

## di Giacomo Dallari

Il concetto di autocontrollo, che sembra caratterizzare l'agito umano, non è privo di conseguenze. In effetti, se le nostre azioni fossero sempre presenti a noi stessi, che senso avrebbe un organismo di controllo? Inoltre, se c'è *qualcosa* da controllare, deve esserci anche *qualcuno* che controlla e questo, in barba alla concettualizzazione moderna dell'identità come struttura unitaria, dimostrerebbe la coesistenza di un Io multiplo: un Io che controlla e un Io che necessita di sorveglianza, di verifiche e di giudizi.

In alcune circostanze, l'idea della mente come unità ordinata e compatta, nella quale gli stati mentali si susseguono secondo logiche ferree e razionali, appare paradossale. «Noi - scrive Montaigne - siamo fatti tutti di pezzetti, e di una tessitura così informe e bizzarra che ogni pezzo, ogni momento va per conto suo. E c'è altrettanta differenza fra noi e noi stessi che fra noi e gli altri»<sup>[1]</sup>.

Quante volte, se ci pensiamo bene, agiamo in modo contrario a ciò che riteniamo ottimale? E quante altre volte abbiamo deliberatamente sacrificato l'immagine di agenti razionali, a favore di una condotta consapevolmente irrazionale? Chi scrive, in questo preciso istante, tiene fra le dita una sigaretta accesa, ben consapevole degli effetti dannosi del tabacco. Nessuno, onesto con se stesso, potrebbe sinceramente affermare di non aver mai cominciato una relazione sentimentale "tossica" in partenza. Abbiamo davvero bisogno di un nuovo paio di scarpe? L'auto parcheggiata nel nostro vialetto è davvero proporzionale all'uso che ne facciamo?

Se ammettiamo l'esigenza di autocontrollo, cioè di una serie di atti mentali che riportano i pensieri, le azioni e le credenze su un piano realistico e razionale, dobbiamo altresì ammettere l'esistenza dell'irrazionale o, quanto meno, la possibilità dell'irrazionale. Nel momento in cui ci si domanda come sia possibile l'irrazionalità, come possa darsi il fatto che il nostro agito possa essere in conflitto con ciò che riteniamo corretto, si scopre che una possibile risposta consiste nel suddividere la nostra mente in più Io. Frasi come "non ero in me stesso", "una parte di me avrebbe voluto", "se avessi ascoltato quella vocina dentro di me" dimostrano semplicemente che la nostra mente dialoga con qualcuno, lo sfida, alcune volte lo ascolta, altre lo rifiuta, lo rinnega, lo nasconde o lo rimuove.

È stato Aristotele che per la prima volta ha introdotto il concetto di *Akrasia* (*Etica Nicomachea*, VII, 1145a15-1151a30) indicando con esso una condizione di *debolezza della volontà*, una *carenza di controllo razionale* sulle proprie azioni e sulle proprie scelte. Tale termine è dunque in netta contrapposizione con il concetto di autocontrollo (*Enkreteia*), inteso come quella capacità di mantenere una coerenza fra ciò che riteniamo corretto e le azioni che da questa convinzione emergono. L'autocontrollo, infatti, prevede un soggetto sempre presente a se stesso, capace di scegliere la cosa giusta, nel momento giusto; l'*Akrasia*, al contrario, è una violazione più o meno intenzionale del principio normativo della razionalità dell'agire.

L'idea che l'individuo non sia una struttura unitaria, non è certo nuova e in tempi più recenti ha avuto sviluppi interessanti. Già Freud aveva ipotizzato l'esistenza di più Io interni che si ingannano reciprocamente e aveva accettato l'irrazionalità come una condizione implicita della stessa razionalità. La consapevolezza dell'autoinganno, infatti, è alla base delle principali strategie difensive della psiche, cioè l'occultamento e la rimozione. Più recentemente il filosofo americano Donald Davidson, riprendendo la teoria della coscienza multipla elaborata in Francia da Ribot, Janet e da Alfred Binet (che non a caso hanno coniato il termine di *dissociazione*), ha sostenuto che un individuo sarebbe composto da diversi Io coesistenti, ma dotati di una certa indipendenza reciproca in modo tale che l'integrità di una persona non sarebbe una sorta di premessa

spontanea e lineare, ma il risultato di una egemonia di un Io che sottomette gli altri e che controlla in modo gerarchico una sorta di federazione di altri Io, spesso in contrasto o incompatibili fra loro. L'immagine che propone è quella di più cerchi che si intersecano fra loro, che si sovrappongono gli uni agli altri e che combaciano per alcuni aspetti ma che, nel complesso, risultano incoerenti fra loro. Tale incoerenza sarebbe alla base dei comportamenti e delle credenze apparentemente irrazionali.

Un altro modo di agire caratterizzato da irrazionalità risiede nella tecnica, tanto cara a noi esseri umani, dell'autoinganno. Se infatti l'*Akrasia* ha a che fare con l'agito e con una deliberata scelta di agire contro la propria volontà, l'autoinganno è un'interferenza che interessa la formazione dei nostri pensieri che ci conduce a credere in qualcosa a dispetto dell'evidenza.

Immaginiamo che Andrea si convinca che Anna sia follemente innamorata di lui e che fra loro, per un'idea irrazionale dettata dalle circostanze e dall'emotività, ci sia una forte attrazione fisica e mentale. Supponiamo che entrambi si ritrovino in un contesto sociale e che Anna abbia un comportamento amichevole e civile. Presumibilmente i comportamenti di Anna, per una interferenza dei desideri di Andrea, tenderanno a confermare inevitabilmente quello che lui ritiene essere un dato di fatto, cioè che fra loro possa esserci qualcosa: un rifiuto sarà percepito come un tentativo di resistere ad una inevitabile passione, una sana e onesta indifferenza verrà vissuta come una tecnica seduttiva oppure ogni atto di diniego, per Andrea, diventerebbe un pretesto per spiegare le proprie motivazioni, incapace di afferrarne il contenuto reale e cioè che Anna non ha interesse per lui. La mente preferisce scontrarsi con ciò che ritiene inspiegabile (Come è possibile che Anna non mi ami?), piuttosto che accettare una semplice verità.

L'irrazionalità, in questo caso, non dipende dall'incoerenza dei desideri o dallo scontro fra i pensieri e i desideri, ma dal fatto che ciò che noi crediamo, in molte circostanze, dipende in maniera esclusiva da ciò che noi desideriamo. Di fatto è uno scontro fra i pensieri e la realtà e anche se la realtà ha motivazioni più valide, possono non essere sufficienti. Andrea identifica la realtà con i propri desideri e questo lo conduce alla convinzione che ciò che pensa sia soggettivamente motivato e, dunque, perfettamente razionale nonché logico.

Proviamo ora a immaginare due possibili processi mentali che Andrea avrebbe potuto maturare in risposta ad una situazione del genere. Noteremo che la costruzione linguistica dei pensieri che Andrea potrebbe sviluppare, determina atteggiamenti e comportamenti opposti e, soprattutto, che il passaggio dal razionale all'irrazionale non è poi così difficile come potremmo ritenere. Stigmatizziamo i due pensieri in altrettante frasi: *"Se Anna non mi ama ... allora" e " Perché Anna non mi ama?"*.

La prima contiene un periodo ipotetico e ogni ipotesi che si rispetti nasce da un'attenta osservazione, dalla quale è possibile ricavare informazioni per poter procedere nel ragionamento. Andrea sembra aver preso atto di una situazione e i suoi ragionamenti nascono da una constatazione che, anche se spiacevole e contraria ai propri desideri, apre ad altre possibilità e produce nuove ipotesi. Il pensiero e la razionalità hanno quindi maggiori possibilità di dirigere le proprie energie verso una progettualità che può sviluppare nuovi scenari e far nascere nuovi desideri. Vediamo alcune possibilità: *"Se Anna non mi ama ... potrei investire le mie energie in una nuova relazione"*, *"Se Anna non mi ama ... potrei impegnarmi per farmi conoscere meglio, potrei diventare suo amico, magari poi..."*.

Nel secondo caso, invece, tutto ha inizio con una domanda che però non segue le logiche della curiosità procedurale (Cosa potrà accadere?, Come posso farmi notare?, ecc), ma è la dichiarazione lampante dell'incapacità di Andrea di leggere in modo adeguato la realtà e di far fronte agli eventi in modo efficace. Andrea ha già una risposta, ma è contraria ai suoi desideri. È in questo che consiste il meccanismo

dell'autoinganno: quando non abbiamo la risposta che vorremmo, siamo pronti a fabbricarne altre, rimanendo costantemente alla ricerca di spiegazioni che comunque non accetteremmo.

Ad Andrea non rimane altro che abbandonarsi ad un puro soliloquio interiore, completamente privo di regole, nel quale la soggettività, divenuta ormai irrazionalità, è lasciata libera di muoversi come ritiene e tutto ciò può diventare terreno fertile per sentimenti negativi di rabbia, frustrazione, diniego e rancore.

Il processo che altera la corretta e lucida elaborazione delle informazioni, e che conduce Andrea a preferire l'autoinganno rispetto ad un'accettazione della realtà, risiede nella possibilità che la mente possa selezionare le informazioni in modo tale da rimuovere quelle contrarie alla sua credenza e accettare solo quelle che possono avere una risonanza rispetto a ciò che pensa e a ricercare tutte quei frangenti che in un modo o nell'altro possono far emergere quelle situazioni che lui ritiene essere "prove" di ciò che giudica razionale e assolutamente coerente.

L'irrazionalità, come abbiamo potuto osservare, non dipende solo dalla possibilità di fare qualcosa che è contrario alla nostra volontà (nel frattempo mi sono acceso un'altra sigaretta!), ma anche dalla possibilità che alcune istanze mentali non diventano regioni valide per le possibili conseguenze che possono provocare. Una determinata azione, verso la quale abbiamo valide ragioni per eseguirla può, al tempo stesso, liberare ragioni che ci conducono ad evitarla. Nello stesso modo una determinata credenza può apparirci coerente e ragionevole in relazione ad un aspetto della nostra personalità, ma non alla luce della totalità della nostra persona. In altri casi l'irrazionalità non è una mancanza di razionalità, o semplicemente il suo contrario, ma un'alterazione e una sua perturbazione che in molte circostanze, strano a dirsi, potrebbe essere perfettamente motivata.

[1] Montaigne, *Saggi*, ed. Adelphi 2005, Libro II, cap. I, p. 435.

[wp\_objects\_pdf]