

## LE ABITUDINI

di Jerome Liss.

(traduzione di Vanni De Simone, steel acciaio@gmail.com)

**E' questo un argomento più complicato di quanto non si creda.**

La questione relativa alle 'abitudini' può sembrare semplice: **si compie un'azione ed ecco che si svilupperà un'abitudine.**

Ma tale materia diviene estremamente complessa per uno psicoterapeuta, ed è facilissimo sperdersi in labirinti di confusione e frustrazione. A volte, per qualche misteriosa ragione, nonostante numerosi tentativi, la nuova abitudine non sembra prendere piede. Una persona in qualche modo 'schiava' di modi di essere vecchi vi rimane attaccata nonostante i molti sforzi di uscirne, vale a dire, **nonostante i molti tentativi terapeutici** di esplorare le emozioni, di chiarirne i moventi, di divenire cosciente dei modelli negativi, di studiare le esperienze traumatiche legate al passato, di analizzare le resistenze, ecc. Paziente e psicoterapeuta possono sì condividere delle bellissime sessioni derivanti da emozioni profonde, 'illuminazioni' scioccanti, comprensioni approfondite, speranze rinnovate: ma ecco che a tutto questo non fa seguito alcun... cambiamento! (Nota a piè pagina 1: '**Gruppi di Sostegno per le Abitudini**')

Esploreremo dunque questo impasse di azione non espletata esaminando alcuni dati cronologici nel campo della ricerca biosistemica.

*Cambio di marcia.*

Per molti anni la Scuola Biosistemica ha presentato 'le dimensioni della vita' come un metodo per tener sempre presente a noi stessi che anche quando operiamo e trasformiamo certune dimensioni, come ad esempio la coppia, la famiglia, l'autostima, il lavoro, ecc – ne restano sempre delle altre: l'amicizia, la salute, l'esercizio fisico, il tempo libero! Ma cos'è mai questo 'tempo libero'?

# Le Dimensioni della Vita



La ‘questione del tempo libero’ viene spesso lasciata per ultima, una specie di ‘**dolce al cioccolato**’ da servire alla fine del pranzo: se ne può mangiare oppure no, dal momento che non pare poi così importante l’approccio verso di essa. La questione prioritaria sembrerebbe essere quella di affrontare **le dimensioni fondamentali dell’emozione e della relazione**, dopodiché ci si sentirebbe liberi di godere del proprio tempo libero quale nostro imprescindibile diritto.

Ma personalmente ho sempre pensato che un approccio simile era insufficiente, e per certi versi, fuorviante. Il passo finale, quello di analizzare accuratamente il nostro modo di vivere, non veniva compiuto. Dopo che una persona abbia esplorato le proprie emozioni, le relazioni e l’autostima, raramente si effettua quel passo spontaneo teso alla valutazione del proprio modo di vivere, tipo: “Ma sto vivendo tutte le mie potenzialità, compreso il tempo libero?” A me sembra che venga raggiunto un po’ troppo velocemente una sorta di status quo di ‘pace’ o ‘tranquillità’, dopodiché non tutte le dimensioni dell’esistenza vengono messe in discussione oppure analizzate.

In conclusione, basandomi su quanto ho potuto osservare in quella sede, mi è parso che ci fosse una mancanza di riconsiderazione delle proprie potenzialità riguardo al tempo libero. Da un lato,

mancava la visione di un qualcosa da raggiungere ‘al di là’; dall’altro, esisteva **il problema ‘energetico’** di passare da una modalità esistenziale **passiva** ad una **attiva**. Ad esempio, star lì seduti a guardare la televisione è un’abitudine assai diffusa. C’è una grossa difficoltà di passare da questa modalità passiva ad una attiva come leggere, studiare (imparare cose nuove), o di fare esercizio fisico. Da tale prospettiva, pareva semplicemente che ci fosse una difficoltà di passaggio da un’energia passiva-parasimpatica ad un’energia attiva simpatica.

### *Un vespaio nascosto.*

Ma questo tipo di analisi tuttavia ha tralasciato di considerare altri fattori nascosti, ed è stata spesso contraddetta da tutta una serie di ricerche di laboratorio sperimentali in cui era affrontato il tema delle abitudini. **Il lavoro nel profondo** ha mostrato che dietro una apparente situazione di ‘abitudini mancanti’ vi sono **sconvolgimenti psicologici assai profondi**. Questa fase di ricerche è stata riassunta in un articolo intitolato “*Unblocking Action: Developing Aerobic Exercise and Studying Capacities in Free Time.*” Ecco qui un sunto di tale approccio: Si crea **uno psicodramma di una normale situazione quotidiana**: Una persona è in cucina mentre sta finendo di pranzare; oppure sta parlando al telefono con un’amica/o; oppure sta guardando un programma televisivo. Oggi potrebbe essere aggiunta un’altra situazione assai comune: si trova di fronte allo schermo di un computer. La sfida: ‘Che accade nel momento in cui si compie un passo verso il proprio obiettivo, lo sviluppo di una nuova abitudine?’ A questo punto inizia il dramma.

Sono stati analizzati durante il workshop due tipi di abitudini, **lo studio e la corsa**. Questo significa che per alcuni il compito da svolgere era di studiare per un esame (forse una/uno studentessa/studente universitaria/o), oppure di prepararsi per un qualche corso professionale per poter diventare psicoterapeuta o *counselor*. Al contrario, per altri il compito era di recarsi nella propria stanza da letto, togliersi i vestiti, indossare una tuta da jogging, scarpe da ginnastica e poi uscire a correre. In entrambe le situazioni è accaduta sempre la stessa cosa: **la persona esitava, la tirava per le lunghe, si distraeva e poi si bloccava!** Nel gruppo tutti hanno ammesso: ‘**A casa mia succede proprio questa cosa!**’ Un altro sfavorevole esito di questo blocco era: ‘**Non mi fido di me stesso!**’ Tutti elementi che ci predispongono a nuovi blocchi.

Il seminario si è confrontato con questa trappola interiore, ed è stato utilizzato il metodo ‘Fa il primo passo!’ Come funziona? La persona compie il primo passo verso questo tremendo compito, e poi scarica l’emozione che blocca l’azione. **Sorpresa! L’emozione che blocca l’azione viene alla superficie alla velocità della luce! E possiede una forza imprevedibile!** Il partner che dà l’aiuto capta l’emozione e segue il movimento. E ogni volta si ripete la stessa scena! Esplode un’emozione di una forza sorprendente: è questa la forza invisibile, la barriera di sentimenti tenuti nascosti che ci sabotano nei momenti di solitudine e che ci impediscono di svolgere quello che sarebbe un compito semplicissimo. **E’ come se la nostra forza individuale, quando si è soli con noi stessi, non sia sufficiente di per sé a vincere queste emozioni nascoste**, vale a dire, semplicemente a farci compiere un passo in avanti.

### *Il metodo sbloccante.*

Prendiamo in esame l'argomento 'studio'. Si tratta di una tipica emozione che esplode proprio dopo il primo passo: 'Sei una/un fallita/o! Sei una/un incapace! Non sai studiare! Non sai neanche da che parte iniziare! E poi non ti piace studiare! E' tutto inutile!' Ed ecco così sgorgare fuori altri ricordi di fallimenti, delusioni, impotenze, confusioni, ribellioni contro il 'dovere' imposto dall'autorità, e via dicendo. Questo metodo richiede che dopo il primo sfogo, che di solito è quello più violento, si debbano compiere altri passi **diretti** allo scopo. Ogni passo bloccato è seguito da uno sfogo, il passo poi si compie e il processo si reitera fino al completamento della sequenza. Poi, l'intera sequenza deve essere di nuovo ripetuta, questo è un punto fondamentale. E' simile al metodo della ripetizione utilizzato quando **'passeggiamo tra le riprese'** durante la lavorazione di un film, e tale metodo ci permette di ricordare esattamente la sequenza dei movimenti. I membri del gruppo raccontano che questo metodo di pratica psico-drammatica pare ricostruire **il modello interiore, la memoria e lo stato energetico necessari a far iniziare realmente la nuova abitudine nella vita quotidiana**. Tuttavia quando poi a casa, in solitudine, si inizia realmente a ripetere quell'abitudine – vale a dire quando non c'è nessuno che possa darti una mano – è come se ancora si 'rompesse il ghiaccio'.

### *Non mi piace.*

Quando si inizia a esercitare una nuova abitudine, di solito la sensazione interiore che ci pervade non è certo quella di "Voglio proprio farlo", oppure "Mi piace proprio fare questa cosa". Il momento iniziale in cui il sistema di azione dei gangli di base si indirizza verso il nuovo compito - che in un momento di razionalità differente si è deciso essere giusto e ragionevole – può rivelarsi **negativamente scioccante!** **"Ma è tutto falso!"** **"C'è qualcosa che non va!"** **"E' una cosa meccanica!"** **"Non mi piace per niente!"** **"Non è naturale!"** **"Sto tradendo me stessa/o!"**

Osservando questi 'pensieri di fuga' da lontano, vedremmo quanto essi siano ridicoli e risibili, ma nel momento in cui ci troviamo 'dentro' di essi, quello della rottura del ghiaccio, l'**inerzia** diventa insormontabile, proprio come le nostre **auto giustificazioni**. Alcune persone, poste di fronte a questa situazione, mi hanno chiesto: 'Ma Jerome, si rende conto che debbo forzarmi?' Beh, non so mai come rispondere a una tale obiezione.

Conclusione: **Se inizierò subito a esercitare la nuova abitudine, sarò già a buon punto per renderla abituale.**

### *Sono troppo stanca/o.*

Passiamo ora dallo studio agli esercizi fisici. La resistenza verso la ginnastica aerobica **quando si è da soli** è tenace e molto frequente. Se il nostro scopo è di andare in palestra, e soprattutto se la cosa viene fatta in gruppo, allora tutto diventa più semplice. Ma noi non stiamo parlando di questo! Ciò a cui ci riferiamo noi è la creazione di una nuova abitudine nello stato della **coscienza monadica**, e cioè quando ci si trova da soli. "Voglio essere una persona indipendente, autonoma!" Bene, perché no?

I blocchi più frequenti sono: "Sono stanca/o... Non ne ho voglia... No, non mi sono sbattuta/o in modo particolare oggi, ma mi sento stanca/o lo stesso e non mi va di farlo... E perché poi dovrei?"

Ho lavorato tutto il giorno in ufficio, e adesso mi merito un po' di relax." Un altro impedimento frequente: "Devo badare a mia madre (oppure al bambino, o devo pulire la casa, o fare altro), dunque non posso." Dunque, "Non ho tempo!" Naturalmente no, dal momento che tutto il nostro tempo è impegnato per altre cose. E se avessimo più ore a disposizione durante il giorno, continueremmo sempre a essere 'impegnati' o 'troppo impegnati' per prenderci cura di noi stessi. La sfida della 'creazione di nuove abitudini' è una sfida alle nostre priorità, è individuare quali esse veramente siano, e da lì ripartire. "Devo metterci più grinta." E' una cosa così brutta da fare?

Ma ecco qui un altro auto sabotaggio. "Sono sovrappeso. Mi vergogno talmente quando penso che la gente vede questa specie di protoplasma che mi ballonzola addosso." Beh, suona tipo: "Dottore, sto troppo male per farmi visitare."

A volte il sabotaggio è rappresentato dalla distrazione. I mass media – televisione, giornali, Facebook – sono sempre lì in agguato! Entrarci dentro è un po' come stare a casa. "Stasera si gioca!" "E domani sera?" "Faremo un altro gioco!"

Ma non vanno dimenticate le sabbie mobili e le paludi che si trovano dietro queste patine di passività. Compiere quel primo passo significa una sorta di salto oltre i vuoti psicologici creati dai traumi e dai fallimenti; significa infrangere la barriera dell'auto sabotaggio con i suoi automatismi di esitazioni, incertezze, paralisi, esaurimenti, sensazioni di vuoto, e un certo, lieve senso di spersonalizzazione, tutti i "Non sono io", le giustificazioni e le scuse del "non adesso", e via dicendo. Quale è stato il modello parentale? Probabilmente uno che non è servito a dare un grande aiuto. Possiamo allora tagliare questo nodo gordiano? "Fa un passo avanti, sbloccati... e poi fa un altro passo avanti!"

### *I binari 'feedforward' dei gangli di base.*

Il tipo di cervello che incontriamo dietro queste forme di auto sabotaggio rivela che il fattore chiave di tutto sta nei **gangli di base**. Mentre le **emozioni** sono eventi del **sistema limbico**, i gangli di base regolano il sistema dell'azione. Ma i gangli di base regolano **tutto quanto** il sistema dell'azione? Non tutto. La **parte cosciente** del sistema dell'azione è posto nella **corteccia** motoria. Ma noi stiamo qui riferendoci ad altro, al potente e sottostante sistema dell'azione delegata alle abitudini, il quale è **subcorticale** e **inconscio**. Il fatto che si stia parlando di abitudini significa che stiamo parlando di sequenze di azioni abituali. Come mai queste si mettono in moto in maniera così piana, una volta che siano state interiorizzate e messe sotto controllo? Perché **le abitudini corrono veloci e automatiche sui binari dei gangli di base. Boom!** Ecco che partiamo. Oppure *boom!* Ecco che ci blocciamo. Infatti anche il blocco è una abitudine! Così possiamo sentirci come se si stesse nuotando nella corrente muovendoci in avanti, oppure come se una valanga ci travolgesse paralizzandoci. Uno stato o l'altro!

Ma torneremo all'analisi dell'azione tra un istante.

### *Il potere Sottocorticale: "Un Carro Armato nel Giardino della Mente."*

Prima di continuare, sarebbe utile fare una pausa di retroattività e dare un'occhiata alla mappa degli **stati monadici e diadici**, allo scopo di capire meglio perché l'inizio di una nuova abitudine nei momenti di solitudine risulti tanto difficile. (Per una analisi più dettagliata, cfr. l'articolo II sul Flusso di Coscienza.) In breve, durante le fasi dello stato diadico interattivo, noi abbiamo una maggior energia che ci permette di stare con l'altro. Quindi, quando si è in "due a ballare il tango"

risulta facile compiere una nuova azione. Al contrario, lo **stato monadico** dei momenti di solitudine indica che abbiamo meno energia disponibile per poter cominciare un'azione, vale a dire, avviare il motore quando si è da soli. Ma una volta che l'azione sia cominciata – correre, scrivere, esercitarsi al piano – diventa facile continuarla, quando si abbia un minimo di pratica, perché allora siamo diventati una specie di treno che corre sui binari. Ma se quella prima fase non è stata iniziata in solitudine, potremmo scoprire i nostri pensieri che continuano a vorticare nell'impasse descritto nell'articolo *“Un Carro Armato nel Giardino della Mente”*. Analogamente a un carro armato, i pensieri del nostro flusso di coscienza continuano a infrangersi contro dei muri in continui assalti, “Dovrei-ma-non-posso!”, avanti e indietro, avanti e indietro, e così la battaglia continua fino a che, esausti per la lotta, ci arrendiamo...

*“Un Carro Armato nel Giardino della Mente”* è una metafora ben appropriata (Liss, 2010); nell'articolo è spiegato il funzionamento dei meccanismi cerebrali subcorticali coinvolti. **Queste potenti forze subcorticali sono una eredità dell'evoluzione, e ci permettono una elevata capacità di protezione perché possono essere messe in funzione in caso di bisogno.** La comprensione di questa eredità biologica può aiutare la mente per un po', ma non per un lungo periodo, in quanto da sola essa non è di grande aiuto per farci uscire dall'impasse e per farci procedere in avanti.

#### *Azione 'feedforward' e fuga retroattiva.*

Lo studio del flusso di coscienza può risultare sconvolgente. “Cerchiamo di essere onesti con noi stessi!” Questo significa che dobbiamo iniziare a esaminare con attenzione quanto accade nella nostra mente nei momenti di solitudine, e quando ci si trovi di fronte a una nuova abitudine. “E' ora di mettersi a studiare!” “E' ora di fare esercizio fisico!” “L'ho promesso a me stesso!” Ma che accade nella nostra mente l'istante successivo? Facciamo un'analisi secondo un'ottica scientifica. Cioè, esamineremo quello che accade realmente nella mente. La conclusione sarà una valida per tutti: **stiamo scappando via!** I nostri pensieri tenteranno in tutti i modi di trovare una via di fuga, come se lo scopo ultimo fosse: “Come fare per uscire da questa situazione?!” Pensate che non sia vero? Beh, provate a dare un'occhiata ai vostri pensieri!

Prendiamo un attimo in esame la tipica frase di sabotaggio relativa all'abitudine dello studio: “Sei una/un incapace! Non sai come si studia! E non ti va neanche di farlo! Non serve a niente!” Ma queste sono motivazioni reali? No, sono scuse! Sono ricordi di eventi passati, **“pensieri retroattivi”**, è il cervello che torna indietro nel tempo. E' andato smarrito il **“feedforward”** del sistema di azione dei gangli di base. (Nota a piè pagina 2: **“Processi cerebrali di tipo ‘feedforward’ e ‘feedback’ e pensiero”**.) Ci siamo fatti una promessa, ma siamo incapaci di mantenerla.

Analizziamo ora l'attività fisica. “Non ne ho voglia... No, non mi sono sbattuto in modo particolare oggi, ma mi sento stanco lo stesso... e poi perché dovrei? Ho lavorato tutto il giorno in ufficio, e adesso mi merito un po' di relax.” (Qui è un uomo). “Devo badare a mia madre...oppure controllare che stanno facendo i bambini, o devo pulire casa, o rimettere in ordine”. (Qui è una donna). (Nota a piè pagina 3: **“Aiutare l'altro.”**)

Ecco qui un esempio di ciò che io definisco “una fuga politica”: “E' come se una qualche entità autoritaria nella mia testa mi imponesse di fare queste cose. Ma io sono contro l'autorità!”

In ciascuno di questi casi, la mente continua a considerare e riconsiderare la nuova abitudine come un 'obbligo', e a tentare di trovare il modo di sfuggirvi, un po' come un tossicodipendente che tentasse di immaginare come riuscire a uscire dalla sua dipendenza ,e nello stesso tempo trovare la

‘roba’. In effetti le componenti subcorticali della tossicodipendenza e il rifiuto dell’abitudine sono simili, in quanto in tutti e due i casi viene coinvolto il nucleo ‘accumbens’ e lo striato ventrale dei gangli di base. (Cfr. Cozolino, Kelley, Edelman)

*Risultati deludenti che possono derivare da una semplice comprensione delle emozioni.*

Di recente ho voluto affrontare direttamente **il problema dello sviluppo di nuove abitudini** sia analizzando me stesso, sia i problemi di amici, pazienti e studenti, così come anche da un punto di vista politico e sociale. Si tratta di una strada lunga e irta di difficoltà, e ne sono derivate delle sorprese, e spesso sorprese quanto mai deludenti! Ad esempio, sovente l’opera di comprensione profonda, di elaborazione delle emozioni nascoste, dell’analisi delle resistenze, dei ricordi legati a traumi che riaffiorano, nel tentativo di giungere alla ‘fonte’ di tutto ciò, ha prodotto risultati sterili e, in alcuni casi, perfino controproducenti! A volte ho avuto la sensazione che **tutto** il lavoro psicologico in realtà alimentava, anziché risolvere, i problemi medesimi

Ma non bruciamoci ponti alle spalle. Quando si ha come obiettivo la creazione di nuove abitudini, si può **iniziare** chiarendo quale sia **la situazione interiore**. In tale fase, bisogna per prima cosa operare una esplorazione retroattiva allo scopo di riportare alla luce il passato: **Perché** creare quell’abitudine? **Per quale** finalità? E quali **sentimenti** si provano quando si pensa a questo? Quali sono **i blocchi che paiono impedire** l’abitudine? Quali sono le **paure** collegate? Quale è la **storia** relativa allo sviluppo della nuova abitudine?

Questo è il lavoro della fase iniziale, ma ne va compresa la relativa debolezza. Sono tutti problemi ‘retroattivi’, in cui si chiede al paziente di attivare processi di **‘feedback’** cerebrale della memoria e di introspezione. Questi **non** attiveranno processi di **‘feedforward’** cerebrale di azione e di pianificazione positiva. Le teorie psicoanalitiche e di psicologia del profondo tradizionali sostengono che il processo retroattivo dovrebbe essere sufficiente. Così come uno scultore rimuovendo la pietra scopre in essa le forme nascoste della statua – secondo la metafora freudiana – analogamente disvelare gli impedimenti emotivi dovrebbe liberare le potenzialità nascoste. Io credo che ora abbiamo prove sufficienti per smettere di imbrogliare noi stessi!

Il cambiamento delle abitudini comporta un lavoro assai più arduo di questo.

*Una volta acquisita, l’abitudine diventa molto radicata.*

Il metodo dello ‘Sblocco dell’azione!’ non si sottrae alla sfida ma affronta il problema. **I processi di ‘feedforward’ del sistema di azione dei gangli di base debbono essere attivati durante la fase della sessione terapeutica!** “In quale maniera concreta l’azione dovrebbe poter essere compiuta? La si può immaginare? Si può tentare di compierla?” Affrontiamo la questione come se si stesse guardando un film, oppure riproduciamo la realtà come in uno psicodramma.

“Procedere innanzi!” Il messaggio è questo. L’obiettivo è focalizzato esattamente sul primo momento dell’azione. Niente altro. Psicodramma, immagini, movimenti ripetuti, nessuna laterizzazione; tutto viene convogliato come se si stesse camminando su un filo di lama. Quando il paziente racconta che l’azione è iniziata a casa sua, in un contesto reale, in quel momento paziente e terapeuta sanno che “finalmente abbiamo messo i piedi nel piatto!” Poi, se il movente è

sufficientemente importante, il lavoro procederà, passo dopo passo, facendolo e rifacendolo più volte fin quasi alla noia, finché il paziente non dirà che l'abitudine sta iniziando ad 'attecchire', a consolidarsi, a divenire fissa, e dunque si ha un cambiamento **da una decisione presa nella corteccia frontale, oscillante e mutevole, a una più radicata e durevole memoria dell'azione innestata in profondità nei gangli di base, cioè nel sistema di memoria più potente presente nel corpo umano.** (Nota a piè pagina 4: "Un'abitudine alla volta.")

Da un punto di vista ottimistico, quando l'abitudine sarà stata resa permanente – fatto questo che si deve unicamente a una ripetizione dell'azione – sarà come se essa venisse 'ricordata in eterno'. Quando infatti si impara a guidare un'automobile, anche se per alcuni mesi si smette di farlo, mettendoci al volante anche solo per qualche secondo saremo in grado di recuperare la pratica. (Nota a piè pagina 5: "**Allenamenti olimpionici**".)

Note:

1. **Gruppi di sostegno per favorire l'abitudine.** In Internet è possibile trovare tutta una serie di gruppi di sostegno per gente che voglia smettere abitudini vecchie e ricrearne di nuove. Sono gruppi nei quali si effettuano sedute singole con l'interessato, oppure in cui si comunica tramite Internet. A volte viene pubblicato un qualche periodico. Il loro scopo è di informare sui progressi ottenuti e su un loro rafforzamento positivo. In questi gruppi l'abitudine più comune che viene indicata è quella di fare attività fisica ogni giorno. Questo ci rammenta che la vita sedentaria e non attiva può insidiosamente contribuire a distruggere, e a rendere non efficienti, le persone all'interno di una scala sociale assai vasta.

## 2. *Processi cerebrali di tipo feedforward e feedback e pensiero.*

Si tratta di un concetto nuovo che mette in collegamento gli studi sul cervello con l'esperienza della coscienza. In breve, 'feedforward' sta a indicare un muoversi in avanti della logica e dell'azione. "Puoi aprire il libro e prendere la matita". 'Feedback' indica invece retroazione, un tornare indietro. "Non sono sicuro se in questo momento ne ho il tempo". "Quale libro?" Le direzioni 'avanti' e 'indietro' non sono solo processi coscienti corticali; piuttosto, è come se le onde corticali fluissero nell'oceano subcorticale: entrambe debbono cambiare direzione assieme.

I circuiti '**feedforward**' sono processi neuronali che sottintendono un 'movimento in avanti'. Essi originano nei processi evolutivi basilari che riguardano gli animali (ma non le piante) per procedere in avanti! Il cervello ha elaborato i gangli di base che con la loro struttura anatomica ricordano un migliaio di binari ferroviari paralleli che direzionano le nostre azioni in avanti ('feedforward').

'**Feedback**' significa invece 'retroazione'. E' quella meravigliosa capacità del cervello di trarre vantaggio dai suoi 'circuiti di rientro' (cfr. Edelman), e che integrano ciascuno di questi circuiti con innumerevoli altri. Dal momento che i nostri circuiti cerebrali sono innumerevoli, noi possediamo la più complessa ragnatela di circuiti di rientro 'feedback' che si possa immaginare. Questa "architettura a ragnatela" che permette il 'feedback' è rivelata non soltanto dal sistema limbico – che regola le emozioni –, ma anche da molte altre regioni del cervello che alimentano la memoria.

Dal momento che tutte le regioni cerebrali operano assieme, **la freccia lanciata in aria costituita dal movimento 'feedforward' del gangli di base dovrebbe essere saggiamente guidata dai processi tipo 'feedback' retroattivo che generano le emozioni e la memoria.** La freccia procede 'correttamente' in avanti, mutando direzione ogni volta che il 'feedback' riveli ostacoli da evitare. Tuttavia è un peccato che nella coscienza monadica spesso si verifichi un qualche errore. Il 'feedback' è troppo forte! Il 'feedforward' è troppo debole! Risultato? Inibizione dell'azione (Laborit), paralisi, esitazioni, dubbi, rinvii, oscillazioni, confusione, collasso! Il sistema dell'azione

ha perso energia e il suo orientamento primario. Ansietà significa disorientamento dell'azione (i gangli di base), e non soltanto emozione dettata dalla paura (l'amigdala). Quindi il lavoro terapeutico sarà di creare dei momenti in cui tutta la retroazione sia superata, e tutta l'energia orientata in modo da **procedere in avanti**.

### 3. *Aiutare l'altro.*

Alcuni studenti della Scuola di Biosistemica si stanno confrontando con questo problema: "Non ho tempo perché sono troppo occupato per poter aiutare qualcun altro della mia famiglia". Dunque, il tempo e lo sforzo per aiutare un parente che soffre, o un fratello con dei problemi, o una sorella sofferente diventano spesso tempo sprecato e foriero di delusioni. "E' un gran casino!" "Ma casino per chi?"

La sfida della creazione di nuove abitudini per se stessi pone questo problema sotto una luce nuova. "Devo fare attività fisica, studiare, fare nuove amicizie, ricontattare quelle vecchie, passeggiare nel parco, oppure non serve a niente?" C'è un dilemma interiore, e il dramma si fa più intenso: "Devo dar fondo a tutte le mie risorse, a tutta la mia energia e concentrazione per creare questa nuova abitudine. Non è come fare un picnic! E poi: un'abitudine alla volta!" Quindi una persona potrebbe dover fronteggiare il problema di capire che lui o lei hanno una risorsa limitata di energie, e che a volte 'aiutare l'altro' può scatenare un'emorragia di energie. Ma da un altro punto di vista, creare una nuova abitudine per se stessi può diventare più difficile che aiutare l'altro, dal momento che aiutare l'altro significa esistere nella **coscienza diadica**, e questo risulta più facile della sfida che si deve affrontare quando si sia nella **coscienza monadica**.

Questa riflessione ha indotto in alcuni altre riflessioni disturbanti. "Ho bisogno di più tempo e di maggiori energie per migliorare la qualità della mia vita, e cioè migliorare le mie abitudini. Ma la persona che sto aiutando (lui o lei), lo sta affrontando questo problema di creare nuove abitudini per migliorare la vita? Non direi proprio!!"

**4. Cambiare un'abitudine alla volta:** Si raccomanda espressamente, "Un'abitudine alla volta!" Non bisogna provare di cambiarne di più di una. Ma perché? Perché cambiare un'abitudine richiede nella prima fase una tale e intensa concentrazione, una così netta decisione, un tale sforzo diretto all'obiettivo – il tutto riassumibile nel termine '**volontà**' – che la dispersione di idee, compresa la preoccupazione di dover operare altri cambiamenti, potrebbe far crollare l'edificio della nuova abitudine come un castello di carte.

### 5. *L'allenamento olimpionico.*

Passiamo ora a un altro settore di sviluppo dell'azione, l'allenamento dei campioni olimpionici. Un allenatore di calcio, ad esempio, opererebbe nel modo sopra indicato. Elaborerebbe esercizi da ripetere; e li farebbe eseguire ai giocatori in continuazione, in quanto saprebbe che **ognuno di questi esercizi deve adattarsi esattamente al 'margine di crescita' di ciascun atleta.**

## **Bibliografia**

Edelman, Gerard, 2004, **Più Grande del Cielo**, Einaudi, Torino.

Louis, Cozolino, 2006, **The Neuroscience of Human Relationships, Attachment and the Developing Social Brain**, New York, W.W. Norton & Co.

Kelley. Ann E, 2004, Ventral control of appetitive motivation: Role in ingestive behavior and reward-related learning, **Neuroscience and Biobehavioral Reviews** 27, Elsevier, pp.765-76

Liss, Jerome, 2006, Sbloccare l'azione: per sviluppare il rigore delle nuove abitudini (**website:biosistemica.org**)

Liss, Jerome, 2008, Il Flusso di Coscienza nell'Impasse: L'impatto della Relazione Positiva Contro l'Isolamento Prolungato, (**website:biosistemica.org**)

Liss, Jerome, 2010, Il Flusso V: Un Carro Armato in Giardino Il potere sottocorticale che galvanizza il Flusso di Coscienza, (**website:biosistemica.org**)