

Parte I. La Nascita del Condizionamento

CAPITOLO 1

Dalla sopravvivenza all'illusione psicologica

Ogni giorno il mondo si rimette in moto assecondando un automatismo frenetico, spinto da un'inerzia inesauribile. Ci svegliamo con la speranza di edificare, passo dopo passo, un'esistenza solida, in cui gli affetti siano sicuri e la salute ci accompagni fedelmente. È l'ideale a cui tendiamo quasi per istinto: un luogo protetto dove l'attività del pensiero smetta, finalmente, di coincidere con la preoccupazione.

Per la maggior parte di noi, questa ricerca di serenità si traduce nel movimento costante dei nostri impegni quotidiani. Il lavoro, la famiglia, le incombenze o lo studio diventano i pilastri su cui si

regge la nostra identità, al punto da affrontare obblighi e mansioni come se si fondessero con la nostra stessa essenza. Iniziamo la giornata con un elenco sistematico delle cose da fare e ci addormentiamo valutando ciò che abbiamo portato a termine, indotti dalla società a misurare il nostro valore in base alla produttività e agli obiettivi raggiunti.

Inseguiamo costantemente il sogno di una quotidianità spensierata, immaginandola priva di ostacoli e conflitti. Commettiamo l'errore di cercare tale risoluzione all'esterno, ignorando la verità celata nella parola stessa: essere spensierati significa, letteralmente, *essere senza pensiero*. Non è l'assenza di problemi a renderci liberi, ma l'assenza di quel mormorio logorante della mente che trasforma ogni avversità in sofferenza. La via d'uscita da questo disagio interiore non risiede nel controllo del mondo, ma nel ritorno a quella condizione originaria in cui il pensiero tace e l'intelligenza agisce, permettendoci di affrontare la realtà non con il peso della memoria, ma con la leggerezza della presenza.

Incapaci di reperire questa quiete dentro di noi, cerchiamo di anestetizzare il disagio immergendoci nella frenesia esterna. Tendiamo così a concepire l'esistenza come un convoglio in perenne accelerazione. All'inizio ci troviamo fermi sulla banchina, in perenne attesa che il treno rallenti e che una porta si spalanchi davanti a noi: un'opportunità lavorativa tanto attesa, la promessa di un nuovo amore, il raggiungimento di un determinato status. Convinti che la 'vita vera' debba ancora cominciare e che si trovi là dentro, vi saliamo a bordo

non appena se ne presenta l'occasione. Veniamo così risucchiati dalla corsa inarrestabile del 'fare' compulsivo, unendoci al frastuono e al moto perpetuo della massa. E a quel logorio senza sosta, a quella perenne rincorsa verso la stazione successiva, diamo il nome di 'vivere'.

Vale tuttavia la pena fermarsi e chiedersi se questa voce incessante, dedicata alla pianificazione e alla preoccupazione, sia davvero la nostra natura, o se non stiamo piuttosto vivendo in uno stato di profonda inconsapevolezza, scambiando ciò che pensiamo per ciò che è. Se troviamo il coraggio di sottrarci all'inerzia di questa corsa, scopriamo una verità disarmante nella sua semplicità: la vita autentica non ci aspetta nella frenesia del vagone, ma è sempre rimasta lì, sulla banchina. Risiede in quello spazio immobile di pura consapevolezza, nella capacità di fermarsi e riconoscere l'immensa pienezza di ciò che già abbiamo e di ciò che già siamo, senza il bisogno di rincorrere null'altro. Forse, la vita vera inizia proprio laddove finisce il nostro instancabile pensare.

Ma come perdiamo, dunque, la capacità di sostare in questa pienezza? Per comprenderlo, occorre tornare alla genesi della nostra mente.

La mente originaria

Prima che le parole inizino a definire la realtà, esiste un'assoluta apertura al principio di ogni vita umana. Se osserviamo un neonato, ci troviamo di fronte a un interrogativo affascinante: come può un

essere, provvisto di un'eredità evolutiva e di una comprensione intuitiva del mondo fisico, ma ancora libero da rigidi schemi culturali, trasformarsi in un archivio reattivo e prevedibile di memorie? Alla nascita, il cervello umano è già biologicamente equipaggiato con potenti istinti di sopravvivenza, un temperamento innato e rudimentali preferenze evolutive; eppure, non possiede ancora i complessi costrutti di nazionalità, religione o status sociale. È un apparato biologico predisposto all'apprendimento, straordinariamente plastico e pronto a generare infinite connessioni. Questa mente è ancora libera dalle rigide sovrastrutture, dalle paure apprese e dalle ambizioni che definiscono l'universo psicologico degli adulti. Si trova in uno stato di formidabile ricettività, dove ogni stimolo viene accolto senza essere immediatamente ingabbiato nel filtro concettuale del 'già noto'.

Il processo che corrompe questa apertura iniziale per trasformarla in un modello comportamentale ripetitivo è il condizionamento. Fin dai primi istanti di vita, l'ambiente circostante inizia a programmarla. La famiglia, la cultura, il sistema educativo e la società agiscono come i principali artefici della nostra psiche. Attraverso l'abitudine e l'esperienza, ci trasmettono quell'insieme di reazioni e schemi appresi che un giorno finiremo per chiamare il nostro 'carattere', illudendoci che si tratti di una natura autentica e innata, mentre ne rappresenta unicamente il riflesso condizionato. Questa impronta originaria stabilisce le coordinate attraverso cui il bambino decodificherà il proprio valore.

Il terreno più fertile in cui questo filtro si cristallizza è indubbiamente il nucleo familiare. Immaginiamo due estremi opposti: da una parte, un bambino i cui sforzi vengono sistematicamente svalutati; dall'altra, un figlio sommerso da lodi indiscriminate e protetto sotto una campana di iper-validazione. In entrambe le circostanze, la mente, operando come una formidabile macchina predittiva, impara a difendersi o a pretendere dal mondo in virtù di come è stata guardata. Il condizionamento trasforma così lo sguardo genitoriale nella lente predefinita attraverso cui l'adulto valuterà sé stesso e la realtà circostante.

Ingannati da questo determinismo psicologico, abbiamo a lungo abitato l'identità di chi ci ha cresciuti, condannandoci a diventarne l'invisibile prosecuzione. Un esempio profondo si manifesta in chi cresce all'ombra di figure genitoriali restie verso il mondo esterno: finendo per diventarne l'unico ponte e conforto emotivo, interiorizza la responsabilità del loro benessere al punto da vivere la propria naturale spinta alla socialità con un inesplicabile senso di colpa, percependola come un abbandono egoistico. Spesso, nel tentativo di spezzare questa catena, crediamo di ribellarci agendo per mera opposizione. Un esempio speculare è il genitore che ha sofferto per una carenza di affetto o per un'educazione troppo rigida: cercherà di compensare tali vuoti, sommergendo il figlio di attenzioni o concedendogli troppa libertà pur di non replicare la severità subita. Eppure, questa apparente ribellione è del tutto illusoria: fare l'esatto contrario del proprio passato significa, di fatto, lasciare che sia ancora quest'ultimo a dettare le regole. Che si tratti di assecondare ciecamente il mo-

dello genitoriale o di fuggire disperatamente nella direzione opposta, la matrice del condizionamento rimane intatta. Non stiamo compiendo una scelta lucida e consapevole, ma ci limitiamo a reagire a un ricordo.

Questo schema familiare viene poi amplificato su scala sociale. Ci viene insegnata una lingua, che struttura il nostro modo di pensare; ci vengono trasmesse credenze, valori e tradizioni, che diventano il nostro orientamento morale; assorbiamo una storia, che plasma la nostra identità collettiva. Tale immenso bagaglio di conoscenza è essenziale per la sopravvivenza e l'integrazione, ma esige un costo elevatissimo: edifica i confini invalicabili della nostra mente.

Proviamo a immaginare cosa accadrebbe se ai bambini non venisse imposta, fin dal primo momento, una visione del mondo predefinita, un universo concettuale ormai rigido e superato. Invece di tutelare la loro naturale apertura al nuovo, li conformiamo spietatamente affinché imparino a ripetere: ripetere una specifica religione, una tradizione, un modello educativo. Il meccanismo di fondo rimane inalterato: un processo di adeguamento che sacrifica la meraviglia della scoperta in nome della sicurezza del già noto. In questo ininterrotto condizionamento alla replica, cancelliamo l'innocenza primigenia, condannandoli a diventare non creatori del presente, ma meri ripetitori di un tempo già consumato.

Ed è qui che si compie il paradosso. L'adulto, convinto di agire in modo libero e autonomo, si muove quasi sempre all'interno di confini invisibili. Il suo pensiero, che egli elegge a strumento di libertà, è

in realtà il prodotto sedimentato di tutto il suo passato, individuale e collettivo. Di fronte a una situazione, la sua mente non fa che frugare nell'archivio delle memorie per estrarre una risposta precompilata. Ogni istante accade una sola volta, ma la mente ci inganna facendolo apparire come già vissuto, riducendolo a un ricordo. Di conseguenza, le reazioni sono inesorabilmente le medesime.