

Perché abbiamo paura dello «straniero»? Il paradigma della *compassion* come risposta alla paura

TONINO CANTELMÌ

Diverso, dal latino *diversus*, «volto altrove, voltato in altra parte e ancora opposto, contrario». Voltato dall'altra parte: quante volte davanti allo «straniero», all'«immigrato» che ci si avvicina, al diverso, quante volte abbiamo «voltato» lo sguardo, girato la testa verso altro, evitato l'incrocio degli occhi. Perché?

Diverso è ciò che si presenta con un'identità disuguale da noi. Quando parliamo di diversità ammettiamo implicitamente un miscuglio di cose o di individui, per esempio, che rendono la realtà in cui viviamo eterogenea e interessante. Tuttavia, è bene sottolineare che la diversità può generare la paura, dal momento che abbiamo a che fare con ciò che è nuovo e sconosciuto.

Perché voltiamo lo sguardo? Per paura!

A livello neurobiologico la diversità attiva uno dei nostri sistemi cerebrali sottesi alla regolazione emotiva: il sistema della minaccia

e della protezione, che ha la funzione di intercettare rapidamente le minacce percepite nell'ambiente e di elicitare velocemente sentimenti di ansia, rabbia o disgusto che ci motivano ad agire prontamente per proteggerci dal pericolo individuato. Di conseguenza, l'atto comportamentale che deriva da questo processo di regolazione emotiva può essere l'attacco o la fuga. Ovviamente, nella nostra società attuale, non attacchiamo o fuggiamo con il corpo, o almeno lo facciamo raramente. Piuttosto attacchiamo o fuggiamo con la mente o ancora con i social. La reazione coinvolge una serie di meccanismi neurali e fisiologici che attivano rapidamente il corpo per attaccare o fuggire, ma noi oggi reagiamo con furiosi post sui social, con manifestazioni, con atteggiamenti di rifiuto e persino con leggi o con altre modalità più raffinate. Ma se il nostro cervello è costruito per difendersi da tutto ciò che non è simile

a noi o da ciò che ci è sconosciuto e che consideriamo una minaccia, allora siamo davvero tutti condannati al razzismo? Insomma, dobbiamo rassegnarci a un sottofondo razzista, giustificandolo come reazione insopprimibile e sotterranea alle nostre paure del diverso, dello straniero, dell'immigrato? Per fortuna le cose non stanno così. Il nostro cervello è complesso ma anche molto evoluto. A differenza di tutto ciò che è vivente, noi umani abbiamo sviluppato un cervello razionale: la corteccia cerebrale e i lobi frontali. Perdonatemi se mi soffermo su questo, solo pochi secondi di lettura.

Paul Maclean (1984) parla di un vero e proprio cervello tripartito, un cervello suddiviso in tre parti, ognuna con funzioni distinte e gerarchicamente ordinate:

✓ il *cervello rettiliano* paragonabile, sia per finalità sia per la modalità di funzionamento, al cervello di un rettile. Questa parte più primitiva del nostro cervello si attiva nei momenti che richiedono la massima velocità di esecuzione (per esempio di fronte a una minaccia) ed è definito cervello precognitivo, capace di predisporre all'attacco o alla fuga; sì, potremmo dire che qui è la base neurobiologica del razzismo, inteso come «voltarsi altrove» quando ci sentiamo minacciati!

✓ il *sistema limbico*, ovvero il «cervello emotivo», che reagisce veloce-

mente agli stimoli e riguarda la vita relazionale ed emotiva. Nello specifico, è la parte cerebrale che ci permette di sentire le emozioni e provare i sentimenti; un cervello prevalentemente limbico, tipico dell'adolescenza, è un cervello che agisce sul «sentire» piuttosto che sul «pensare»; sì, potremmo dire che qui c'è la base neurobiologica di una serie di emozioni negative che accompagnano la paura del diverso!

✓ la *neo-corteccia* che ha il compito di coordinare le informazioni provenienti dai sistemi antecedenti. Il sistema corticale ci permette di impegnarci in progetti complessi e creativi che esulano dal semplice bisogno affettivo, riproduttivo o di sopravvivenza, e di dedicarci alla riflessione, al ragionamento e al pensiero. Ecco, qui c'è la base per la comprensione della realtà complessa, per l'empatia, per il superamento delle reazioni di base, per la riflessione. In questo sistema c'è ciò che ci differenzia da ogni altro vivente e ci consente di essere profondamente umani. In ognuno di noi c'è la possibilità di manifestare la bellezza dell'umano e di superare la brutalità dell'impulso!

Di fronte alla minaccia del diverso si manifesta la paura e la regione cerebrale più strettamente connessa alla reazione emotiva è l'amigdala. La stimolazione di questa zona può temporaneamente disconnettere i circuiti dei lobi

frontali, togliendo riflessività e razionalità. Questo sbilanciamento, che ha un senso evolutivo, ovviamente genera delle reazioni molto istintive e impulsive. L'amigdala, infatti, ha il ruolo fondamentale di allarmare il cervello in modo da poter padroneggiare, in tempi rapidissimi, la sede della razionalità al fine di fronteggiare l'emergenza. È possibile affermare, quindi, che la paura sia uno stato emozionale di sopravvivenza in grado di attivarsi per motivare l'organismo ad affrontare gli eventi temuti. Tuttavia, la rappresentazione rapida e imprecisa dello stimolo ambientale impedisce un'elaborazione lenta e corticale. Ciò significa che l'interpretazione emotiva precede quella cognitiva-razionale con un innescamento di una risposta puramente emotiva che consente al cervello di cominciare a rispondere alle circostanze potenzialmente pericolose prima di sapere esattamente di che cosa si tratti. Dunque, di fronte a una minaccia il primo ad avere paura è il nostro corpo e non la nostra mente. Questo elemento dimostra che l'uomo, sebbene sia un essere cosciente e pensante, conserva meccanismi istintivi e primitivi che talvolta prevalgono sulla razionalità. Il suddetto meccanismo neurobiologico è alla base della paura dello straniero, quand'egli viene percepito come una minaccia. Ma sappiamo che possiamo

non fermarci qui, e in effetti il nostro cervello non si ferma qui: riprende con forza e prepotenza il bisogno di razionalità, l'azione della neo-corteccia e questo ci consente di superare gli schemi semplicistici e il cortocircuito straniero-paura-razzismo e rifiuto. Possiamo dunque di nuovo volgere lo sguardo verso il diverso, affrontare con la razionalità, con la riflessione e con il pensiero l'incontro con il diverso. E questo ci consente di attivare un sistema motivazionale molto più creativo, empatico e umano: quello dell'accudimento, che significa prendersi cura, accogliere, accettare, integrare. A questo punto la domanda che ci dobbiamo porre è: perché la persona diversa, come un immigrato che giunge da luoghi lontani e sconosciuti per noi, continua a essere percepito come una minaccia? Cosa ci schiaccia e ci impedisce di passare dai cortocircuiti emotivi ai circuiti della riflessione?

Partiamo da un assunto: alcuni individui, gruppi e organizzazioni hanno interesse a incrementare nelle persone l'attivazione del sistema della minaccia e della paura nei confronti dello straniero per una combinazione di motivi politici, sociali, ideologici, economici e culturali. In realtà, come abbiamo visto, l'attivazione del sistema della minaccia di fronte a ciò che è sconosciuto avviene già di per sé in maniera molto semplice e automatica. Questo

spiega la facilità con cui questi individui, gruppi e organizzazioni riescono a innescare reazioni emotive allarmanti e di conseguenza la paura del diverso. Ecco, mi permetto di sostenere che esistano organizzazioni che, per interessi di vario tipo, amplificano e diffondono i sistemi della paura. Quindi, alla base di questo processo, esiste un intreccio tra il meccanismo neurobiologico e il meccanismo culturale, la cui saldatura genera forme di paura. Ma tutto questo non spiega l'enorme complessità della non-accoglienza del diverso. Ci sono altri fattori psicosociali che agiscono e la loro conoscenza è utile per lo sviluppo di atteggiamenti pro-sociali e accoglienti. Un fattore importante è la percezione dell'imprevedibilità: le persone straniere, le culture di cui sono portatrici, la religione, il linguaggio, le tradizioni, oltre che i modi di pensare e reagire, quando sono a noi sconosciute provocano un incremento del sistema di allarme derivato dal bisogno innato di prevedibilità. Dunque, la percezione di una imprevedibilità non fa altro che alimentare l'ansia, la paura e la sensazione di minaccia con lo scopo di ripristinare una condizione di sicurezza. Questo fattore richiede la necessità della reciproca conoscenza. Su questo tema c'è un dibattito colossale: quanto sono reali le politiche di integrazione socioculturale? Quanta paura si

nasconde nell'accusa allo straniero sulla sua reale volontà di integrarsi? Quanto le comunità che accolgono sono davvero interessate a confrontarsi con il «mondo» socioculturale e religioso che appartiene a chi arriva? Come fare in modo che chi arriva possa apprezzare i «valori» di cui siamo portatori?

Inoltre, in una mente umana che cerca di difendersi dai pericoli dell'esterno, sono coinvolti altri meccanismi cognitivi spontanei su cui si radica la discriminazione del diverso. Ed è qui che entrano in gioco una serie di pregiudizi che accompagnano il nostro agire. In effetti, il «pre-giudizio» è una funzione cognitiva che ci consente di valutare la realtà prima che essa si manifesti, ma ha un prezzo: l'alta probabilità di indurre in errore. Seppur si tratti di costrutti basati su percezioni deformate o distorte, lontane dal giudizio critico e razionale, il pregiudizio ha senz'altro una funzione adattiva in quanto serve a creare meccanismi routinari, condizioni di sicurezza e comfort che aiutano ad avere una maggiore prevedibilità sull'ambiente esterno. Per tale ragione, un sistema fondato sui pregiudizi di per sé non lo definiamo né positivo né negativo, ma semplicemente un sistema di funzionamento protettivo con un alto rischio di disfunzionalità. Alla base della formazione del pregiudizio negativo, per esempio un

atteggiamento sfavorevole nei confronti di un gruppo sociale, contrassegnato dall'uso di stereotipi, vi sono dei bias cognitivi, tra cui la categorizzazione sociale. I pregiudizi possono, dunque, innescare una serie di atteggiamenti di discriminazione, attacco e odio verso il cosiddetto «diverso», messi in atto il più delle volte in maniera inconsapevole. Un aspetto importante che riguarda i pregiudizi è la tendenza ad auto-confermarli: in generale nella conoscenza ci muoviamo nella ricerca di elementi che confermano le nostre opinioni di base. Questo è straordinariamente favorito dalla comunicazione social. Tale processo, talvolta, è associato a una percezione distorta dei dati reali. Ad esempio, dall'indagine dell'Eurobarometro sull'integrazione degli immigrati nell'Unione europea condotta nel 2018 (prima della pandemia), è emerso che la maggior parte degli europei tende a sovrastimare la quota di immigrati residente nei loro Paesi. In modo particolare, gli italiani credono che la quota della popolazione immigrata presente sul territorio nazionale sia pari a circa tre volte e mezza la cifra reale. Ecco un esempio clamoroso di errore cognitivo favorito dal mix amplificazione emotiva della minaccia/pregiudizi. Il problema si complica quando questo sistema di pregiudizi/emotività si radica e si ripete in

modo coercitivo e ripetitivo, generando forme di rigidità e di generalizzazione. In questo caso i due meccanismi coinvolti sono proprio la rigidità mentale e la generalizzazione. Quindi, quando immaginiamo rigidamente che le persone straniere abbiano determinate caratteristiche psicologiche, culturali e sociali rischiamo di generalizzare il giudizio e di creare etichette sociali erronee.

Voglio riassumere i tre meccanismi con cui si creano distanze e barriere tra il genere umano e che ci inducono a «voltare lo sguardo» dall'incontro con l'immigrato:

- ✓ la saldatura tra il meccanismo neurobiologico che attiva il sistema della minaccia e i meccanismi culturali che incrementano la paura per scopi o interessi di varia natura (politica, economica, ideologica);
- ✓ la percezione dell'imprevedibilità che genera l'aumento dell'ansia;
- ✓ il sistema dei pregiudizi e della rigidità mentale.

Aggiungiamo che su questi meccanismi giocano un ruolo importante tutti gli ulteriori meccanismi di conferma alimentati da un sistema di influenzamento mediatico come quello digitale e social che, come dimostrano innumerevoli studi, è costruito per confermare convinzioni, pregiudizi e appartenenze autoreferenziali.

Ora la domanda è: cosa dobbiamo opporre a questo? Che

strumenti abbiamo? Cosa ci può aiutare? E, in relazione alle mie competenze: la psicologia cosa può fare? La psicologia ha risposte? Ebbene, la psicologia può aiutarci, non solo nella comprensione più accurata del fenomeno, come spero abbiate potuto apprezzare nella parte precedente, ma anche nella possibilità di fornire strumenti per modificare in senso positivo il comportamento. La risposta risiede nella capacità di spostare in modo flessibile la nostra prospettiva verso un senso più ampio e trascendente di sé: in altri termini incrementare la flessibilità psicologica.

La flessibilità psicologica rappresenta uno degli obiettivi centrali della terza rivoluzione della psicologia cognitiva ed è stata definita come capacità di «entrare in contatto con il momento presente, come essere umano cosciente, in modo pieno e senza inutili difese – così com'è e non come quello che ci diciamo che sia – e persistere con un comportamento oppure cambiarlo in funzione dei valori scelti». Nel linguaggio quotidiano, questo significa vivere nel presente e agire in base a valori e obiettivi a lungo termine piuttosto che impulsi, emozioni e sentimenti a breve termine, trascurando schemi d'azione più importanti e ampi che portano al vero significato, alla vitalità e alla ricchezza nella nostra vita. Secondo questo modello,

mentre coltiviamo la compassione, stiamo sviluppando elementi fondamentali di flessibilità psicologica e, man mano che diventiamo più flessibili, abbiamo l'opportunità di crescere nella compassione, in un circuito virtuoso che si rinforza nel tempo. Inoltre, la *compassion* insegna che vivere una vita piena di significato, scopo e vitalità al servizio di valori scelti liberamente è il principio guida centrale, realizzato grazie alla capacità di essere psicologicamente flessibili. In queste parole, che possono sembrare molto semplici, sono concentrati centinaia di studi scientifici sulla flessibilità psicologica. Il modello della flessibilità psicologica può essere diviso in due aree principali: la prima comprende i processi di *mindfulness* e accettazione (sé-come-contesto, defusione e accettazione); la seconda riguarda il cambiamento comportamentale e l'azione impegnata nella realizzazione di valori (contatto con il momento presente, valori e impegno). Si tratta dunque di due momenti: quello orientato all'impegno e quello orientato all'alleviamento, nel primo si entra in contatto con la sofferenza e nel secondo ci si impegna per modificarla. La flessibilità compassionevole riflette, quindi, una particolare qualità della flessibilità psicologica. La flessibilità compassionevole (*compassio*) è la capacità di contattare pienamente il momento presente, come

essere umano consapevole ed emotivamente sensibile, con le seguenti qualità:

- ✓ sensibilità alla presenza della sofferenza in sé stessi e negli altri;
- ✓ motivazione ad alleviare e prevenire la sofferenza umana in sé stessi e negli altri;
- ✓ adattamento persistente a richieste e cambiamenti ambientali, emotivi e motivazionali in competizione e mutevoli per fornire attenzione e risorse alla riduzione e alla prevenzione della sofferenza in sé stessi e negli altri;
- ✓ capacità di cambiare prospettiva in modo flessibile e accedere a un senso più ampio di sé stessi e degli altri, coinvolgendo le esperienze di empatia e simpatia;
- ✓ capacità di districarsi dall'eccessiva influenza dei pensieri valutativi e del giudizio;
- ✓ mantenere una prospettiva aperta e non giudicante sull'esperienza umana, coltivando così la volontà necessaria e sufficiente a tollerare l'angoscia incontrata in sé stessi e negli altri.

Nel mondo attuale questo approccio rappresenta un settore di ricerca ampiamente studiato in psicologia e praticato in psicoterapia. Questa svolta è avvenuta grazie alla cosiddetta terza onda della terapia cognitiva che ha iniziato a dialogare con le tradizioni spirituali al fine di comprenderne finalità e metodi da tradurre in pratiche e protocolli

laici da convalidare scientificamente e da integrare nel patrimonio psicologico già esistente. Il dialogo tra la psicologia scientifica e le dimensioni spirituali è sicuramente proficuo per riflettere, approfondire, trarre ispirazione, aprire orizzonti di riflessione riguardo l'oggetto comune di studio: l'essere umano, la sua natura, il suo sviluppo, il suo significato, le sue potenzialità.

Questa modalità multi-strutturata di relazionarsi con il dolore e la sofferenza ha suscitato negli ultimi tempi un particolare interesse, dal momento che la pandemia prima e la guerra in Ucraina ora stanno minacciando pericolosamente l'umanità. Tale minaccia ha attivato nel nostro cervello la parte primordiale, viscerale ed emotiva del sistema limbico disattivando i lobi frontali della riflessione e del ragionamento: un cervello che mette in condizione di lottare o di fuggire ma non razionalizza. Sconvolti dalla paura e dall'incertezza, nel periodo pandemico e ora a causa della guerra in Ucraina la ricerca della compassion, come metodo di psicoterapia che mette in atto il cervello lento, riflessivo e corticale, sembra rappresentare una risposta neurobiologica alla grande attivazione limbica che abbiamo vissuto. Lo stesso vale per l'incertezza che suscita lo «straniero», in quanto diverso da sé. La psicologia, quindi, ha gli strumenti per affrontare in modo

efficace il grande tema della paura e dei comportamenti irrazionali e lo sviluppo del paradigma della *compassion* ne è l'esempio. Alla luce di questo paradigma si possono mettere in atto programmi di prevenzione e sensibilizzazione non solo nelle scuole, ma anche attraverso altre agenzie sociali, che possono consentire all'umanità di superare

le barriere della non-accettazione e di volgere lo sguardo verso gli occhi di tutti i diversi, perché nessuno sia invisibile e ognuno abbia un posto dove sentirsi accolto nella pienezza.

TONINO CANTELMÌ

presidente dell'Istituto di terapia cognitivo-interpersonale, Roma

Bibliografia di riferimento

CANTELMÌ T., *Psicologia della compassione*, Edizioni San Paolo, Cinisello Balsamo (MI) 2020.

Dossier