

R2

la Repubblica

Si chiama **alessitimia** ed è il disturbo di chi non riesce a comunicare gli stati d'animo. In un caso su tre l'origine è genetica, ma spesso c'entrano l'educazione o traumi infantili. **La ricerca è agli inizi e gli psicologi avvertono: guidare i più piccoli a descrivere cosa provano è già un aiuto**



SILVIA BENCIVELLI

«**D**A BAMBINO disegnavo solo oggetti inanimati: case, piante, macchine, robot, astronavi, mappe. Le poche persone che facevo erano stilizzate. E soprattutto erano in bianco e nero». "D" racconta così la sua vita di bambino: una vita in cui c'erano i pennarelli, ma mancavano i colori. Poi è cresciuto e ha scelto di laurearsi in fisica: «Era lo studio rassicurante della natura e delle cose astratte». Ma durante l'università ha conosciuto la ragazza che sarebbe diventata sua moglie e le cose hanno cominciato a cambiare. «Quello che

lei aveva iniziato a tirarmi fuori è esploso con la nascita della nostra bambina. Come potevo essere padre senza capire emozioni e sentimenti?». Di fronte a un figlio, la fisica e lo studio non erano più sufficienti: «Serviva altro. Così ho

“Da bambino disegnavo solo cose inanimate: case, robot... E sempre in bianco e nero”

cominciato ad affrontare il più terribile dei miei mostri».

Il problema di "D" era quello che la psicologia definisce **alessitimia**, cioè la mancanza di parole per descrivere le

emozioni. Cioè "D", come tutti gli esseri umani coscienti, le emozioni le sentiva, ma non sapeva riconoscerle e descriverle né a se stesso né agli altri. Non sapeva dire «sono felice», «sono triste», «sono arrabbiato nero». Non sapeva mostrarlo né parlarne. E dei pennarelli colorati aveva una timorosa diffidenza. Ma l'altra cosa che non sapeva, era di non essere l'unico a vivere così.

L'alessitimia è stata descritta per la prima volta nel 1972 dallo psicologo Peter Emanuel Sifneos dell'allora Beth Israel Hospital di Boston (oggi Beth Israel Deaconess Medical Center). Nato nel 1920 sull'isola di Lesbo, Sifneos aveva studiato ad Atene e a Parigi e si era rifugiato negli Stati Uniti al momento dell'occupazione nazista della Francia. Nel corso della sua lunga carriera si era accorto che molti pazienti con disturbi psicosomatici (soprattutto intestinali e cardiovascolari) avevano difficoltà a esprimere le proprie esperienze emotive. Da allora l'alessitimia è stata via via sempre più riconosciuta come tratto della personalità e, oggi, anno dopo anno crescono le ricerche sul cervello tese a capire dove e come nasca il problema.

Perché non sapere usare i pennarelli colorati è un problema. Anche se, come tratto della personalità, non è una malattia di per sé e non fa star male di per sé, può esistere in concomitanza con alcune condizioni psichiatriche, ma non soltanto, e crea disturbi sociali, familiari e fisici. «L'alessitimia si definisce sulla base di

tre fattori: — spiega David Vagni, ricercatore del Cnr e vicepresidente dell'associazione Spazio Asperger onlus, oggi al laboratorio di Neuropsicologia cognitiva dell'università Ludwig Maximilian di Monaco di Baviera — c'è la difficoltà nell'identificare i sentimenti e nel distinguerli dagli eventi fisici, c'è la difficoltà nel descrivere i propri sentimenti agli altri. E infine i processi immaginativi sono ridotti, cioè il pensiero è orientato più verso l'esterno che verso di sé».

Secondo studi recenti, tutto questo può essere detto chiaramente di una persona su dieci, mentre gli altri nove si posizionano lungo un continuum sfumato. Tra i più riconosciuti si trovano le persone

L'ipotesi: colpiti di più i maschi cresciuti pensando che un uomo non debba piangere

con disturbi dello spettro autistico: l'85 per cento di chi ha una diagnosi di Asperger è alessitimico e il 50 per cento lo è in modo grave. Poi ci sono le persone con anoressia (63 per cento), bulimia (56 per cento), depressione (50 per cento), attacchi di panico (34 per cento). Molte persone che abusano di sostanze stupefacenti (50 per cento). Tante personalità borderline, narcisistiche, sociopatiche. C'è chi ha subito traumi emotivi o abusi. Chi è stato vittima di un trauma cranico grave. E perfino chi, all'apparenza normalissimo, è cresciuto in am-

LA DIAGNOSI
L'alessitimia è stata descritta per la prima volta nel 1972 dallo psicologo greco, rifugiato negli Usa, Peter Emanuel Sifneos

I FATTORI
Il disturbo si definisce in base a 1) difficoltà di identificare i sentimenti, 2) difficoltà nel descriverli, 3) orientamento del pensiero verso l'esterno e non verso di sé

LE PATOLOGIE
Nell'85 per cento dei casi gli alessitimici sono autistici, nel 63 per cento anoressici, in un caso su due depressi o persone che abusano di droghe

Vivere senza emozioni

ALL'INTERNO

Il caso

Ali Lmrabet
 “Così il Marocco
 ha imbavagliato
 la mia satira”

STELLA CERVASIO



La cultura

“Franca
 ti sogno ancora”
 Dario Fo
 si confessa

SIMONETTA FIORI



Gli spettacoli

Roberto Bolle
 “Divento regista
 per raccontare
 la Scala”

ANNA BANDETTINI



bienti soffocanti lo sviluppo di un sano linguaggio emotivo. Per questo nel 2001 lo psicologo americano Ronald Levant avanzò l'ipotesi di una «alestitimia normativa maschile», cioè tipica degli uomini educati secondo un'idea rigida e antica dei ruoli sessuali, e col tarlo tutto maschile per il quale mettere in mostra le proprie emozioni non sta bene.

Perché, al di là dei fattori genetici (che probabilmente rappresentano un terzo del problema) e di crescita, una buona metà della storia dipende dall'ambiente: «E ovviamente tutte queste ragioni sono intrecciate tra loro, quasi sempre», precisa Vagni.

I bambini come “D” hanno bisogno di essere guidati a imparare che cosa sono le emozioni: «In primo luogo devono vederle nelle espressioni degli altri e riconoscerle su di sé, associandole alle giuste modificazioni fisiche (rosso, bri-

vidi, tensione, aumento del battito cardiaco...). E poi devono avere accanto qualcuno che utilizzi in maniera appropriata le parole per descriverle». Questo può avvenire spontaneamente in condizioni favorevoli, o con diversi gradi di difficoltà. Ma per i bambini autistici presenta un ostacolo in più: «Spesso le emozioni di un bambino autistico sono opposte a quelle degli altri (si spaventano durante una festa in cui tutti sono allegri, per esempio). Perciò possono sentirsi usare la parola “felicità” e vedere intorno facce effettivamente felici, mentre loro sono preda del terrore».

Che cosa succede nel cervello di un alestitimico stiamo cominciando a capirlo ora. «Si è visto che spesso c'è una minore reattività, o una minore connessione, nelle regioni associate alle emozioni, cioè delle aree limbiche e della corteccia prefrontale. Mentre nelle reazioni emotive primitive,

come la risposta al dolore, si può avere un'alterazione dell'attività di zone capaci di amplificare le sensazioni fisiche», spiega ancora Vagni. E forse è anche qui il legame coi disturbi psicosomatici, evidenziato con sempre maggiore sicurezza da Sifneos in poi. «È stata anche riconosciuta una ridotta comunicazione tra i due emisferi, forse alla base della difficoltà di trasformare in parole (prodotte dall'emisfero sinistro) le emozioni (elaborate dall'emisfero destro)».

La ricerca è ancora all'inizio. Ma aver riconosciuto il problema, e sapere che esistono possibilità di intervento, può cambiare la vita di molti: «Dare un nome alle emozioni

La nascita di un figlio può accendere una luce e far capire di avere un problema relazionale

significa portarle sotto al controllo del linguaggio, ed esprimerle significa costruire un'interazione sociale sana basata sulla capacità, tutta umana, di mettersi nei panni dell'altro, capirlo, e regolarci di conseguenza quando vogliamo avere a che fare con lui», conclude David Vagni.

“D”, che fine ha fatto? Oggi di bambini ne ha due e con loro ha imparato a usare i pennarelli colorati. Dopo la laurea in Fisica ne ha presa una in psicologia. Oggi si occupa proprio di alestitimia, e ha appena finito di parlare di sé.

IL COMMENTO

Perché l'anestesia dei sentimenti è un rischio della nostra civiltà

MASSIMO RECALCATI

OGGI la psicopatologia rubrica sotto la diagnosi di alestitimia la profonda difficoltà a riconoscere e a nominare i propri stati emotivi. Si tratta di un congelamento affettivo della vita umana. La sua diffusione più recente sembra indicarci che questa sindrome intercetta un disagio specifico della nostra Civiltà. Il nostro tempo non è più quello dei grandi folli, della rivolta eroica della follia, del suo elogio anche ideologico che ha sedotto molti intellettuali - da Erasmo da Rotterdam a Deleuze -, ma quello di un conformismo sospinto che tende a spegnere il desiderio del soggetto in un grigio uniformismo.

Un grande psicoanalista come Winnicott, già negli anni 50-60 del secolo scorso, ebbe il grande merito clinico, insieme ad Helene Deutsch, di aprire le ricerche della psicoanalisi ad una forma psicopatologica che non aveva più a che fare con la rottura drastica dei rapporti del soggetto con la realtà che si riscontra, per esempio, nei quadri psicotici. Se nel soggetto delirante l'inconscio esplose a cielo aperto travolgendo la realtà, in queste nuove forme di sofferenza è il soggetto che perde contatto con il proprio inconscio, dunque con la propria vita emotiva. Il risultato è una vita che si smarrisce in superficie perché non è più in grado di entrare in contatto con il proprio desiderio. Winnicott ha descritto queste personalità con il termine di “falso sé”. Si tratta di soggetti che indossano una maschera sociale per scongiurare il rischio del proprio crollo e che, in questo modo, perdono la capacità di «vivere creativamente» e di «sentirsi reali». È quello che più recentemente Bollas teorizza come «personalità normotica»: individui che pur essendo

profondamente infelici si rifugiano dietro una vita apparentemente normale. Questi quadri non sono affatto lontani dall'attuale alestitimia. Essi rafforzano l'idea che il mito del nostro tempo sia quello dell'adattamento collettivo al principio di prestazione che, come tale, esclude di per sé la vita emotiva, il sogno, l'immaginazione, lo slancio, tendenzialmente sempre in perdita secca, del desiderio. Avvertire la spinta del desiderio ci espone fatalmente al rischio dello smarrimento. Meglio allora diventare una macchina efficiente priva di emozioni. Dietro questa apparentemente nuova etichetta clinica non dovremmo allora leggere una tendenza che investe anche la vita collettiva? Il dominio del principio di prestazione sembra non conoscere più argini; la normalizzazione della vita stritola il pensiero critico e le possibilità del nostro futuro. La caduta delle emozioni e del loro riconoscimento non sono affatto estranee a questo dominio. Esiste forse una dimensione generalizzata dell'alestitimia che coinvolge la vita attuale della Polis? La psicoanalisi insegna che il dolore che non conosce lacrime - che non trova possibilità di simbolizzarsi -, tende a ritornare direttamente nel reale. Per esempio in una lesione di origine psicosomatica.

Ma quale sarebbe lo statuto di questo ritorno nella nostra vita collettiva? Ne suggeriva un esempio drammatico Michele Serra in una sua recente *Amaca*: l'orrore per la barbara uccisione di Khaled Assad non ha trovato alcuna eco significativa in Occidente. Il terrore del crollo ci ha anestetizzato, resi alestitimici? E quale ritorno nel reale questa assenza di simbolizzazione potrà provocare?

Centro Veneto Servizi S.p.A. Polesine Acque S.p.A.

Estratto di bando di gara CIG 6370694EFC E' indetta, per conto di CVS SpA e Polesine Acque SpA, una procedura aperta per l'affidamento, congiunto dell'incarico di consulenza contabile-fiscale e finanziaria, e legale, finalizzata all'operazione di aggregazione delle due società. Importo presunto dell'appalto euro 250.000,00= oltre l'IVA. Aggiudicazione con il criterio dell'offerta economicamente più vantaggiosa (art. 83 D.lvo 163/2006). Termine presentazione offerte: ore 12:00 del 28.09.2015. Esperimento gara: ore 15:00 del 28.09.2015. Maggiori informazioni sono disponibili su www.centrovenetoservizi.it.
 Li, 18.08.2015
 Il Dirigente: Dott. Giuseppino Quarantini

FERROVIENORD SPA

Sede legale: Piazzale Cadorna n° 14/16 20123 MILANO
 Telefono 0285114250 - Telefax 0285114621

AVVISO DI GARA

Viene indetta la gara a procedura aperta ai sensi del D.Lgs. 163/06 per l'affidamento della seguente fornitura: Fornitura di casse di manovra, tiranterie e zatteroni per deviatori tipo P80 necessari ai lavori di sostituzione scambi impianti di Saronno e Milano Bovisio - CIG 635995728C. Importo a base d'asta: L'importo presunto della fornitura è pari ad € 640.462,73 (seicentoquarantamilaquattrocentosessantadue/73) + IVA. Eventuale 20% pari ad € 128.092,55. Oneri della sicurezza non soggetti a ribasso d'asta: 0,00 EUR. Il criterio di aggiudicazione sarà quello del prezzo più basso (ex art. 82 del D.Lgs. 163/06). Le domande di partecipazione, redatte in lingua italiana, dovranno pervenire entro le ore 12.00 del giorno 30.09.2015 a FERROVIENORD SPA - PLE CADORNA N° 14/16 - LUFFICIO PROTOCOLLO - 20123 MILANO. Il bando integrale di gara è stato pubblicato sulla GUCE S. 152 del 08/08/2015 ed inviato per la pubblicazione alla GURI il giorno 10/08/2015. Il bando integrale di gara è altresì disponibile presso il Servizio Gare, Appalti ed Acquisti - sito in Milano - P.le Cadorna n°14, nonché all'indirizzo internet www.fimgroup.it/bande-e-gare e sul sito dell'Osservatorio Regionale Contratti Pubblici Regione Lombardia.
 IL DIRETTORE GENERALE
 DOTT. ING. MARCO BARRA CARACCIOLLO