

Ma nei casi in cui compare un pericolo più grande, un animale che si concentra più sulla ferita che sul leone è già morto. L'attenzione si deve muovere su un arco più ampio: per superare l'attenzione riflessa al dolore, bisogna in qualche modo liberarsi della coscienza. L'endorfina è l'agente chimico capace di far scendere la soglia dell'attenzione proprio in quel modo. Se è vero che ne soffre l'attenzione, ne guadagna l'anello basilare dell'evoluzione: la sopravvivenza. Il sistema dolorifico è un punto fisso nella nostra eredità neurologica. La sua antichità è prova della sua affidabilità nella strategia per la sopravvivenza.

La mia premessa è che il legame dolore-attenzione rappresenta un modello che ha trovato una nicchia sia nel campo sociale sia in quello psicologico. Per l'uomo moderno il dolore fisico è un evento abbastanza raro. Molto più comune è la sofferenza psicologica – offese alla propria autostima, stati di apprensione, senso di perdita. Affrontiamo questi dolori con un sistema d'allarme messo a punto nel corso di milioni d'anni caratterizzati da minacce ben più gravi.

La tattica del cervello di fronteggiare il dolore fisico mettendo la sordina alla coscienza si offre come l'architrave per affrontare anche le ferite psicologiche e sociali. Se questi meccanismi cerebrali siano l'effettiva causa del torpore che entra in gioco quando ci imbatiamo nella sofferenza mentale, o siano semplicemente a essa concomitanti, resta una questione aperta. Il mio obiettivo qui è più modesto: indicare un modello di collegamento. La percezione del dolore include l'abilità di inibire il dolore escludendolo. Questo modello, come vedremo, ritorna continuamente nelle più importanti sfere del comportamento umano.

## La sofferenza mentale paralizza i processi cognitivi

Solo una volta sono rimasto paralizzato dalla paura. L'occasione fu un esame del primo anno di università per il quale non mi ero per qualche ragione preparato. Ripensandoci, non fu che un piccolo episodio ma al momento mi sembrò gigantesco.

Mi ricordo ancora l'aula in cui entrai quel mattino di primavera con sensazioni di rovina e con gravi presagi nel cuore. Ero stato in quell'auditorio per seguire diverse lezioni: storia, letteratura, fisica. Era un grande anfiteatro con sedie di legno, dallo schienale rigido, fissate al pavimento; ognuna aveva un tavolino abbassabile per prendere appunti. Le grandi finestre davano su un paesaggio di colline e di boschi. Avevo lo sguardo fisso su quelle finestre, perso nei miei pensieri mentre un professore o l'altro biascicava i cartaginesi, Henry James o la costante di Planck.

Quella mattina però non notavo nulla fuori della finestra e non vedevo neppure l'aula. Fissavo lo sguardo giusto sul pezzetto di pavimento davanti a me mentre mi facevo strada verso un posto vicino alla porta. Non ricordo di aver alzato gli occhi mentre consegnavano la prova, né mentre scioglievo le braccia che avevo incrociate o giravo la copertina blu del mio libretto dei testi.

C'era un odore di vernice vecchia che saliva dal pavimento di legno, c'era il battito del cuore nelle mie orecchie, c'era il sapore dell'ansia alla bocca dello stomaco. C'era il foglio bianco del mio test d'esame.

Diedi una sola occhiata, veloce, alle domande. Nessuna speranza. Per un'ora fissai quella pagina, le sottili righe verdi impresse sul bianco. Velocemente la mia mente ripercorse tutti gli eventi che mi avevano portato lì, non preparato, e considerò le conseguenze di cui sarei stato vittima. Gli stessi pensieri tornavano e ritornavano, formando un nodo scorsoio di paure e di tremori.

Stavo immobile, come un animale cui il curaro ha paralizzato bruscamente il movimento. La mano teneva la matita in posizione ma immobile. Gli occhi non si distoglievano dalla pagina bianca.

Ciò che più mi colpisce di quel terribile momento è come la mia mente divenne ristretta. Non trascorsi l'ora nel disperato tentativo di raffazzonare una sorta di risposta ai test. Non sognai a occhi aperti. Rimasi semplicemente seduto fissando il mio terrore, aspettando che il giorno del giudizio finisse.

Alla fine dell'ora mi alzai come uno zombi, lasciando il libretto dei test d'esame ancora in bianco aperto sul tavolino.

L'ansia paralizza i processi cognitivi. L'essenza dell'ansia è l'intrusione del malessere nei canali fisici e mentali che dovrebbero restare sgombri. Una preoccupazione insistente invade il sonno, costringendo a una veglia per metà della notte. Una paura persistente si impone nei pensieri, distraendoci dalle nostre occupazioni. Quando l'ansia sfocia nel panico, come mi capitiò durante l'esame, la sua intensità cattura completamente il pensiero e l'azione...

L'ansia è una particolare miscela di emozione e conoscenza. Fonde il modello stimolante della risposta all'emergenza con la cognizione della minaccia. Le forme di ansia sono multiple, perché essa esprime un complesso miscuglio di eventi biologici e cognitivi, ognuno dei quali si può manifestare più evidentemente come sintomatologia chiave. Una preoccupazione è, in questo senso, l'equivalente funzionale della tachicardia. Entrambe segnalano la stessa dinamica sottostante: una impazzita risposta di stress.

Non è un pericolo, ma piuttosto la minaccia di un pericolo a innescare più spesso la risposta di stress. La caratteristica principale dell'informazione che segnala lo stress è l'incertezza. L'incertezza suscita un primo segnale di avvertimento, un allarme per controllare se la minaccia sta per incomberci. Un fruscio nella macchia potrebbe significare un predatore o forse no. Certo quei piccoli primati che si allarmavano e scappavano al primo fruscio erano quelli i cui discendenti sopravvissero per scrivere libri sull'argomento.

In via generale, tutto ciò che è nuovo o insolito, non familiare o fuori routine spinge a un controllo, anche solo fuggitivo. Il nuovo è per definizione sconosciuto, la novità è l'essenza dell'incertezza, che è a sua volta messaggera di possibili minacce.

Il cervello si confronta con le novità allertando – non si sa mai – la risposta di stress ma senza impegnarla totalmente. La risposta di stress ha un doppio legame con l'attenzione: l'attenzione fa scattare in primo luogo questa risposta e i centri dell'attenzione vengono di volta in volta attivati dall'allarme di stress. Se la possibilità di una minaccia viene confermata, la risposta di stress ingranerà al massimo. L'euforia per il nuovo e l'insolito può essere fatta risalire a questo schema neuronale: la novità spinge il corpo ad agire utilizzando una leggera eccitazione.

Negli animali la risposta universale alle novità viene denominata «risposta d'orientamento» ed è una combinazione fra un'aumentata attività cerebrale, una sensibilità più acuta e un'attenzione superiore. Il sorriso stato di allerta del gatto che punta un uccello esprime l'orientamento. Lo stesso vale per la persona che si sforza di capire se quello strano rumore alla finestra è di un gatto o di un ladro.

Se l'evento che fa scattare la risposta d'orientamento viene registrato come conosciuto o non minaccioso (è solo un gatto), il cervello e il corpo entrano in un minor stato di eccitazione. Ma se l'informazione viene registrata come minacciosa (è un ladro), allora la risposta d'orientamento lascia il posto alla risposta di stress.

Il grado di eccitazione del cervello dipende dalla differenza fra quanto ci si aspetta e quanto si trova. Quando gli avvenimenti fanno parte della routine, l'ippocampo – un centro del cervello mediale – mantiene basso il livello d'eccitazione: ciò che accade viene notato e preso in considerazione in modo equilibrato. L'ippocampo registra gli stimoli familiari senza che tutto il resto del cervello si orienti verso di essi. Sgobba per mandare avanti il lavoro quotidiano di routine.

Un resoconto della neurologia dell'attenzione descrive il ruolo dell'ippocampo in questi termini:<sup>2</sup>

Quando andiamo a ricevere qualcuno alla porta, non abbiamo bisogno di considerare consapevolmente i muri, gli infissi ecc., ma cionon-

<sup>1</sup> L'intricata relazione che intercorre tra i centri dell'attenzione e dello stress è descritta in Warburton, David M., «Physiological Aspects of Information Processing and Stress», in Hamilton, Vernon e Warburton, David M., *Human Stress and Cognition: An Information Processing Approach*, John Wiley and Sons, New York, 1979.

<sup>2</sup> Pritcham, Karl H. e McGuinness, Dianne, «Brain Systems Involved in Attention-Related Processing: A Summary Review», presentato a «The Symposium on the Neurophysiology of Attention», Houston, luglio 1982.

stante le informazioni che raggiungono i nostri sensi guidano il nostro comportamento. Se ci fosse un terremoto, faremmo immediatamente attenzione a tutti quegli stimoli altrimenti trascurati.

L'importanza dell'ippocampo in questi casi si può notare quando viene rimosso chirurgicamente. Allora «ogni cambiamento nell'ambiente prende le proporzioni di un terremoto... Le informazioni si incontrano, distraggono, smembrando così i processi di decifrazione in atto... che guidano il comportamento». L'ippocampo, quindi, impedisce al cervello di trasformare ogni evento in un'emergenza, e alla routine di intramettersi nella coscienza.

Nella risposta di stress parte del circuito cerebrale che libera l'ACTH sale dal tronco encefalico attraverso l'ippocampo utilizzando passaggi che servono anche a innescare l'attenzione.<sup>3</sup> Come risultato finale l'attenzione e l'eccitazione da stress sono intimamente intrecciate: ogni volta che il cervello fa salire l'attenzione oltre un certo limite vengono liberati degli steroidi da stress.

Il bagno completo di prodotti chimici del cervello durante la risposta di stress prepara adeguatamente l'individuo ad affrontare il pericolo. Nei primi stadi dell'evoluzione questo significava lottare o fuggire. Passato il pericolo, il corpo poteva rilassarsi. Ma con l'avvento della civiltà si ricorre sempre meno, se non affatto, alla lotta e alla fuga. Sempre più spesso siamo lasciati a macerare in questi «brodi».

Quando il dolore entra nella sfera psicologica, le sue cause diventano più astratte e non ben localizzate. Il morso di un leone è qualcosa di definito. Lo si può affrontare con decisione: scappando o, se in trappola, inondando il cervello di endorfine. La sofferenza mentale invece è ambigua. Le preoccupazioni finanziarie, un coniuge non comunicativo, l'angoscia esistenziale: nessuna di queste cause di stress richiede necessariamente un'unica semplice soluzione. Né fuga né lotta sono sufficienti: la lotta potrebbe peggiorare la situazione, per non parlare della fuga.

L'eccitazione da stress, modello ideale per affrontare i casi d'emergenza, risulta disastrosa come condotta abituale. Un'eccitazione da stress continua porta alla malattia, a stati d'ansia o a malattie psicosomatiche come l'ipertensione. Queste patologie sono il prodotto

finale della risposta di stress, il prezzo di un'irrefrenabile prontezza all'emergenza.

Questa risposta è in reazione alla percezione della minaccia. Escludere la minaccia significa mandare in cortocircuito l'eccitazione da stress. In verità l'attenzione selettiva offre sollievo ai pericoli e alle sofferenze mentali. La negazione è il sostituto psicologico delle endorfine nell'escludere l'attenzione. Io sostengo che anche la negazione, nelle sue diverse forme, è un analgesico.

<sup>3</sup> Warburton, op. cit.

## L'ansia è stress fuori posto

L'ansia è il terminale del normale continuum di eccitazione. Il cimento con un difficile problema mentale o la risposta al servizio nel tennis attivano entrambi l'eccitazione. Un'accresciuta eccitazione è adatta e utile perché compiti di questa portata richiedono speciali riserve mentali e fisiche.

Quando però l'eccitazione non è adatta al compito intrapreso – in particolare quando è eccessiva – si tramuta in ansia. Nell'ansia, l'eccitazione che sarebbe adatta per affrontare una data minaccia si intramette in un'altra situazione, oppure il suo livello è talmente alto da sabotare una risposta appropriata.

Nello stato d'ansia l'attenzione si aggrappa alla fonte della minaccia, restringendo il campo di consapevolezza a disposizione per le altre cose. La restrizione dell'attenzione sotto stress è ampiamente documentata. In una ricerca ormai classica alcuni volontari venivano posti in una camera pressurizzata che simulava un'immersione a grandi profondità.<sup>1</sup> L'immersione era drammatica, con variazioni reali di pressione e di ossigeno. Proprio per questi cambiamenti, erano possibili alcuni rischi, sia pure minimi; così i volontari appresero alcune procedure d'emergenza. Durante la simulazione dovevano svolgere il compito principale di tracciare la rotta e, contemporaneamente, seguire un segnale luminoso. Man mano che l'immersione procedeva, i volontari diventavano sempre più ansiosi: riuscirono a proseguire col compito principale, ma persero di vista il segnale luminoso.

L'assunto che l'ansia limita l'attenzione non è nuovo. Samuel Johnson lo esprime efficacemente: «Potete contarci, signore; quando

un uomo sa che verrà impiccato entro quindici giorni, l'idea lo terrà occupato in modo prodigioso».

Quando la risposta di stress guida l'attenzione, questa si focalizza sulla minaccia da affrontare. Ciò va bene quando l'attenzione e l'eccitazione del corpo sono tarate per fronteggiare la minaccia e liquidarla. Ma le situazioni di stress nella vita moderna concedono raramente questa opportunità. Più spesso dobbiamo continuare la nostra vita come se niente fosse, mentre stiamo già affrontando situazioni di minaccia: continuare a lavorare durante una prolungata crisi coniugale, preparare la dichiarazione dei redditi nonostante la preoccupante malattia del bambino.

L'attenzione innescata per focalizzarsi su una minaccia è dominante anche quando altri problemi sarebbero più pressanti. I pensieri di minaccia si intramettono nei momenti sbagliati. L'ansia si può definire operativamente come una vera e propria intrusione.

Il ruolo dell'intrusione nell'ansia viene dettagliatamente descritto dallo psichiatra Mardi Horowitz.<sup>2</sup> «L'intrusione», scrive Horowitz, si riferisce a «idee involontarie e sensazioni di acuto tormento difficili da dissipare e alla riproduzione comportamentale, diretta o simbolica, dell'evento che provoca stress». Questo calza bene con una definizione dell'ansia sul piano dell'attenzione: sensazioni e pensieri involontari che si intramettono nella coscienza.

Con un semplice esperimento Horowitz mostrò come l'ansia si intramette nella coscienza. Un gruppo di volontari vide uno o due film stressanti – il primo mostrava i rituali della circoncisione dei giovani aborigeni, l'altro sanguinosi infortuni che accadevano in una falegnameria (entrambi moderatamente impressionanti) – e il film «neutro» di un uomo che praticava il jogging.

Dopo le proiezioni i volontari avevano il compito di ascoltare dei suoni e di definire se un tono era più alto o più basso o uguale al precedente. Questa attività, anche se noiosa, necessitava di un'attenzione sostenuta e focalizzata. Negli intervalli tra un tono e l'altro, i volontari scrissero un resoconto su ciò che veniva loro in mente mentre svolgevano il lavoro.

Non sorprende che i volontari riferissero molti più spezzoni di film

<sup>1</sup> Wellman, G., Smith, J.E. ed Egstrom, G.H., *Perceptual Narrowing During Simulated Pressure-Chamber Exposure*, «Human Factors» 13, 1971, pp. 79-107.

<sup>2</sup> Horowitz, Mardi, «Psychological Response to Serious Life Events», in Breznitz, Shlomo, a cura di, *The Dental Stress*, International Universities Press, New York, 1983.

durante il lavoro che seguiva la visione del film sulla circoncisione o di quello sugli infortuni. Più le persone erano rimaste sconvolte dal film, più numerose erano le intrusioni.

Basandosi su una ricerca dettagliata condotta su pazienti con sintomi di stress, Horowitz è stato in grado di enumerare gli aspetti e i travestimenti assunti dalle intrusioni di ansia. La lista copre un ampio ventaglio ed è particolarmente istruttiva: ogni tipo di intrusione è un aspetto della risposta di stress portata all'estremo. Essa include:<sup>3</sup>

- *Spasmi emotivi*. Piuttosto che uno stato d'animo prevalente, sono ondate di sensazioni che montano e decrescono.
- *Preoccupazione e rimmaginazione*. Una continua consapevolezza dell'evento stressante che si ripresenta in modo incontrollabile. Va ben al di là del semplice pensare a un problema.
- *Idee invadenti*. Pensieri improvvisi e involontari che non hanno nulla a che vedere con il lavoro mentale in corso.
- *Pensieri insistenti e sensazioni, emozioni o idee* che, una volta messi in moto, non si possono fermare.
- *Ipervigilanza*. Stato d'allerta eccessivo. Esplorare e sondare in una aspettativa tesa.
- *Insomnia*. Idee e immagini che disturbano il sonno.
- *Brutti sogni*. Sono compresi gli incubi, i risvegli ansiosi e i sogni disturbanti. Il brutto sogno non ha necessariamente un contenuto manifesto collegato a un avvenimento reale.
- *Sensazioni involontarie*. Improvviso e non ricercato flusso nella coscienza di sensazioni insolitamente intense o non correlate con la situazione del momento.
- *Reazioni di trasalimento*. Ritirarsi o impallidire in risposta a stimoli che di solito non richiedono reazioni del genere.

Come mostra la lista, l'ansia può imporsi sotto forme diverse, a prescindere da quelle più ovvie. In qualunque modo si mascheri, quando l'ansia schiaccia l'attenzione qualunque prestazione ne risente. L'antidoto a nostra disposizione, come vedremo, è l'attenzione stessa – più precisamente la disattenzione o negazione. Per capire come la negazione possa cancellare l'ansia, dobbiamo comprendere il ruolo chiave della cognizione nella risposta di stress, in particolare la cognizione della minaccia.

## La minaccia è là dove la vedete

Una piccola funicolare sale oscillando vertiginosamente sopra i ripidi burroni che portano a un picco degli Alti Tatra in Polonia. All'interno, stretti come sardine, una dozzina di persone, compreso un viaggiatore che descrive le diverse reazioni.<sup>1</sup>

Per le vecchie nonne polacche con le babushka calate sulla testa è la solita seccatura del fine settimana. Per i tre o quattro bambini è la grande avventura. Mia moglie che trema persino per la corsa in tram fino a Roosevelt Island, a New York, si sente vicino all'arresto cardiaco. Al conducente tutto è così familiare che non vi presta nemmeno attenzione: siede vicino a un finestrino spaventosamente aperto sul vuoto e legge il giornale.

Gli avvenimenti sono creati da chi li vive. Quello che delizia un bambino annoia il conducente; ciò che per una nonna è una seccatura fa scattare in qualcun altro il terrore. Il modo in cui si costruiscono gli avvenimenti determina se saranno fonte di stress oppure no. Questo è l'assioma principale di una teoria particolarmente istruttiva sullo stress, e su come la gente lo affronta, espresso e sviluppato da Richard Lazarus, uno psicologo dell'Università di Berkeley.

Per lui lo stress entra in azione quando agli occhi di una persona le richieste postegli dall'ambiente circostante superano le sue risorse. La frase che conta è «agli occhi di una persona». Quindi un evento non è di per sé schiacciante, tutto dipende da come verrà interpretato. Un dato evento – divorzio, licenziamento, parto – può essere visto come una minaccia, una sfida, un sollievo a seconda

<sup>3</sup> La lista delle intrusioni è parafrasata da Horowitz, *ibid.*, p. 136.

<sup>1</sup> Alprent, David, «The New York Times», sezione 10, 1, 27 settembre 1981.



delle circostanze in cui ci si trova, della disposizione mentale e delle risorse cui si può attingere.

La portata della minaccia è altamente soggettiva. Importante non è l'avvenimento di per sé, ma il significato di cui lo investiamo. Quando gli eventi vengono *intesi* come minaccia, scatta la risposta di stress. Lo stress è il prodotto di un atto cognitivo: la valutazione.

Quando una persona ha catalogato una situazione come minaccia potenziale, la sua risposta di stress varierà a seconda della sua valutazione. In un esperimento condotto nel laboratorio di Lazarus alcuni studenti dovevano aspettare seduti uno shock elettrico per periodi che andavano dai trenta secondi ai venti minuti.<sup>2</sup> Lo stress variava da studente a studente a seconda di quanto minacciosa veniva valutata la situazione.<sup>3</sup>

Un minuto era sufficiente perché il soggetto assimilasse l'idea minacciosa che stava per sentire dolore, ma non abbastanza lungo per formulare dubbi riguardo alla minaccia. Se il soggetto aveva cinque minuti per pensarci sopra, cominciava a riflettere e a rivalutare la situazione, dicendosi per esempio: «Un professore universitario non vorrà certamente esporti a un dolore troppo forte» oppure: «Sono già stato sottoposto a un dolore in laboratorio ed era tale da non dovermene preoccupare». Dopo venti minuti il quadro... cambiava. I soggetti di solito cominciavano a sentirsi ansiosi, pensando forse che una tale attesa doveva necessariamente far presagire una scossa di maggiore entità.

Questa rimuginazione, che alterna rassicurazione e preoccupazione, ci è familiare. Non importa a che riguardo, la sostanza di questo monologo interiore si condensa nella domanda: quanto c'è di minaccioso in tutto questo?

La ricerca di una soluzione innesta la risposta d'orientamento. A seconda della soluzione di quel dato momento, il meccanismo d'orientamento farà crescere o diminuire la risposta di stress.

<sup>2</sup> Lazarus, Richard, «The Stress and Coping Paradigm», relazione letta alla conferenza su «The Critical Evaluation of Behavioral Paradigms for Psychiatric Science», Glendeden Beach, Oregon, novembre 1978.

<sup>3</sup> Folkins, C.H., *Temporal Factors and the Cognitive Mediators of Stress Reaction*, «Journal of Personality and Social Psychology» 14, 1970, pp. 173-184.

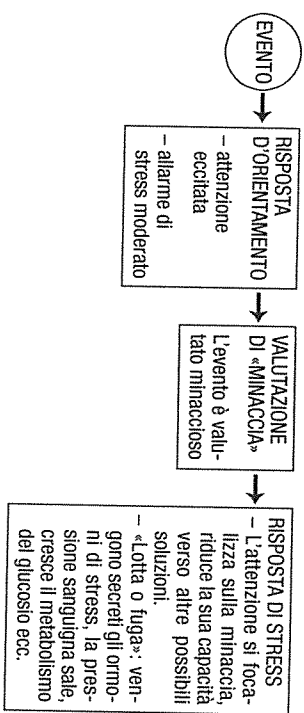


Figura 1. Preludio alla risposta di stress: un evento nuovo porta alla risposta d'orientamento che viene valutata come minacciosa. Questa valutazione fa scattare la risposta di stress.

La figura 1 mostra come un evento conduce alla risposta di stress solo se viene valutato minaccioso. La valutazione dà inizio a una spirale, dove gli eventi che potrebbero altrimenti essere visti come neutri acquistano la valenza negativa «prestata» dall'ansia, influenzando così la loro valutazione. Il meccanismo può essere visto in funzione durante un attacco d'ansia del tipo descritto dallo psichiatra Aaron Beck. Ne fu vittima un suo paziente quarantenne, portato a un pronto soccorso di Denver in uno stato di crisi acuta. Lo stato di forte ansia continuò anche dopo il suo ritorno a casa, a Philadelphia.<sup>4</sup>

... Si ricordò che, giunto in cima allo skilift, gli era mancato il fiato (probabilmente per via dell'aria rarefatta). Si ricordò di aver pensato che la mancanza di fiato poteva essere sintomo di una malattia coronarica. Pensò a suo fratello che soffriva di disturbi simili e che era morto pochi mesi prima per un'occlusione coronarica. Mentre prendeva in considerazione più seriamente la possibilità che fosse un attacco coronarico, divenne ancora più ansioso. A questo punto cominciò a sentirsi debole: sudava copiosamente e si sentiva mancare. Interpretò questi sintomi come l'ulteriore prova di avere un attacco cardiaco e di essere in punto di morte. Fu visitato al pronto soccorso ma l'andamento normale dell'elettrocardiogramma non lo rassicurò perché credeva che «la malattia non fosse evidenziabile con gli esami».

<sup>4</sup> Beck, Aaron, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, International Universities Press, New York, 1976, p. 14.

Se non fosse stato preda dell'eccitazione da stress, preoccupato dai suoi timori rispetto a un attacco cardiaco, quest'uomo a un certo punto sarebbe stato capace di rivalutare la sua reazione iniziale come normale risposta all'altitudine e non come sintomo di un attacco cardiaco. Ma la sua irrefrenabile ansia lo portò a decifrare ogni frammento di informazione come conferma della sua valutazione di minaccia. Solo una settimana più tardi, quando tutto fu chiarito dal dottor Beck e il paziente fu in grado di capire che il suo «attacco di cuore» era stato un falso allarme, la sua ansia calò.

La rivalutazione serve spesso a vanificare una minaccia. Se la minaccia può essere rivalutata come una non-minaccia (l'allarme antincendio era in realtà un trappano; la lettera del fisco era un rimborso e non un avviso per la revisione dei conteggi) allora l'eccitazione da stress che accompagna quella valutazione cessa. Ricordiamo a noi stessi che quello delle montagne russe è il percorso di un gioco, che quella scena spaventosa fa parte di un film. Esempio famoso di scena che richiede una rivalutazione successiva è l'occhio di una giovane donna tagliato con un rasoio nel cortometraggio surrealista *Un chien andalou*, di Luis Buñuel. In una recensione si legge:<sup>5</sup>

La gente resta senza fiato davanti alla scena. Non c'è modo di ridurre l'intima violenza. Il fatto che la stessa giovane donna appaia nel film subito dopo, con gli occhi felicemente inratti, e che, facendo attenzione, si noti che l'occhio tagliato è quello di un animale... non è così consolatorio come ci si aspetterebbe. Il fiato mi è tornato, resto seduto immobile, dicendomi continuamente che l'occhio tagliato non è della donna né di un altro essere vivente.

La valutazione inizia al momento stesso dell'orientamento e dà il via a una catena di atti cognitivi volti a trovare la risposta più consona. Quando la rivalutazione viene a mancare – la minaccia non svanisce – allora sono necessarie altre strategie.

La serenità di accettare le cose  
che non si possono cambiare

Nel 1962 lo psichiatra Robert Lifton passò molti mesi a Hiroshima intervistando diversi *hibakusha*, i sopravvissuti alla bomba atomica.<sup>1</sup>

Le prime interviste mi lasciarono profondamente colpito ed emotivamente provato... Ben presto però – bastarono alcuni giorni – notai che le mie reazioni stavano cambiando. Ascoltavo la descrizione degli stessi orrori, ma il loro effetto su di me diminuiva. Mi concentrai sui modelli ricorrenti che cominciavo a individuare nelle risposte, ovvero sul mio ruolo scientifico, e si generò un utile distacco operativo tra gli *hibakusha* e me, senza che per questo diventassi insensibile alle loro sofferenze. Quel distacco era indispensabile – così mi resi conto – non solo alle esigenze intellettuali del mio lavoro, ma anche a quelle emotive.

Lo psicoanalista Lifton interpreta questa risposta come una sorta di «chiusura psichica», un modo per far fronte alla situazione. In termini tecnici «far fronte» è l'espressione usata per indicare una serie di manovre cognitive capaci di dare sollievo all'eccitazione da stress, cambiando le proprie reazioni piuttosto che intervenendo sulla situazione stressante.

Una preghiera in uso tra gli Alcolisti Anonimi rivela le due principali alternative per far fronte a una situazione: «Possa Dio darmi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare quelle che posso, e la saggezza di sapere quando conviene fare l'una o l'altra scelta». Si può insomma agire per toglier di mezzo la minaccia – chiamando l'assicuratore, andando al pronto soccorso, pagando il conto scaduto – oppure si può cercare di calmarsi.

<sup>5</sup>Wood, Michael, *In the Museum of Shangeness*, «The New York Review of Books», 19 marzo 1981, p. 44.

<sup>1</sup> Lifton, Robert Jay, *Death in Life*, Basic Books, New York, 1967, p. 10.

Lazarus definisce la prima alternativa un modo attivo di fronteggiare la situazione, l'altra un modo «focalizzato sulle emozioni». Il primo modo è diretto: si può fare qualcosa per eliminare la minaccia. Nella situazione primaria l'azione consisteva nella lotta o nella fuga. Ai tempi d'oggi è difficile avere possibilità del genere.

Nella maggior parte dei casi una persona deve affrontare una situazione ambigua, incerta e che si protrae nel tempo. Quando la valutazione di una minaccia ha innescato la risposta di stress ciò comporta che la persona si troverà a «cuocere» nel brodo degli ormoni da stress prodotti dal cervello e delle preoccupazioni circa la minaccia. È questo brodo che chiamiamo ansia.

Mentre una minaccia può far scattare tutta una serie di emozioni, dalla rabbia alla depressione, l'ansia è una reazione più invadente. Fronteggiare le emozioni significa di solito riuscire a calmare l'ansia. Se l'ansia non viene dissipata, si introdurrà nell'attenzione in uno dei modi che Horowitz descrive.

Queste intrusioni possono interferire con tutto il sistema cognitivo, nei modi che analizzeremo in dettaglio in seguito. Per ora sarà sufficiente notare che l'ansia paralizza i processi cognitivi rendendo difficile la rivalutazione. L'ansia può quindi ostacolare una rivalutazione che potrebbe dissipare la sensazione di minaccia.

Se la rivalutazione fallisce, può funzionare qualche altra forma di negazione. Nel normale processo di guarigione da un evento devastante come la perdita di una persona amata o del lavoro, sembra che si verifichino spontanee oscillazioni tra negazione e intrusione. Mardi Horowitz, lo psichiatra che ha elencato i diversi tipi di intrusione, suppone che negazioni e intrusioni, in quanto seguono ogni evento importante della vita, si alternino in modo da suggerire le fasi di costituzione dell'adattamento.

Così come aveva fatto per le intrusioni, Horowitz offre un ampio elenco dei diversi tipi di negazione. L'elenco include:<sup>2</sup>

- *Associazioni evitate*, nel timore del «cortocircuito» per via delle ovvie connessioni fra ciò che si dice o pensa e l'evento che ne conseguirebbe.

<sup>2</sup> Horowitz, Mardi, «Psychological Response to Serious Life Events», in Breznitz, Shlomo, a cura di, *The Denial of Stress*, International University Press, New York, 1983.

- *Insensibilità*. L'impressione di non avere sensazioni. Emozioni appropriate passano non avvertite.
- *Appiattimento della risposta*. La contrazione delle prevedibili risposte emotive.

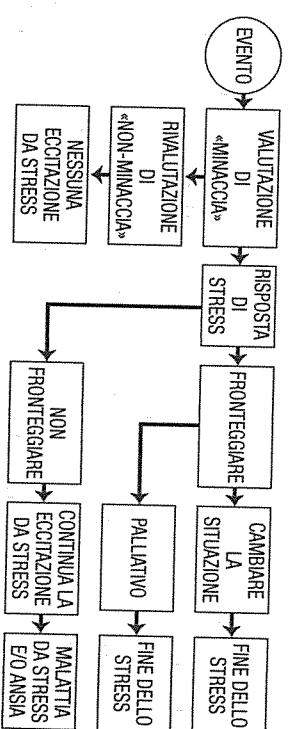


Figura 2. Possibilità di un cortocircuito da stress. Se un evento valutato minaccioso può essere rivalutato non minaccioso, la reazione di stress non avrà inizio. Una volta iniziata, le possibilità per fronteggiarla sono esterne – cambiare la situazione perché l'evento non sia più minaccioso – o interne – calmare l'eccitazione. Se si fallisce o non si tenta nemmeno, l'eccitazione da stress può portare a malattie basate dallo stress o a stati d'ansia.

- *Calo dell'attenzione*. Imprecisione o totale incapacità nel mettere a fuoco le informazioni, compresi i pensieri, i sentimenti e le sensazioni fisiche.
- *Intontimento*. Attenzione non focalizzata che annebbia la prontezza e impedisce di dare un significato agli avvenimenti.
- *Pensieri ristretti*. L'incapacità di esplorare altri possibili significati oltre a quello ovvio a portata di mano. Una diminuita gamma di flessibilità.
- *Difetti di memoria*. Incapacità di ricordare gli avvenimenti nei dettagli: amnesia selettiva nel raccontare i fatti.
- *Negare l'evidenza*. Dire o pensare che una cosa dal significato evidente ne ha invece un altro.
- *Sbarramento col fantastico*. Sfuggire alla realtà o alle sue implicazioni attraverso fantasie su ciò che sarebbe potuto essere o potrebbe essere.

Il principio operativo che accomuna queste forme di negazione consiste nell'eliminare dalla coscienza un evento preoccupante. Queste



tattiche sono la risposta alle intrusioni sopra citate. La negazione e l'intrusione sono le due facce dell'attenzione: l'una è una fuga, l'altra un'invasione. Nessuna delle due è salutare, entrambe fanno deviare l'attenzione. Le diverse forme di negazione non portano a una valutazione più realistica di ciò che sta realmente accadendo, ma possono essere antidoti formidabili per l'ansia.

Lazarus paragona queste manovre intrapsichiche al bere e al drogarsi per alleviare l'ansia. Sono tutti palliativi: riducono l'ansia senza cambiare di una virgola la situazione minacciosa. Questa strategia, dice Lazarus, è normale. «Nella vita c'è ben poco o quasi nulla da fare per molte serie fonti di stress. Se così è, meglio non far nulla salvo prendersi cura delle proprie sensazioni... gente sana usa palliativi tutta la vita senza effetti negativi. Bere qualcosa o prendere tranquillanti sono palliativi, come lo sono il negare, il razionalizzare e l'evitare i pensieri negativi. Quando non ostracolano l'azione di adattamento, i palliativi possono essere di grande aiuto.»<sup>3</sup>

I palliativi sono intrinsecamente remunerativi, proprio in virtù del loro effetto calmante sull'ansia. Ma tutto ciò che remunererà diventa abitudine. Esistono ampie prove: qualunque sia il palliativo – il tranquillante o la bottiglia di whisky – è difficile poi farne a meno. Ritengo che lo stesso valga per le operazioni mentali alle quali ricorriamo per lenire le nostre ansie.

I palliativi mentali rientrano, generalmente parlando, fra la gamma di quelli che Freud definiva «meccanismi di difesa». La potenza delle difese sta nel dissipare l'ansia. Come fa notare Lazarus, i palliativi sono la norma; tutta la gente sana li usa fino a un certo punto. Ma, come osservò Freud, tutta la gente normale usa anche i meccanismi di difesa fino a un certo punto.

I palliativi mentali limitano le capacità di vedere come sono realmente le cose e, quindi, di occuparsene con chiarezza e lucidità. Quando l'ansia viene lasciata vagare nella mente, anche se mascherata ad arte da manovre mentali, bisogna pagare un costo in termini di efficienza mentale. La negazione compromette un'attenzione piena e ferma.

Solo recentemente abbiamo cominciato a conoscere sufficientemente la mente quale operatore d'informazioni per capire come

funzionano l'ansia e le difese erette a suo contenimento e per valutare i costi di queste operazioni. Per capire le dimensioni di questi costi dobbiamo prima dare uno sguardo all'idea che ci siamo fatti, oggi, del funzionamento mentale. Potremo quindi usare questo modello per analizzare l'interazione tra ansia e attenzione, e l'autoinganno che favorisce.

<sup>3</sup> *Positive Denial: The Case for Not Facing Reality*, «Psychology Today», novembre 1979, p. 57.

## Il modello freudiano di mente

Fu Sigmund Freud a formulare per primo – assieme a tanti altri concetti psicologici – una teoria moderna dei meccanismi mentali. Nel settimo capitolo de *L'interpretazione dei sogni*, scritto nel 1900, Freud espone il proprio modello di come la mente tratta le informazioni.<sup>1</sup> Il modello freudiano è sorprendente in quanto anticipa quelle che sono diventate – durante l'ultimo quarto di secolo – le nostre conoscenze più avanzate dei processi secondo i quali la mente riceve, utilizza e immagazzina le informazioni, e di come questi processi siano condizionati dai pregiudizi causati dal baratto ansia-attenzione.

Nel modello freudiano c'è tutta una serie di stazioni secondarie. Le due stazioni che ha posizionato all'inizio e alla fine sono in armonia con l'odierna fisiologia, il cui ultimo trionfo è consistito nel tracciare la mappa delle basi neurologiche dei riflessi. La sequenza riflessa stimolo-risposta era ben accettata e largamente conosciuta, e Freud la adottò. Il punto di partenza dell'apparato psichico descritto da Freud era la «percezione», lo stadio in cui la mente riceve gli stimoli sensoriali. Il punto d'arrivo era l'attività motoria, la «risposta».

Questa semplice sequenza dal sensoriale al motorio è simile alla sequenza «stimolo-risposta» dell'arco riflesso che diventò il modello di lavoro per i comportamentisti da Pavlov in avanti. Pavlov e Freud avrebbero potuto concordare circa la natura del comportamento se Freud si fosse fermato lì. I behavioristi arrivarono a vedere tutto ciò che stava fra lo stimolo e la risposta come una «scatola nera», negata all'osservazione scientifica e quindi poco meritevole di studio. Proprio

<sup>1</sup> Freud, Sigmund, *L'interpretazione dei sogni*, Boringhieri, Torino, 1973, p. 490. Pubblicato per la prima volta nel 1900.

questo fu invece il terreno favorito di Freud, che ebbe il coraggio di riempire quella scatola nera fra stimolo e risposta.

L'apparato psichico, dice Freud, lavora secondo una certa direzione; come diremmo oggi, le informazioni fluiscono (vedi figura 3).

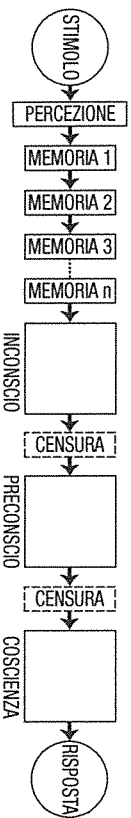


Figura 3. Il modello freudiano di mente preso da *L'interpretazione dei sogni*. L'informazione è selezionata da diversi sottosistemi di memoria e alla fine trasmessa dall'inconscio al preconscious, attraverso le censure fino alla coscienza. Può seguirne una risposta.

Nel modello di Freud, le informazioni fluiscono linearmente, dalla sensazione iniziale alla risposta finale. Mentre passa attraverso la mente, l'informazione non viene meramente trasmessa: viene trasformata. L'occhio coglie una serie di onde, l'orecchio una forma di vibrazione. Mentre vista e suono diventano memoria, avvengono cambiamenti radicali nel genere d'informazione che incorporano.

A ogni stadio della trasmissione dell'informazione avviene una selezione, alcuni aspetti di ciò che è stato ricevuto non vengono trasmessi, mentre altri sopravvivono. Dalla percezione, prima stazione secondaria, l'informazione si dirigerà verso un primo «sistema di memoria». La Memoria 1, come possiamo chiamarla, è molto fugace: trasforma le sensazioni in ricordi mentre le registra e, quasi immediatamente, le trasmette.

Un esempio della precoscienza di Freud è il suo postulare una capacità percettiva che non ha una memoria di per sé, prende fugace nota del mondo sensoriale, ma immagazzina le impressioni non durevoli. Freud si rendeva conto che le funzioni di ricevere i segnali sensoriali e quella di registrarli sono separate, un assunto confermato più tardi dalla neurofisiologia della corteccia sensoriale. Solo nel 1960 questa descrizione della percezione trovò base scientifica, con la scoperta sperimentale di quello che oggi chiamiamo «immagazzinamento sensoriale», un'impresione fugace e immediata del mondo sensoriale.

La Memoria 1 trasmette le sue informazioni a una successiva

catena di sistemi di memoria simili (vedi figura 1). Queste memorie, dice Freud, sono inconse. Noi non ne siamo consapevoli fino a un successivo stadio del flusso d'informazione. Tuttavia, sostiene Freud, questi ricordi possono avere effetti su di noi sebbene rimangano esclusi dalla nostra coscienza.<sup>2</sup> «Ciò che noi chiamiamo il nostro carattere si basa certamente sulle tracce mnestiche delle nostre impressioni e in verità sono proprio le impressioni che hanno agito più intensamente su di noi, quelle della nostra prima giovinezza, che non diventano quasi mai coscienti».

Nel modello mentale di Freud per risalire alla coscienza un ricordo deve passare dal sistema delle memorie nel regno classificato come l'«inconscio». L'inconscio non ha diretto accesso alla coscienza. Il «materiale» infatti passa dall'inconscio al regno successivo chiamato «preconscious». Il preconscious è l'ultimo passaggio verso la consapevolezza – o «coscienza», come viene denominata nel modello freudiano. Se l'investimento di energia mentale su un pensiero del preconscious diventa sufficientemente forte, allora quel pensiero irromperà nella coscienza e costituirà il punto focale dell'attenzione.

Questo passaggio è davvero pericoloso. Finché i pensieri che arrivano alla coscienza sono neutrali va tutto bene, ma quando sono in qualche modo «proibiti» allora, dice Freud, è probabile che vengano manomessi mentre passano dall'inconscio alla coscienza attraverso il preconscious.

Freud capiva che, in questo frangente, sono al lavoro nella mente censure di ogni genere. Soprattutto durante le ore della veglia la censura sbarra ai pensieri proibiti l'accesso alla coscienza. Ma durante la notte la censura può essere aggirata. Freud ha formulato questo modello di mente per spiegare come i sogni mettono sotto sequestro i pensieri proibiti: lasciandoli trapelare nella coscienza sotto forme contraffatte.

Nessuna informazione, dice Freud, filtra dall'inconscio alla coscienza senza passare attraverso la censura. È a questo punto che viene scartato il materiale che potrebbe far nascere l'ansia. I ricordi possono essere piuttosto recenti o molto lontani: un'occhiataccia rivolta dalla madre al bambino o una serie di sguardi carichi d'ingiurie che una donna fa rivivere dalla sua lontana infanzia. In entrambi i casi è a questo punto che al flusso delle idee e delle realtà minacciose può essere vietato l'accesso alla consapevolezza.

<sup>2</sup> Ibid., p. 540.

## Il filtro intelligente

Secondo Freud ci sono due specie di censure. La prima impedisce ai ricordi indesiderati di entrare nel preconcio. La seconda, situata tra preconcio e concio, serve da sostegno. Quando anche un'informazione pericolosa si riversasse nel preconcio, situandosi quindi a ridosso della coscienza, la seconda censura potrebbe ancora eliminare questa realtà non facilmente fronteggiabile.

La ricerca moderna mostra che, se non altro, Freud fu troppo cauto nel proporre dei luoghi dove i pregiudizi possono sviare il flusso delle informazioni. Egli non capì che il flusso d'informazioni non è lineare ma è concatenato con sottosistemi che interagiscono tra loro. La mente non fa passare l'informazione lungo un solo binario, come fosse un treno che va da una città all'altra. Piuttosto, l'informazione fluisce lungo circuiti avvolgenti come la metropolitana di New York o le tangenziali di Los Angeles. In un sistema del genere le possibilità di pregiudizi sono ancora più numerose di quanto non suggerisca il modello freudiano.

Ciononostante quel modello fornisce diversi punti chiave ormai acquisiti dalle teorie contemporanee, ognuno dei quali apre degli squarci sulle capacità della mente di dirottare l'attenzione:

- L'informazione scorre, e viene trasformata durante il suo passaggio, tra sottosistemi concatenati.
- L'informazione è prima di tutto inconscia e poi – semmai – conscia.
- Filtri e censure selezionano e distorcono l'informazione.

Come completereste questi frammenti di parole?

s..so, c...o, f..ti.

Leggendoli non dovrete avere problemi a formare parole «colomite» oppure neutre. Immaginatevi però in una stanza con estranei, a ripetere ad alta voce le parole formate con questi frammenti. Le vostre risposte prenderebbero un'altra piega, se non altro per evitarvi una situazione imbarazzante. Probabilmente glisserebbero anche i vostri pensieri.

A poco più di due decenni dalla seconda guerra mondiale, furono condotte numerose ricerche per valutare se la percezione diminuisce o aumentava a seconda dell'emotività del soggetto. Diverse centinaia di studi si occuparono dell'argomento, in gran parte senza ottenere alcun risultato. Il difetto non stava tanto negli studi, quanto nelle conoscenze di allora su come la gente elabora le informazioni.<sup>1</sup>

Considerate le parole sopra accennate. Se vi chiedessi di completare i frammenti e mi diceste che rappresentano le parole «sassone», «cotto» e «fatti» potrei supporre che non vi permettete di *percepire* le alternative più colorite, o che non le *riferite*. In termini più tecnici: il problema è dove si situa il pregiudizio: nella percezione o nella risposta?

Se il pregiudizio è nella risposta, posso immaginare che le parole più colorite vi sono venute in mente ma avete pensato velocemente ad altre alternative accettabili. Se il pregiudizio è invece nella per-

<sup>1</sup> Il miglior resoconto di questa saga e le considerazioni connesse alla possibilità di modellare la mente si trovano in Erdelyi, Matthew Hugh, *A New Look at the New Look: Perceptual Defense and Vigilance*, «Psychological Review» 81, 1974, pp. 1-25. Si raccomanda inoltre Martindale, Colin, *Cognition and Consciousness*, Dorsey Press, Homewood, Illinois, 1981.

cezione originale e non siete *mai* stati coscienti delle parole colorite, la vostra mente ha elaborato la censura al di fuori della coscienza.

Per ognuna di queste possibilità vi sono implicazioni diverse circa il modo in cui vengono orchestrati i processi mentali. Il pregiudizio nella risposta è solo un caso di ipocrisia sociale – niente di eccezionale. Ma un pregiudizio nella percezione implica un centro inconscio al lavoro nella mente per imporre i suoi giudizi su tutto ciò che si percepisce, manipolando la nostra esperienza in modo che si adatti ai suoi bisogni.

Per molti anni queste due possibilità si scontrarono come alternative che si escludono a vicenda. Nel 1966 un esteso rapporto su due decenni di risultati sperimentali di tipo contrastante non fu in grado di risolvere la questione.<sup>2</sup> La conclusione, vista l'impossibilità di proclamare un vincitore, era un'ipotesi conciliatoria: dato che le due possibilità non erano incompatibili, poteva darsi che entrambe fossero esatte. La censura potrebbe essere sia nella percezione sia nella risposta.

Quella che era un'ipotesi è oggi la teoria generalmente accettata su come le informazioni si trasmettono – o non riescono a trasmettersi – nella mente.

C'era voluto un intervallo di mezzo secolo prima che la psicologia sperimentale prendesse in seria considerazione le proposte che Freud aveva fatto nel settimo capitolo de *L'interpretazione dei sogni*. Dal 1920 in poi l'ascesa del comportamentismo fece sì che tutto ciò che avveniva all'interno della mente diventasse un argomento tabù per la maggior parte degli psicologi. Quando finalmente i meccanismi della mente ritornarono oggetto della ricerca psicologica ciò avvenne nel modo più impensabile: grazie allo sviluppo dell'aviazione.

La spinta maggiore al problema venne dallo psicologo inglese Donald Broadbent nel 1958.<sup>3</sup> I suoi interessi erano molto diversi da quelli di Freud. Broadbent lavorava con la Marina reale britannica negli anni che seguirono la seconda guerra mondiale. A quel tempo si verificò un'enorme espansione nell'aviazione e il volume del traffico aereo richiedeva dei controllori di volo. Broadbent si accorse che i controllori immagazzinavano con la vista e con l'udito molte più

informazioni di quante fossero in grado di trattare. Si chiese allora come potesse la mente superare questo ostacolo.

Come Freud, anche Broadbent usò una mappa del flusso per descrivere come la mente tratta le informazioni. Il suo schema mostrava che la gente riceveva più informazioni attraverso i sensi di quanto potesse gestire (vedi figura 4). Queste informazioni arrivano a un magazzino a breve termine, collegato col magazzino sensoriale, e passano poi attraverso un «filtro selettivo» dove la maggior parte viene scartata. Questo filtro lascia in qualche modo passare solo i messaggi a cui bisogna dare piena attenzione. Il passaggio sembra istantaneo, ma pochi millesimi di secondo sono più che sufficienti alla mente per smistare la massa di dati contenuti nel magazzino sensoriale ed escludere le informazioni irrilevanti prima che queste passino nella coscienza.

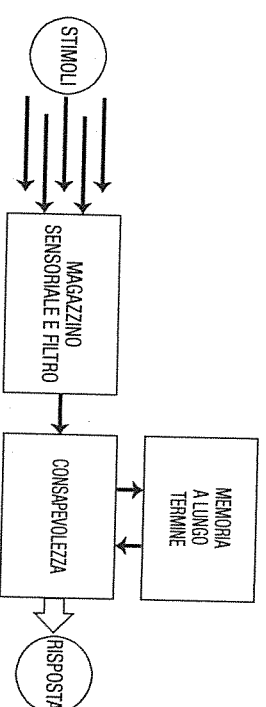


Figura 4. Il modello di mente di Broadbent, leggermente modificato. Gli stimoli sensoriali sono analizzati appena giungono al magazzino sensoriale, quindi selezionati e filtrati nel loro percorso verso la consapevolezza (o memoria a breve termine).

Broadbent suppose che la mente aveva bisogno di filtrare le informazioni che premono su di essa attraverso i sensi per via della sua limitata capacità. Pensò che il filtro selettivo era indispensabile in quel punto per via di un collo di bottiglia: nel successivo stadio del processo, spesso chiamato memoria a «breve termine» o «primaria», c'è infatti un canale di capacità rigidamente limitato.

La memoria primaria è la regione della percezione che cade sotto l'influenza dell'attenzione. Per i nostri scopi la chiameremo «consapevolezza». Ciò che la zona di consapevolezza contiene è quanto «abbiamo in mente» in un dato momento. Questa zona è la

<sup>2</sup> Haber, R.N., *Nature of the Effect of Set on Perception*, «Psychological Review» 73, 1966, pp. 335-351.

<sup>3</sup> Broadbent, Donald E., *Perception and Communication*, Pergamon Press, London, 1958.



nostra finestra sul flusso della coscienza. È un'area delicata, il cui contenuto è transitorio.

Il passaggio tra consapevolezza e memoria a lungo termine è nei due sensi, secondo il modello di Broadbent; ciò che è nella memoria a lungo termine può essere richiamato nella consapevolezza, e quello che è nella consapevolezza può prendere posto nella memoria a lungo termine. Solo le informazioni che raggiungono la consapevolezza saranno trattenute per lungo tempo – il che significa che noi ricordiamo solo ciò a cui abbiamo prestato attenzione. La consapevolezza è quindi il passaggio obbligato per la memoria e un filtro controlla ciò che entra in essa. Ma il filtro da che cosa è controllato?

Per Broadbent entrerebbero nella consapevolezza solo gli aspetti fisicamente rilevanti – la rumorosità, la brillantezza – non i suoi significati. Questo punto di vista venne presto lasciato da parte dopo che egli propose come esperimento l'«effetto cocktail party». A un cocktail party o in un ristorante affollato si svolgono di solito una serie di conversazioni disparate tutte condotte a voce alta e a portata dell'udito altrui.

Contrariamente alle convinzioni di Broadbent, non si ascolta semplicemente la voce più alta. Per esempio se vi hanno incastato ad ascoltare il noioso racconto delle ultime vacanze dai tanti raccapriccianti particolari, o di una relazione che si trascina fiaccamente, vi riesce facile escludere quella conversazione per sintonizzarvi su quella più vicina, specialmente se sentite che vi stanno nominando. Nel corso di queste esclusioni e sintonizzazioni il *sono* potrebbe avere lo stesso volume, quello che cambia è su che cosa si focalizza l'attenzione.

Questo significa che le informazioni vengono analizzate in cerca del *significato* prima di raggiungere il filtro, in contrasto con quanto assertiva Broadbent secondo il quale il filtro operava la selezione solo in base agli aspetti fisici del messaggio. Il filtro sembra possedere un'intelligenza; è sintonizzato sull'importanza che un messaggio può avere per una persona.

Questa scoperta è di grande importanza ai fini di ricostruire l'architettura della mente. Se un filtro intelligente – in grado di leggere i significati – opera durante i brevi attimi dell'immagazzinamento sensoriale, ciò significa che deve essere rivista l'articolazione degli elementi della mente. Se il filtro è intelligente, devono esserci circuiti che connettono la parte cognitiva della mente – capace di riconoscere

i significati – con la parte che incamera e smista le impressioni iniziali. Un modello semplice e lineare come quello proposto da Freud e da Broadbent non funzionerebbe.

I significati sono immagazzinati nella memoria a lungo termine. Serve allora una circolarità tra memoria a lungo termine e stadi iniziali dell'elaborazione delle informazioni. Questa circolarità è espressa nella figura 5. La retroazione circolare permette al magazzino sensoriale di pescare nel vasto repertorio dell'esperienza per smistare il suo carico, usando ciò che si è appreso e capito nel corso della vita e che è contenuto nella memoria a lungo termine. I giudizi «importante» o «irrelevante» possono essere espressi solo sulla base delle conoscenze della memoria a lungo termine. Avendo accesso al magazzino dell'esperienza, delle preferenze e degli scopi sedimentati durante la vita, il filtro può setacciare la massa di impressioni che lo investono in ogni momento per escludere o sintonizzarsi su ciò che è importante.

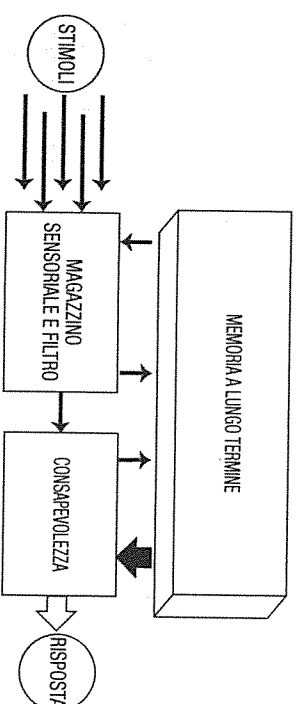


Figura 5. Un modello semplificato della mente, ricavato liberamente da quello di Donald Norman. La memoria visiona le percezioni allo stadio iniziale del flusso d'informazioni filtrando in base all'importanza ciò che va fatto passare nella consapevolezza.

I teorici contemporanei pensano che le informazioni che passano nel magazzino sensoriale siano soggette a scrutinio e filtrate sulla base del loro significato e importanza. Matthew Erdelyi, psicologo della cognizione, sintetizza così: «Sostanzialmente la stessa memoria a lungo termine diventa un filtro, decidendo ciò che non deve entrare nel magazzino delle informazioni a breve termine (e quindi nella

consapevolezza) e determinando indirettamente ciò che va accettato per un eventuale immagazzinamento in se stessa».<sup>4</sup>

Questo significa che quanto contenuto nella consapevolezza ci arriva accuratamente smistato, scelto e preconfezionato. L'intero processo occupa una frazione di secondo.

Ragioni irrinunciabili determinano questa organizzazione della mente. È a nostro vantaggio che le informazioni grezze che passano dal magazzino sensoriale alla consapevolezza vengano setacciate da un filtro efficace. La regione della consapevolezza sarebbe troppo ingombra se non fosse raggiunta da un flusso di informazioni notevolmente ridotto. Mentre le informazioni che raggiungono la consapevolezza sembrano limitate, è vero anche che prima di arrivarci, queste informazioni – e un loro ancor più vasto ammontare dimenticato, apparentemente svanito – sono passate attraverso numerose analisi.

Più le informazioni vengono smistate accuratamente, e più efficientemente la fermata successiva, ovvero la consapevolezza, potrà operare. Se passano troppe informazioni la consapevolezza ne è schiacciata (come abbiamo visto, una di queste intrusioni è l'ansia). È di massima importanza che il filtro funzioni al meglio per salvarci dalle continue distrazioni di una massa di informazioni irrilevanti. Se il filtro fosse meno accurato le distrazioni ci porterebbero alla follia, come avviene nella schizofrenia.

L'idea che le informazioni passassero attraverso un filtro intelligente portò a quella che è diventata la teoria prevalente di come le informazioni fluiscono nella mente. Il grafico più comune di come avviene il flusso è quello redatto da Donald Norman: la figura 5 è la versione semplificata del modello.<sup>5</sup> In questo modello ciò che entra attraverso i sensi è automaticamente sottoposto a un'analisi accurata da parte della memoria a lungo termine – e più precisamente della memoria «semantica», deposito dei significati e della scienza della parola. Ad esempio ogni gruppo di suoni viene automaticamente spedito a un «indirizzzo» della memoria semantica che raccoglie questo significato. Se sentite la parola «grugnitto», la memoria semantica riconosce questo significato; se sentite un grugnitto, la memoria semantica riconosce che quel suono non è una parola.

<sup>4</sup> Erdelyi, op. cit., p. 19.

<sup>5</sup> Norman, Donald A., *Toward a Theory of Memory and Attention*, «Psychological Review» 75, 1968, pp. 522-536.

Tutto questo lavoro di filtraggio avviene fuori della consapevolezza. I messaggi che la raggiungono sono pertinenti con il lavoro mentale in corso. Se state cercando un ristorante, noterete i segnali appositi e non quelli delle stazioni di servizio, se state sfogliando un giornale noterete gli articoli che vi interessano. Ciò che passa entra nella coscienza, e solo ciò che è utile occupa quello spazio mentale.

La percezione, dice Norman, è una questione di gradi. Nell'analizzare le informazioni in arrivo, la memoria semantica non ha bisogno di notare tutti i dettagli: basta che selezioni ciò che è importante e ciò che non lo è rispetto alle vicende in corso. Le informazioni irrilevanti vengono analizzate solo in parte, fino a quando cioè ci si accorge della loro irrilevanza. Ciò che è irrilevante viene invece completamente analizzato.

Se ad esempio state scorrendo il giornale velocemente e di colpo vedete il vostro nome, vi sembrerà di uscire con un balzo da voi stessi. Presumibilmente le parole che vedevate mentre scorrevate velocemente le pagine venivano solo parzialmente elaborate, e valutate irrilevanti. Il vostro nome invece – che è sempre rilevante – fu valutato degno del trattamento completo.

Questo modello di mente comporta diverse importanti implicazioni. Per dirne una, esso postula che la memoria visioni le informazioni a ogni stadio del processo e che poi le analizzi e le filtri a seconda della loro importanza. Tutto questo trattamento avviene *prima* che le informazioni entrino nella consapevolezza. Solo una piccola parte delle informazioni disponibili in un dato momento filtra fino alla coscienza.

Questo non significa che l'attenzione è interamente passiva. Dopo tutto possiamo decidere di sondare alla ricerca di qualcosa in particolare, e quindi la consapevolezza può modificare il funzionamento del filtro. Ma la consapevolezza lo fa indirettamente, servendosi della memoria a lungo termine: l'attività del filtro non è mai direttamente manifesta alla consapevolezza. Possiamo comunque portare informazioni alla consapevolezza dalla memoria a lungo termine. C'è quindi un passaggio nei due sensi tra consapevolezza e memoria a lungo termine, ma un passaggio a senso unico tra filtro e consapevolezza. È proprio vero che la memoria a lungo termine – ovvero la somma delle esperienze accumulate nella vita – ha più voce in capitolo sul flusso di informazioni di quanto ci si renda di solito conto.

## Quante cose possiamo tenere a mente?

Alcune persone diventate cieche – per un'emorragia o una lesione cerebrale, piuttosto che per un danno agli occhi – possono fare una cosa stupefacente. Se gli si pone un oggetto di fronte non sanno dire cosa sia o dove sia. Se gli si chiede di raggiungere l'oggetto diranno che è impossibile visto che non lo possono vedere ma se li si convince a *provare* lo troveranno con una sicurezza che stupirà loro per primi.

Questa strana capacità viene chiamata «sguardo cieco». Certa gente ha infatti una vista perfetta ma non sa di poter vedere, come ha dimostrato Anthony Marcel, uno psicologo dell'Università di Cambridge che ha condotto ricerche in questo campo. Usando una cinepresa ad alta velocità Marcel registrò le direzioni esatte del braccio, della mano e delle dita mentre prendevano l'oggetto che le persone non potevano consciamente vedere. Il film mostrava che la loro manovra era piuttosto precisa.

A cosa si doveva questa straordinaria prestazione? La spiegazione neurologica dello sguardo cieco è che il danno cerebrale che ha reso cieche queste persone è confinato in quelle aree neuronali che giocano un ruolo importante nella consapevolezza, non in quelle che hanno a che fare con la vista in sé. La loro vista è buona, ma le immagini che i loro occhi vedono non vengono trasmesse alla parte del cervello che le fa entrare nella consapevolezza. Lo sguardo cieco prospetta una stupefacente possibilità della mente: che una parte sa quello che sta facendo, mentre quella che dovrebbe saperlo – ovvero la consapevolezza – ne resta all'oscuro.

Un altro lavoro sperimentale di Marcel mostra che anche nella gente normale la mente ha la capacità di sapere *senza esserne consapevole*. Lo scoprì senza volerlo Marcel mentre studiava come leggono i bambini. Proiettava molto velocemente delle parole su uno schermo, alcune

tanto rapidamente che era impossibile leggerle. Quando chiese ai bambini di indovinare le parole, rimase colpito dagli «errori intelligenti»: alcuni bambini, infatti, rispondevano con parole di significato strettamente collegato, come «giorno» invece di «notte».

Incuriosito dal fenomeno, Marcel cominciò a studiarlo in modo più metodico. Proiettava le parole solo per pochi millesimi di secondo, così velocemente che la gente non si rendeva nemmeno conto di averle viste. Mostrava poi un altro paio di parole e chiedeva ai soggetti quale aveva un significato e quale una grafia simili alla parola che avevano visto solo di sfuggita. Se questa, per esempio, era «nido», quella di grafia simile era «rido», quella collegata da un significato «uccello». Sebbene i soggetti non avessero la minima idea della parola che avevano visto, indovinavano con esattezza nel novanta per cento dei casi – un grado di precisione incredibilmente alto per persone che non sapevano di stare leggendo.

I risultati di questi studi su quella che Marcel chiama «lettura inconscia» e di quelli sullo sguardo cieco sono spiegabili nei termini in cui comunemente si pensa lavori la mente. Ma i ricercatori hanno oggi adottato una premessa piuttosto radicale: che molte (se non la maggior parte) delle attività importanti della mente vengono condotte al di fuori della consapevolezza.

La fondatezza di questa asserzione poggia su due fatti: la capienza del canale della consapevolezza (riguardo alle informazioni che può contenere volta per volta) e la capacità della mente di svolgere inconsciamente i propri compiti. Le attuali conoscenze di psicologia cognitiva calcolano la capienza della consapevolezza in misura di «sette più o meno due», che è anche il titolo di un famoso articolo di George Miller sull'argomento.<sup>1</sup> Basando le sue teorie su una dettagliata rassegna di esperimenti, propose che circa sette «unità» d'informazione era tutto quanto poteva essere trattato volta per volta dalla memoria, a breve termine. Se un numero telefonico è composto da sette cifre ogni cifra sarà un'unità d'informazione. Numeri telefonici di lunghezza superiore sono difficili da tenere a mente a meno che non vengano spezzati, ad esempio ricordando un prefisso come fosse una sola unità d'informazione.

<sup>1</sup> Miller, George, *The Magical Number Seven, Plus or Minus Two, Some Limits on Our Capacity for Processing Information*, «Psychological Review» 63, 1956, pp. 81-97. Simon Herbert A., *How Big Is a Chunk?*, «Science» 183, 1974, pp. 482-488.

Una stima più recente, fatta da Herbert Simon, calcola in cinque più o meno due unità la capacità della memoria a breve termine, che è quindi ancor più ristretta. Se la consapevolezza ha una capienza così piccola, e se le informazioni devono passare attraverso questo stretto canale per poter trovare posto nella memoria a lungo termine, allora questa giunzione è un imbuto per la massa delle informazioni. L'offerta di informazioni alla soglia del magazzino sensoriale è molto ricca e il loro trasferimento nello stretto canale della consapevolezza richiede un forte filtraggio.

Ma non tutti i teorici concordano sul fatto che la mente debba scartare una tal massa d'informazioni. Alcuni psicologi, in particolare Ullric Neisser, non sono d'accordo che vi sia necessariamente un limite alla capienza. Alcune delle cartucce sparate da Neisser furono fornite da Gertrude Stein.<sup>2</sup>

Nell'ultima decade dell'800, prima di diventare una protagonista del panorama letterario di Parigi, Gertrude Stein era un'allieva dello psicologo William James ad Harvard. Sotto la sua tutela e assieme al compagno di studi e collaboratore Leon Solomons, la Stein sottopose a test la capienza del canale – questo ben prima che in psicologia si fosse formato un modello del genere.

Stein e Solomons erano incuriositi dalla scrittura automatica, una moda occultista della fine del secolo scorso. Lo scrittore automatico tiene la penna sul foglio e aspetta che si muova come da sé. Nessuno sforzo conscio viene compiuto. Qualunque sia lo scritto, sembra che venga eseguito sotto la guida di qualcos'altro che non è la mente cosciente.

Se si ha un'inclinazione per la psicologia si vede nello scritto un'emanazione della mente inconscia di una persona, se si ha un'inclinazione per il soprannaturale si vede un messaggio proveniente dal mondo degli spiriti.

Solomons e Stein decisero di diventare essi stessi cavie per imparare la scrittura automatica. Cominciarono copiando parole dettate dall'altro e leggendo allo stesso tempo del materiale diverso. Così Solomons, mentre leggeva un racconto, scriveva allo stesso tempo parole dettategli dalla Stein. Presumibilmente la lettura occupava la sua mente cosciente; l'atto della scrittura

era invece affidato a qualche area della mente al di là della consapevolezza.

Questo fu il primo passo dell'addestramento. In seguito raggiunsero la notevole capacità di eseguire simultaneamente entrambi i compiti. Ognuno leggeva ad alta voce un racconto all'altro e contemporaneamente scriveva il racconto che l'altro leggeva. Da qui passarono alla scrittura automatica; ognuno leggeva un racconto ad alta voce senza prestare attenzione a ciò che la propria mano scriveva. Invece di seguire la dettatura, la mano era libera di scrivere «automaticamente».<sup>3</sup>

La metodologia di questo esperimento, condotto alla fine dell'800 da due studenti, non è rigorosa secondo gli standard attuali. Neisser, incuriosito dalla possibilità che Solomons e Stein avessero esteso i limiti della cognizione, convinse due suoi laureati, Elizabeth Spelke e William Hirst, a ripetere l'esperimento ottant'anni dopo. Questi ingaggiarono un'ora al giorno, per un semestre, due studenti della Cornell University perché facessero le stesse cose della Stein. Ognuno leggeva a se stesso dei racconti mentre un terzo sperimentatore dettava delle parole. A differenza di quello della Stein lo studio fu ben controllato per tutta la sua durata. Per esempio, ogni studente doveva far scattare un cronometro ogni volta che iniziava a leggere, e fermarlo quando finiva, poi si sottoponeva a un test per vedere se era riuscito a seguire il senso del racconto.

All'inizio gli studenti trovarono impossibile leggere e scrivere nello stesso tempo. La lettura procedeva a singhiozzo, con un arresto ogni volta che dovevano scrivere una parola dettata. L'alternativa era leggere lentamente e capire poco. Nessuno dei due sistemi funzionava. Nonostante le difficoltà iniziali, gli studenti padroneggiarono il compito in sei settimane. Alla fine potevano contemporaneamente leggere con una buona comprensione del testo ed eseguire il dettato senza pause.

Sulla base di questo e di altri studi successivi, cambiando le richieste del compito, Neisser concluse che si possono svolgere nello stesso tempo due compiti mentali egualmente complessi. «Questo risultato», come ebbe a notare, «sfida l'opinione tradizionale secondo la quale ogni attività complessa coinvolge un singolo canale con

<sup>2</sup> Neisser, Ullric, «The Limits of Cognitions», in Jusczyk, Peter e Klein, Raymond, *The Nature of Thought*, Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale, New Jersey, 1980.

<sup>3</sup> Si può solo ipotizzare quanto la scrittura automatica abbia influito sul lavoro letterario della Stein. Ullric Neisser, che descrisse in dettaglio il loro esperimento, commentò: «Ciò che viene scritto automaticamente non è particolarmente interessante, perlomeno non per me. A Gertrude Stein però sembra che piaccia».



capienza limitata.» Almeno in questo caso i confini dell'attenzione sembrano estensibili.

Sì e no. Una terza ipotesi, avanzata dagli psicologi cognitivisti Donald Norman e Tim Shallice, riconcilia le obiezioni di Neisser sui limiti della capienza con la teoria di Miller per la quale il limite è fisso.<sup>4</sup> Norman e Shallice suggeriscono che la mente può elaborare simultaneamente diversi filoni *paralleli* di informazioni. Alcuni filoni entrano nel campo della consapevolezza; la quantità che viene trattata è limitata. Ma un gran numero di filoni operano al di fuori della consapevolezza, senza mai entrarvi.

Questa opinione si accorda con quella di Miller per cui c'è un limite fisso alla capienza della consapevolezza. Ma dà anche spazio alla teoria di Neisser, secondo cui non c'è un limite prefissato alla quantità totale di informazioni che la mente può trattare. Si deve di conseguenza supporre che molto entra nella mente al di fuori della consapevolezza.

In realtà si portano avanti simultaneamente svariate attività: guidiamo mentre chiacchieriamo, ascoltiamo la radio, mangiamo un panino e leggiamo i segnali stradali. Possiamo fare tutte queste cose contemporaneamente in quanto sono sequenze in gran parte abituali e automatiche che possono restare al di fuori della consapevolezza, senza richiedere attenzione.

Donald Norman ci fornisce una descrizione appropriata di come opera la divisione tra le attività conscie e inconscie.<sup>5</sup>

Quando siedo alla macchina per scrivere, le mie risorse conscie sono impegnate a determinare ciò che voglio dire; poi guardo le parole che sono apparse sul foglio. Do una guida cosciente alla forma delle frasi e alle strutture più complicate. A volte scelgo parole particolari che meglio colgono il concetto che voglio esprimere e le conservo allora in un angolino della coscienza per poterle usare al posto giusto

<sup>4</sup> Norman, Donald A. e Shallice, Tim. «Attention to Action: Willed and Automatic Control of Behavior», Center for Human Information Processing, dicembre 1980. Fu Michael Posner, in un gruppo di studio su «Psicoanalisi e psicologia cognitiva», durante il meeting annuale dell'Associazione Americana di Psicologia, nell'agosto del 1983, a supporre che la capacità di espansione di cui parla Neisser non riguardi la consapevolezza, ma i canali inconsci.

<sup>5</sup> Norman, Donald. «Slips of the Mind and a Theory of Action», Center for Human Information Processing, University of California at San Diego, manoscritto inedito, 22 febbraio 1979, p. 8.

all'interno della frase. Di norma non sono consapevole dell'effettiva selezione delle parole e neppure dell'attività dello scrivere. Ascolto la mia «voce interna» che detta le parole... e le vedo apparire sul foglio della macchina.

Questo aggiustamento ci risparmia i dettagli insignificanti della vita: non dobbiamo progettare quale tasto schiacciare, dove mettere il piede per salire il gradino successivo, quanta spinta occorre per aprire una porta, quale parola segue un'altra. La mente inconscia si incarica di tutti questi compiti, lasciando libera la consapevolezza di architettare piani più importanti: *che cosa* scrivere, *dove* andare, *quale* porta aprire, *quali* sfumature adottare. La mente inconscia esegue le decisioni e le intenzioni della mente conscia. La mente inconscia però può anche dare esecuzione alle proprie intenzioni. Per uniformarsi il nostro modello di mente ha perciò bisogno di un ulteriore espediente. Dobbiamo aggiungere un passaggio per il flusso delle informazioni e per l'esecuzione della risposta che scavalchi del tutto la consapevolezza.

Gran parte della nostra vita si basa su automatismi. Molto spesso se agiamo nell'ambito della routine, non abbiamo neppure bisogno di decidere che cosa fare: lo facciamo automaticamente. Dobbiamo progettare solo quando deviamo dalla routine. Norman porta questo esempio: se decido di comperare del pesce tornando a casa dal lavoro, «devo tenere attiva in mente la "pescheria" nel punto critico del percorso ufficio-casa... Se lascio che la "pescheria" venga meno nella memoria all'incrocio critico, mi ritroverò a casa senza pesce».

Norman ha studiato questi attimi in dettaglio, raccogliendo più di duecento casi di quelli che possono essere chiamati «errori post-freudiani». Mentre prepara la cena uno mette l'insalata nel forno e il dolce nel frigorifero lasciandoli lì per diverse ore. Dopo una corsa, un atleta butta la maglietta nel gabinetto invece che nella cesta dei panni sporchi. Un altro dice «voglio che tu sia me stesso» invece di «voglio che tu sia te stesso». Una macchina si ferma e il guidatore sgancia l'orologio invece della cintura di sicurezza. Si versa succo d'arancia invece che caffè. Il coperchio della zuccheriera finisce sulla tazzina.

Questi errori, dice Norman, indicano che una sequenza automatica è stata eseguita in modo sbagliato. La vista fa scattare l'attenzione sulla sequenza: subentra la consapevolezza per effettuare le «ripitazioni». Questi errori sono «post-freudiani» nel senso che non devono



essere motivati da impulsi nascosti. Capitano per via degli errori e delle sviste inevitabili in qualsiasi sistema complesso. Gli esempi raccolti da Freud sono una sottocategoria di errori, meno innocenti e più rari di quelli analizzati da Norman.

Si ha bisogno della piena attenzione per imparare a fare qualcosa. Occorrono continui monitoraggi per acquisire l'abilità che il compito richiede. Ce ne siamo appropriati quando il compito può essere eseguito senza pensarci o con una gran parte di automatismo. Quando queste conoscenze sono ben codificate nella memoria, i suggerimenti, gli avvenimenti e le risposte che comportano possono passare inosservati, come di fatto avviene.

L'abilità in questo campo sta nell'apprendere perfettamente. L'esperto non deve neanche far caso al gradino in cui inceppa il novellino. Ecco perché alla domanda: «Quando pensate a una mossa, quante possibilità vedete sulla scacchiera?» l'ex campione del mondo di scacchi José Capablanca rispose: «Una sola, quella giusta».

Fino a quando le cose vanno lisce, ci impegniamo in una serie innumerevole di attività senza accorgerci. Ma quando una di queste ci dà dei problemi, mettendo una tara sulle nostre capacità, dobbiamo fermare o rallentare quasi tutte le altre.

Gli errori esigono che l'attenzione sia convogliata là dove l'atto automatico si è inceppato. Mentre avvengono le riparazioni, l'area della consapevolezza viene occupata da ciò che di solito sta nei canali inconsci paralleli. Durante i lavori di riparazione l'attenzione disponibile per sistemare altre questioni è quasi nulla.

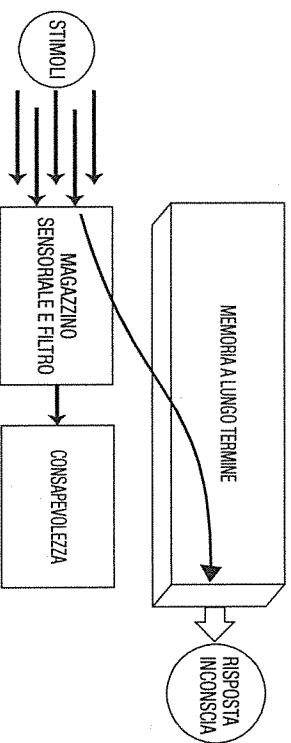


Figura 6. Il flusso delle informazioni in un'azione di routine meccanica: dall'immissione degli stimoli percepiti all'esecuzione della risposta, l'intera sequenza avviene al di fuori della consapevolezza.

Il contrario di questa invasione dei canali automatici nel canale della consapevolezza è il fenomeno del «professore distratto», dove la persona è talmente assorta da pensieri consci che l'attenzione dedicata alle attività di routine è minima. Per esempio la moglie di Einstein, Elsa, «impacchettava» il marito nel soprabito, lo accompagnava in corridoio dove avrebbe messo le scarpe e lo salutava, ma mezz'ora dopo lo ritrovava regolarmente allo stesso posto, perso nei suoi pensieri. Per la maggior parte di noi, però, quando un'attività è stata ben appresa e fa parte della routine, i confini dell'attenzione sono abbastanza elastici e la mente inconscia può maneggiarli.

Emmanuel Donchin, uno dei maggiori ricercatori nel campo della psicobiologia cognitiva, afferma seccamente:<sup>6</sup> «Il concetto che l'elaborazione delle informazioni sia un'attività in gran parte preconsocia o non accessibile alla consapevolezza mi è così chiaro da sembrarmi evidente di per sé.

«Ci sono prove schiaccianti a dimostrare che, quando ci imbatiamo in un evento di qualsiasi tipo, avviene una gran quantità di velocissime elaborazioni su canali multipli. Questi canali sono attivati automaticamente, senza nessun controllo conscio.

«Il meccanismo funziona ininterrottamente, con grande rapidità. Nelle nostre ricerche scopriamo ad esempio che la mente riconosce una parola nei primi centocinquanta millesimi di secondo dal momento in cui l'ha vista. Ma nulla compare nella consapevolezza per circa altri cento millesimi di secondo (e potrebbe anche non comparire del tutto). La consapevolezza è un sistema a capienza limitata. Non sappiamo – né abbiamo bisogno di sapere – molte delle cose che la mente fa. Non ho la minima idea di come scandaglio la memoria o di come mi escano dalle labbra frasi grammaticalmente corrette. Ci tiene già sufficientemente occupati quel poco di cui dobbiamo seguire le tracce nella consapevolezza.

«Teoricamente parlando, il 99,9 per cento delle cognizioni possono essere inconse. Saremmo messi davvero male se tutto fosse conscio».

Riassumendo, molto se non la maggior parte di ciò che facciamo avviene al di fuori della consapevolezza, guidato da sequenze ben apprese. Riserviamo alla consapevolezza i compiti particolarmente

<sup>6</sup> Donchin, Emmanuel, in una comunicazione personale con l'autore. Donchin è a capo del Laboratory for Cognitive Psychobiology alla University of Illinois, Champaign-Urbana.

impegnativi, o la lasciamo come spazio utile per l'attenzione attiva, i pensieri e le decisioni da prendere o per le fantasie che ci attraversano la mente durante gran parte della veglia. Un testo di psicologia cognitivista<sup>7</sup> conclude che la «coscienza è l'eccezione, non la regola... Anche se per la sua natura il pensiero cosciente ci sembra l'unico possibile, non è il solo, anzi è la minoranza».

Il modello di mente che deriva da queste conclusioni è quasi completo. Rimane però ancora senza spiegazione l'intelligenza che guida queste operazioni inconse di routine, che seleziona e filtra l'esperienza e stabilisce lo spazio della consapevolezza. L'assemblaggio dei sistemi mentali è sistemato come in una macchina. Eppure la vita mentale è ricca, spinosa e piena. Dove sono i fantasmi che danno spirito a questa macchina, che le conferiscono le qualità di una mente vivente?

## Entra in gioco il pacchetto delle conoscenze

Attorno ai quattro anni avevo una vivida fantasia circa la costruzione della realtà.

Cullavo l'idea benignamente paranoica che, ovunque andassi o qualsiasi cosa vedessi, tutto fosse costruito come le scenografie di un teatro, o meglio come le strade degli studios di Hollywood: se da un lato sembrano reali, da dietro ci si accorge che sono falsi frontali.

Ero convinto che le case, gli alberi, le auto, i cani e la gente che incontravo per strada fossero articoli di scena messi lì proprio prima del mio arrivo e che sarebbero svaniti dopo il mio passaggio. Allo stesso modo le stanze nelle quali entravo sarebbero svanite dopo che le avevo attraversate.

Questo compito erculeo era intrapreso da gruppi o da forze al di là della mia comprensione. Immaginavo un'orda di lavoratori che, non visti, erano impegnati febbrilmente ma silenziosamente a costruire le scene prima del mio arrivo e a smontare e immagazzinare il tutto dopo il mio passaggio. Tutto questo lavoro era guidato da mani che non potevo mai vedere direttamente, e delle quali non potevo sapere le intenzioni e i motivi.

Mi sono in seguito accorto che questa fantasia infantile era una metafora abbastanza calzante delle attività della mente.

Le cose dell'esperienza si miscolano di volta in volta per noi al di là del perimetro della consapevolezza, nei domini della mente che analizza, seleziona e filtra la massa d'informazioni messa a disposizione dai sensi e dalla memoria.

L'illusione dominante è che noi decidiamo il campo d'azione e d'orientamento della consapevolezza. La realtà sembra essere più simile alle mie fantasie infantili, dove la mente è organizzata da forze che, non viste, lavorano per presentarci una realtà costruita, di cui noi veniamo

<sup>7</sup> Lachman, Roy, Lachman, Janet e Butterfield, Earl, *Cognitive Psychology and Information Processing*, Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale, New Jersey, 1979.

Ma per Sullivan, come per Freud, la teoria veniva ricavata dai fenomeni clinici. Le prove fornite dalla clinica vengono tenute in poco conto dagli ambienti che fanno ricerca, perché i dati che corroborano le teorie cliniche – come mostrano quelli sul sé totalitario – possono essere dovuti ai pregiudizi del clinico piuttosto che ai fatti così come sono.<sup>5</sup> Secondo questo punto di vista, Freud e Sullivan erano più bravi nel teorizzare che nel verificare le teorie. Alla teoria contemporanea sull'elaborazione delle informazioni rimaneva il compito di fornire l'impalcatura, e ai ricercatori sperimentali quello di fornire le prove decisive. Quella impalcatura e quei dati mostrano, in termini aggiornati, come il sistema del sé ci protegge dall'ansia deviando l'attenzione.

### Prendere nota di ciò che non si deve notare

Uno schema seleziona implicitamente ciò che sarà registrato e ciò che non lo sarà. Guidando l'attenzione su un modello di significato, ignorerà gli altri. Inteso in questo senso, persino lo schema più innocuo filtra l'esperienza sulla base dell'importanza. Questo filtro della percezione diventa un censore quando sopprime informazioni disponibili non in quanto irrilevanti ma in quanto proibite.

Una volta ho avuto la possibilità di chiedere a Ulric Neisser se esistevano schemi che ci dicessero: «Non occuparti di questo». <sup>1</sup> La risposta fu: «Sì, sono certo che esistono a diversi livelli. A volte non sono così sottili o interessanti. Si parte probabilmente da casi simili a quello della donna con l'ombrello che non viene notata da chi guarda la videoregistrazione della partita di pallacanestro. Costoro non spostano l'attenzione dal compito che stanno svolgendo. Ma il meccanismo sarebbe grosso modo lo stesso quando avete dei fondati indizi su che cosa c'è in un determinato posto: basterebbe guardare ma preferite non occuparvene. Così non guardate, non spostate la vostra attenzione. Avete uno schema diversivo che vi tiene impegnati a guardare qualcosa d'altro».

Negli anni Sessanta Lester Luborsky mostrò questo meccanismo al lavoro in una serie di studi.<sup>2</sup> Egli usò una speciale cinepresa per cogliere il bersaglio dei movimenti degli occhi nelle persone che guardavano delle illustrazioni. La cinepresa monitorava un piccolo punto luminoso riflesso dalla cornea dell'occhio per individuare il

<sup>1</sup> In occasione di una visita a Ulric Neisser, a Cornell nel novembre 1982.

<sup>2</sup> Luborsky, Lester, Blinder, Barton e Schinek, Jean, *Looking, Recalling, and CSR as a Function of Defense*, «Journal of Abnormal Psychology» 70, 1965, pp. 270-280.

<sup>5</sup> In verità, l'impresa più genuina della scienza sperimentale è stata avviata proprio per neutralizzare pregiudizi simili.

punto esatto che la persona guardava. Il sistema era relativamente non intrusivo e non interferiva con il percorso dello sguardo.

Luborsky fece guardare una serie di dieci disegni a delle persone e stilò una classifica delle loro preferenze. Tre disegni avevano dei riferimenti sessuali. Una, ad esempio, mostrava il contorno del seno di una donna; a fianco c'era un uomo seduto che leggeva il giornale.

Alcune persone fornirono una prestazione straordinaria. Riuscivano a evitare che lo sguardo si dirigesse anche per una volta verso la parte più significativamente sessuale dell'immagine. Quando gli si chiese – qualche giorno dopo – di ricordare com'erano i disegni, dissero che avevano poco o niente di stimolante. Alcuni si erano scordati di averli visti.

Per evitare di guardare, alcuni elementi della mente devono aver saputo in anticipo che cosa era rappresentato nei disegni, così da sapere che cosa evitare. In qualche modo la mente afferra il significato di quanto sta succedendo e sistema velocemente un filtro al posto giusto, convogliando così la consapevolezza lontano dalla minaccia.

Una vignetta della rivista «New Yorker» evidenzia lo stesso effetto. Una signora compassata e non più giovane è in un museo di fronte a un'enorme e pittoresca tela del *Ratto delle Sabine*. Il suo sguardo è diligentemente fisso sulla firma dell'autore che sta nell'angolo più in basso.

Neisser chiama questi programmi di non rilevamento «schemi diversivi». Sono un tipo speciale di schemi, che io chiamo «meta-schemi»: schemi che comandano le operazioni degli altri schemi.<sup>3</sup> In questo caso gli schemi diversivi ordinano all'attenzione di non registrare l'oggetto proibito nella consapevolezza.

Sfortunatamente, la nostra lingua non offre un termine più adatto di «schema diversivo» per indicare ciò di cui ci stiamo occupando. Stando così le cose, ci serviremo di una parola presa in prestito dal latino: userò il termine «lacuna» – inteso come scarto o buco – per riferirmi a quel tipo di apparato mentale rappresentato dagli schemi diversivi. Una lacuna è, quindi, il meccanismo dell'attenzione che crea un vuoto difensivo nella consapevolezza. In breve, le lacune creano delle «parti cieche».

<sup>3</sup> Ci sono altri tipi di meta-schemi: per esempio le regole linguistiche che guidano la nostra comprensione e il nostro uso della lingua. Difficilmente si individuano direttamente i meta-schemi. Un linguista può dedurre le regole di una lingua dopo un lungo studio, ma chi parla quella lingua non sa assolutamente spiegare come assemblea le parole per formare una frase o come riesce a capire quello che sente. I meta-schemi lo fanno per lui, irrimediabilmente fuori della consapevolezza.

Le lacune sono i corrispettivi psicologici degli oppioidi e dei loro effetti anti-attenzione. Le lacune sono parti cieche della mente che dirottano l'attenzione da unità selezionate di realtà soggettiva – nello specifico, da certe informazioni evocatrici d'ansia. Esse agiscono sull'attenzione come il prestigiatore che convoglia l'attenzione del pubblico da una parte sbagliata per poter far sparire dall'altra l'oggetto principale.

La lacuna era al lavoro, sembrerebbe, nei soggetti dell'esperimento di Luborsky. I loro occhi infatti evitavano accuratamente di posarsi sul seno del disegno. Lo psicologo Donald Spence nota che il loro sguardo bordeggiava sistematicamente lungo l'area proibita del seno senza sconfinarvi neppure *una volta*. «Siamo tentati di concludere», commenta Spence, «che l'evitare di guardare non è casuale ma altamente preciso: la persona sa esattamente dove *non* deve guardare.»

Per cercare di capire come sia possibile un tale gioco di abilità, Spence suggerisce che ci debba essere una qualche parte del sistema visivo che dà una «pre-visione», adocchia il seno nudo nel campo visivo periferico, lo indica come area di pericolo psicologico, e guida lo sguardo verso aree sicure. L'intera operazione non raggiunge mai la consapevolezza.

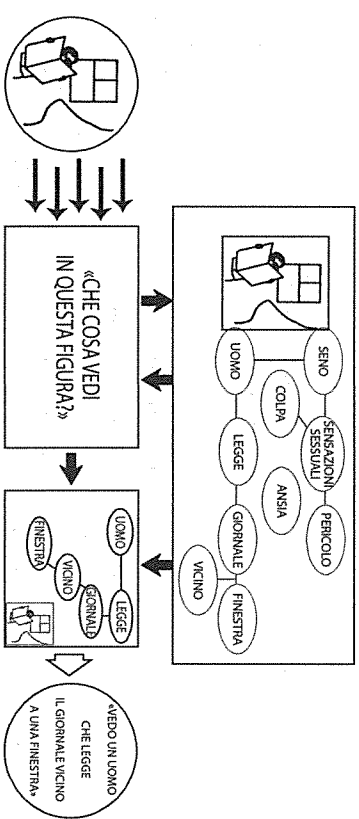


Figura 13. Come si forma una lacuna. Quando qualcuno guarda il disegno che mostra un seno e un uomo che legge il giornale e i suoi occhi evitano completamente il seno, succede qualcosa come nel flusso di informazioni sopra illustrato. Il magazzino sensoriale – o un tipo di pre-visione – accoglie l'intera figura, che viene poi divisa dal filtro in ciò che si vedrà (zone neutre) e ciò che verrà evitato (il seno). Solo le zone neutre passano nella consapevolezza. La risposta è quindi: «Vedo un uomo che legge il giornale vicino a una finestra».

Commentando questo effetto, che veniva chiamato «difesa per cettiva», Jerome Bruner, che fu uno dei primi ricercatori sull'argomento, si chiese: «Come si può sapere che qualcosa è una potenziale minaccia se prima non lo si è visto? C'è qualcosa che lascia decidere il percettore se aprire la porta della percezione per farlo entrare?».

Si può rispondere alla domanda di Bruner nei termini del nostro modello mentale. Questa manovra è compiuta con facilità, come si può vedere nella figura 13.

Un evidente caso di lacuna sono le allucinazioni negative indotte con l'ipnosi. L'ipnotizzatore dà ad esempio l'ordine di non vedere una sedia. Quando la conversazione si sposta sulla sedia, il soggetto ipnotizzato sembra quasi schermato; riferisce che i pensieri corrono in altre direzioni, non riesce a concentrarsi su quell'oggetto, non riesce a percepirlo e non se ne ricorda. Quando si comanda a un soggetto ipnotizzato di dimenticare tutto quanto è avvenuto durante la seduta, sembra che l'amnesia post-ipnotica funzioni allo stesso modo.

Dice Neisser: «Penso che nella vita di tutti i giorni accadano molte rimozioni di questo tipo, abbiamo molti limiti nel pensare o nel guardare certe cose, spesso le evitiamo. Un caso ovvio è quando andiamo al cinema e distogliamo gli occhi durante le scene violente. Lo stesso succede nella cognizione, quando dirigiamo la nostra mente su qualcosa oppure la distogliamo.

«Lo facciamo tutti. Ci possono essere particolari esperienze dolorose della nostra vita che, richiamate alla mente, deciderete a un certo punto semplicemente di cacciare via: non volete essere consapevoli di quegli eventi dolorosi. Così evitate di ricorrere alle strategie che usate solitamente per ricordare. Potreste diventare molto abili nel farlo - nel non ricordare ciò che è doloroso».

Che cosa *sia* doloroso varia da persona a persona. La maggior parte della gente trova facile richiamare i ricordi positivi, e più difficili quelli dolorosi. Nel depresso, invece, i ricordi positivi vengono alla memoria meno facilmente di quelli negativi. Il sistema del sé è, in parte, una carta topografica di queste aree dolorose. Dove l'autostima è poca, dove il sistema del sé si sente vulnerabile, questi punti di dolore sono forti. Io penso che dove sono posizionati questi nodi di dolore le lacune svolgono la loro azione protettiva, proteggendo il sistema del sé dall'ansia.

Questo effetto si evidenzia in una ricerca condotta da due studiosi

rusi.<sup>4</sup> Essi proiettarono in modo subliminale una lista di parole e chiesero ai soggetti di dire quali erano. Alcune delle parole scelte avevano una particolare potenza emotiva: a un uomo accusato di furto venne presentata la parola «rubare». I russi scoprirono le prove di qualcosa come una lacuna all'opera: il soggetto trovò particolarmente difficile riferire quali fossero le parole cariche di significato, ma nello stesso tempo le rilevazioni delle onde cerebrali davano segni marcati di risposta a queste parole. Howard Shevrin ha ottenuto risultati simili lavorando con dei pazienti della clinica di psicologia dell'Università del Michigan.<sup>5</sup>

Queste scappatoie sono orchestrate dagli schemi diversivi. Vernon Hamilton fornisce un'analisi di come possa operare uno di questi.<sup>6</sup> Prendete un individuo che in un questionario sulla personalità scriva di essere d'accordo con la dichiarazione: «Preferisco stare per conto mio». La dichiarazione è un postulato su di sé, uno schema all'interno del sistema del sé. Potrebbe sotintendere diversi schemi collegati, che Hamilton esemplifica nella figura 14.

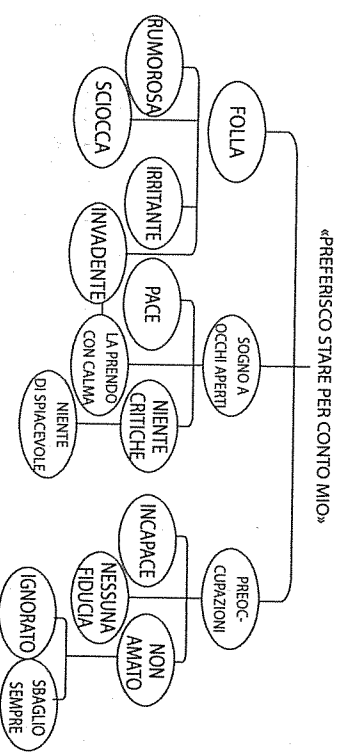


Figura 14. Gli schemi attivati dal pensiero: «Preferisco stare per conto mio» in una persona insicura e apprensiva.

<sup>4</sup> Il resoconto della ricerca russa è in Shevrin, Howard, Kostandov, E., Arzumanov, Y., *Advanced Cortical Evoked Potentials to Recognized and Non-recognized Verbal Stimuli*, «Acta Neurobiologiae Experimentalis» 37, 1977, pp. 321-324. Howard Shevrin mi riferì i dettagli dell'esperimento.

<sup>5</sup> Shevrin riferì gli esiti della sua ricerca al meeting annuale dell'American Psychological Association, agosto 1983.

<sup>6</sup> Hamilton, Vernon, «Information-Processing Aspects of Denial: Some Tentative Formulations», in Breznitz, Shlomo, a cura di, *The Denial of Stress*, International Universities Press, New York, 1983.



Questi schemi riflettono una persona che è insicura e disprezza la folla, ama sognare a occhi aperti in pace, si sente socialmente inferiore e non amata. La stessa dichiarazione potrebbe assumere una prospettiva diversa in un'altra persona: schemi che suggeriscono fiducia di sé, indipendenza e piena soddisfazione.

Se potessimo tracciare una mappa degli schemi del sé di una persona, tratteggiando in rosso quelli che minacciano l'autostima o che comunque evocano ansia, saremmo in grado di marcare le creste segnate in rosso dove è più probabile che avvengano le lacune. Ad esempio gli schemi che nella figura 14 stanno sotto «folla» potrebbero essere segnati in rosa, quelli sotto «sogni a occhi aperti» in un bianco del tutto neutrale. Ma quelli sotto «preoccupazioni» sarebbero di un rosso acceso.

Se le circostanze dovessero liberare questi inquietanti schemi delle «preoccupazioni», la mente avrebbe modo di affrontare la minaccia dell'ansia attraverso uno schema diversivo. Così, se «stare per conto mio» porta a pensieri carichi della sensazione di essere non amato e ignorato, la mente potrebbe superare questi disturbanti pensieri introducendo le associazioni «in pace, la prendo con calma» e «folla fastidiosa e invadente». Il risultato è il pensiero conscio: «Mi piace stare per conto mio: c'è pace e posso prendermela con calma. D'altronde la folla è invadente e fastidiosa». Il pensiero: «Quando sono solo mi sento ignorato e non amato» nel frattempo rimane al di fuori della consapevolezza, anche se ha fatto scattare questi sostituti.

Hamilton suggerisce una dinamica simile nell'azione della lacuna. Porta l'esempio di una persona che è estremamente ansiosa agli esami e teme di non farcela. Se si presenta a questa persona la parola «insuccesso» su un tachistoscopio<sup>7</sup> così che essa la registri al di fuori della consapevolezza e le si chieda poi di dire di che parola si trattava, potrebbe svilupparsi il seguente processo.

Per prima cosa la parola «insuccesso» viene registrata nel magazzino sensoriale. Viene analizzata dallo schema pertinente conservato nella memoria a lungo termine, la quale attiva un programma per l'attenzione selettiva. La parola «insuccesso» viene bloccata, scartata dal filtro. Invece parole qualsiasi che cominciano con «i» e terminano con «esso» vengono lasciate passare nella consapevolezza. Nel

frattempo, schemi come: «Ho paura», «Passare gli esami», «Dere fare in fretta» e altre correlate – e preoccupanti – catene associative venivano attivati nella memoria a lungo termine. La parola ci raggiunge la consapevolezza è «i...esso». La parola che la persona intende è «ingresso».

Hamilton sostiene che più una persona è ansiosa, maggiori saranno gli schemi che codificano un senso di minaccia, di pericolo, avversione. Più sono estesi e ben elaborati all'interno della re cognitiva, più facilmente vengono attivati dagli eventi della vita. Più questi schemi di paura si attivano, più una persona dovrà dipendere dalle manovre diversive per evitare l'ansia che essi evocano. La sua attenzione sarà lacunosa, disseminata di vuoti. Più le strategie di negazione sono grandi e intense, più grande sarà il danno infer alla consapevolezza. Le lacune richiedono un pedaggio: la quanti deficit nell'attenzione.

La mente ha molti schemi diversivi a disposizione. La mappa più completa delle loro operazioni si trova nei lavori di Freud, modo più raffinato per scovare e correggere questi autoinganni la psicoanalisi.

## Tirannie e libertà dei contesti

I contesti cambiano con l'evolversi della società. Considerate il contesto del lavoro. Noi diamo per scontata la giornata lavorativa come esiste adesso: le otto ore in ufficio o in fabbrica sono una convenzione radicata. Esistono piccole varianti – tempo flessibile, quattro giorni alla settimana, unità distaccata di lavoro – ma vengono tutte considerate deviazioni da una regola ben consolidata. Quella norma però è stata a sua volta un'invenzione sociale, un prodotto della rivoluzione industriale.

Nelle società tradizionali il lavoro e l'ozio si integrano. Il compratore e il venditore indugiano attorno a una tazza di caffè prima di contrattare; se da quelle parti passano degli amici, il lavoro può essere sospeso per intrattenere dei rapporti sociali. Il contesto del lavoro così come lo conosciamo è una peculiarità della società moderna. Furono i proprietari inglesi di fabbriche che nel diciassettesimo e diciottesimo secolo inventarono in gran parte il contesto del lavoro così com'è adesso. Ancora all'inizio del diciottesimo secolo in Inghilterra il lavoro offriva un alto grado di flessibilità e di indipendenza: sia che fossero agricoltori o commercianti, la maggior parte della gente lavorava in casa. I ritmi di lavoro variavano ampiamente: si andava da periodi di intensa attività ad altri in cui prevaleva il tempo libero.

Il diciottesimo secolo vide il cruciale cambiamento dell'economia britannica: mentre prima i mercanti si limitavano a comperare e a distribuire le merci, come le stoffe tessute in casa, ora cominciavano a orchestrare l'intero processo produttivo. Mentre prima i manufatti venivano fabbricati dalle famiglie contadine che tessevano e filavano in casa, ora il luogo di lavoro cominciava a essere centralizzato. Era nato il prototipo della moderna fabbrica.

Uno storico del lavoro così commenta questo cambiamento:<sup>1</sup>

Chi lavorava in casa... era sotto molti aspetti padrone di se stesso... le forze che governavano la sua sorte restavano in un certo senso al di fuori della sua vita quotidiana, non eclissavano e non avvilupparono casa, famiglia, movimenti e abitudini, le ore di lavoro e quelle dedicate al cibo... Nel mondo moderno la maggior parte della gente deve assoggettarsi a una certa disciplina e agli ordini... formulati da altra gente, ma dobbiamo ricordare che la popolazione che fu gettata nel ritmo brutale della fabbrica si era guadagnata la vita in una certa libertà, e che la disciplina delle prime fabbriche era particolarmente brutale.

La fabbrica era il luogo per un cambiamento di grande portata del contesto del lavoro. Come osserva Shoshana Zuboff<sup>2</sup>, il lavoro fu ridefinito in termini di «sviluppo di rigide direttive cui bisogna a buon diritto attenersi nello svolgimento del lavoro quotidiano, e imposizione forzata di questa nuova realtà su un'intera classe di persone... La nuova richiesta di velocità e di regolarità non poteva tollerare il ritmo non economico della vita contadina»<sup>3</sup>.

I datori di lavoro assunsero il compito di controllare i movimenti e l'utilizzo del tempo dei propri salariati durante l'orario di lavoro. Ma soprattutto, come nota Zuboff, essi cercarono di dirigere il «modo in cui i loro interessi venivano organizzati nel corso della giornata lavorativa». E per quei tempi era un'imposizione pesante. Un osservatore nota ad esempio che «se un lavoratore vede un amico... non gli può più dare una pacca sulla spalla e accompagnarlo nel più vicino pub... Il sistema della fabbrica e le macchine portarono la benedizione di un lavoro più leggero, ma anche la maledizione di una più elevata attenzione per lunghi periodi di tempo prefissati. Essendo determinato dalle macchine, il lavoro venne ulteriormente concentrato».

Il padrone veniva ora definito come il proprietario del tempo e

<sup>1</sup> Mannond, J.L. e Hammond, Barbara, *The Town Labourer*, Longmans, Green, and Co., London, 1918, pp. 19-21.

<sup>2</sup> Zuboff, Shoshana, «Work and Human Interaction in Historical Perspective», Harvard University, gennaio 1979. Le considerazioni raccolte in questa sezione sono basate sugli studi sull'organizzazione sociale dell'esperienza sul posto di lavoro compiuti dalla Zuboff.

<sup>3</sup> DeGrazia, Sebastian, *Of Time, Work, and Leisure*, The Twentieth Century Fund, New York, 1962, p. 60.

dell'attenzione del lavoratore durante l'orario di lavoro: decideva il contenuto e il ritmo delle sue attività. Il contesto del giorno lavorativo stava assumendo un aspetto moderno, ed era chi dirigeva il lavoro a costruirlo.

I nuovi contesti attorno al tempo e alle attività lavorative si modellarono secondo un processo graduale. Lo testimonia, ad esempio, questo resoconto del 1831 circa, su che cosa successe dell'ora di colazione e della pausa per il tè:<sup>4</sup>

La diminuzione degli intervalli di lavoro è stata un'usurpazione graduale. Prima veniva concessa un'ora per l'intervallo di colazione; ma un grande produttore, pressato dai suoi impegni, volle che i suoi lavoratori tornassero al lavoro cinque minuti prima. Questa modifica venne prontamente adottata dalle altre fabbriche. I cinque minuti diventarono dieci. Si scoprì poi che il tè si poteva bere mentre si lavorava. Così si risparmiava tempo, si lavorava di più; si potevano vendere i prodotti a prezzi inferiori... Così, quella che all'inizio era un'iniziativa parziale e temporanea divenne più generale e definitiva.

Questa regolamentazione del tempo del lavoratore, dimostra Zuboff, fu la frustrata iniziale per un radicale cambiamento rispetto ai secoli precedenti. Nel sedicesimo secolo il tempo era impreciso, legato al ritmo delle stagioni; l'idea di poter misurare il tempo veniva ritenuta crudele. Uno dei personaggi di Rabalais dice: «Non mi assoggetterò mai alle ore. Le ore sono state create per gli uomini, non gli uomini per le ore». Sebbene esistessero orologi pubblici, la lancetta dei minuti veniva considerata non necessaria.

Nell'ultima parte del diciottesimo secolo il contesto lavorativo veniva definito invece dalla lancetta dei minuti: il mercato degli orologi esplose assieme alla richiesta di una forza lavoro sincronizzata su di essi. Comprando il tempo del lavoratore, il padrone si dedicò anche a dirigere la sua attenzione. Al lavoratore si richiedeva nientemeno che un'attenzione silenziosa e diligente al lavoro in corso — un assoluto rovesciamento rispetto alle routine avventizie alle quali era abituato.

Per questa ragione non era facile reclutare e tenersi stretti i lavoratori. Zuboff racconta ad esempio come le donne e i bambini si accalcassero all'inizio per lavorare in un opificio costruito a Nan-

tucket nel 1830 (gli uomini erano invece cacciatori di balene). Dopo un mese circa, però, se n'erano andati così tanti che lo stabilimento dovette chiudere. Tre decenni più tardi uno stabilimento di Lowell decretò che i cancelli della fabbrica sarebbero rimasti chiusi durante il giorno. Gli operai erano esasperati all'idea di non poter andare e venire a piacimento durante la giornata lavorativa e scioperarono per protesta contro il regolamento.

Il grande innovatore del luogo di lavoro, Henry Ford, usò la catena di montaggio per aumentare il controllo sul ritmo di lavoro dei propri dipendenti. La catena di montaggio banalizzava il lavoro parcellizzandolo in una serie di sequenze singole e ripetitive il cui ritmo era fissato dal bisogno della fabbrica di aumentare al massimo la produzione. Il nuovo contesto del lavoro incontrò un'altra ondata di resistenze. Sebbene Ford pagasse gli stipendi migliori, il logorio nella sua fabbrica era talmente forte che, nel 1913, per ogni 100 nuovi posti di lavoro da coprire doveva assumere 963 operai.

Il contesto del lavoro in questo secolo ha subito due cambiamenti sorprendenti: più disciplina sia nell'ordine della sequenza sia nel tempo di esecuzione, e una tabella di lavoro più inflessibile. Oggi diamo per scontato questo contesto. Scrive il sociologo Harold Wilensky:<sup>5</sup>

L'orologio, le regole della fabbrica, la presenza di supervisori e di altri specialisti del controllo, la pressante attenzione alla qualità e alla quantità della produzione: tutto questo si aggiunge alla richiesta di disciplina sul lavoro... Quasi ci dimentichiamo della regolarità che pretendono in ufficio, in negozio, in fabbrica: ci siamo abituati.

Il nostro atteggiamento verso il contesto lavorativo non deve più in gran parte essere imposto dalla minaccia di licenziamento o da una manifesta disciplina. Come nota Zuboff: «Lo si impara semplicemente cogliendo le sottili forze che dirigono l'attenzione e modellano così l'esperienza in quella organizzazione. Ci si arriva già adattati, ci si adatta o si abbandona. Non ci sono spargimenti di sangue per raggiungere questo tipo di disciplina. Tutto avviene in modo civile».

<sup>4</sup> Bendix, Reinhard, *Work and Authority in Industry*, Berkeley University of California Press, 1974, p. 87.

<sup>5</sup> Wilensky, Harold, *The Uneven Distribution of Leisure*, «Social Problems» 9, 1961.

Come il lavoro, anche il ruolo sociale è una sorta di contesto che dirige e limita sottilmente come, e quanto, dobbiamo occuparci della persona che lo ricopre: la unidimensionalità della persona quando occupa un ruolo richiede che si ignori tutto ciò che di essa resta fuori.

Sartre descrive l'obbligo dei commercianti a restringere il proprio comportamento e il raggio d'attenzione a beneficio del loro ruolo:<sup>6</sup>

La loro condizione è tipica della cerimonia. Il pubblico chiede loro che la concepiscono come una cerimonia. C'è il balletto del bottegaio, del sarto, del banditore d'asta, con il quale cercano di convincere la loro clientela che non sono nient'altro che bottegai, sarti, banditori d'asta. Un bottegaio che sogni è un'offesa per il compratore, perché un bottegaio del genere non è un vero bottegaio. La società gli chiede che si limiti alle sue funzioni di bottegaio, come il soldato sull'attenti si trasforma in un soldato-oggetto con uno sguardo fisso che non vede proprio nulla perché non è suo compito vedere, dato che è ciò che gli viene comandato il punto sul quale i suoi occhi si debbono fissare (fissare lo sguardo a dieci passi di distanza) e non ciò che lo interessa in quel momento... Si prendono in realtà molte precauzioni per imprigionare un uomo nel ruolo che riveste, come se si vivesse nella paura costante che egli possa sfuggire o sottrarsi improvvisamente alla sua condizione.

Per sostenere un ruolo occorre un restringimento dell'attenzione sia da parte di chi recita il ruolo che da chi lo ascolta. Per sostenere la premessa che egli è solo un cameriere o un bottegaio o un benzinai, ci trattiamo dal dirigere l'attenzione verso aspetti più personali: che oggi sembra nervoso, che sta ingrassando o che è brutale. Come il «soldato-oggetto» di Sartre, anch'egli in qualche modo distoglie lo sguardo, così da non vedere di noi le stesse cose – ovvero tutto quanto è al di là della sfera del ruolo. Quattro chiacchiere vanno bene, ma non bisogna esagerare: qualora superassero i confini del suo ruolo, sarebbe maleducazione se non prepotenza.

Sartre afferma che l'unidimensionalità della gente nei ruoli sociali è sintomo di una più ampia alienazione della condizione moderna. Se c'è del vero in questo punto di vista bisogna dire che esso non coglie i benefici che scaturiscono dalla unidimensionalità del contesto.

Da questa superficialità di rapporti si guadagna un'autonomia interna. Quella nicchia di privacy che l'unidimensionalità comporta significa che la persona è libera di fantasticare, riflettere, sognare a occhi aperti; in breve, rivolgere la restante attenzione verso piaceri e scopi privati, anche nel bel mezzo della vita pubblica. Quando un dato ruolo pone delle richieste, queste sono in genere di routine e lasciano un ampio raggio di libertà nella sfera psicologica. La libertà interna è molto più possibile in una routine mondana ben isolata dai cuscinetti dell'attenzione. Il bottegaio è libero di sognare perché non ha bisogno di mettere in comune i suoi sogni.

Questa libertà svanirebbe se interpretare la parte richiedesse uno scambio più intenso e «autentico» con ogni persona che si incontra. La gentilezza distaccata del cameriere lo risparmia dall'invasione di coloro che serve nella sua sfera personale, e nello stesso tempo concede ai suoi clienti una sensazione di privacy in pubblico. Gli schemi per questi ruoli deviano l'attenzione in modo che all'interno delle restrizioni di un ruolo ci sia una certa libertà.

D'altro canto se indossiamo la maschera del ruolo corriamo il pericolo di rimanere celari, o di nasconderci dietro di essa. In entrambi i casi la persona è sepolta nel ruolo. L'intrappolamento è in gran parte dovuto agli standard d'attenzione che concerne. Il cameriere esce dai binari se fa dei commenti sui problemi della coppia che sta servendo, anche se può cogliere gran parte del loro dialogo. Lo psicologo saboterebbe il contesto se si sfogasse con un cliente, anche se i suoi problemi gli occupano molto la mente.

Un contesto sul quale si può richiamare l'attenzione oppure no costituisce allo stesso modo una barriera. I ruoli esercitano la loro tirannia quando queste barriere dell'attenzione nascondono le sensazioni pressanti e le preoccupazioni intense di coloro che sono coinvolti. Questa tirannia è il sottofondo del soggetto *My Dinner with André*, da cui Louis Malle trasse un film. André Gregory – autore del libro assieme a Wally Shawn – descrive questa barriera:<sup>7</sup>

... Ricordo una sera. Dovevano essere passate un paio di settimane da quando era morta la mamma e io non ero certamente in forma. Uscii a cena con tre amici relativamente intimi, due dei quali avevano conosciuto

<sup>6</sup> Sartre, Jean-Paul, *L'essere e il nulla*, Saggiatore, Milano, 1972.

<sup>7</sup> Shawn, Wallace e Gregory, André, *My Dinner With André*, Grove Press, New York, 1981, p. 66.



to mia madre piuttosto bene. Tutti e tre mi conoscevano da parecchio tempo. Passammo tutta la sera senza che io fossi capace per un attimo di sfiorare l'argomento – sai, non che volessi far passare una terribile serata in cui mi sarei messo a parlare di tutto il dolore che provavo e tutto il resto – davvero, non volevo proprio. Ma che nessuno dicesse: «Misericordia, che peccato per tua madre», oppure: «Come ti senti?». Invece era come se niente fosse successo.

La tirannia del ruolo notata da Sartre inizia quando il contesto nasconde preoccupazioni umane genuine e importanti. A questo punto i paracocchi forniti da un ruolo fanno sì che la persona in esso calata sia disumanizzata piuttosto che liberata. Wally Shawn e André Gregory si dolgono così:<sup>8</sup>

ANDRÉ:.... Se permettessimo a noi stessi di vedere quel che facciamo ogni giorno, lo troveremmo troppo nauseante. Voglio dire, il modo in cui trattiamo la gente. Voglio dire, lo sai: ogni giorno più volte al giorno entro nel caseggiato dove abito. Il portiere mi chiama Signor Gregory e io lo chiamo Jimmy. Lo stesso accade probabilmente fra te e il tizio dal quale vai ogni giorno a comprare la verdura... Vedi, io penso che in quel momento, quando entro nel caseggiato, si commetta un omicidio. Perché lì c'è un uomo dignitoso e intelligente, un uomo della mia stessa età e quando lo chiamo Jimmy, allora lui diventa un bambino e io sono l'adulto...

WALLY: È vero, hai ragione. Voglio dire, mio Dio, quando ero un insegnante di latino, la gente *mi* trattava. Intendo: se andavo a un party con dei letterati o dei professionisti, ero trattata come un cane, per dirla in modo carino. In altre parole, non era in ballo la mia capacità di conversare con della gente su basi uguali. Voglio dire, ogni tanto parlavo con la gente, ma quando mi chiedevano qual era il mio lavoro, cosa che accadeva in genere dopo cinque minuti, uh, dovevi vedere le loro facce. Anche se la conversazione li soddisfaceva, oppure stavano flirtando con me o roba del genere, le loro facce, sai, assumevano l'espressione simile a quando cala la saracinesca del castello sai, quei castelli medioevali.

La «saracinesca che cala» è semplicemente l'attenzione che si ritira. Questa mortificazione ha come effetto la disumanizzazione del destinatario, spostando la focalizzazione dalla persona al ruolo. Ciò mantiene le cose in superficie: il ruolo non viene penetrato per

raggiungere la persona che vi sta dentro. Questa incapacità di penetrazione, di notare la persona, può essere al servizio dell'interazione ansia-attenzione di livello meno importante. Quando preferiamo non vedere – preferiamo ignorare una persona piuttosto che confrontarci con essa – attenersi al ruolo offre la facile scappatoia, se non il totale sollievo. Nelle parole di Zuboff, si tratta di un procedimento civilizzato.

<sup>8</sup> Ibid., pp. 80-81.