioni tra fattori funzionali, come ricordi e desideri, e strutturali (la realtà così com'è). Tale tecnica di indagine è stata utilizzata molto nel campo dello studio della **percezione**.
- **Strutturalismo.** **Tichner** e **Wundt** sono i suoi principali esponenti. Secondo tale corrente di pensiero, l'oggetto della psicologia è l' esperienza diretta. Il metodo di indagine quindi è l'**introspezione sperimentale**, utilizzata per scoprire e fissare leggi che regolano il processo della vita psichica conscia, operando una sorta di "vivisezione" e cercando di scoprire e di accertare oggettivamente e quantitativamente ciò che si trova o si verifica nella mente.
- **Riflessiologia.** Ha come principali esponenti **Bech** e **Pavlov**. Essa studia, mediante tecniche assolutamente oggettive, i rapporti esistenti tra fenomeni psicologici e fisiologici. Le sperimentazioni vengono effettuate secondo modalità fondate sull'osservazione dei fattori che provocano determinate reazioni.
- **Psicologia genetica (Piaget).** Il suo ambito di ricerca è dato dalla storia della formazione della personalità individuale, la quale può essere compresa soltanto se viene ricostruita passo passo nella sua evoluzione, sin dal periodo neo-natale.

- **Psicologia genetica.** Va alla ricerca dei fattori di condizionamento apportati dall'ambiente esterno. Collegati agli studi sull'intelligenza sono anche quelli relativi allo sviluppo del linguaggio, alla formazione e all'interiorizzazione delle regole morali, alla percezione e alla memoria e alle peculiarità caratteristiche del pensiero infantile. Il metodo adoperato è quello **genetico**, che analizza il comportamento del bambino attraverso indagini longitudinali e cliniche, studiando gruppi di bambini di differente età.
- **Psicologia dello sviluppo (o dell'età evolutiva).** Studia e descrive la genesi e l'evoluzione dei diversi fenomeni psichici lungo l'arco dello sviluppo dell'individuo.
- **Psicologia dell'educazione (psicopedagogia).** Si occupa degli aspetti metodologici e didattici di alcuni fenomeni psichici. Viene anche detta psicopedagogia, cioè rappresenta un'area della psicologia che studia i risultati psicologici riferiti ai processi educativi. Lo psicopedagogo si interessa alle condizioni scolastiche in modo da adattarsi il più possibile ai bisogni degli allievi e si preoccupa di mettere a punto metodi di insegnamento e di apprendimento più efficaci, soprattutto grazie alle basi poste dalla *Learning Theory (Teoria dell'apprendimento)*. Alcuni psicopedagogisti si sono specializzati nella gestione della classe aiutando gli insegnanti a sviluppare abilità sia psicologiche sia sociali che permettono di creare un ambiente scolastico sereno e produttivo.

Altri studiosi (fra i quali **Paolo Zanelli** e **Giampietro Lippi**) hanno posto attenzione all'organizzazione del contesto educativo elaborando specifici strumenti per la sua organizzazione, fra i quali lo **sfondo integratore**, che si diffuse in Italia nell'ambito dei nidi e delle scuole di infanzia. La psicopedagogia ha anche sviluppato una dimensione clinica esplicitata della **Metodologia della Diagnosi Funzionale**: una procedura mirata alla valutazione delle componenti psichiche e comportamentali generalmente impiegata nella scuola per indagare sulle influenze dei contesti familiari e per misurare le gravità delle situazioni di disabilità e disagio socio-relazionale. Oggi la psicopedagogia si occupa anche del ciclo di vita della terza età.

- **Psicologia criminale.** Branca della psicologia che studia i comportamenti che trasgrediscono le norme sociali, i quali possono tradursi in effettivi atti criminali. Le cause e i processi psichici che sono alle origini del disadattamento sociale e del comportamento criminale sono di vario tipo. Secondo l'orientamento biologico si presuppone l'esistenza di una relazione tra comportamento criminale e alcune



caratteristiche fisiche genetiche. La teoria psicoanalitica afferma che coloro che attuano un comportamento di tipo deviante non dispongono di un adeguato controllo da parte del Super-Io. Le persone prive di questo autocontrollo sarebbero dominate dai bisogni di soddisfazione immediata dell'Es, senza riuscire a valutare i limiti morali richiesti dalla situazione. Secondo la teoria dell'apprendimento, invece, i comportamenti antisociali verrebbero assimilati attraverso l'imitazione dei compagni, e potrebbero essere influenzati dagli spettacoli violenti trasmessi dai mezzi di comunicazione.

- **Psicologia del profondo.** Comprende la psicoanalisi (**S. Freud**), la psicologia analitica (**C.G. Jung**) e in generale tutte le tecniche psicoterapeutiche elaborate ispirandosi al contributo freudiano.

## 2. Freud e la psicoanalisi

Per **psicoanalisi** si intende quel vasto movimento di pensiero che ha fatto il suo esordio all'alba del Novecento e ha avuto nel lavoro del medico viennese **Sigmund Freud** il punto di partenza.

Storicamente fu il **metodo ipnotico-suggestivo**, appreso seguendo i corsi di **Charcot**, illustre neuropsichiatra, il primo modo che Freud adottò per riuscire a giungere ai contenuti profondi dell'inconscio. Charcot fu inoltre il fondatore di un nuovo ramo della medicina, la **neurologia**. Egli considerava l'isteria e l'epilessia come due grandi **nevrosi**, che condividono il sintomo della convulsione.

Charcot poi si interessò, come già accennato, al fenomeno dell'**ipnosi** e ipotizzò che tale fenomeno avesse tre fasi:

- nella prima si realizza il rilassamento dove è presente il sonno profondo e assenza di attività intellettuali;
- nella seconda si alternano rigidità e flaccidità muscolare;
- nella terza si raggiunge lo stato di sonnambulismo, dove il paziente esegue gli ordini dell'ipnotizzatore.

A questo proposito Freud introdusse il **metodo catartico** nell'ambito della terapia ipnotica, insieme a **Joseph Breuer**. Il termine deriva dal greco ed è desunto da Aristotele che lo utilizza nella poetica in riferimento alla tragedia con il significato di "purificazione". Infatti, a parere di Freud, l'ipnosi deve avere lo scopo di portare il paziente verso uno stato di liberazione, attraverso il quale è possibile giungere alla dimensione inconscia ed emotiva del soggetto. Attualmente l'ipnosi è impiegata scientificamente nella ricerca clinica e in ambito terapeutico (*ipnositerapia* da non confondere con l'*ipnoterapia* che riguarda la terapia del sonno).

La psicoanalisi nasce in tale contesto per curare determinati disturbi mentali indagando le dinamiche inconscie dell'individuo. Fino alla fine dell'800, tali disturbi venivano trattati da psichiatri e neurologi o con l'utilizzo dell'ipnosi. Freud, anch'egli utilizzatore dell'ipnosi, ipotizzò che alla base dei disturbi mentali fosse riscontrabile un conflitto tra richieste psichiche contrarie e formulò quindi tre ipotesi:

- Il conflitto tra *principio di piacere* e *principio di realtà*, cioè tra la necessità di soddisfare "il piacere" interno e il necessario confronto con il mondo reale;
- Il conflitto tra *pulsione sessuale* e *pulsione di autoconservazione*;

- Il conflitto tra *pulsione di vita e pulsione di morte*.

La psicoanalisi si è posta anche l'obiettivo di teorizzare lo sviluppo normale, nel senso di non patologico, dell'individuo. Nasce così la **metapsicologia**, le cui formulazioni ambiscono a descrivere l'apparato psichico.

Freud utilizzò per primo il termine psicoanalisi e nel 1899 pubblicò *L'interpretazione dei sogni*. Egli intendeva affrontare la cura delle malattie nervose con un metodo diverso rispetto a quello della medicina classica. Questo progetto è apparso subito come una "concezione antropologica generale", come una "filosofia della persona umana", alternativa agli indirizzi filosofici contemporanei, come una "specifica corrente psicologica" che considera il disturbo psichico come espressione di una situazione disarmonica e conflittuale della personalità.

La terapia psicoanalitica è uno scambio di parole, la possibilità di "raccontarsi" liberamente, senza alcuna censura. Il terapeuta ascolta con attenzione e interpreta senza mai giudicare. Le parole sono l'unica "medicina" che lo psicoanalista ha a sua disposizione; ogni comunicazione diventa relazione.

Nel setting terapeutico è fondamentale tener presente l'idea che il paziente comunichi solo se esiste un particolare legame emotivo con il medico. Il **sogno**, secondo Freud, si riferisce da una parte alla vita "cosciente" e quindi "presente" e, dall'altra, ai "fantasmi", ai pensieri legati alla vita "remota" dell'individuo. Nel sogno Freud distingue due elementi strutturali:

- **Il contenuto manifesto**, cioè la "storia visibile" che il paziente ricorda e racconta al terapeuta.
- **Il contenuto latente**, cioè la "storia" che il soggetto crede di non conoscere o di non ricordare; il compito dell'analista, appunto, è comprendere non già il contenuto manifesto o quello latente, bensì il processo che si svolge dall'uno all'altro; questo perché il sogno non riproduce direttamente il materiale profondo che si agita nell'individuo che sogna, ma lo rielabora, lo modifica, lo deforma, lo sostituisce con un altro contenuto ricorrendo sia ad un linguaggio fatto di **simboli** sia a particolari **tecniche di trasformazione**, quale soprattutto lo **spostamento**. Nel sogno il sognatore attribuisce un profondo significato emozionale ad elementi, o parti o aspetti che nella vita reale sono del tutto secondari, oppure si serve di una persona estranea come sostituto di una figura parentale e della **condensazione**, ossia fusione in una sola immagine di elementi che appartengono a persone o a situazioni diverse.

Nel sogno vi è sempre un contenuto latente. Freud dichiara che l'individuo nel sogno vorrebbe esprimere i propri contenuti inconsci, segreti, ma se ne vergogna; allora è costretto ad esprimerli in modo allusivo e simbolico, facendo ricorso a particolari "immagini" allegoriche; in altri termini l'individuo nel sogno sottopone la propria "fantasia" ad una "forza" o "resistenza" denominata **censura**. Approfondendo la sua analisi sulla censura, Freud scopre che generalmente si manifesta quando l'individuo esprime nel sogno desideri profondi di natura specificamente sessuale e relativi al mondo dell'infanzia. Il sogno si configura da una parte come una regressione ad esperienze remotissime e, dall'altra, come espressione latente di desideri libidici che vengono riconosciuti come immorali o irrazionali.

Il **meccanismo della rimozione**, le tecniche di **trasformazione**, il **contenuto latente**, il **contenuto manifesto**, la **censura**, le indagini sulla genesi dei disturbi psichici, convincono Freud a prendere sul serio la realtà dell'**inconscio**, che si manifesta nella vita quotidiana mediante lapsus, dimenticanze, libere fantasie. Da qui la formulazione della teoria dell'**apparato psichico**, la cui topica più nota è la seguente:

- **Es** (la parte istintuale della psiche)
- **Io** (o Ego)
- **Super-Io** (o Super-Ego)

L'**Es** è paragonabile alla "zona oscura e profonda della psiche", nella quale sono stati rimossi i desideri e le pulsioni di cui si prova vergogna; è una sorgente di energie organiche e vitali rivolte soltanto al soddisfacimento dei bisogni egoistici; è l'insieme degli impulsi della carica sessuale. L'**Es** è espressione dell'inconscio amorale regolato unicamente dal **principio di piacere**; è la parte più segreta della personalità, nella quale si depositano e si stratificano tutte le esperienze della vita che possono essere riportate alla luce della coscienza mediante l'effetto terapeutico della terapia psicoanalitica. Nell'inconscio agisce la **libido**, la "sorgente" delle energie fondamentalmente connesse alla pulsione sessuale. Freud lo paragona alla "fame", intesa come la forza con la quale si manifesta l'istinto di assorbimento del cibo; ma mentre la fame e la sete non sono vissute dal soggetto come desideri di cui vergognarsi, la libido è percepita invece come "peccaminosa", provoca un profondo senso di disagio e non rispetta alcuna legge morale né ascolta la voce della ragione.

L'analisi e l'interpretazione dei sogni degli adulti dimostrano come la libido sia operante fin dai primi anni di vita: il bambino non è privo di pulsioni erotiche e la sua carica

sessuale si manifesta e si esprime nei gesti più elementari ed istintivi (si pensi all'atto della suzione).

Dapprima la sessualità infantile è indipendente dalla funzione riproduttiva, ma via via tenderà a svilupparsi secondo modalità comportamentali specificamente sessuali e riproduttive; la libido infantile, quindi, serve al bambino soltanto per procurarsi **sensazioni piacevoli** localizzate in tutto il suo corpo; essa, pertanto, si configura come auto-erotismo finalizzato all'attuazione del **principio di piacere**.

Il processo di evoluzione e di maturazione della sessualità è caratterizzato da particolari **fasi di sviluppo** e da vari complessi, come quello di **Edipo**, attraverso il quale si spiegherebbe la gelosia che il bambino/a prova nei confronti del genitore dello stesso sesso, per culminare poi nella crisi adolescenziale, con l'emozione del principio di innamoramento e con la prima strutturazione dell'identità di genere.

L'**Io** è la “facciata” dell'Es, la **parte cosciente** della personalità, la consapevolezza di sé; non avendo però una sua specifica struttura ed una sua autonoma forza, si trova in uno **stato di sudditanza** nei confronti di tre severi **padroni**: la realtà esterna, l'Es e il Super-Io.

Il **Super-Io** è il complesso delle norme morali, delle regole e delle leggi sociali, la sede della “coscienza” etica.

Il Super-Io, pertanto, agisce nella personalità individuale come una forza che si oppone alle pulsioni dell'Es mediante divieti, comandi, restrizioni, limitazioni, sensi di colpa, rimorsi, ecc., indotti dal **principio di realtà**.

Le tre “zone” dell'apparato psichico possono essere paragonate ad un **iceberg**: la parte visibile rappresenta la coscienza, cioè l'Io; la parte sommersa rappresenta l'inconscio (Es); l'Io e il Super-Io operano sia a livello conscio che a livello inconscio.

Tra le tre zone dell'apparato psichico non esiste alcun equilibrio, perché l'Io è sempre diviso tra le opposte pulsioni dell'Es e le inibizioni imposte dal Super-Io. Se l'individuo non riesce a mediare la propria energia inconscia con le sollecitazioni provenienti dalla sfera del Super-Io, può cadere in uno stato nevrotico, entrando, così, in conflitto con se stesso.

Il compito dell'individuo, secondo Freud, consisterebbe nella ricerca di un equilibrio sempre precario fra i suoi tre esigenti padroni.

**La terapia psicoanalitica.** Quando il rapporto fra le fondamentali componenti dell'apparato psichico dell'individuo è inadeguato; quando determinate **forze** impediscono alla **libido** di esprimersi in modo soddisfacente; quando interviene il Super-Io a censurare le pulsioni dell'Es e quando il conflitto tra le pressioni del Super-Io e le pulsioni inconse sono troppo forti e, quindi, non più sopportabili, allora si manifesta la **nevrosi**: l'Io cerca di cancellare, da una parte, la causa del suo **stato conflittuale**, divenuto troppo doloroso, e, dall'altra, reagisce intervenendo sulla propria pulsione libidica mediante il **meccanismo della rimozione**, dal momento che non può fare valere il **principio di realtà** ed adeguarsi alle richieste del Super-Io.

Il meccanismo della rimozione consente all'individuo di allontanare dalla propria coscienza tutto ciò che genera in lui un violento conflitto o disturbo; la rimozione non significa "soppressione" della pulsione libidica.

L'espressione visibile del blocco di tale energia è il sintomo che lo psicoanalista considera come la trascrizione in un linguaggio diverso di un fenomeno interiore che avrebbe voluto manifestarsi, ma è stato rimosso mediante l'ostacolo contrappostogli dalla censura interna.

La **teoria psicoanalitica** tende a rendere l'individuo cosciente di quei conflitti che hanno determinato in lui una **situazione nevrotica**: posto in uno stato di assoluto rilassamento, il paziente racconta all'analista le proprie fantasie. Quando, però, il ricordo/racconto arriverà alla situazione che ha generato il conflitto e quindi, lo stato nevrotico, il paziente manifesterà una certa **resistenza**. Tale sintomo fornisce allo psicoterapeuta la **chiave interpretativa** delle cause effettive del blocco psicologico. A questo punto il compito dell'analista sarà quello di portare il paziente alla coscienza di quanto è accaduto nel suo passato, liberandolo dalla pulsione libidica che ne ha scatenato il disturbo.

Oltre alla **libera associazione delle idee** e all'**interpretazione dei sogni**, lo psicoanalista può analizzare anche gli atti mancanti, i lapsus, le ansie, le azioni maldestre, i ritardi, le associazioni immediate, i sogni ad occhi aperti ecc.; cioè tutto ciò che costituisce la psicopatologia della vita quotidiana, perché attraverso questi sentieri egli può riportare il paziente al suo inconscio, cioè a renderlo consapevole di quei blocchi psichici che lo costringono a vivere in uno stato di disagio e di sofferenza.

In ogni trattamento analitico si stabilisce un'intensa relazione affettiva tra il paziente e l'analista; questo rapporto "empatico" venne chiamato da Freud **transfert**. Senza il transfert non sarebbe possibile alcuna analisi.

Il ricorso al transfert e la sua utilizzazione per scopi terapeutici costituiscono la parte più complessa ed importante della terapia psicoanalitica; lo stesso Freud ne avvertì sempre la straordinaria importanza.

### **Gli sviluppi della psicoanalisi: Adler, Jung, Reich, Lacan**

La teoria psicoanalitica trovò presto molti seguaci, che si riunirono nella **Società psicoanalitica**, fondata nel 1908. Tuttavia abbastanza presto si delinearono contrasti teorici, che segnarono una temporanea crisi della sistemazione freudiana.

Il primo a dichiarare il suo distacco da Freud fu **Alfred Adler** (1870-1937), che fondò la **Rivista internazionale di psicologia individuale** e che scrisse *Il temperamento nervoso* (1912), *Prassi e teoria della psicologia individuale* (1920) e *Conoscenza dell'uomo* (1927). Adler svaluta il ruolo attribuito da Freud agli istinti sessuali, mettendo in luce, invece, quello svolto dai fattori ambientali e sociali. Egli infatti è convinto che la tendenza alla socialità è naturale nell'uomo, e quindi il comportamento nevrotico scaturisce dal fatto che la situazione socio-ambientale mortifica questa tendenza. Così si sviluppa, egli dice, il «complesso d'inferiorità».

Più lunga invece fu l'intesa tra **Carl Gustav Jung** (1875-1961) e Freud. Autore di *La libido, simboli e trasformazioni* (1912), *L'Io e l'inconscio* (1929), *Psicologia e religione* (1940), Jung si distacca da Freud intorno al 1913, per un dissenso, non certo di poco conto, sulle nozioni di «libido» e di «inconscio». Egli afferma che la «libido» freudiana è fin troppo ricca di determinazioni sessuali; bisogna invece intenderla come un'energia primaria desessualizzata. Ma soprattutto sostiene che l'«inconscio individuale» di cui parla Freud è solo un momento particolare dell'**inconscio collettivo**. L'inconscio collettivo dunque è un complesso di **archetipi**, cioè di immagini simboliche comuni a tutta l'umanità; immagini che traducono simbolicamente i momenti significativi della vita d'ogni uomo in ogni tempo, quali nascita, morte, paura, pubertà, maternità. Questi archetipi comuni sono individuabili proprio attraverso l'analisi dei simboli personali.

### 3. Rogers e la psicologia umanistica

La **psicologia umanistica** è un indirizzo psicologico sorto negli Stati Uniti, secondo il quale non sono le pulsioni istintuali a motivare il soggetto, ma il bisogno di conoscere e di esprimersi. Il termine “psicologia umanistica” fu coniato nel 1962 grazie ad **Abraham Maslow**, che fondò l'**Associazione di Psicologia Umanistica**, il cui programma prevedeva di studiare le dinamiche emozionali e le caratteristiche comportamentali al fine di un'esistenza umana e piena e vitale.

Il manifesto dell'Associazione di Psicologia Umanistica prevedeva alcuni punti fondamentali:

- L'elemento primario della psicoterapia è la **persona**, studiata nella sua interezza come oggetto e strumento di indagine.
- È necessario valorizzare l'**autorealizzazione**, la **creatività**, le **scelte**.
- Valorizzazione della dignità della persona e dello sviluppo del suo **potenziale latente** (ciò che c'è ma non si è ancora manifestato). Grazie alle iniziative di **Maslow** e **Rogers** nacquero nuove correnti psicoterapeutiche (**rogersiana**, **bioenergetica**, **analisi transazionale**). Un'altra innovazione apportata dalla scuola umanistica è il metodo della **terapia di gruppo**.

#### **Carl Rogers**

Carl Rogers nel 1951 pubblicò la *Terapia centrata sul cliente*, dove illustrò i fondamenti teorico-pratici della sua psicologia. Essendo tutti di pari dignità, valore e responsabilità, **Rogers eliminò il concetto di “paziente”**, trasformandolo in **“cliente”**. Non c'è quindi la persona che in maniera del tutto passiva si affida ad un esperto, ma ci sono due persone (terapeuta e cliente) che fanno insieme un percorso di crescita.

Nella prospettiva rogersiana la malattia mentale non sarebbe altro che una distorsione dello sforzo che l'individuo compie per attivare le proprie potenzialità. Il metodo suggerito da Rogers è la **terapia non direttiva**, che consiste nel tenere sempre conto delle tendenze vitali dell'individuo e nel limitarsi a creare nel paziente le condizioni necessarie a favorirne la crescita, attraverso un rapporto empatico, cioè immedesimandosi nelle emozioni e nei sentimenti provati dall'altro.



In particolare con il termine **empatia** si intende una comprensione profonda e totale, finalizzata ad una immedesimazione nella personale esperienza dell'altro e a viverla come se fosse la propria.

Lo stesso Rogers indicò gli elementi fondamentali perché si possa creare una **relazione empatica**:

- **Credere nell'autenticità del modo di essere dell'individuo**, riguardo a se stesso e all'ambiente in cui si trova a vivere. È importante cioè permettere a noi stessi di essere realmente ciò che siamo, senza mantenere a tutti i costi una "facciata".
- **Considerare come estremamente positiva la possibilità di comprendere un'altra persona**: l'accettazione di noi stessi presuppone l'accettazione piena e completa dell'altro. Generalmente, osserva Rogers, la nostra prima reazione di fronte all'affermazione di un altro è una valutazione di giudizio anziché uno sforzo di comprensione; se invece noi riusciamo a capire una persona, possiamo essere effettivamente cambiati da quello che abbiamo compreso, oltre che far capire all'altro che non è solo.
- **Convincersi che la valutazione degli altri non serve da guida**: i giudizi altrui devono essere ascoltati, ma non possono guidare il nostro comportamento condizionandoci in modo eccessivo.

### **La facilitazione del processo di apprendimento**

La teoria fornita dalla psicologia umanistica è stata utilizzata anche in ambito educativo e didattico. A questo proposito l'insegnante ha il compito di **facilitare** il processo di apprendimento e di crescita della personalità dei discenti, come il terapeuta si propone al cliente.

L'**insegnante facilitatore**, una volta valutato il clima iniziale all'interno del gruppo classe, accorda la massima fiducia sia all'interno del gruppo sia ai singoli allievi, chiarendone preliminarmente i propositi e facendo affidamento sul loro desiderio e sulla loro motivazione di proseguire quegli scopi che hanno un reale significato.

Un'altra sua importante funzione consiste nell'organizzare e nel mettere a disposizione degli allievi tutti quei sussidi didattici necessari per l'apprendimento, considerando se stesso come un mezzo a disposizione del gruppo-classe e proponendosi, quindi, come un docente partecipe, un membro del gruppo; egli, pertanto, non ha un atteggiamento

impositivo, in quanto partecipa pienamente all'attività scolastica, condividendo sentimenti, esperienze, reazioni, ecc..

È necessario segnalare due conseguenze dirette di tale tipo di esperienza: **l'autocentrismo del discente** e la **libertà nell'apprendimento**.

È il discente, infatti, ad essere al centro del processo di apprendimento, in quanto quest'ultimo è finalizzato al raggiungimento dell'autorealizzazione e dell'autoaffermazione di ogni singolo alunno, in un clima scolastico caratterizzato da fiducia reciproca e dal dialogo.

La **libertà di apprendimento** si manifesta come una liberazione della curiosità dello studente che, così facendo, ricerca, non limitandosi alla memorizzazione di nozioni. Così l'apprendimento diventa una conquista personale, non imposta dall'esterno, e assume un significato formativo nell'ambito dell'esperienza individuale

### **Abraham Maslow**

La proposta di **Maslow** si pone come una **terza ipotesi** più completa rispetto alla psicoanalisi e al comportamentismo. Per Maslow, infatti, la persona è una totalità armonica, non divisibile in vari aspetti (come avviene invece nel comportamentismo e nella psicoanalisi) e finalizzata all'**autorealizzazione**. La psicologia, in tal senso, deve accompagnare l'uomo in questo cammino verso la propria realizzazione.

Maslow è inoltre importante per aver parlato di una **gerarchia di bisogni** dell'uomo. La soddisfazione di tali bisogni, secondo Maslow, rappresenterebbe un avvicinamento verso la propria autorealizzazione.

### **Un nuovo concetto di salute psichica**

L'idea centrale che coalizza l'operato di scuole e autori, nella grande corrente della psicologia umanistica, è il tentativo di definire un nuovo concetto di "**salute**".

L'individuo "sano", in questa prospettiva sarebbe colui che giunge alla propria "autorealizzazione", al pieno sviluppo delle proprie potenzialità, che diventa non semplicemente "adattato".