

IL CONFLITTO INOPPUGNABILE DENTRO DI NOI, DUBBIO AMLETICO O NEVROSI?

IL CONFLITTO INOPPUGNABILE DENTRO DI NOI, DUBBIO AMLETICO O NEVROSI? di ROMINA CIUFFA, psicologa. Il conflitto, quello che tutti abbiamo dentro. **Niente di nuovo per nessuno di noi: il dubbio, lo stress decisionale, spesso l'angoscia. In psicologia il conflitto consiste nella presenza di assetti motivazionali contrastanti rispetto ad una meta.** Di «oggetto-meta» aveva parlato il sociocognitivista [Albert Bandura](#) nel definire l'autoefficacia. Il gestaltista [Kurt Lewin](#), fautore della teoria del campo, dà rilievo all'interazione tra persone e ambiente per studiare il comportamento – nella relazione **$C=f(P,A)$** ossia il comportamento come funzione di persona ed ambiente – analizza le valenze che possono essere date ad un determinato oggetto meta o a più di essi. Lewin definisce il conflitto come una competizione tra istanze affettive ed avversive, distingue tra conflitti adienti ed evitanti, o doppiamente adienti e doppiamente evitanti, a seconda che si presentino due tendenze appetitive (avvicinamento-avvicinamento), due avversative (evitamento-evitamento), una appetitiva e una avversiva (avvicinamento-evitamento), ossia due più tendenze che siano in sé sia appetitive che avversative, o più di due (doppio avvicinamento e doppio evitamento): è questo il caso delle mete ambivalenti.

Conflitto: cos'è? Come si risolve? Cosa spiega la psicologia? Dagli studi di Bandura, Lewin, Pavlov, Freud, Festinger, Berlyne, Wundt, Erikson etc. un quadro generale di ciò che è il dubbio che assilla fino alla nevrosi le nostre menti e come lo risolviamo (se lo risolviamo)

In tutte queste ipotesi, sempre presenti e in modo molto complesso ed evidente nella realtà quotidiana, **il soggetto tenderà – quando non a bloccarsi (è l'esempio dell'asino di Buridano) – a risolvere in un senso o nell'altro, quindi a predisporre in modo da esaltare l'obiettivo scelto e denigrare quello trascurato per non tornare in conflitto**, dunque semplificando solo determinati aspetti dell'oggetto-meta e mutando la propria posizione cognitiva ed emotiva. Ciò non avviene sempre, e il soggetto può tanto ritirarsi dalla decisione quanto oscillare nevroticamente tra le varie ipotesi.

Fu il russo **Ivan Pavlov**, lo stesso che studiò le reazioni del cane in ambito comportamentista, a compiere studi sul conflitto eccitazione-inibizione negli animali in una situazione di nevrosi sperimentale indotta, in cui verificò il presentarsi di situazioni di **turbe generali di ansia e disturbi alimentari, turbe nei rapporti sociali, manifestazioni psicosomatiche**. Nell'uomo tali reazioni sono molto più evidenti, in un repertorio più ampio di sintomatologie.

In ambito psicanalitico, il conflitto riveste un'importanza primaria: **Sigmund Freud** lo colloca tra istinto di vita e istinto di morte (Eros e Thanatos), tra Es e Super Io, tra

principio di realtà e principio di piacere, e contrappone il conflitto manifesto ad un conflitto latente. Gli elementi manifesti, se presenti, svolgono una funzione di copertura dei conflitti latenti, con implicazioni di rilievo che includono lo sviluppo di psicopatologie anche molto gravi, cui Freud risponde con l'interpretazione dei sogni, le associazioni libere, il transfer, l'ipnosi, tecniche utili a far emergere le **cause inconsce che il soggetto soffoca con meccanismi di difesa a partire dal più dirompente, quello della rimozione, non sufficiente ad eliminare il conflitto se non a livello conscio.**



Tra i cognitivisti, l'americano **Leon Festinger** si è espresso elaborando il concetto di «dissonanza cognitiva», quello stato generato dall'incoerenza tra due credenze od opinioni contemporaneamente esplicitate che si trovano a contrastare fra loro. Distinguendo dissonanze cognitive per incoerenza logica, per tendenze comportamentali del passato, per costumi culturali rispetto al contesto di riferimento, sostiene che un conflitto possa risolversi in tre modi: la modifica del comportamento, la modifica dell'atteggiamento o la modifica dell'ambiente. **È il caso di colui che, disprezzando i ladri, acquisti un prodotto ad un prezzo tanto basso da non poter non**

pensare che esso provenga da atto illecito. Tale conflitto può risolversi attraverso una modifica cognitiva della credenza: smettere di disprezzare i ladri, o intervenendo sul comportamento: non comprare, in questo esempio essendo difficile mutare la situazione ambientale. **È anche il caso del consumo di sigarette:** colui che le assume sa che danneggiano la salute, dunque può smettere di fumare ovvero proseguire dando peso alle probabilità (solitamente valutate con euristiche alla **Kahneman** – routinarie, molto efficienti, poco consapevoli, automatiche e tendenti alla semplificazione – e non con algoritmi complessi come la **formula di Bayes**, anche detta teorema della probabilità delle cause) che fumare non sempre uccide, e che si tratta di un comportamento che molti hanno fino a tarda età senza riscontrare problemi incisivi, accettandone così anche il rischio. **Festinger ricorda Fedro, che conclude la favola della volpe e dell'uva con un aggiustamento cognitivo: «Tanto era acerba».** **Importanti i suoi esperimenti su comportamenti compiacenti e ricompensatori.**

Festinger ha elaborato il concetto di «dissonanza cognitiva». Un esempio ne è il consumo di sigarette: colui che le assume sa che danneggiano la salute, dunque può smettere di fumare ovvero proseguire dando peso alle probabilità che fumare non sempre uccide e che è un comportamento che molti hanno fino a tarda età senza problemi. E cita Fedro, che conclude la favola della volpe e dell'uva con un aggiustamento cognitivo: «Tanto era acerba»

È il canadese **Daniel Ellis Berlyne** a contraddire gli altri studiosi quando parla di una **marcata motivazione al conflitto che spinge l'uomo in tale direzione.** Le proprietà collative degli stimoli, ossia la presenza di elementi di novità ed incongruenza con le precedenti conoscenze determinanti per l'attività cognitiva, attengono al confronto e possono essere messe in relazione con l'incertezza: un confronto con situazioni nuove e complesse porta ad un innalzamento dell'arousal, il livello di attivazione dell'organismo, e conduce all'esperienza che Berlyne ha chiamato «conflitto

concettuale», che può aumentare eccessivamente l'arousal stesso. Con l'esplorazione specifica è possibile ridurre tale arousal, mentre effetto contrario si ottiene con l'esplorazione diversiva.

La teoria di Berlyne a proposito della relazione tra le emozioni e i processi cognitivi ripropone un'idea di **Wilhelm Wundt**, espressa con la curva di Wundt-Berlyne la quale riassume le relazioni che intercorrono tra arousal e stato emotivo connesso a una data situazione, inteso come valore edonico della situazione dipendente dall'arousal: **il valore positivo o negativo delle emozioni è funzione che inizialmente aumenta, quindi diminuisce con l'aumentare dell'arousal.**

Il conflitto si manifesta a livello intrapsichico sì, ma anche interpersonale, come nel caso di opinioni contrarie, e spesso a suscitarlo non è un oggetto ma un modello di comportamento. **L'appartenenza a diverse categorie genera un conflitto tra ruoli, che viene esaltato dalle diverse regole, spesso incompatibili, da rispettare.** Esempio utile è quello tra «testimone» e «amico» nel caso di incidente stradale (il ruolo «amico» mente per avvantaggiare il conoscente, il ruolo «testimone» dichiara il vero ma avvantaggia così lo sconosciuto che è stato urtato): alcuni hanno risposto al quesito conflittuale in termini di ruolo pubblico, altri di ruolo privato.

Un conflitto denso di significati è quello intraevolutivo, nel passaggio da un'età all'altra (peraltro molto ben evidenziato da **Erik Erikson**), **legato alle trasformazioni corporee e alla maturazione cognitiva. A tale conflitto è possibile rispondere con una terapia psicologica** affinché il passaggio avvenga armonicamente, sia nei bambini, che passano attraverso «età critiche» più sensibili (per Erikson sperimentando conflitti fiducia-sfiducia, autonomia-vergogna e dubbio, iniziativa-senso di colpa, industriosità-inferiorità), sia negli adolescenti, divisi tra bisogno di contrapporsi alla famiglia con un proprio senso del sé e difficoltà ad accettare la crescita e il distacco dalle figure di accudimento (per il

medesimo psicologo dello sviluppo, in tale fase il conflitto è tra identità e diffusione), sia negli adulti (in bilico tra intimità e isolamento contro generatività, poi tra stagnazione e autoassorbimento), sia negli anziani (nel conflitto eriksoniano tra integrità dell'Io e disperazione).

Nell'area clinica l'applicazione riguarda il trattamento delle nevrosi, per cui diventa centrale favorire un processo di consapevolezza ed elaborazione dei termini del conflitto nevrotico. **È utile dare una «narrazione», far emergere nel colloquio gli elementi di attrazione e repulsione e favorire un processo decisionale adeguato.** L'elemento terapeutico nei colloqui clinici è sempre presente anche quando non si sia stabilito alcun contratto terapeutico ed il clinico non si sia posto esplicitamente nel ruolo di psicoterapeuta. Oltre al colloquio sono utili metodi psicometrici, quali test proiettivi (Rorschach e Tat sono i più utilizzati) che consentono di estrapolare i dati presenti inconsciamente, e test grafici.



Il vaso di Rubin

Anche i profili di Rubin possono rivelare l'entità di un conflitto, prestandosi a due possibilità di lettura: il soggetto, fissando a lungo le figure, alterna le due percezioni conflittuali sempre più velocemente finché l'immagine non si scomotizza (la scomotizzazione è quel meccanismo di difesa psicotico di negazione inconscia con cui il soggetto occulta o esclude dall'ambito della coscienza o memoria un ricordo penoso, ma anche intellettivamente inteso dalla psicologia cognitiva, la creazione di uno stereotipo ove si eviti di prestare attenzione ad alcuni dati disponibili in un certo contesto, dunque risolvendosi in una reazione alla dissonanza cognitiva attraverso fissazione cognitiva). **I profili di Rubin sono conosciuti nell'illusione ottica della figura sfondo-vaso, tipica di conflitto.**

Molti sono gli studi compiuti sul conflitto intrapsichico, quel dubbio «amletico» che, se seviziato, non accompagnato, non sorretto, non cognitivizzato, conduce ad una sofferenza

talvolta inoppugnabile. Alcuni individui sono più propensi a nuotare nel conflitto, a bloccarsi, con o senza nevrosi conclamata. **C'è chi dice che il segno zodiacale dei Gemelli ne sia il più afflitto. Altri sono più orientati ad agire da boia: un colpo secco, e non ci si pensi più (il segno del Toro, nell'esempio astrologico). Non sia però sottovalutato il problema: chi vive nel conflitto finisce per cronicizzarne i sintomi e le conseguenze sono devastanti.** È collegato il tema della frustrazione, che approfondirò in un prossimo articolo.

Romina Ciuffa

