

II SENSO DELLA LIBERTÀ' AL DI FUORI DEL CONDIZIONAMENTO

di: Rocco Cacciacarne

Relazione presentata il 12 novembre 2011
Al Convegno "Dal Ben – Essere al..." organizzato
dalla Sezione SIMP Veronese "G. Guantieri"
in Bardolino – Sala della Disciplina -
e pubblicata negli Libro degli Atti

Abstract

Il potenziamento del libero arbitrio nello sviluppo di un'azione decisionale è parte imprescindibile di un percorso produttivo verso la conquista di una qualsiasi forma di Ben-Essere olistico. I primi atti di vita dell'uomo sono strettamente inter-dipendenti con la figura materna e, fino al compimento del Corso di Studi, non è neppure da porre in discussione il legame vincolante nei confronti di chi se ne prende prevalentemente cura, di norma, genitori e docenti. Lavorare insieme su concetti apparentemente intuitivi come sudditanza, obbedienza, attaccamento al dovere, correlazione, sinergia, rispetto delle Istituzioni, osservanza delle tradizioni culturali e altro, induce la psiche e l'intelletto ad accrescere il bisogno di ricerca del Ben-Essere personale, per potersi svincolare gradualmente da quegli innumerevoli processi di condizionamento endogeni ed esogeni accumulati nel tempo, in vista del sano raggiungimento di un giusto equilibrio interiore da trattenere poi, all'interno della propria sfera di libertà, senza mettere mai a repentaglio quella degli altri.

Concettualizzazione

La libertà è un principio valoriale, percepito in modo specifico e soggettivo nell'uomo, universale e assoluto per ogni altro essere vivente. Nei sistemi ecologici complessi come l'oceano, l'atmosfera, la foresta vige la legge della forza. L'individuo più sano e più forte predomina sul/i più debole/i; oppure vince chi si procura in autonomia i mezzi di sostentamento tramite la scaltrezza, la supremazia di specie, e/o con l'esperienza acquisita dall'uso dell'inganno; ne consegue che ogni individuo si trovi in perenne condizione di allerta per affrontare la lotta contro l'avversario e/o la preda di turno. Anche l'uomo delle caverne ubbidiva a questa regola generale finalizzata alla sopravvivenza; tuttavia, per rispondere al bisogno di soddisfare gli istinti sessuali dovette, per necessità, *sintonizzarsi* da subito con un soggetto di genere diverso; compiuto il primo passo, ne seguirono altri verso nuovi processi di aggregazione e socializzazione, tra cui:

- a) L'accudienza dei piccoli;
- b) L'individuazione del Capo;
- c) Il riconoscimento del Gruppo di appartenenza;
- d) La ricerca di un codice di comportamento.

Il tutto si andò raffinando con il passare dei millenni e con lo scorrere della storia, in lenta progressiva accelerazione. La libertà del singolo termina e inizia ove inizia e termina la libertà degli altri. E' la forza della legge a consentire il dialogo nel lungo processo di individuazione dell'armonia socializzante tra le persone. Filosofi e Pensatori hanno approfondito nei secoli questo delicato argomento esistenziale e, ancora oggi, è universalmente riconosciuta la definizione di Immanuel Kant (1724 – 1804): "... la libertà è proprietà della volontà per la quale questa può agire indipendentemente da cause naturali... La legge morale deve coniugarsi nell'individuo come un postulato matematico dal quale non è consentito discostarsi" ^[1]. Qui sorge spontanea una domanda: in quali condizioni ci si può davvero dichiarare liberi?



[8]

Penso, d'impeto, ***all'anélito della ricerca interiore verso il superamento del blocco nascosto in fondo a ciascun essere umano.*** Infatti, anche secondo N. Abbagnano "... *é ben vero che la libertà, se limitata alla sfera interna della coscienza, non è coercibile con mezzi esterni...*"^[2] ma allora, la stessa obbedienza alla legge è una limitazione, così l'appartenenza rigida a una determinata corrente di pensiero forte, ad es. la Religione. Se poi si soggiace a dogmi precostituiti, si rischia di cadere nella tirannide non tanto di chi li ha propugnati ma di coloro i quali pretendono di esserne i custodi assoluti. Accettare le regole, superare l'egocentrismo, uscire dalle logiche di prevaricazione, seguire i dettami di una dottrina diventa un processo dinamico di ricerca ricompresa in una sfera elevata di valori in continua espansione, coinvolgente più persone in movimento verso lo stesso traguardo socializzante, fino a incontrarsi in quei principi universali condivisibili, seppure utopistici, in grado di legare in solidarietà reciproca e indissolubile l'umanità intera presente nel pianeta Terra, con profondo riguardo per tutti gli altri *esseri viventi*.

Condizionamento

La scoperta dei *riflessi condizionati* effettuata da Ivan P. Pavlov nei cani, all'inizio del secolo scorso (1903), - per cui l'anno seguente fu conferito allo Scienziato Russo il Premio Nobel per la Medicina - ha dato un fondamentale contributo verso la comprensione di alcuni processi alogici della psiche umana non sempre sintonici con la volontà. Lo stesso Pavlov ^[3] aveva in precedenza studiato il meccanismo dei *riflessi semplici* determinati dalla struttura propria della rete neuronale sensoriale, collegata attraverso elementi cellulari intermedi, rispondenti solo a determinati stimoli centripeti e in diretta connessione con i motoneuroni preposti alla motilità muscolare volontaria e autonoma. **L'arco riflesso** ^[4] governa in automatismo i sistemi neuromuscolari di allerta e difesa/fuga. Assai più complesso è accedere alla comprensione del funzionamento dei riflessi condizionati, poiché sono coinvolti più apparati sensoriali e motori interconnessi con le sedi centrali preposti al controllo della volontà, della

memoria e della ragione. L'effetto finale oscilla tra l'obbedienza inconsapevole (es. a semplici messaggi pubblicitari sub-liminari) fino ad arrivare a stati di soggiogamento totale della volontà da parte di soggetti terzi. E più si avanza con gli anni e più diventa difficoltoso riconoscere e liberarsi dai condizionamenti accumulati lungo l'intero percorso della vita. Una palese considerazione è la seguente: **se il meccanismo dei riflessi condizionati è così marcatamente presente nel cane, sta a significare che non si può prescindere dall'assetto genetico e istintuale** di ogni singolo soggetto. Quasi una prigione interiore a maglie strette, nella quale più o meno consapevolmente si continua a



[8]

vivere. Qui si cela forse uno tra i più importanti segreti custoditi dalla mente umana; un vero *blocco* da superare verso la libertà di pensiero e quindi di azione. Il corpo vivente è costituito da un insieme coordinato di sistemi complessi che lavorano con meccanismi fisiologici differenti, in grado di risuonare a svariate sollecitazioni endo-esogene di génesi chimica, fisica, vibrazionale, elettromagnetica o solo emozionale; l'unico apparato capace di *far dialogare tra loro complessi anatomici impegnati in funzioni diverse e analizzare razionalmente ogni azione* è **il sistema nervoso centrale volontario**, presente solo nella specie umana. L'accesso alla volontà è consentito, in teoria, a chiunque, ma nella pratica osservazionale la rileviamo in spontaneità e correttezza soltanto in pochi soggetti, non per questo più intelligenti; molte persone restano, invece, prigioniere di loro stesse, se non di veri e propri atti, spesso inconsci di autolesionismo.

Si raggiunge la totale libertà interiore quando ci si libera da qualsiasi forma di sudditanza psicologica generata dai processi di condizionamento sia auto che etero-indotti.

Ulteriori fattori d'influenza sulla volontà

Il soma umano in sé, ipoteticamente privato della ragione, risponde a una pluralità illimitata di stimoli intrinseci ed estrinseci indeterminabili e intrecciati tra loro in infinite combinazioni caotiche

istintuali ordinate. Nemmeno con un modello matematico ultra sofisticato ne sarebbe prevedibile l'orientamento di azione nella dimensione spazio-temporale. Ogni uomo risponde al suo interiore assetto individuale personalogico. Le manifestazioni che appaiono sotto forma di *comportamenti* sono la conseguenza di alcune condizioni spesso non modificabili; ed ecco qualche esempio:

- a) Il tempo, che scorre inesorabile, produce continui rimaneggiamenti nella struttura fisica e favorisce l'accumulo nella coscienza di esperienze sempre più nuove; l'uomo attraverso i suoi sensi percepisce ed elabora ciò che impatta, ogni giorno, in maniera differente;
- b) Le malattie genetiche delineano fin dalla nascita l'aspetto esteriore del corpo;
- c) Un evento infortunistico e/o una malattia invalidante possono lasciare dei reliquati permanenti nel sistema mentecorpo;
- d) Uno stato fisiologico come la gravidanza determina dei cambiamenti temporanei nelle abitudini quotidiane; così una convivenza o il matrimonio, l'arrivo di uno o più figli, la separazione e/o il divorzio, un contrattempo... una multa; che dire poi delle conseguenze derivanti dalla morte di una persona cara...
- e) Gli **istinti**, seppure aspecifici, risentono fortemente dell'assetto e della carica ormonale posseduta, diversificando i comportamenti di ogni singolo soggetto fino a rendere inconfondibile ciascun individuo; così dicasi per le **capacità intuitive**;
- f) Il percorso interiore per raggiungere la serenità e la purezza spirituale è completamente svincolato dagli eventuali stati di malattia e lo si può intraprendere in qualsiasi condizione psicofisica.

Riflessioni

Anche il concetto di **Ben-Essere** è estremamente soggettivo. Lo stato di salute è una condizione fluida in continua evoluzione. Tutto scorre velocemente e si modifica dall'atto del concepimento alla fine dell'esistenza. E' utopistico immaginare di poter seguire schemi precostituiti per il governo perfetto dei molteplici fattori che generano serenità e gioia, stante l'impossibilità di tenere sotto costante controllo il numero assai prossimo all'infinito delle variabili *in gioco*. Tuttavia, una buona **prevenzione** è in grado di intervenire in tempo utile per fronteggiare il rischio di contrarre una qualsiasi malattia, da intendere quale *rottura dell'equilibrio omeostatico antecedente*. Con iniziative mirate al conseguimento dei corretti *stili di vita*, ci si può sempre attivare per contenere le conseguenze di una patologia già contratta, se non addirittura guarirne completamente. In questa breve relazione vorrei citare **5 gruppi di regole d'oro**, utili per una buona prassi igienica da tenere nei confronti di sé stessi:

- a) ***Fornire all'apparato respiratorio sempre aria pulita e priva di inquinanti;***
- b) ***Attività fisica giornaliera;***
- c) ***Mangiare alimenti sani e bere liquidi naturali in misura adeguata al mantenimento del peso forma individuale;***
- d) ***Corretta attività sessuale, preferibilmente con una sola persona nell'intero corso della vita;***
- e) ***Cura scrupolosa della pulizia personale (con particolare attenzione agli orifizi), dell'aspetto estetico, mimico e del portamento; evitare con prudenza quei fattori che possano causare eventi traumatici.***

E ora, un doveroso approfondimento: la scintilla vitale si è accesa in ciascuno di noi dopo un *accadimento* del tutto fortuito e naturale (atto d'amore) intercorso tra i nostri genitori; siamo costretti a **trascorrere tutta la vita all'interno di un unico sistema mentecorpo non scambiabile** ma suscettibile di modifiche positive e negative, se e in quanto decise della nostra volontà.



Altra riflessione: oltre al sostentamento quotidiano, dobbiamo procurarci l'accesso alle risorse necessarie a conservare e, se possibile, migliorare lo stato di salute ricevuto in dote. Un'ottimale Organizzazione Socio – Sanitaria ci concede il libero accesso alle Reti Territoriali, Ospedaliere, Poliambulatoriali e dei vari Servizi: Pubblici, Convenzionati e Privati di *cura alla persona*. La crisi economica di questi anni difficili, la povertà nel mondo e, negli Stati opulenti, l'invecchiamento progressivo della popolazione sommato al fenomeno della denatalità, stanno rallentando notevolmente il trend migliorativo di crescita delle offerte a basso costo intercorso tra gli anni '60 e la fine del secolo scorso. Indubbiamente, ciascuno dei concetti appena esposti avrebbe bisogno di ulteriori approfondimenti, né si pretende di volerli semplificare. Tra le specificità della mente umana figura il grande potere della **sintesi**, piuttosto trascurata al giorno d'oggi. Una delle conquiste sociali da perseguire al più presto in vista di un futuro migliore è *la ricerca del dialogo costruttivo tra tutti i veri Saggi del Pianeta, in quanto illuminati dalla luce della conoscenza, per riprendere la strada del progresso verso una nuova pace universale e solidarietà reciproca, nel rispetto assoluto delle regole della Natura*.

Lo stress crescente è forse il male peggiore della nostra epoca e il Servizio Sanitario insieme a tutti gli altri Soggetti Giuridici preposti alla tutela della Salute sono piuttosto carenti e restii nell'affrontarlo con adeguate politiche di prevenzione, cura e riabilitazione. E' giunta l'ora di muoversi. Non è più tempo di rimanere inerti ad attendere che siano sempre gli altri a compiere passi concreti per noi. Le Società Scientifiche e Culturali hanno un ruolo di aggregazione e di guida molto importante. Si vinca finalmente la pigrizia e si sconfigga la tendenza a voler difendere egoisticamente solo il proprio *hortus conclusus*!

La scelta effettuata nell'autunno 2010 dalla Sezione SIMP Veronese "G. Guantieri" di promuovere un convegno sul "Ben-Essere" a **Bardolino** è stata premonitrice della particolare vittoria conseguita dalla splendida e pittoresca cittadina gardesana, proclamata **Campione d'Italia 2011 del benessere** su ben 260 Comuni, al termine di una lunga selezione realizzata ogni anno con severe analisi selettive, utilizzando vari indicatori di qualità e condotta in ben 8.100 centri di ricerca. Tra i fattori qualitativi di eccellenza sono stati rilevanti: "... *l'impegno dell'Amministrazione Comunale di aver creato un tavolo di concertazione permanente con tutte le categorie produttive...*" e "... *l'attivazione di un centro di ascolto in Comune ove ciascun cittadino ha facoltà di segnalare le cose che non vanno...*" con successivi programmi (quasi sempre portati poi a termine), di miglioramento e ottimizzazione degli ambienti di vita e di lavoro ^[5].

Conclusioni

L'accesso alla libertà al di fuori del condizionamento è consentito all'uomo in ambiti ristretti ma imperdibili della sua esistenza. Da piccoli si è necessariamente dipendenti dal rapporto genitoriale; da adolescenti si è condizionati dalle tempeste ormonali del periodo della pubertà; da giovani si è fortemente impegnati nella preparazione scolastica e nella ricerca di un lavoro. Eppure, esiste uno spazio-tempo ottimale a ridosso tra gioventù e età adulta nel quale l'esercizio del libero arbitrio assumerebbe l'importanza di uno specifico dovere civico. E' un vero peccato, in questa fase dell'esistenza, lasciarsi travolgere dall'edonismo fine a sé stesso spesso esaltato dal bullismo, dall'uso di sostanze eccitanti o allucinogene. Più avanti, quando si deciderà di mettere su famiglia ci si troverà di nuovo ingabbiati in obblighi scanditi da nuove circostanze e i margini di esercizio della libertà si andranno riducendo. Con l'avanzare dell'età adulta sempre più ostacoli si frappongono nel limitare l'uomo nelle sue iniziative, specie se sopraggiunge una malattia più o meno invalidante. Neppure è lecito rischiare di perdersi nel nulla, come il celebre personaggio di L. Pirandello (1817–

1936) nel "Fu Mattia Pascal" il quale, una volta libero da vincoli sociali e famigliari, si ritrovò "... *sperduto in quella nuova libertà illimitata...*" ^[6].

Con regole equilibrate di comportamento, con uno stile di vita sano, con molta attenzione al superamento di alcuni condizionamenti paradossali e limitanti, con l'accettazione di qualche acciaccio riservato dalla vita, con la sapiente e costante cura della persona senza mai trascurare il movimento attivo,



[8]

passivo e ginnico ¹⁷¹, con la ferma osservanza dell'etica dettata dal *buon senso* si riesce agevolmente ad accedere a uno stato di Ben-Essere soddisfacente e a conservarlo nel tempo.

Infine, vorrei lanciare un appello: **(ri)-cominciamo a camminare uniti, in piccoli Gruppi omogenei - privilegiando coppia e famiglia** - all'interno dei quali si possano condividere ideologie e pensieri, senza quella sottile e logorante preoccupazione di ricevere sorprese indesiderabili, ma **con il pieno convincimento di essere se non proprio amati, almeno compresi e rispettati!**

Con pochi ma importanti accorgimenti si accrescono la sensazione e il piacere di appartenenza, lungo il prosieguo dell'irripetibile percorso esperienziale della vita.

Riferimenti bibliografici e sitografici essenziali

1. http://www.it.wikipedia.org/wiki/Immanuel_Kant.
2. Abbagnato N., (2005), *Da Cartesio a Kant*, Bergamo, Gruppo Editoriale L'Espresso- Nuovo Istituto Italiano di Arti Grafiche (*Storia della Filosofia*, 3).
3. http://www.it.wikipedia.org/wiki/Ivan_Pavlov.
4. http://www.dica33.it/argomenti/salute_viaggi/viaggi2.asp; *Riflessi*.
5. Ferro C., (2011), "*Bardolino campione d'Italia del benessere*", L'ARENA- Quotidiano di Verona, 7,6, pg. 22.
6. http://www.pirandello.com/intorno/pirandello_tra_vita_c_forma_il_fu_mattia_pascal_hm.
7. Autore non citato (2011), "*Università. Scienze Motorie ha progetti per tutti*", L'ARENA- Quotidiano di Verona, 20, 8, pg 9.
8. Immagini illustrative raccolte e gentilmente concesse da Cacciacarne Simone, fotografo non professionista.