

QUANDO LA MENTE E LE AZIONI DIVERGONO

Con il concetto di **conflitto interiore** si indica quell'esperienza in cui credenze psicologiche, desideri, impulsi o sentimenti si scontrano tra loro.

In psicologia si utilizza il termine **dissonanza cognitiva** per indicare pensieri e atteggiamenti contrastanti e incoerenti.

Si tratta di una sorta di lotta mentale che può verificarsi in qualsiasi momento della vita e in qualsiasi ambito (sociale, lavorativo, familiare, affettivo).

Per riassumere, **potremmo dire che il conflitto interiore è la differenza tra ciò che la persona sente di voler fare e ciò che la persona, invece, dovrebbe fare**, oppure, tra un desiderio personale e ciò che gli altri (o la società) si aspettano da lui, in altre parole tra quello che la mente ci suggerisce e quello che il cuore vorrebbe fare.

Il cuore, infatti, segue la logica dell'intelligenza emotiva e istintiva, mentre la società segue quella della mente razionale.





Dobbiamo seguire la RAGIONE o il CUORE?

Troppo spesso il condizionamento sociale ci spinge ad agire in modo non conforme al nostro sentire creando disagi profondi

di Paolo Zaccari

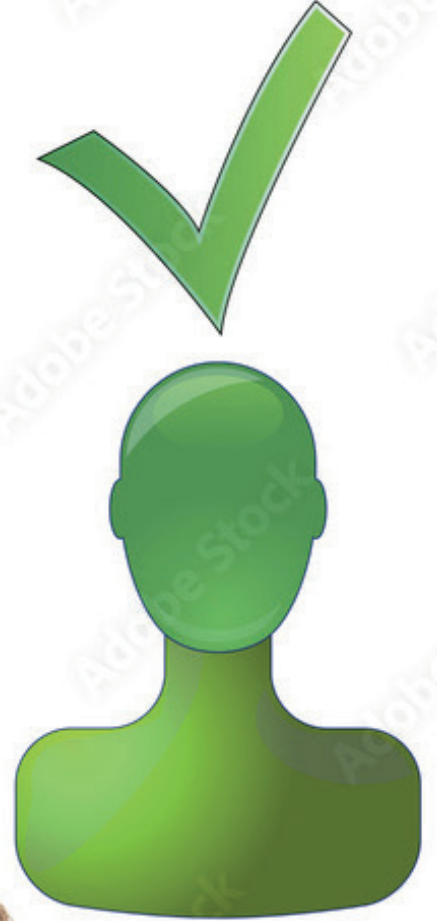
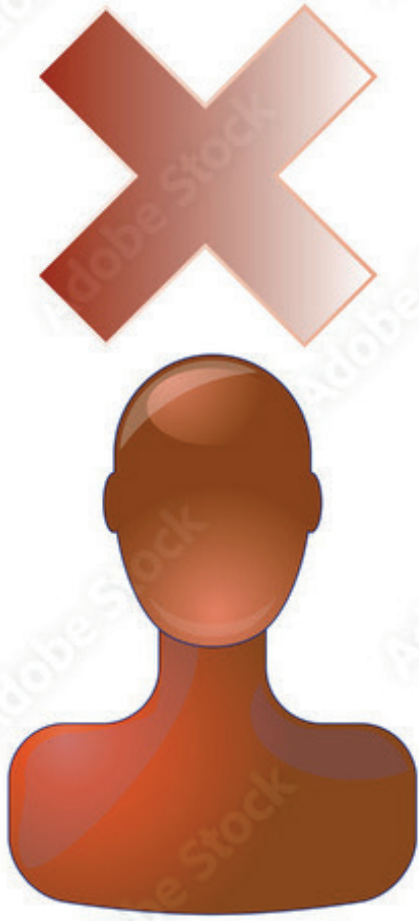
A tutti sarà capitato di sentire la necessità di seguire l'istinto pur sapendo che è spesso irrazionale e funziona in modo non lineare; in seguito, a mente fredda e valutando il risultato, non sarà poi stato difficile riconoscere le motivazioni e i parametri di valutazione illogici che ci hanno spinto in una determinata direzione, ma, spesso, quando questo è accaduto era oramai troppo tardi. Non esistono regole predeterminate che governano l'intelligenza intuitiva in quanto è in relazione con la capacità di sapersi sintonizzare con la voce interiore che parla dei bisogni e dei desideri profondi necessari per sentirsi pienamente felici e realizzati.

Freud parlava di conflitto tra *Es* (ovvero il nostro mondo interiore fatto di desideri e pulsioni primitive), e *Super Io*, (il sistema di credenze e condizionamenti che ci deriva dall'educazione ricevuta e dai principi razionali che governano la società in cui viviamo). Da questo conflitto e dall'amalgama di queste due "aspirazioni"

si svilupperebbe quindi l'*Io*, ovvero l'interfaccia tra il mondo interiore e l'esterno. Va però precisato che **piano emotivo e piano razionale seguono codici di riferimento e dinamiche molto diversi tra loro**: l'essere umano spesso sviluppa la convinzione che il piano razionale abbia (e debba avere) la supremazia e il pieno controllo di quello emotivo, ma questo concetto è applicabile solo fintanto che il piano emotivo è quiescente; nel momento in cui si risveglia, e inizia a mandarci richieste e segnali, la situazione si complica. Riuscire ad armonizzare queste due parti, farle dialogare tra loro e consentire loro di prendere la stessa direzione è sicuramente una delle chiavi del benessere psichico. Le nostre decisioni sono dettate dalle emozioni, ma spesso ciò che sentiamo in linea con il "nostro bene" è frenato dalla ragione. **La mente ci aiuta a valutare accuratamente ogni mossa per proteggerci da conseguenze pericolose.** L'intelligenza razionale

dona struttura, ordine, sicurezza e direzione. Ci guida nel fare scelte concrete per evitare di vivere in modo caotico, mentre l'intelligenza intuitiva ci permette di vivere in modo pieno e autentico. È quindi sempre necessario un equilibrio tra questi due aspetti. Hanno valore sia la ragione che il sentimento personale. Il conflitto si genera proprio quando siamo chiamati a decidere cosa è più importante tra mente e cuore rendendo difficile trovare un punto di equilibrio o fare prevalere un aspetto sull'altro. A volte può essere davvero complicato scegliere tra rischio e certezze, desideri e doveri; in situazioni di questo genere non è strano provare la sensazione d'impazzire nell'impossibilità di decidere trovando una soluzione che soddisfi bisogni e necessità differenti. Inoltre, quando le azioni non corrispondono ai nostri valori (moralì, etici, comportamentali) il risultato inevitabile è una sensazione di disagio accompagnata da sentimenti di colpa e vergogna.

«Se vuoi diventare un vero cercatore della verità, almeno una volta nella tua vita devi dubitare, il più profondamente possibile, di tutte le cose». René Descartes



OLTRE LA RAGIONE

Ciascuno è animato da motivazioni personali che affondano le radici in valori differenti e che possono divergere dal proprio "sentire".

Alla base dei conflitti interiori possono esserci molti motivi, come, ad esempio, le convinzioni e le regole che abbiamo ereditato dai nostri genitori, le credenze religiose con cui ci hanno indottrinato, i valori sociali e gli ideali che abbiamo adottato crescendo, le nostre aspettative future e i nostri desideri attuali. Volendo eseguire una semplice catalogazione, potremmo avvertire diversi tipi di conflitto psicologico che elenchiamo brevemente.

Conflitto morale: si presenta quando abbiamo delle convinzioni conflittuali riguardo a qualcosa che impatta sulla nostra etica personale. Ad esempio, potrebbe verificarsi quando una persona valorizza i principi di onestà e verità, ma si trova nella condizione di dover mentire a qualcuno per un motivo importante.

Conflitto sessuale: spesso si sovrappone ad altri tipi di conflitti interiori come il conflitto religioso o morale. Ad esempio, una persona potrebbe essere un fedele cristiano, ma scoprirsi omosessuale o concepirsi come una persona fedele e monogama, ma sentirsi attratta da una persona diversa dal proprio partner.

Conflitto religioso: il conflitto religioso è abbastanza comune perché ruota attorno a credenze e convinzioni che sono molto orientate alla mente, rendendole particolarmente fragili. Esempio di conflitto religioso potrebbe essere il credere in un Dio amorevole, ma trovare difficile accettare che questa entità "benevola" permetta morti premature e ogni genere di ingiustizie e atrocità, come la guerra. Recentemente, di fronte a scoperte scientifiche inconfutabili, possono sorgere dei dubbi se la persona apprezza sia la verità

scientifiche che le teorie derivanti dalla fede religiosa.

Conflitto con la propria immagine: si verifica se diverge ciò che siamo dalla persona ideale che crediamo di rappresentare. Questo tipo di conflitto interiore nasce quando ci troviamo di fronte a caratteristiche personali fisiche, capacità professionali o relazionali che contraddicono le convinzioni che abbiamo su noi stessi o l'ideale a cui ambiamo, anche se l'aspettativa è fuorviata da modelli di riferimento esterni.

Conflitto affettivo: si avverte quando, pur amando qualcuno, sentiamo di volere "fare qualcosa" che non gradirà. Ad esempio quando, pur essendo innamorati, dobbiamo "lasciarlo andare" per il suo bene o per il nostro.

Conflitto esistenziale: si manifesta quando proviamo disagio e viviamo uno stato di perenne confusione, in particolare quando ci confrontiamo con convinzioni o desideri opposti relativi alla direzione e alle scelte che vogliamo dare alla nostra vita. Ricade in questa categoria anche il conflitto che si crea tra la voglia di

vivere al meglio, cogliendo nuove opportunità, e la paura del cambiamento che ci costringe a uscire dalla zona di comfort aprendoci al rischio.

Conflitto interpersonale: questo tipo di conflitto si verifica nelle situazioni sociali quando avvertiamo una certa emozione, ma ne fingiamo un'altra, o quando vorremmo agire in un certo modo, ma ci comportiamo in un altro. Ad esempio, fingere interesse per gli argomenti di cui parlano amici o colleghi, oppure trattenersi dal confessare a un amico una verità sgradevole per non farlo soffrire.

Da questo breve elenco appare chiaro che i conflitti interiori si presentano quando esiste un disaccordo in termini di valori, idee o interessi. Questa contrapposizione porta a commettere azioni finalizzate a eliminare, neutralizzare o minimizzare la controparte. Talvolta, però, nessuna delle due parti cede e i conflitti irrisolti si cristallizzano. Normalmente affrontiamo i problemi che troviamo sul nostro cammino con successo. Nonostante ciò, esistono momenti in cui la sensazione di dolore emotivo, derivata dal contrasto tra le due tendenze contrapposte, è così grande da causare ciò che gli specialisti chiamano, appunto conflitto emotivo; in pratica impariamo a mantenere "quella specifica situazione" così com'è, senza cercare una soluzione definitiva, né porvi fine. Purtroppo, atteggiamenti di questo genere spingono la mente a sviluppare vari strumenti in grado di nascondere la sofferenza causando, nel tempo, un malessere ancora maggiore che può provocare problemi fisici o psicologici più gravi. Nascondere le emozioni è dannoso, perché il conflitto emotivo non risolto, prima o poi, tornerà a manifestarsi e non ci permetterà di continuare serenamente la nostra vita.



ALL'ORIGINE DEL DISAGIO

Le questioni irrisolte dell'infanzia e dell'adolescenza impattano in maniera importante sulle scelte dell'età adulta

La difficoltà a elaborare un conflitto interiore può derivare da piccoli o grandi traumi del passato.

Tutti noi abbiamo subito traumi di diversa entità. Per alcuni può coincidere con l'essere stati umiliati a scuola da un insegnante troppo duro o da alcuni compagni prevaricanti, essere stati criticati duramente dai genitori, essere stati lasciati dal partner o aver perso il lavoro. Il trauma psicologico è quindi molto frequente e costituisce una delle principali cause per lo sviluppo di disturbi psicologici, in particolare, disturbi d'ansia e depressivi. Spesso lo sviluppo di conflitti interiori in età adulta, e strettamente legato a esperienze negative vissute in età infantile. Aspetti caratteriali limitanti molto comuni, come il senso di inadeguatezza, la mancanza di autostima, la timidezza o la tendenza al senso di colpa, possono essere la conseguenza di colpevolizzazioni, punizioni fisiche, rifiuti, umiliazioni, ricatti affettivi, spesso ripetuti nel tempo.

Questi fattori possono rendere la persona più fragile nell'affrontare le difficoltà della vita diminuendone la resilienza, la capacità di fronteggiare efficacemente le avversità per realizzare i propri obiettivi. È sbagliato pensare che una situazione difficile è superata solo perché appartiene al passato. Tutto ciò che genera un disagio emotivo deve essere elaborato; se questo passaggio non avviene, nascono conflitti e maleseri che perdurano nel tempo e che possono portare un individuo a diventare una cosiddetta **persona irrisolta**, ovvero chi non sa appagare i propri bisogni psicologici.

Questa tipologia d'individui non ha



potuto compiere uno sviluppo psichico sano e tende a sviluppare **schemi o trappole cognitive che a loro volta lo portano ad adottare modelli di comportamento disfunzionali**. Come è possibile superare queste distorsioni mentali per ritrovare la serenità e il

giusto equilibrio? Sicuramente, attraverso l'osservazione dei pensieri spontanei possiamo capire quanto essi ci condizionino o quanto, invece, possiamo padroneggiarli. Sono parametri mentali che ci appartengono o sono stati indotti da qualcuno?

TRAPPOLE EMOTIVE

Con questo termine identifichiamo modi di pensare, sentire, agire e relazionarsi con sé stessi e gli altri

che si sono formati nell'infanzia (e si sono consolidati nel tempo) fino a divenire veri e propri "meccanismi automatici" (detti anche schemi) che fanno parte di noi e nei quali tendiamo a cadere ripetutamente senza averne piena consapevolezza. Gli schemi possono essere immaginati come filtri emotivi e cognitivi attraverso cui guardiamo il mondo. Sono quindi delle lenti che possono ingrandire, rimpicciolire e persino deformare la realtà. Dobbiamo conoscerli bene perché il nostro stato emotivo può indurci a interpretare la realtà, e le relazioni con gli altri, in modo ingigantito, rimpicciolito, banalizzato.



Elenchiamo, per comodità, alcuni schemi che possono condizionarci:

- › **Idee**, che non rispecchiano necessariamente la verità.
- › **Convinzioni** importanti su se stessi e sul mondo.
- › **Punti cardine accettati** senza porsi domande. Assoluti che non

tengono in considerazione il contesto.

› **Condizioni che si perpetuano** autonomamente e che conducono a loro volta ad altre convinzioni basate sul filtro.

› **Resistenza** al cambiamento.

› **Azioni istintive** che avvengono al di fuori della consapevolezza.

› **Eventi** che, una volta attivati, controllano i comportamenti.

› **Atteggiamenti** che ci permettono di sopravvivere, ma non di recuperare la salute.

› **Pratiche auto-lesive** cronicizzate. Questi sono i modi più comuni con cui le persone possono danneggiare se stesse. Spesso alcuni schemi tendono a sovrapporsi talvolta rinforzandosi a vicenda.

› **Pratiche auto-lesive** cronicizzate. Questi sono i modi più comuni con cui le persone possono danneggiare se stesse. Spesso alcuni schemi tendono a sovrapporsi talvolta rinforzandosi a vicenda.

A CIASCUNO LA SUA

Ecco un breve elenco delle trappole emotive:

1. Abbandono. Credere che qualunque persona a cui ci si lega, alla fine, ci lascerà perché, in un modo o nell'altro, le relazioni intime finiscono. Per evitare il dolore di sentirsi abbandonate, le persone con questa convinzione potrebbero evitare le relazioni strette, talvolta assumendo atteggiamenti distruttivi per causare, intenzionalmente o inconsapevolmente, la fine della relazione prima che sia il partner a interromperla. La causa va ricercata in una perdita significativa del passato, o esperienze ripetute in cui siamo rimasti soli per lunghi periodi (specialmente durante l'infanzia).

2. Sfiducia. Gli altri ci feriscono, ci imbrogliano, ci manipolano, mentono, se ne approfittano, o ci sminuiscono. Ogni offesa è intenzionale. Persone con questa convinzione potrebbero pensare di attaccare per primi, oppure dedicarsi con impegno alla vendetta.

3. Dipendenza. Incapaci di affrontare le sfide quotidiane, cerchiamo costantemente aiuto e appoggio anche per fare scelte di scarsa rilevanza e di facile soluzione.

4. Vulnerabilità. Viviamo nel timore che da un momento all'altro possa accadere qualcosa di "brutto". Non ci sentiamo al sicuro. Chi è in

questa modalità lascia che la paura domini la sua vita. Le paure possono riguardare incidenti, malattie, o anche la sfera finanziaria. Per evitare le conseguenze, potrebbero prendere precauzioni eccessive per proteggersi come evitare attività piacevoli per non soffrire della delusione che seguirà inevitabilmente.

5. Deprivazione emotiva. Viviamo nella convinzione che nessuno ci voglia veramente "bene" e che i nostri bisogni affettivi non potranno mai venire soddisfatti. Chi è in questa modalità spesso s'innamora di persone fredde e distaccate oppure, al contrario, assume atteggiamenti disinteressati. Lo schema emotivo

potrebbe aver avuto inizio quando, qualcuno di molto importante, non ha provveduto ai nostri bisogni alimentando in noi la convinzione che nessuno lo farà mai.

6. Esclusione sociale. Questa modalità riguarda il rapporto con gli amici e con l'ambiente in cui viviamo. Ci sentiamo isolati, diversi, emarginati, soprattutto nelle situazioni di gruppo. È la trappola di chi si sente socialmente indesiderabile.

7. Inadeguatezza. Pensiamo che ci sia qualcosa in noi che "non va", di non essere meritevoli d'amore. Il sentimento di essere imperfetto e inadeguato spesso induce un forte senso di vergogna. Le persone con questa modalità potrebbero essere ipersensibili alla critica, al rifiuto, al biasimo, e risultano impacciati e insicuri in mezzo agli altri.

8. Fallimento. La convinzione di essere inadeguati negli ambiti di affermazione personale come la scuola, il lavoro, lo sport. Chi vive questa modalità si sente meno dotato degli altri, incapace di ottenere risultati. Persone di questo tipo potrebbero sentirsi stupide, inette, senza talento o ignoranti, rinunciando a priori a qualsiasi traguardo poiché sono convinte che falliranno.

9. Sottomissione. Credere di doversi sottomettere agli altri per evitare conseguenze negative. Le persone con questo schema emotivo spesso temono che gli altri si arrabbino con loro, li puniscano o li rifiutino se non si sottomettono. Possono credere che i loro desideri, opinioni e sentimenti non abbiano valore o non siano importanti per gli altri. Le persone con questo filtro sono eccessivamente accomodanti, tendono a farsi dominare reprimendo la rabbia che monta al loro interno.

10. Autosacrificio. Credere di dover sacrificare i propri bisogni per

aiutare gli altri o adeguarsi a loro. Le persone con questo schema si sentono in colpa quando prestano attenzione alle loro necessità; per evitarlo, antepongono le richieste degli altri alle loro. Aiutare gli altri potrebbe restituire loro un senso di identità; adeguarsi alle loro richieste (o aspettative) le illude che siano notate, apprezzate e in qualche modo amate. In questo senso diverge dalla trappola della sottomissione, dove l'emozione prevalente è la paura. Questa trappola, una delle più comuni e subdole, trova origine in famiglie all'interno delle quali l'amore e l'affetto dei genitori non erano incondizionati, ma vincolati al rigido adeguamento a regole, comportamenti e aspettative spesso lontane dai reali bisogni dei figli.

11. Standard eccessivi. Avere delle aspettative troppo elevate nei confronti di se stessi. Per assecondare questa modalità, le persone non si concedono un attimo di tregua: sono sempre al lavoro per raggiungere gli standard impossibili che si sono imposti, gli stessi standard che pretendono dalle altre persone, verso le quali tendono a essere ipercritici.

12. Pretese. Non essere in grado di accettare i limiti realistici della vita. Ci si sente speciali, in grado di fare e avere tutto ciò che si vuole, senza tenere conto di cosa ferisca gli altri. La convinzione dominante è che gli altri (e la società in generale) gli debbano qualcosa. Le persone con questo schema (tipico delle personalità narcisistiche), hanno l'eccessiva tendenza ad affermare il proprio potere, a imporre il proprio punto di vista, cercando di controllare gli altri.

Riconoscere la presenza di una o più trappole all'interno del proprio modo di pensare e agire è il primo, fondamentale passo per provare a disinnescarle sostituendole con schemi cognitivi più funzionali al nostro benessere, identificando i pensieri negativi e distorti che le alimentano e cercando di sostituirli con altri più realistici. Occorre concedersi il rischio di tentare un comportamento nuovo, sopportando talvolta un po' d'ansia e di paura, valutandone le conseguenze; se saranno positive e le nostre paure verranno sconfessate, sarà più facile replicare l'atteggiamento virtuoso e lo schema si indebolirà.





**«I nostri dubbi sono traditori e ci fanno perdere il bene che
potremmo ottenere perchè abbiamo paura di tentare».**

William Shakespeare



ock | #332264866

Solo attraverso un dialogo interiore sincero e costruttivo possiamo costruire le basi per minimizzare i conflitti superando i traumi che hanno finora condizionato le nostre scelte e, in definitiva, il percorso della nostra vita. Tutti ambiamo a una vita serena per cui guardarsi all'interno deve diventare una pratica quotidiana, un punto cardine sul quale far ruotare le nostre decisioni imparando a bilanciare le diverse esigenze, ma senza frustrare la nostra vera essenza, perché la prima persona a cui dobbiamo realmente rendere conto siamo noi stessi.

Superare gli ostacoli. Per aiutarci nel percorso di crescita necessario a superare i condizionamenti diretti e indiretti, possiamo utilizzare alcuni accorgimenti che appartengono alla strategia del **problem solving**. Vediamoli insieme:

Distinguere tra intuizione e paura. La voce intuitiva del cuore è molto chiara, forte ed entusiasmante mentre quella della paura è vaga e bloccante. Queste due "voci" sono spesso confuse pertanto è utile imparare a distinguerle per decidere in libertà. Quale vogliamo fare predominare? Qual è la scelta migliore per noi? Quella istintiva del cuore o quella della mente che lavora in prospettiva futura secondo il principio di cautela? La lungimiranza è importante quando si deve prendere una decisione importante ed è fondamentale decidere tenendo conto delle informazioni relative al *qui e ora*.

Misurare i pro e i contro. Una pratica utile a fare chiarezza è quella di dividere un foglio in due parti annotando distintamente vantaggi e svantaggi relativi alla decisione da prendere.

Identificare la priorità. Il conflitto interiore appare spesso quando non abbiamo una priorità chiara. Qual è la priorità al momento? Qual è il bisogno più importante da soddisfare, la necessità impellente? Rispondere a questi semplici quesiti ci aiuterà a focalizzare l'obiettivo.

Identificare le convinzioni errate. Quali convinzioni errate, false,

fuorvianti, limitanti ci stanno creando confusione? Possiamo esplicitarle scrivendo su un foglio i "perché" della condizione che stiamo vivendo e ciò che ci blocca. Potremmo, ad esempio, desiderare di continuare a lavorare, ma, allo stesso tempo, voler restare a casa per crescere i figli. È importante comprendere quali sono le nostre convinzioni per agire di conseguenza. Se pensiamo che "rimanere a casa significhi essere dei falliti" difficilmente prenderemo una decisione che si scontra con questo modo di pensare. Capire cosa ci blocca e quali sono i motivi della nostra resistenza è fondamentale.

Essere onesti con noi stessi. Cosa ci spaventa? La paura è sempre alla base di un conflitto psicologico. Di che cosa abbiamo davvero paura? Scoprire ciò che temiamo di più ci permette di avere maggiore chiarezza e direzione.

Identificare il male minore. Quale può essere la peggiore conseguenza della nostra scelta? Quale difficoltà siamo in grado di gestire meglio a livello psicologico o pragmatico? Rispondendo a queste semplici domande ci permetterà di intraprendere il giusto cammino.

Scoprire chi siamo compiacendo. Chi stiamo facendo felice? La nostra scelta chi rende felice? Stiamo scegliendo la serenità, l'autenticità o stiamo agendo in funzione di quello che pensiamo di "dover fare o di dover essere"? Quale è la scelta che ci appartiene e che faremmo se fossimo liberi da schemi e vincoli? A volte il conflitto nasconde l'idea di non meritare la felicità causata da ferite infantili irrisolte.

Rilassarci. Riposare la mente provando a mitigare la confusione di pensieri contrapposti è un ottimo metodo per sviluppare nuove prospettive. Meditare, ascoltare musica rilassante o praticare la consapevolezza può aiutarci. Spesso le risposte migliori arrivano quando non le cerchiamo con la mente razionale, ma con quella istintuale, con l'inconscio. Concediamoci qualche momento per non pensare; il conflitto non può sopravvivere senza la nostra partecipazione.

Prendiamoci tempo. È davvero

necessario decidere subito? Siamo noi ad avere fretta o qualcun altro ci proietta il suo stato d'animo? Tendenzialmente è rischioso prendere decisioni in uno stato emotivo alterato, soprattutto se importanti. Talvolta può essere necessario prendersi un po' di tempo per riflettere attentamente sulle alternative **per fare una scelta, il più possibile, ponderata**, limitando ansie e potenziali futuri rimpianti. Se dopo aver riflettuto continuiamo a brancolare nel buio, non riusciamo a trovare una direzione, o stiamo perdendo il controllo delle nostre reazioni emotive, può essere utile **rivolgersi a uno specialista** che possa aiutarci a focalizzare meglio i nostri reali bisogni e il percorso migliore per poterli soddisfare.



BIBLIOGRAFIA

› Reinventa la tua Vita

Jeffrey Young, Janet Klosko

› Ovunque tu vada ci sei già

Jon Kabat Zinn

› La libertà di essere sé stessi

Avikal F. Costantino

PAOLO ZACCARI

Laureato in Psicologia presso l'Università degli Studi di Parma e successivamente specializzato in Psicoterapia a indirizzo Cognitivo-Comportamentale.

Esperto in Disturbi d'Ansia, dell'Umore e in Psicogeriatrica, ha collaborato con numerose Strutture Psichiatriche e RSA lombarde, nelle quali si occupa anche di formare il personale.
Per info: paolo.zaccari@libero.it