

*Diventare una persona autonoma* di Manuel Villegas, Raffaello Cortina Editore, 2017

Il comportamento di una persona che spinge al massimo l'acceleratore mettendo a rischio la propria vita è espressione di una disfunzione biochimica? Dipende: se si tratta di un campione del Moto GP, no. Il punto, infatti, non è l'espressione esterna del comportamento ma l'intento, lo scopo che lo ispira e guida.

Questo mi sembra il tema centrale del libro di Villegas: riportare al centro della comprensione della psicologia umana la responsabilità morale dell'individuo, contrapposta a spiegazioni di tipo biochimico o meccanicistico, che dal punto di vista dell'autore sono false e soprattutto moralmente discutibili in quanto implicano la negazione di una responsabilità morale dell'individuo che attua il comportamento. Hanno, inoltre, il difetto di togliere all'individuo la libertà di cambiare e, dunque, di essere pragmaticamente poco funzionali.

A una lettura così semplificata della mente umana, Villegas contrappone una tesi che parte dalla constatazione che la vita confronta spesso e inevitabilmente con situazioni in cui i propri scopi o, nel suo linguaggio, le istanze morali entrano in conflitto tra loro. Ad esempio: "Sono innamorato della mia amante ma non voglio rinunciare al ruolo di padre e marito"; al desiderio di godere della passione amorosa si contrappone il desiderio di non causare sofferenza alla propria famiglia. Bloccarsi in questa situazione implica una frustrazione di entrambi gli scopi.

I diversi disturbi psicologici sono, in questa cornice, espressione del conflitto tra diversi scopi morali in cui si contrappongono istanze egostiche e allocentriche. La comprensione e la risoluzione dei disturbi passa attraverso

l'autonomia, intesa come capacità di assumersi la responsabilità di fare una scelta in linea con il valore morale che si vuole perseguire o che si riconosce come sovraordinato.

La cura, in altri termini è veicolata dal favorire prima la consapevolezza delle istanze in conflitto e poi la capacità di assumersi la responsabilità di fare scelte autonome (attraverso cui passa la libertà di scelta e uscita dal conflitto)

Dal mio punto di vista, il merito principale del testo di Villegas è mettere in luce che gran parte dei problemi emotivi e psicopatologici possono essere agevolmente concettualizzati come espressione di un conflitto tra scopi, valori o istanze morali nei quali il soggetto non trova una via d'uscita.

L'importanza nel funzionamento psicologico e psicopatologico delle credenze e istanze morali non è, naturalmente, una scoperta di Villegas; già Freud basava buona parte delle sue teorie psicopatologiche su conflitti tra temi e istanze morali. Il contributo di Villegas è nel portare al centro della cura il tema della assunzione di responsabilità, vale a dire della scelta autonoma accettando di pagare i costi che ogni scelta implica.

A partire da questa concettualizzazione, l'uscita che il terapeuta può favorire implica da un lato la consapevolezza dei propri scopi e valori e dall'altro la capacità di accettare l'inevitabilità di qualche rinuncia per scegliere responsabilmente su quale valore o scopo investire. Villegas aggiunge a quello che, tra i tanti esempi, il training assertivo o la Acceptance and Commitment Therapy perseguono (consapevolezza e investimento sui propri valori), una cornice morale di riferimento.

**Claudia Perdighe**