

## PSICOLOGIA DINAMICA

Breuer disse a Freud che, parecchi anni prima, egli aveva trattato una donna isterica con l'ipnosi e aveva trovato che i suoi sintomi scomparivano quando lei riusciva, nel suo stato ipnotico, a ricordare l'esperienza e l'emozione concomitante che avevano portato al sintomo in questione: i suoi sintomi potevano essere eliminati parlandone sotto ipnosi. Freud elaborò la tecnica psicoanalitica, l'essenza della quale è che il paziente s'impegna a riferire all'analista, senza eccezione, qualsiasi pensiero gli venga alla mente, trattenendosi dall'esercitare su di essi alcuna censura o dall'imprimere loro una direzione cosciente.

Formulato nel modo più semplice, il principio del piacere stabilisce che la nostra mente tende ad operare in modo tale da ottenere il piacere e da evitare il suo opposto.

Freud aggiunse al concetto di principio del piacere l'idea che nei primissimi tempi della vita la tendenza a raggiungere il piacere sia imperiosa e immediata, e che l'individuo acquisti solo gradualmente man mano che cresce, la capacità di posporre il raggiungimento del piacere.

La prima teoria formulata da Freud sull'angoscia sosteneva che questa risultasse da un ingorgo della libido e da una sua inadeguata scarica. Secondo questa teoria il termine «angoscia» denotava un tipo patologico di paura, che certamente era in relazione con la normale paura di un pericolo esterno, ma che aveva un'origine nettamente diversa. La paura di un pericolo esterno era, con tutta probabilità, una reazione appresa, cioè una reazione basata sull'esperienza, mentre l'angoscia era libido trasformata, vale a dire una manifestazione patologica dell'energia propria della pulsione.

Successivamente Freud avanzò una teoria dell'angoscia clinicamente applicabile (seconda teoria sull'angoscia), basata sulle possibilità d'introspezione fornite dall'ipotesi strutturale. Nel cercare di comprendere questa nuova teoria, dobbiamo tenere presente prima di tutto che Freud riteneva che l'angoscia avesse una base biologica, ereditaria. In altre parole, egli credeva che l'organismo umano fosse congenitamente dotato della capacità di reagire con quelle manifestazioni psicologiche e fisiche che noi chiamiamo angoscia.

Nella sua nuova teoria, Freud propose di collegare la comparsa dell'angoscia a ciò che egli chiamò «situazioni traumatiche» e «situazioni di pericolo». Egli definì le prime come situazioni in cui la psiche viene sopraffatta da un afflusso di stimoli troppo grande, sia per essere dominato che per essere scaricato. Egli riteneva che, quando ciò si verifica, l'angoscia si sviluppi automaticamente.

Nel suo lavoro Freud studiò con particolare attenzione le situazioni traumatiche che intervengono durante la prima infanzia, subito dopo la nascita. L'idea di Freud, contenuta nell'ipotesi strutturale, era che l'Io è la sede di tutte le emozioni. In altre parole, una situazione traumatica (nel particolare senso dato da Freud a questa parola) si può produrre a qualsiasi età. Certo, tali situazioni si producono molto più spesso nei primi tempi della vita, perché allora l'Io non si è ancora sviluppato; infatti quanto più l'Io è sviluppato, tanto più diviene capace di padroneggiare o di scaricare gli stimoli che gli arrivano, sia di origine interna che esterna: solamente quando tali stimoli non possono venire adeguatamente padroneggiati o scaricati, la situazione diventa traumatica e si sviluppa angoscia.

Possiamo ora riassumere la prima parte della nuova di Freud come segue:

- 1) L'angoscia si sviluppa automaticamente ogni volta la psiche viene sopraffatta da un afflusso di stimoli troppo grande per essere padroneggiato o scaricato.
- 2) Questi stimoli possono essere di origine esterna o interna, ma il più di frequente provengono dall'Es, cioè dalle pulsioni.
- 3) Quando si produce automaticamente angoscia secondo questo modello, la situazione viene definita come traumatica.
- 4) Il prototipo di tali situazioni traumatiche è la nascita.
- 5) L'angoscia automatica è caratteristica dell'infanzia, perché in tale epoca della vita l'Io è debole e immaturo; essa si osserva anche nell'età adulta nei casi della cosiddetta nevrosi di angoscia attuale.

La seconda parte della nuova teoria è che, nel corso crescita, il bambino impara ad anticipare l'avvento di una situazione traumatica, ed a reagire ad essa con angoscia, prima che diventi traumatica. Freud ha indicato questo tipo di angoscia col termine di angoscia-segnale o d'allarme. Essa è determinata da una situazione di pericolo o dall'anticipazione del pericolo, la sua produzione è una funzione dell'Io, e serve a mobilitare le forze al servizio dell'Io, per poter fronteggiare o evitare la situazione traumatica incombente.

Freud dichiarò che l'angoscia è il problema centrale della malattia mentale seconda parte della nuova teoria dell'angoscia

- 1) Nel corso dello sviluppo l'Io acquista la capacità di produrre angoscia quando sorge una situazione di pericolo (minaccia di una situazione traumatica), e, più tardi, per anticipare il pericolo.
- 2) Attraverso l'operazione del principio del piacere questa angoscia-segnale rende l'Io capace di controllare o di inibire gli impulsi dell'Es in una situazione di pericolo.
- 3) C'è una caratteristica gamma o sequenza di situazioni di pericolo nei primi anni di vita che persiste, come tale, inconsciamente, in grado maggiore o minore, per tutta la vita.
- 4) L'angoscia-segnale è una forma di angoscia attenuata; essa ha una parte molto importante nello sviluppo normale, ed è la forma di angoscia caratteristica delle psiconevrosi.

Il meccanismo rimozione. La rimozione consiste in un'attività dell'Io la quale sbarra la via della coscienza all'impulso indesiderato proveniente dall'Es, o a qualsiasi derivato, siano essi ricordi, emozioni, desideri o fantasie di realizzazioni dei desideri. Tutto ciò è come se non esistesse, per quanto riguarda la vita cosciente dell'individuo. Un ricordo rimosso è un ricordo dimenticato, dal punto di vista soggettivo dell'individuo in cui la rimozione ha avuto luogo. Il secondo meccanismo di difesa è la formazione reattiva. È un meccanismo mediante il quale uno dei due termini di una coppia di atteggiamenti ambivalenti, per esempio l'odio, viene reso inconscio e mantenuto tale attraverso la supervalutazione dell'altro, che nel nostro esempio sarebbe l'amore. Così l'odio appare sostituito dall'amore, la crudeltà dalla gentilezza, l'ostinazione dalla condiscendenza, il piacere della sporcizia da quello della pulizia, e così via, ma l'atteggiamento mancante persiste inconsciamente. meccanismi di difesa. isolamento è usato nella letteratura psicoanalitica per designare due meccanismi di difesa che non sono affatto simili, sebbene siano entrambi caratteristici di pazienti che presentano un particolare tipo di sintomo nevrotico che chiamiamo ossessivo. Nel suo significato più comune, la parola indica un meccanismo che Freud chiamò originariamente isolamento dell'affetto, ma che potrebbe essere chiamato più propriamente rimozione dell'affetto, o rimozione dell'emozione. In tali casi una fantasia inconscia legata a un desiderio o ad un ricordo molto importante del passato, può avere libero accesso alla coscienza, mentre invece non diventa cosciente l'emozione, di solito penosa, che dovrebbe essere legata a tale fantasia.

L'altro significato dell'isolamento è un meccanismo assai raro, un processo inconscio mediante il quale un particolare pensiero viene letteralmente isolato dai pensieri che lo hanno preceduto e da quelli che lo seguono, mediante un breve periodo di vuoto mentale. Un altro meccanismo di difesa è l'annullamento. Esso consiste in un'azione che ha il proposito di contraddire o di annullare il danno che l'individuo in questione inconsciamente immagina che possa venire causato dai propri desideri, siano questi sessuali od aggressivi. Per esempio, un bambino piccolo a cui i desideri ostili verso un fratellino o un genitore provocano angoscia si può comportare nel modo seguente: prima colpisce l'oggetto della sua ira, poi lo bacia. Con la seconda azione annulla la prima..

Un altro importante meccanismo di difesa è quello della negazione, il diniego di una parte spiacevole o indesiderata della realtà esterna, sia mediante una fantasia con la quale si esaudisce il desiderio, sia mediante il comportamento.

Il successivo meccanismo di difesa è quello la proiezione. Esso consiste nel fatto che l'individuo attribuisce un proprio desiderio o impulso a qualche altra persona o a qualche oggetto impersonale del mondo esterno.

Un altro meccanismo di difesa è quello che consiste nel rivolgere un impulso istintuale contro se stessi, e che viene pertanto chiamato « rivolgimento contro il Sé ».

la regressione. La tendenza alla regressione è una caratteristica fondamentale della nostra vita istintiva. L'importanza della regressione istintuale come difesa è che, di fronte a gravi conflitti sui desideri della fase fallica dello sviluppo istintuale, per esempio, questi desideri possono venire in parte o totalmente abbandonati e l'individuo può ritornare o regredire agli obiettivi e ai desideri delle fasi precedenti, anale e orale, evitando così l'angoscia che sarebbe stata provocata dal persistere di desideri fallici. La rimozione, la formazione reattiva, l'isolamento dell'affetto, l'isolamento propriamente detto, l'annullamento, la negazione, la proiezione, il rivolgimento contro il Sé, la identificazione, l'introyezione e la regressione. Essi agiscono tutti, in grado maggiore o minore, nello sviluppo e nel funzionamento psichico normale così come in vari stati psicopatologici.

Ad essi alleato, ma con una propria ben distinta fisionomia, è quel meccanismo mentale che Freud chiamò sublimazione. Con essa l'attività originariamente desiderata viene modificata nella direzione dell'accettabilità e dell'approvazione sociale.