

CHRISTIAN FLÈCHE E FRANCK OLIVIER

# Credenze e terapia

Smascherare le credenze nocive e liberarsene



Edizioni



AMRITA

---

## Definizioni

### **Ciò che conta è la struttura (del problema, del pensiero, dell'esperienza)**

«Il bacillo del colera – dicono – provoca il colera». Il professor Claude Bernard, prima mostrava ai suoi studenti, al microscopio, il bacillo del colera perfettamente vivo in una provetta, e alla fine della lezione ne beveva il contenuto, accompagnando quel gesto con una frase diventata celebre: «Il microbo non è nulla, il terreno è tutto». Si beveva ogni volta l'intera provetta senza mai buscarsi il colera. L'idea che il bacillo del colera debba produrre il colera sarebbe dunque solo una credenza ordinarariamente condivisa? E allora, che cosa dobbiamo intendere, per “credenza”? Quali legami esistono fra la scienza e le sue credenze, e con che limiti?

#### *La credenza è un legame arbitrario fra due oggetti*

Vi sono affermazioni, pensieri o idee che s'impongono come qualcosa di oggettivamente comprovato, ma non sempre sono vere, perché un'affermazione può essere vera in un determinato contesto e falsa in un altro. Vi sono credenze derivanti da generalizzazioni che omettono di dichiarare il contesto in cui quel medesimo enunciato sarebbe vero.

Possiamo allora dare una prima definizione:

la credenza è un collegamento arbitrario fra due oggetti.  
Questo collegamento può essere di uguaglianza (=) o di implicazione (→).

In ambito psicologico veniamo sostenuti e diretti dalle nostre credenze, le quali possiedono una struttura formale e un contenuto. Il contenuto varia all'infinito<sup>7</sup>, ma la struttura è sempre la stessa: un collegamento arbitrario fra due oggetti, concreti o astratti che siano<sup>8</sup>.

Ve ne sono dunque di due tipi:  $A = B$  (uguaglianza) o  $A \rightarrow B$  (implicazione).

### Collegamento di uguaglianza

La celebre definizione dell'amore secondo Saint-Exupéry, «Amarsi è guardare nella stessa direzione», corrisponde alla struttura o collegamento di uguaglianza, o paritetico, che lega fra loro l'amare e il guardare nella stessa direzione; altre persone potrebbero pensare che “amare è guardarsi negli occhi”, nel qual caso saremmo ancora in presenza di un collegamento di uguaglianza, per cui “amare = guardare nella stessa direzione”, oppure “amare = guardarsi negli occhi”.

Usando lo stesso tipo di struttura, molti stabiliscono un'equazione fra la propria identità e un valore: “non valgo nulla, sono un disastro”... creano, cioè, un collegamento di uguaglianza tra loro stessi (la loro identità) e una capacità, che qui è pari a zero: “io = 0”.

### Collegamento di implicazione

Il secondo tipo di struttura è: *questo* implica *quello*.

Qui, i due termini non sono paritetici, ma sono collegati da *dipendenza* o *causalità*. L'uno deriva dall'altro.

Volendo riprendere la definizione di amore, in questo caso potrebbe diventare “quando si ama, si dà tutto”, dove l'amore implica il fatto di dare ogni cosa e, inversamente, che non dare tutto significa non amare: “amore  $\rightarrow$  dono”.

Le superstizioni del tipo “essere in tredici a tavola porta sfortuna”, sono un altro esempio di implicazione: “13  $\rightarrow$  sfortuna” ma

7 Esempio di credenze: “l'amicizia è la vita”, “l'amore rende ciechi”, “la famiglia dà sempre problemi”, “la famiglia è sempre presente per dare una mano”, “se sei un amico, presti la tua auto”... *Amicizia, vita, amore, cecità, macchina, famiglia, guai, aiuto* sono parole che possiamo definire “contenuti”, ossia ciò che “riempie” la struttura della credenza.

8 Sono concreti i contenuti come *macchina*, e astratti i contenuti come *amore, aiuto*.

con un collegamento causale: causa → effetto; *questo* comporta o produce *quello*. I rapporti causa-effetto sono spesso sintomo di una credenza, soprattutto quando essi si fondano su opinioni, esperienze o valori personali, e non su dati oggettivi verificabili. Proprio per questo li definiamo “collegamenti arbitrari”.

*Il cervello coglie la struttura, non il contenuto*

Dal punto di vista del funzionamento cognitivo, possiamo dire che il cervello coglie essenzialmente la struttura del pensiero, ossia la “grammatica” dell’esperienza, mentre i dati precisi dei contenuti esperienziali vengono spesso dimenticati o sepolti nell’inconscio, e la persona continua a procedere secondo lo schema di pensiero che si è impresso nella sua mente in quella data occasione. Questi schemi di base agiscono in seguito su un piano inconscio come organizzatori dell’esperienza: diventano veri e propri stampi, e finiranno per dare una forma particolare, predefinita, alle nuove esperienze di vita; oppure saranno come filtri ottici in grado di deformare, colorare o contrastare percezioni, pensieri, ricordi, emozioni, comportamenti, nonché la qualità dei collegamenti fra soggetti diversi.

Ecco un esempio reale, emerso in terapia molti anni dopo l’evento a cui si riferisce.

Un bambino in età da scuola materna cerca sua madre, la quale si trova da una vicina. Sul pianerottolo, una bambina molto più grande gli dice, aggressiva: «Chi sei? Cosa ci fai qui? Tornatene a casa tua!» Quel bambino ne sarà profondamente segnato, e per diversi anni, nelle sue relazioni con le bambine: per estensione, le considererà *tutte* pericolose, minacciose e ostili. Le bambine implicheranno una separazione angosciata da sua madre. Giunto all’adolescenza, avvicinarsi alle ragazze sarà per lui fonte d’angoscia, disagio, il che lo renderà maldestro. Lo schema “le ragazze sono pericolose” gli creerà stress e imbarazzo anche solo quando si tratterà di parlare con loro”.

Non è dunque il contenuto (quella *data* ragazza, quel *dato* giorno, sul pianerottolo...) che conta, ma la *struttura del pen-*

*siero* che da quell'esperienza deriva: “ragazza = minaccia”, oppure “ragazza → problema”, oppure “ragazza → insicurezza, angoscia da separazione”.

Questa struttura può declinarsi in titoli da sceneggiatura, del tipo: “la ragazza minaccia il ragazzo” oppure “il ragazzo è minacciato dalla ragazza”, a comporre uno scenario immaginario incentrato sull'angoscia da separazione, in cui i personaggi reali hanno ben poca importanza e sono di fatto intercambiabili. Gli elementi dello scenario interiore (bambino, ragazza, minaccia) sono contenitori di pensiero, sono delle forme “*prêtes-à-porter*” in cui, in futuro, potranno trovar posto oggetti diversi appartenenti al mondo esterno (il mondo dei contenuti), purché in qualche modo siano associabili, per similitudine, agli oggetti di partenza.

### Dalla legge alla superstizione



Qui, occorre precisare cosa s'intende per *legge*, *superstizione* e *credenza*.

- La *legge* si presenta come una verità assoluta, un fatto scientifico verificato e innegabile. Per esempio: “la legna brucia”, “se lasci cadere un oggetto, andrà verso il suolo”, “l'acqua gela a 0° C e bolle a 100° C, ad una pressione atmosferica di 1 bar” sono leggi fisiche, chimiche, e altri cercheranno le leggi biologiche o psicologiche degli esseri viventi. Una legge non prevede alcuna eccezione, precisa le proprie condizioni di validità ossia il contesto in cui si rivelerà esatta, nonché le caratteristiche necessarie e/o sufficienti degli oggetti.
- All'estremo opposto, *la superstizione* ha, per un individuo o un dato gruppo, valore di legge, e ne detta il comportamento: “non bisogna passare sotto a una scala perché porta male, non bisogna toccare un cadavere perché questo ci rende impuri, contaminati”, e così via. Se solo siamo liberi da superstizioni del genere, ci rendiamo conto che non si tratta di una legge bensì di una credenza limitante, la quale può essere individuale, familiare o anche culturale. Il dizionario della lingua italiana precisa che una superstizione

è una credenza imperniata sulla “manifestazione di forze misteriose legate ad atti, oggetti o a fenomeni”, insomma le superstizioni sono credenze fondate su un collegamento di implicazione fra un atto (o un pensiero) e un effetto che viene considerato una manifestazione di forze paranormali, senza che sia necessario metterle in rapporto con un ordine sovranaturale. La superstizione ha un aspetto magico: se non si fa questo o quest’altro, oppure se lo si fa, se ne subiranno le conseguenze. La superstizione stabilisce un collegamento, perlopiù tra un comportamento o atteggiamento presente e uno futuro, positivo o negativo. In questo senso esercita una funzione rassicurante, partecipando alla costruzione di un’efficace illusione di controllo sul corso degli eventi. Quante persone che non credono nell’astrologia leggono regolarmente l’oroscopo?

La superstizione va inclusa nell’ambito delle credenze.

Al di là degli aspetti a volte risibili o grotteschi che emergono quando analizziamo le superstizioni, l’analisi può far emergere un certo numero di funzioni psicologiche alle quali esse sono legate; le superstizioni esprimono, simbolicamente, in modo metaforico e immaginifico, alcuni principi fondamentali necessari all’equilibrio personale e sociale, come i divieti appositamente formulati per garantire il rispetto di un certo ordine delle cose: pensiamo alla necessità di rispettare dei limiti, al bisogno che non si faccia confusione fra ambiti destinati a rimanere separati, come tra ciò che è dentro e ciò che è fuori, tra la vita e la morte, tra il sacro e il profano, o come accade per la differenza fra generazioni e il divieto dell’incesto, o ancora il divieto di uccidere. L’aspetto magico delle superstizioni spesso porta la traccia di credenze religiose antiche, che nel frattempo sono andate perdute ma che continuano ad essere efficaci nel simboleggiare, ad opera dei loro superstiziosi avatar, certi aspetti della vita psichica. Queste credenze di tipo davvero particolare eserciterebbero dunque, sotto una forma metaforica e immaginifica, una funzione psicologica e sociale di regolazione degli affetti e delle pulsioni.

- Quanto alla *credenza*, potremmo dire che è una *superstizione inconscia che, per alcuni, ha valore di legge*.

“Se sono vestita male, non piacerò a nessuno”: ecco una credenza limitante, e la donna che la possiede la considera una verità, una legge, mentre per un osservatore esterno non è altro che una convinzione, una regola di vita personale, arbitraria e altamente contestabile.

Tanto per fare un esempio, ci sono *culture* in cui non si possono posare in tavola le pagnotte rovesciate, né si può mangiare carne il venerdì; in alcuni paesi il colore del lutto è il nero, mentre in altri è il bianco. In Medio Oriente rifiutare tre volte ciò che vi viene offerto è considerato un segno di buona educazione e di rispetto, ma un rifiuto ripetuto più di tre volte diventa un segno di rottura, e addirittura può essere considerato un affronto...

Ci sono *famiglie* in cui l'educazione vuole che, durante il pasto, si tengano le mani sul tavolo, mentre altrove bisogna tenerle sotto il tavolo.

E poi ci sono molti *individui* che si creano riti personali portafortuna, per esempio, prima di intraprendere un viaggio o prima di un incontro sportivo importante; si inventano preghiere e gestualità, si scambiano baci in fronte o non mangiano una certa cosa, o, al contrario, si impongono di consumare un dato alimento. Un sacerdote e intellettuale domenicano che esercitava funzioni d'alto rango, impostava le sue lettere importanti solo il mercoledì, giorno liturgicamente consacrato a San Giuseppe, alla cui buona cura si affidava.

Fare la differenza fra una superstizione e una legge a volte è difficile: le persone che sono sotto l'influsso di una setta, per esempio, o di certe correnti religiose, prendono per leggi delle superstizioni, confondendo il registro della realtà e con quello dell'immaginario.

La confusione tra legge e credenza peraltro non risparmia il campo della ricerca scientifica: ci sono medici, chimici, fisici che a volte prendono per legge ciò che, in seguito, sarà superato: era dunque soltanto una credenza, una rappresentazione del mondo e del suo funzionamento, della quale è facile scorgere fin d'ora la funzione organizzatrice.

Ecco qualche esempio di credenze del tipo “causa → effetto”, raccolte in campo medico...

- Un articolo del rispettabilissimo Dottor C. Pfeiffer, pubblicato sulla serissima rivista medica *Aristote, science et médecine* (N.d.T.: “Aristotele, scienza e medicina”) afferma che «tutti i tumori, cancerosi o non, benigni o maligni, sono, nell'uomo, dovuti alla sifilide. La cellula cancerosa è una produzione sifilitica. Le popolazioni immuni da sifilide, o nelle quali la malattia compare raramente, non hanno malati di cancro, o ne hanno pochi». L'articolo, come forse vi suggerisce questa datata equazione, risale al settembre 1929. Qui, “sifilide → cancro”.
- Un altro esempio è quello dell'Ananxyl, un ansiolitico immesso sul mercato francese nell'ottobre 1991, dove venne eletto migliore medicina dell'anno nel 1992. La stessa molecola verrà ritirata dal mercato per tossicità potenziale o conclamata (rischi epatici)... nel 1993! Qui, “Ananxyl → guarigione”; “Ananxyl → tossicità epatica”.
- La Dottoressa Judith Sallin afferma che la chemioterapia espone il paziente a un rischio di leucemia. Tale affermazione figura in un suo articolo pubblicato nella rivista *Impact médecine quotidien* (N.d.T.: “Impatto medico quotidiano”) nel giugno 1992; nella stessa rivista, il Dottor Michel Doué afferma che la radioterapia moltiplica per sette il rischio di un secondo cancro. Qui, “chemioterapia → leucemia”, e “radioterapia → secondo cancro”.
- Un altro esempio viene dalla rivista *Panorama du médecin* (N.d.T.: “Panorama del medico”) che nel 1996 ospita la dimostrazione, da parte del Dottor Richard, che il trattamento del morbo di Hodgkin predispone al cancro al seno...! In questo caso, “cura del morbo di Hodgkin → cancro al seno”.
- Evviva la diagnosi precoce... Ma che dire del vasto studio canadese su 90.000 donne che sembra indicare che una mammografia annuale prima dei cinquant'anni espone ad un rischio maggiore di morire di cancro?... Qui, “mammografia → rischio di decesso”.
- Il Professor Arvis scrive che «quasi l'80% degli ottantenni hanno un focolaio canceroso prostatico. Fra questi, il 10% svilupperà un cancro attivo, mentre nel restante 90% il cancro rimarrà quiescente». Un punto di vista rafforzato dal Dottor Blond, che scrive: «Un gran numero di pazienti por-



tatori di cancro non esprimerà clinicamente mai la propria malattia. Se venisse praticata un'analisi diagnostica precoce di massa, ci spingeremmo certamente troppo lontano nel depistaggio, curando persone che probabilmente vivrebbero meglio senza la cura». Qui, «niente diagnosi precoce → migliore qualità di vita».

- Se volete un altro esempio di credenza enunciata in un libro di medicina, eccola: riguarda la terapia con i corticosteroidi nelle cure brevi. L'ulcera gastroduodenale è, secondo alcuni medici, una controindicazione nella prescrizione del cortisone, e questo libro precisa: «Contrariamente ad un'opinione molto diffusa, non vi è nessun argomento a sostegno, neppure di ordine clinico, che dimostri che i corticosteroidi siano responsabili di effetti indesiderabili nel tratto digerente e, in particolare, di ulcere gastriche o duodenali»... In questo caso, «terapia con corticosteroidi → nessun impatto sullo stomaco».

Che cosa possiamo dedurne? Che cosa è vero? Questi articoli esistono, ovviamente, ma se tutte queste credenze fossero vere, che ne sarebbe di tutte le altre?

In conclusione, possiamo dire che il sapere, nei vari campi, non è un'emanazione della verità bensì un costruito, nel senso dinamico e progressivo del termine. È meglio dunque rimanere modesti.

---

## La struttura delle credenze

### Valori e loro equivalenze concrete

Una credenza, come abbiamo detto all'inizio di questo libro, è un collegamento arbitrario tra due oggetti; occorre ora precisare di quali tipi di oggetto si tratta, per poi studiarne e analizzarne il collegamento. La terapia verterà infatti *solo* sul collegamento, mettendolo in discussione, mentre rispetterà sempre gli oggetti.

Ogni valore è, in sé, lodevole: semmai è il collegamento a creare, o meno, un limite o un vincolo.

Gli oggetti sono di due tipi: *le equivalenze concrete e i valori*. Avremo dunque: valori/equivalenze concrete – (collegamento) – valori/equivalenze concrete.

### *Le equivalenze concrete*

Con il termine “equivalenze concrete”, o “complesse”, intendiamo l'oggetto tangibile, concreto, reperibile, che serve da indicatore personale del grado di maggiore o minore soddisfazione di un valore astratto, invisibile.

Per esempio, in una credenza che si enuncia come “amarsi significa darsi reciprocamente tutto quello che si possiede: libri, casa, macchina”, la condivisione dei libri, della macchina o della casa è l'equivalenza concreta del valore “amore”. È un segno concreto, una manifestazione tangibile e oggettiva attraverso la quale la persona che detiene questa credenza potrà mettere alla prova e verificare che il proprio valore d'amore sia soddisfatto: “amare (valore astratto) = dare tutto (concretamente)”.

Un'altra persona, per la quale l'amore è un valore altrettanto fondamentale, può avere equivalenze concrete del tutto diverse;

per lei l'amore può manifestarsi per esempio nel fatto di sentirsi ascoltata: "Per sentirmi amata, devo sentirmi ascoltata. E questo, da chiunque". L'oggetto equivalente dell'amore, il suo unico modo di essere certa d'essere amata, è poter constatare che la persona che ha di fronte ha almeno un orecchio disponibile, che è sveglia e che, ripetendo tutto ciò che lei dirà, potrà darle la certezza di essere stata ascoltata... "Amare = ascolto concreto".

Questo può, naturalmente, comportare il formarsi di credenze diverse; e molti conflitti relazionali sono in realtà conflitti di credenze.

Un altro esempio: "Lo stato delle nostre macchine manifesta ciò che siamo. Se l'auto è trascurata, vuol dire che trascuriamo la nostra vita, se è pulita vuol dire che ci prendiamo cura di noi". All'interno di questa credenza, lo stato della macchina è l'equivalenza concreta, il testimone, di un criterio astratto, che è la qualità del nostro rapporto con noi stessi: "auto (equivalenza concreta) = identità (valore)".

### *I valori*

I valori sono la nostra struttura portante, lo scheletro che ci permette di stare in piedi, nonché il punto di attacco degli equivalenti muscolari, ossia i nostri movimenti e i nostri progetti. I valori si associano fra loro per formare degli insiemi funzionali che sono la nostra ossatura: "i territori delle credenze".

I valori, proprio come le ossa, ci sopravvivono; quando saremo morti, sono ciò di cui gli altri si ricorderanno. È tutto ciò che resta nei cimiteri, tutto ciò che resta anche dei dinosauri...

Una credenza si organizza intorno a uno o più valori, e quando comporta una grossa emozione negativa, possiamo ipotizzare che sia collegata a un valore fondamentale per la persona. Le credenze davvero limitanti, che generano molto malessere o angoscia, sono infatti sempre associate ad un valore elevato: sopravvivenza, resistenza, amore, sicurezza, per esempio. Ciò che è limitante per l'essere umano, ed è fonte di emozioni gradevoli e sgradevoli, forse non è tanto la credenza in sé, quanto il grado d'importanza dei valori intorno ai quali essa è organizzata.

Se sono convinto che il bacillo del colera produca sempre il colera, non avrò necessariamente un'emozione particolare,

perché non mi sento coinvolto. Ma se mi sento personalmente coinvolto (perché io stesso o qualcuno dei miei cari ha quel bacillo), e se per me la sicurezza, la salute, sono dei valori importanti, potrò stare davvero molto male.

Conoscere i valori è fondamentale: *dietro ad ogni paziente che lamenta qualche sintomo si nasconde una credenza legata a un valore che cerca di essere soddisfatto.*

Qui di seguito, una lista (non esauriente) di valori: la vita, l'amore, il riconoscimento, l'identità, la sicurezza, la libertà, il rispetto, la relazione, la fiducia, l'autenticità, la verità, l'efficacia, la competenza, la comunicazione, la giustizia, l'estetica, la felicità, il piacere, la pace, l'esistenza, la perfezione, l'armonia, la responsabilità, la condivisione, il servizio, la disponibilità, il controllo, la forza...

Come possiamo constatare, essi sono sempre formulati in modo positivo<sup>9</sup>, il che ci fa pensare che ci sia sempre un criterio positivo soggiacente, anche nei comportamenti apparentemente più negativi. È, questo, uno dei presupposti di base della PNL, per la quale a tutti i nostri comportamenti, pensieri e atteggiamenti è sotteso un obiettivo o un'intenzione positivi. Ciò avviene anche nel campo della patologia o dei disturbi comportamentali.

Per esempio:

«Picchio la gente perché non mi secchino più!»

«Mi dica, signor X: nel momento in cui lei picchia qualcuno, qual è il valore che non è soddisfatto?»

«La tranquillità...»

«È possibile starsene tranquilli senza dover picchiare tutti quanti?»

«Per gli altri sì, ma per me no».

«Perché la tranquillità è così importante? Che cosa le consente di ottenere, di ancor più importante?»

«Essere me stesso».

«Lei riesce ad essere se stesso in assenza di tranquillità?»

«No, assolutamente no».

9 Si dice infatti "amore" e non "assenza di odio".