

Autoterapia del delirio

Roberto Lorenzini
30 giugno 2012

Premessa

Sono piuttosto contrario ai manuali di auto aiuto e tendo a guardarli con la stessa diffidenza che è l'oggetto di questo lavoro. I motivi di ciò sono in gran parte irrazionali e sintetizzabili così:

- mi fanno di americano e fanno scattare automaticamente un rigurgito di antimperialismo fuori tempo massimo
- essendo buoni per tutti non sono calzanti per nessuno e vanno contro la personalizzazione massima della terapia in cui credo fermamente
- tolgono lavoro agli psicoterapeuti e questo, di per sé, già sarebbe sufficiente

Dopo queste perentorie affermazioni corre l'obbligo, perciò, di giustificare la scelta di scrivere un manualetto per l'autoterapia di uno dei disturbi più gravi e meno accessibili alla cura farmacologica e psicologica : il delirio paranoico.

I motivi sono da ricercare proprio nelle caratteristiche stesse della patologia, che provoca tale sospettosità e diffidenza verso gli esseri umani, compreso il possibile terapeuta, da rendere particolarmente difficile il consolidamento di una relazione terapeutica.

Inoltre i paranoici sono spesso intelligenti e interessati alla speculazione.

Ho dunque pensato che se un paranoico, nel momento in cui passeggia sulla linea di confine tra la certezza delirante e il dubbio fugace che quanto gli ripetono amici e familiari sia vero e si tratti tutto di una sua fantasia, incontra in una libreria o su Internet qualcosa che parla del suo disturbo, possa giovarsene senza rivolgersi a nessuno, oppure possa iniziare a rinforzare il dubbio che la sua condizione sia patologica e alla fine rivolgersi ad un professionista.

Un motivo più contingente ma non meno importante è che, recentemente, ho visto un simpaticissimo delirante mio coetaneo e, dunque, mi sono messo ad inventare compiti perché potesse lavorare anche durante la pausa estiva.

Indice

1. cosa è un delirio
2. come si arriva a delirare
 - esercizio 1 i tuoi fondamentali e l'evento traumatico
 - esercizio 2 la grande paura
 - esercizio 3 il passo decisivo
3. come si mantiene il delirio
 - errore 1 Il restringimento del campo
 - Esercizio 4 L'avvocato
 - Errore 2 L'evitamento
 - Esercizio 5 Fino a prova contraria
 - Errore 3 L'attenzione selettiva

- Esercizio 6 L'esame inverso
 - Errore 4 La memoria selettiva
 - Esercizio 7 Ricordi scomodi
 - Errore 5 Ci sarà pure un motivo
 - Esercizio 8 La paura fa novanta
 - Errore 6 La spiegazione incontrovertibile ad hoc
 - Esercizio 9 Nessuno è davvero innocente
 - Errore 7 La sicumera
 - Esercizio 10 A mente fresca
 - Errore 8 Il pensiero magico
 - Esercizio 11 Coincidenze sospettose
 - Errore 9 Se c'è fumo deve esserci il fuoco
 - Esercizio 12 Quella volta che ero presente
 - Errore 10 Se lo immagino è vero.
 - Esercizio 13 Delirio sperimentale
- 4. come se ne può uscire**
- Esercizio 14 trovarne il senso
 - Esercizio 15 riconoscere i mostri
 - Esercizio 16 Riempire un vuoto
 - Esercizio 17 Ricomponendo un altro puzzle

Caro lettore,

non so come tu sia entrato in possesso di queste pagine e le ipotesi possibili sono due: una persona vicina a te si è preoccupata del tuo disagio ed ha cercato qualcosa che potesse aiutarti, oppure tu stesso hai il dubbio che l'esperienza che stai vivendo sia strana, al punto che sei incerto se tu stia diventando matto oppure lo sia il resto del mondo.

Quello che è bene precisare è che non ti conosco affatto e quanto scritto deriva solo da una trentennale esperienza con i pazienti gravi e da una mia esperienza personale nel ruolo di delirante. Naturalmente puoi interrompere la lettura quando vuoi se ritieni sia inutile o addirittura disturbante.

Lo schema generale di questo scritto prevede quattro capitoletti(cosa è un delirio, come si arriva a delirare, come si mantiene il delirio, come se ne può uscire) .

Nel testo ci sono una serie di esercizi (scritti in corsivo) che dovrebbero aiutarti a verificare su di te quanto vado argomentando e delineano un percorso di comprensione e guarigione dal delirio.

E' assolutamente possibile che tu non sia affatto delirante e ciò che "ti sembra" sia assolutamente reale. Io non ti conosco e dunque non posso saperlo. In tal caso hai solo perso un po' di tempo. Non posso restituirti i soldi del biglietto perché non c'è, ma posso sinceramente augurarti di risolvere il tuo malessere che evidentemente è di altro genere.

1. Cos'è un delirio

Innanzitutto un delirio è una convinzione che si impone come qualcosa di assolutamente certo ed evidente. Anche se gli altri ti dicono che le cose non stanno come a te appaiono, per te non ci sono dubbi. Tu non conosci il dubbio e vivi nella terra della certezza assoluta: i dubbi li hai lasciati alla dogana quando hai varcato la frontiera del delirio. La terra da cui provenivi, al contrario, era fitta di dubbi angoscianti, di incertezze, confusioni, eventi inspiegabili, per cui fuggirne è stato un sollievo. Dunque un delirio è una certezza come tutte le altre che abbiamo in testa, anzi è ancora più indiscutibile, autoevidente. Pensa alla terra: tutti sappiamo che è sferica ma per ciascuno di noi la sua piattezza è assolutamente evidente. Le persone che hai intorno ti dicono, spesso accorati e spaventati, che ciò che pensi “non è vero”. Allora, se va bene, ti senti ancora più solo e trattato come se fossi matto, se va male incominci a sospettare che anche loro facciano parte del complotto e ti nascondano la verità che tu vedi senza veli.

Ho parlato di complotto perché la gran parte dei deliri hanno carattere persecutorio. Si sente (uso il termine *sente* perché si impone con la stessa pregnanza di un dato sensoriale cui non si può non dar fede) con assoluta certezza che alcune persone facciano di tutto per ostacolarti, danneggiarti o tradirti (ad esempio, il delirio di gelosia). Esistono anche altri deliri più simpatici come quelli di grandezza (sono il migliore del mondo), erotomanici (tutti si innamorano di me e mi desiderano) che però fanno soffrire meno e comunque non sono di ostacolo alla richiesta di terapia.

Si badi bene che il confine tra un normale pensiero e un delirio non è la verità della prima e la falsità del secondo: esistono molte false convinzioni che sono semplicemente false ma niente affatto deliranti, al contrario esistono deliri che sono veri, ad esempio i deliranti di gelosia si comportano in modo così opprimente da avere alta probabilità di essere effettivamente traditi, ma ciò non elimina il delirio, restano paranoici e cornuti.

Dirò di più: quasi sempre alla base di un delirio troviamo un elemento di realtà (un torto subito, un riconoscimento mancato, etc), del resto chi non ne annovera a decine nel corso dell'esistenza?

Il guaio è che su quella pietra angolare saldamente piantata nella realtà si è costruita un' enorme cattedrale che si arricchisce ogni giorno di più, assorbendo l'intero tuo mondo.

Perciò, *la caratteristica peculiare del delirio è la sua immodificabilità*, il fatto che non cambia di fronte alle evidenze ed anzi si rafforza, trovando spiegazioni che ribaltano a proprio favore le argomentazioni contrarie.

Il delirante in fondo è semplicemente un super testardo che non sente ragioni.

La predisposizione alla testardaggine e al delirio è presente in tutti gli esseri umani, tutti cerchiamo attivamente le conferme alle nostre idee ed evitiamo di prendere in considerazione le disconferme. In più, passiamo gran parte del nostro tempo ad autoingannarci raccontandoci storie sul perché le cose sono andate in un certo modo piuttosto che in un altro, con l'evidente obiettivo di salvaguardare la nostra autostima anche a costo di negare l'evidenza.

2. Come si arriva al delirio

L'autoinganno è un portiere di guardia all'ingresso della nostra mente che impedisce l'accesso ai fatti sgraditi o, perlomeno, chiede loro di vestirsi in modo da rendersi accettabili per non rovinare la festa.

Quando l'evento che bussa alla porta è troppo grosso, ineludibile e tale che la sua presenza manderebbe a monte la festa, allora l'autoinganno smette le vesti dell'ossequioso portiere e, indossate quelle del buttafuori, assume i connotati del delirio; sbarrando la porta alla realtà e l'unico

mondo che resta è quello interno, dove il delirante può credere indisturbato a tutto ciò che vuole, senza interferenze del reale.

Essendo intelligente, come la maggior parte dei deliranti, potresti decidere di interrompere qui la lettura osservando che spesso il contenuto del delirio (gelosia, persecuzione etc.) è motivo di sofferenza per cui l'argomentazione non regge: che motivo ci sarebbe di inventarsi un mondo così brutto? Se proprio devo raccontarmela come mi pare sceglierei una favola bella.

A questa sensatissima obiezione rispondo in due modi:

intanto, chi ha detto che la realtà non sarebbe peggiore del pur doloroso delirio?

Ad esempio, pensare che ci sia un complotto che mi preclude la vincita della cattedra universitaria che meriterei è senza dubbio angosciante, ma forse migliore della consapevolezza della propria pochezza e incapacità: per la serie "tanti nemici, tanto onore".

In secondo luogo, il delirio deve dare ragione di certi fatti ma anche del dolore che provocano, che continua ad essere avvertito anche se con un nome diverso.

E' un po' come nei sogni: se l'enuresi ha allagato il mio letto e sono infastidito dal bagnato potrò sognare qualsiasi cosa, ma più probabilmente sognerò di essere sul bagnasciuga di una meravigliosa spiaggia caraibica, oppure sognerò un goffo cameriere che versa sui miei pantaloni il cestello del ghiaccio con la bottiglia di spumante che conteneva, insomma il delirio deve dare giustificazione dei fatti ma anche dar ragione della sofferenza sperimentata, attribuendola ad una diversa causa.

Sono convinto che si inizia a delirare dopo un po' di tempo (giorni o mesi) dall'accadere di un fatto importante che ha minato una qualche colonna della nostra identità, un pilastro su cui avevamo edificato il nostro essere noi stessi, che è stato duramente minacciato da un qualche fatto rilevante.

Naturalmente il pilastro e, conseguentemente il fatto, saranno diversi da persona a persona e riguarderà le aree esistenziali cui si attribuisce maggiore importanza: per uno riguarderà la propria identità sessuale, per un'altra il suo ruolo di madre, per un altro ancora la propria onestà e chi più ne ha più ne metta. In genere, tuttavia, i candidati al delirio hanno poche chances proprio perché hanno investito molto in pochi campi o addirittura in uno solo, un fallimento in quel settore porterebbe ad un inaccettabile default complessivo. Una buona strategia per evitare nel futuro ricadute sarà proprio quella di differenziare il portafoglio.

Esercizio n.1: i tuoi fondamentali e l'evento traumatico

Prova ad elencare le tue caratteristiche personali che ritieni irrinunciabili (i valori più importanti della tua vita, i fondamenti della tua identità che probabilmente ti sono stati trasmessi in famiglia) quelle cose per cui diresti come la pubblicità di un noto orologio "toglietemi tutto tranne il mio..."

Ora vai alla ricerca, nell'anno precedente al momento in cui hai iniziato a stare male, di un evento traumatico che possa aver messo in dubbio uno di questi fondamenti della tua esistenza. Attenzione, non deve essere una cosa clamorosa: se il tuo tema è quello dell'onestà non serve un avviso di garanzia basta, ad esempio, che il capo un giorno ti abbia detto "prima di procedere con i pagamenti controlla i conti sempre due volte", oppure che il vicino di casa ti abbia chiesto se anche a te spariva della posta dall'apposita cassetta.

Quello che succede alla grande maggioranza dei futuri deliranti è che questo evento passa più o meno inosservato e che comincia un diffuso e generico stato d'ansia.

Tra gli addetti ai lavori si parla di stato d'animo predelirante o, se ci si vuole dare un tono, di "whanstimmung", termine derivante dagli autori tedeschi.

In concreto, uno si sente agitato senza un motivo, gli sembra che ci sia qualcosa di strano nell'aria, che il mondo stia cambiando, che le cose siano estranee, diverse e inspiegabili. Stai sulle spine, senti che ti hanno metaforicamente rubato l'orologio e le mappe che ti guidavano nella vita e non riesci più a orientarti nello spazio e nel tempo.

Regna la confusione e lo smarrimento. E' un periodo bruttissimo.

Esercizio n.2: la grande paura

E' possibile che tu riesca a ricostruire questo periodo perché lì sono iniziati i primi malesseri, ansia, inappetenza, insonnia, che saranno stati etichettati come il proverbiale e inesistente "esaurimento nervoso" da stress e ti avranno fatto prescrivere blandi ansiolitici, che non si negano a nessuno, da parte del tuo medico di famiglia.

In questo periodo debbono anche essere iniziate le preoccupazioni delle persone che hai più vicine di cui senti l'appoggio incondizionato, che più tardi verà meno.

Prova a ricordare i motivi per cui eri in ansia o, detto in altri termini: di cosa avevi paura? cosa temevi potesse succedere? E' importante, perché queste sono state le ultime paure "reali" proprio quelle che ti hanno fatto sbattere la porta in faccia alla realtà e saltare nel tuo mondo privato, con altre paure ma non più queste.

L'umore predelirante è così sgradevole che occorre fuggirne al più presto e ciò avviene con quella che, sempre gli addetti ai lavori, chiamano "l'esperienza dell'eureka", espressione coniata da un filosofo greco per dire: "ho trovato!", ma portata al successo da Archimede Pitagorico, cugino di Paperino.

Improvvisamente è come se tutti i pezzi del puzzle andassero a posto. Come in una improvvisata epifania della verità, ciò che era celato si manifesta, la confusione diventa certezza assoluta, il disegno nascosto sotto la trama della realtà esplose in tutta la sua nitidezza.

Ci si chiede: "come è stato possibile che non me ne sia accorto prima? Come ho potuto essere cieco di fronte a tanta evidenza?"

A questo punto avviene un fenomeno interessante, l'angoscia precedente scompare improvvisamente, un faro illumina le tenebre, non si ha più paura di essere licenziato, abbandonato, umiliato, di doversi considerare un fallito ma, piuttosto, di essere al centro di un Truman show globale o di essere spiato da formiche telecomandate o, ancora, di essere messo alla prova in ogni campo per valutare se si è degni della missione di pacificare i terrestri con gli alieni.

Esercizio n.3: il passo decisivo

Ricostruire questo passaggio non dovrebbe essere difficile: quello che devi andare a cercare è una brusca riduzione dell'ansia associato ad un drastico cambiamento dei suoi contenuti.

Un senso di soddisfazione del tipo di quelli che si provano quando si viene a capo di un problema e si arriva al bandolo della matassa.

L'imbarazzo tuo a parlare agli altri delle tue nuove scoperte perché ancora ti rendevi conto della loro stranezza, anche se teoricamente possibili (attenzione, perché se non lo fossero e

apparissero non solo improbabili, ma anche bizzarre, potresti essere schizofrenico che è peggio).

Infine, il fatto che gli altri hanno cominciato ad appoggiarti meno, a preoccuparsi, a trattarti come un matto e a consigliarti di rivolgerti a qualcuno bravo.

Rispetto a questo momento nodale del tuo cammino verso la follia puoi chiederti due cose: perché hai scelto proprio quella particolare ambientazione per il tuo delirio?

Ma siccome non è troppo importante non ti ci soffermare troppo se ti costa fatica perché invece la prossima è davvero centrale.

Questa spiegazione delirante, quale visione di te stesso (evidenziata con l'esercizio 1) salvaguarda e in che modo?

Se sono riuscito a darti un'idea generale di cosa sia un delirio e della sua genesi andiamo avanti

3. Come si mantiene il delirio

Una volta fatto il passo decisivo, con l'entrata nel delirio attraverso la porta dell'eureka, tutto diventa più facile se si esclude il fatto che c'è un sacco di gente che si è messa in testa di curarti.

Ma non ci curiamo di loro e dei loro fastidiosi tentativi ed andiamo avanti con i nostri ragionamenti. Il delirio è una macchina perfetta che si alimenta, trasformando in conferme indiscutibili gli eventi della vita quotidiana.

Andremo adesso ad esaminare come ciò avviene: chi delira compie una serie di errori di ragionamento perché agisce sotto la minaccia di un default della propria identità, sente di doversi salvare dalla catastrofe e di doverlo fare rapidamente.

Errore 1: restringimento del campo

Spinto dall'urgenza, utilizzo solo i dati che ho a disposizione senza cercarne altri e mi concentro sempre e solo sull'ipotesi delirante, senza considerarne altre alternative, che possano spiegare diversamente i fatti.

Se avverto dei rumori e temo che dei sicari stiano salendo per le scale del mio palazzo, non posso perdere tempo a considerare quante altre potrebbero essere le cause di tali rumori (un vicino che rientra tardi, la festa nel palazzo di fronte, il chiasso sulla strada, mio figlio che non dorme etc): la posta in palio è la pelle ed è meglio prendere per buona l'ipotesi peggiore secondo la regola per cui "è meglio aver paura che buscarle".

Esercizio n. 4: l'avvocato

Di fronte ad un evento, che hai interpretato automaticamente come conferma delle tue convinzioni, cerca di trovare spiegazioni alternative possibili. Non è facile, perché la spiegazione consueta ti si presenta come assolutamente evidente e indiscutibile, ma fai uno sforzo. Mettiti nei panni di alcune persone che conosci e stimi e, senza pensare che sia davvero così (non devi stabilire se hai ragione tu o loro) prova a pensare quali altre spiegazioni ci potrebbero essere dei fatti in questione. E' importante che le alternative tu le consideri come un puro esercizio teorico, sono solo ipotesi destituite di ogni fondamento che non mettono in discussione la verità delle tue convinzioni:

<i>descrizione evento</i>	<i>Spiegazione consueta tua (forse delirante?)</i>	<i>Spiegazione alternativa di....</i>	<i>Spiegazione alternativa di....</i>	<i>Spiegazione alternativa di....</i>

Errore 2: l'evitamento

Se immaginiamo che il delirante sia molto affezionato al proprio delirio in quanto protettore dell'identità, possiamo facilmente pensare che lo protegga dalle invalidazioni non sottoponendolo mai ad esperimenti cruciali e dunque non vada mai a vedere del tutto le carte, preferendo rimanere in un territorio in cui può essere vero o no. Nessuno ama aver torto, figuriamoci rispetto ad un' idea su cui abbiamo costruito una parte importante della nostra recente esistenza. Per avere sempre ragione è sufficiente non definire esattamente a quali condizioni si ammetterebbe di aver torto.

Esercizio n.5 : fino a prova contraria

Scopo di questo esercizio non è assolutamente farti cambiare idea, ma dimostrarti come ti sei messo in una condizione in cui non c'è nulla che potrebbe riuscirci.

Riassumi in tre righe l'idea che ti tormenta e che gli altri dicono essere folle

.....

.....

.....

Ora prova ad elencare almeno 5 fatti che, se si verificassero, ti farebbero ricredere radicalmente ed abbandonare la tua idea. Scommetto che sei in difficoltà! Dunque non ce niente che possa farti cambiare idea: la tua è una fede incrollabile che non necessita di giustificazioni e non ha falsificatori neppure ipotetici. Non concedi nessuna possibile argomentazione, ti sei preso la ragione per decreto

Errore n.3: l'attenzione selettiva

strada. Nel delirante la memoria, come l'attenzione, è al servizio del delirio. Episodi congruenti con l'idea che gli altri ce l'abbiano con noi sono continuamente riportati a galla e su di essi si rimugina costantemente: così ricorderemo tutti i torti e le ingiustizie subite e ci sembrerà che, nella vita, non ci siano state altro che vessazioni. Al contrario gli aiuti ricevuti, le cortesie, le benevolenze e gli affetti sinceri saranno scotomizzati e oggetto di un oblio selettivo. Insomma, le credenze influenzano attivamente la percezione e la memoria in direzione confirmatoria e lo fanno tanto più intensamente tanto più sono centrali e irrinunciabili.

Esercizio n. 7 : ricordi scomodi

Proprio per il meccanismo appena spiegato è ovvio che tu abbia una lunga serie di episodi in memoria che confermano la tua visione delle cose anzi, ti facciano pensare che le cose andavano avanti così da tempo, ben prima che te ne accorgessi. Questo esercizio consiste proprio nel catalogare invece quei piccoli ricordi che farai fatica a trovare, tanto sono messi in disparte, che non sono del tutto congruenti con l'idea dominante. Una volta elencati prova a considerarli tutti insieme e vedi se sono meglio compatibili con una spiegazione alternativa a quella dominante. Può esserti utile andarti a rileggere "1984" di George Orwell quando tratta del cambiamento dei libri di storia al cambiare delle attuali alleanze.

Errore n.5: ci sarà pure un motivo

Un'ulteriore conferma delle proprie convinzioni la si può dedurre dallo stato emotivo che si sperimenta: questo fenomeno comporta che si traggano delle conclusioni sullo stato reale delle cose a partire dallo stato emotivo provato, considerandolo una prova a sostegno dei propri pensieri, piuttosto che una conseguenza di questi: così si può ritenere che sia presente una minaccia per il solo fatto di sperimentare angoscia; "se sono spaventato vorrà dire che c'è un pericolo".

Esercizio n.8 : la paura fa novanta

Per evidenziare come lo stato emotivo influenzi il tuo modo di ragionare prova a valutare l'intensità e la frequenza di pensieri persecutori nell'ora successiva alla visione di un film comico (qualsiasi cinepanettone va bene o qualche classico della comicità) e nell'ora successiva ad un film di paura (Shining o Psycho). Se c'è differenza, pur non essendo cambiato nulla nel mondo reale devi ammettere che è il tuo stato d'animo ad influenzare la tua visione della realtà.

Errore n. 6: la spiegazione incontrovertibile ad hoc

Quando arriva all'osservazione clinica, un delirante ha già incontrato parecchie persone che hanno tentato in tutti i modi di convincerlo che le sue idee non hanno fondamento, sottoponendogli prove apparentemente inoppugnabili, eppure tutto ciò non ha funzionato. Infatti, nel momento in cui gli proponiamo le prove che dovrebbero convincerlo ad abbandonare il suo delirio, assistiamo ad un fenomeno caratteristico che è il proliferare delle cosiddette "ipotesi ad hoc". Per ipotesi ad hoc si

intende una spiegazione su misura creata appositamente per contrastare un'osservazione inoppugnabile che falsificherebbe la teoria delirante, che in questo modo viene invece salvaguardata.

Se sostengo di essere la regina Elisabetta d'Inghilterra e mi si fa notare che non conosco l'inglese posso sostenere che a) lo faccio per non farmi riconoscere e proteggere la mia privacy, b) c'ho il dono di parlare la lingua della terra dove mi trovo, c) che sono preda di un'amnesia e così via. E' un gioco che talvolta i bambini fanno che si potrebbe intitolare "non riuscirai a farmi cambiare idea" e che quando viene messo in atto dal delirante dà l'esatta sensazione di trovarsi di fronte ad un muro di gomma assolutamente inespugnabile.

Tutto conferma la sua idea delirante e nulla può smentirla, anche ciò che a prima vista sembrerebbe del tutto contrario ad essa, ne diviene un'ulteriore prova a sostegno.

Una ipotesi ad hoc è dunque una invenzione fatta sul momento apposta per controbattere una evidenza che avrebbe invalidato il delirio.

Esercizio n.9: nessuno è davvero innocente

Per familiarizzarti con l'uso delle ipotesi ad hoc immagina una situazione del tutto ipotetica: il tuo capo, sul lavoro, si è convinto che tu sia un ladro che va rubando le cose comuni. Ora elenca tutte le cose che hai fatto durante il tuo odierno orario di lavoro. Poi, a fianco di ciascun comportamento, con un po' di fantasia maligna scrivi perché tale comportamento potrebbe essere visto come una prova della tua tendenza al furto. Ti faccio degli esempi:

4. *sei arrivato presto e sei andato via tardi>>>> per poter rimanere solo nei locali.*
5. *Hai lavorato tutto il giorno senza alzarti mai dal tuo posto>>>> sia per farti credere onesto e diligente>>>> sia per approfittare degli allontanamenti degli altri per questioni fisiologiche.*
6. *Per lo stesso motivo hai portato due grandi bottiglie di te freddo notoriamente diuretico.*
7. *Hai chiesto l'intervento dei tecnici informatici per un guasto al computer>>> in modo da poter sostenere che estranei erano entrati negli uffici e così poter attribuire a loro la colpa delle sparizioni.*

Ora prosegui tu con almeno altri tre comportamenti sospetti oppure se la situazione ti ha stufato cambiala con altre del tipo:

quanti tuoi comportamenti potrebbero essere presi come prova che sei: "un pedofilo" oppure un brigatista rosso" un integralista islamico", un serial killer".

Uno per volta, non tutti insieme.

Errore n. 7: la sicumera

Consiste nel fatto che gli individui tendono ad essere sicuri delle loro convinzioni, molto più di quanto esse siano realmente affidabili e ciò aumenta con la competenza, per cui spesso si prendono clamorose cantonate proprio nei campi in cui si è più esperti e dunque certi di aver ragione.

Le teorie deliranti riguardano proprio se stessi, argomento su cui ciascuno ritiene di essere assolutamente il più informato e attendibile esperto. Nel delirio, la sicumera al massimo grado è la regola. E' interessante il fatto che essa aumenti nelle aree dove le persone sono competenti, come se i dubbi non ce li potessimo permettere sulle cose che riteniamo più centrali e importanti.

Esercizio n. 10: a mente fresca

Sui temi deliranti hai riflettuto a lungo di giorno e, soprattutto, di notte, quando tutte le vacche sembrano nere e sei giunto a conclusioni che ti appaiono inoppugnabili. Ma tu sei ormai un esperto del campo perché ti riguarda da vicino e ci hai dedicato molto tempo quindi, probabilmente, non sei un buon giudice. Allora, senza nessun impegno ad adottarla, racconta tutti i fatti della vicenda (ma attenzione solo i fatti che avrebbe potuto registrare una telecamera e non le tue spiegazioni su di essi) ad una persona estranea e chiedi a lui una spiegazione degli eventi.

Poi ripeti l'esperimento con un altro. Se ti capitasse di viaggiare in treno, sottoponi la vicenda ai tuoi compagni di viaggio e chiedi a ciascuno di loro come si spiegano l'accaduto (almeno passerete qualche ora a fare ipotesi investigative). Se inizierai a pensare che qualcuno di loro fa parte del complotto, o forse ne faccio parte anch'io che ho scritto queste cose proprio per ingannarti e confonderti le idee e magari farti ricoverare alla prossima stazione, allora è un vero guaio.

Errore n.8: il pensiero magico

E' il meccanismo per cui quando si è convinti di una correlazione positiva tra due eventi se ne trovano continuamente di nuove, anche se ciò è del tutto falso ed illusorio. E' un meccanismo confermazionista, presente in tutti gli esseri umani, che raggiunge la sua espressione più pura e compiuta nel delirio. Tale potenzialità della mente umana a stabilire connessioni tra eventi del tutto indipendenti ci mette sempre a caccia di coincidenze e di conferme. Essa dà origine ad un gioco di bambini per cui dati due elementi apparentemente distanti e senza connessioni tra loro (un lecca lecca ed un transatlantico, oppure una bicicletta e un tricheco albino) vince chi riesce ad unirli con il minor numero di elementi di raccordo intermedi; in genere ne sono necessari ben pochi e, con un paio di salti, ogni cosa può essere connessa con qualsiasi altra. In fondo, per unire due cose si tratta di trovare la categoria meno ampia possibile che le includa entrambe (per dirla in termini matematici, il minimo comune multiplo) ed il gioco è fatto: un tavolo e una sedia sono entrambi mobili, ma un tavolo e un cavallo sono entrambi quadrupedi e, ancora, un tavolo e un astronave sono entrambi prodotti dell'uomo; insomma un tavolo richiama qualsiasi altra cosa si voglia.

Una paziente, che era convinta erratamente di essere amata da un certo Carlo, ne trovava conferma nei seguenti fatti: un ragazzo di nome Carlo era venuto a lavorare nel suo ufficio composto di quasi cento dipendenti, sua zia voleva andare in vacanza in Sicilia stessa regione dove era nato Carlo, la sua coinquilina le poneva continuamente dei "limiti" e questo termine era simile al cognome di Carlo e infine, prova incontrovertibile, all'esame di economia le avevano parlato con grande entusiasmo delle teorie di un certo Carlo Marx. Qualsiasi oggetto o situazione si suggerisse alla paziente ella riusciva a trovare un collegamento con Carlo in un istante. L'essere innamorati costituisce un'aggravante e richiami all'amato compaiono dappertutto (targhe di auto, programmi tv, ecc.)

Esercizio n. 11: coincidenze sospettose

Come in tutti gli altri esercizi non mi è possibile farti vedere dove tu applichi erroneamente questo meccanismo, perché spero ti sia ormai chiaro che non ci conosciamo affatto.

Quello che posso fare è aiutarti a riconoscere il meccanismo permettendoti di sperimentarlo. L'esercizio consiste in questo: immagina che il complotto di cui ti senti vittima sia gestito

separatamente da: il tuo capoufficio, il tuo vicino di casa, uno dei tuoi ex partner (identificato precisamente), il garzone del tuo parrucchiere etc.

Ora per ciascuno di essi trova degli elementi che lo colleghino con a) qualcosa presente nel tuo soggiorno e poi con b) qualcosa che hai letto nelle pagine precedenti e c) qualcosa presente nel tuo telefonino.

Errore n. 9: se c'è fumo ci deve essere il fuoco

Un altro meccanismo fortemente confermatario è il cosiddetto ancoraggio, secondo il quale la revisione di un giudizio intuitivo, impulsivo e affrettato non sarà mai tale da annullarlo del tutto e inconsapevolmente resteremo sempre ancorati al giudizio iniziale, facendo soltanto delle correzioni a partire da questo. Se un individuo viene accusato di crimini orrendi anche se in seguito risulta completamente scagionato si tenderà a pensare che qualcosa di losco debba pur esserci cosicché la calunnia, anche quando si dimostra palesemente tale, raggiunge in parte il suo scopo. Esso è manifestamente presente nel delirio secondo il ragionamento che “se una cosa mi è venuta in mente deve pur esserci qualcosa di fondato e di vero, altrimenti come faccio ad essermela inventata”.

Se c'è tanto fumo, un po' di arrosto deve pur esserci stato!

Esercizio n.11: quella volta che ero presente

Dovresti riportare alla mente un episodio di cui sei stato testimone e che poi hai visto riportato sulla stampa e i mezzi di informazione. Tu sai come sono andate effettivamente le cose e quanto la narrazione sia imprecisa, artificiale e gonfiata, ma prova a chiedere cosa pensa a qualcuno che non ha assistito ai fatti: toccherai con mano quanto sia difficile convincerlo che la realtà non era quella che gli è stata raccontata. Se poi non sei ancora convinto, perché ormai sulla tua testardaggine non abbiamo più dubbi, vatti a leggere le storie dei giustiziati negli USA alla pena di morte che poi dopo anni sono stati riconosciuti innocenti.

Errore n.13: se lo immagino è vero

Un altro errore è quello della facile rappresentabilità, secondo il quale l'effettiva possibilità che un certo evento si verifichi è sovrastimata se esso è facile da immaginare mentalmente o se ci impressiona emotivamente. Così se vediamo un grave incidente stradale siamo portati a rallentare come di fronte ad una pubblicità emotivamente forte sui rischi della strada, anche se queste due situazioni non aumentano di fatto la probabilità che ci capiti un incidente; lo stesso effetto di rallentamento non lo ottengono invece le fredde statistiche sulla mortalità stradale.

Per lo stesso motivo tutti siamo più disposti ad offrire soldi per la ricerca medica per malattie di cui conosciamo personalmente dei malati o abbiamo visto in televisione le immagini, piuttosto che per malattie magari molto più diffuse e gravi ma che non ci rappresentiamo mentalmente. Insomma, più ci

rappresentiamo qualcosa che ci suscita emozioni intense e più la stimiamo probabile: questo meccanismo è un vero e proprio volano del delirio.

Il delirio, infatti, è costantemente presente nella mente del soggetto, tiranneggia la memoria, l'attenzione e anche l'immaginazione. Il delirante di gelosia rimugina costantemente sui piccoli dettagli che ha osservato, sguardi fugaci, sfioramenti di corpi e ripercorre mentalmente centinaia di volte amplessi infiniti e straordinari tra il proprio partner e il rivale: più le immagini sono rappresentate e più rinforzano la credenza del tradimento che acquista il carattere di una realtà inoppugnabile. Insomma, più rimugini sulle idee deliranti e più ti sembrano vere. Tracciare una sequela di eventi concatenati plausibili, anche se molto fantasiosi, rende più apparentemente probabile l'evento finale di quanto non lo fosse se considerato separatamente. Una volta avuta l'intuizione delirante la persona si dedica con cura alla ricostruzione di tutti i passaggi intermedi che hanno condotto allo stato attuale delle cose, immagina gli scenari, ricostruisce la sequenza gradino dopo gradino e la conclusione che appariva bizzarra e inverosimile diventa possibile, plausibile e infine assolutamente certa, quasi inevitabile e obbligata. Prima, con l'esperienza dell'eureka, c'è l'intuizione della verità assoluta e conclusiva, poi si passa dalla scoperta alla giustificazione: dato che le cose stanno così, senza alcun dubbio, vediamo ora come sia possibile che siano arrivate ad esserlo.

Esercizio n.13: il delirio sperimentale

Proviamo ora a creare un delirio sperimentale. Ti servirà mezz'ora di tempo. La situazione finale è l'invasione e la conquista della Svizzera da parte dell'Italia. Stima ora immediatamente in percentuale, quanto una cosa del genere ti sembra possibile. Poi dedica la mezz'ora a fantasticare su possibili scenari che potrebbero condurre a ciò. Ti aiuto all'inizio:

- *Bossi dichiara la secessione della Padania*
- *Inseguito dai servizi si rifugia a Lugano dove viene catturato sul lungolago.*
- *Chiede asilo politico al Canton Ticino*
- *Vendola da Bari si indigna per la perdita dell'integrità nazionale*
- *Buffon si mette alla testa di un movimento riunificazionista*

Ora datti da fare tu con tutti gli altri passaggi necessari fino alla caduta di Berna e al trasferimento a Roma della statua di Guglielmo Tell.

Trascorsa la mezz'ora stima nuovamente la probabilità della conquista della Svizzera da parte dell'Italia. Certamente continui a non crederci (infatti non accadrà), ma non ti sembra che sia diventata un po' più plausibile a forza di pensarci? Ecco, questo è ciò che avviene con il delirio, la regola è che gradino dopo gradino si possa arrivare dovunque.

Non fare lo stesso gioco su eventi più plausibili e quotidiani (come il tradimento da parte del tuo partner) potrebbe diventare pericoloso.

4. Come se ne può uscire

Esercizio n. 14: trovarne il senso

Piuttosto che impegnarti in estenuanti riflessioni per decidere se le tue convinzioni siano vere o false, se hai ragione tu o gli altri, se il matto sei tu o lo siano loro, prendi il delirio sul serio chiedendoti a cosa possa esserti stato utile. Prova ad ipotizzare che sia una favola consolatoria,

ancorchè dolorosa, che ti sei raccontato in seguito ad un evento che ti è capitato e avrebbe avuto conseguenze ancora più dolorose sulla tua identità. Il delirio è una tua delicata creatura che ti ha salvato da guai peggiori, trattiamolo dunque con rispetto ed interesse

In tal senso la prima domanda da porti è quali fossero gli elementi costitutivi della tua identità prima dell'inizio del malessere; prova ad elencarne i principali riprendendoli dall'esercizio n° 1

Poi: cosa è successo che ha messo in discussione il precedente modo di essere e che hai dovuto rifiutare con il delirio?

La fuga nel delirio diventa indispensabile quando la realtà in cui ci saremmo trovati è considerata intollerabile, o addirittura impensabile, come se nella mente quella possibilità non fosse proprio data: non c'è uno scenario, semplicemente un'assenza, che è ancora peggio.

Si può cambiare idea soltanto quando se ne ha una migliore con cui sostituirla. Il punto di vista patologico può essere messo in discussione solo quando se ne è elaborato un altro possibile.

Eliminare le condizioni che hanno reso indispensabile il delirare significa prevalentemente costruire le polarità sconosciute che sono opposte a quelle con cui ci si è sempre identificati e definiti. Si tratta quindi di sviluppare l'esplorazione delle zone buie del sistema.

Per promuovere questo sviluppo dell'"ombra" si tratterà di riconoscere le idee di sé che si coltivano con più tenacia e che non si è disposti ad abbandonare, e quindi di evidenziare le polarità opposte, temute...

Ogni polarità negativa sarà poi elaborata per arricchirla di prospettive e contenuti. Lo slogan di questa fase potrebbe essere "prova a dipingere il diavolo e vedrai che è meno brutto di come lo immagini!"

Esercizio 15: riconoscere i mostri

Riprendi i fondamentali della tua identità che avevi identificato con l'esercizio 1 e ripresi poi nell'esercizio 14. Per ciascuno di essi definisci l'opposto, ovvero quella condizione terribile, il mostro con cui non vorresti mai avere a che fare.

Inserisco una tabella per farlo con degli esempi generici iniziali; credo che sette mostri tuoi personali siano sufficienti

<i>numero</i>	<i>Desiderio</i>	<i>Mostro corrispondente</i>
5.	<i>Essere ricco</i>	<i>Finire in povertà</i>
6.	<i>Essere amato</i>	<i>Restare solo</i>
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		

L'ipotesi da cui parto è che le cose sono tanto più spaventose tanto meno sono conosciute.

La più grande paura è proprio dell'ignoto e anche le situazioni più temute, quando ci si trova a viverle, diventano affrontabili, pur rimanendo sgradevoli, perché meno sconosciute. In sostanza si tratta di "riempire un vuoto", di mettere dei significati e delle previsioni dove c'era soltanto il buio, per renderlo meno spaventoso.

Esercizio n. 16: riempire un vuoto

Ora devi fare una diversa scheda per ciascuno dei mostri identificati nell'esercizio precedente. Non ti spaventare è solo un gioco di immaginazione.

Scheda dedicata al mostro (mettici il nome o un nomignolo scherzoso che lo identifichi

.....

14. *Conosci qualcuno che si trovi in questa situazione (se sì, è meglio e dagli il nome) altrimenti prova ad immaginarlo ipoteticamente e prova a rispondere a queste domande:*
15. *come trascorre il suo tempo?*
16. *Quali attività può fare*
17. *Quali sono i suoi pensieri*
18. *Come si sente*

19. *Se non conosci nessuno prova a cercarlo e magari intervistalo sulla sua situazione*

20. *Ti è mai capitato nella tua vita di trovarti in una situazione un po' simile?
Ti ricordi come l'hai affrontata, cosa facevi e come stavi?*

21. *Ora prova ad immaginare te stesso nella situazione temuta e immagina come sarebbe concretamente una tua giornata (devi riempire ventiquattr'ore, non basta dire che sarebbe orribile, cosa faresti?)*
22. *Prova a scrivere una descrizione di come saresti se fossi in balia del presunto mostro perché certamente non tutto sarebbe perduto di te.*
23. *Ora chiediti dove hai imparato che tale situazione è davvero mostruosa, come te lo sei messo in testa. Sono stati insegnamenti familiari e/o esperienze personali?*
24. *Prova a fare un bilancio di quanto ti è costato e della fatica che hai fatto in tutta la tua vita passata per tenerti lontano da questo mostro e leggi il racconto "Il colombre" di Dino Buzzati.*
25. *Immagina piccole situazioni concrete simili, anche se di entità minore, al mostro di cui ti stai occupando e prova a sperimentarle realmente. Sarà faticoso ma potrai scoprire che il diavolo non è così brutto come lo si dipinge.*
26. *Vai alla ricerca di libri (sia saggi che romanzi) in cui si parla della situazione in questione allo scopo di conoscerla meglio e renderla di conseguenza meno spaventosa.*

Questa scheda in 9 punti va fatta per ciascuno dei mostri che avevi identificato nell'esercizio 15, vedrai che ci saranno molte convergenze

Esercizio n. 17: ricomponendo un altro puzzle

Ora che i mostri che ti facevano fuggire dalla realtà per paura di incontrarli li hai un po' addomesticati, prova a rilegerti i risultati dei vari esercizi ed in particolare dell'esercizio 6, l'esame inverso e il 10, a mente fresca e, successivamente, prova a raccontarti un'altra narrazione su come possono essere andate le cose.