

## *perché dobbiamo credere ai miracoli*



a cura del Prof. Stefano Federici

Come abbiamo visto nella prima parte di questo articolo, la psicoterapia può fare miracoli, perché la mente agisce sul corpo producendo degli effetti che non sono semplicemente ascrivibili a fenomeni "psicologici", un po' spirituali, un po' astratti ed impalpabili, soggettivi e difficili da dimostrare. No, la forza di una credenza (psicologica) può agire sul nostro corpo modificandone funzioni e strutture. La psicoterapia non agisce soltanto sul comportamento umano, non modifica soltanto dinamiche inconse, non risolve solo conflitti nevrotici, ma agisce sul corpo, guarendolo, come fa un miracolo. La forza (psicologica) della fede in alcune persone può essere così potente da agire profondamente nelle funzioni e strutture corporee tanto da sanarle.

Tutti noi possiamo osservare piccoli miracoli che avvengono ogni qual volta notiamo come la mente e il corpo siano strettamente legati l'una all'altro. Vi faccio qualche esempio. Se a degli studenti faccio annuire con la testa e poi gli chiedo quanto siano d'accordo con dei messaggi, positivi e negativi, riguardanti l'università, questi daranno risposte assai più favorevoli ai contenuti dei messaggi rispetto a quegli studenti a cui avrò chiesto di scuotere la testa in senso di diniego

(Wells e Petty, 1980). Che vuol dire? Che se il nostro corpo in qualche modo dice no, anche la nostra mente penserà negativamente, e se il nostro corpo in qualche modo esprime un sì, anche la nostra mente penserà positivamente. È vero quando diciamo "quanto sei negativo", rivolti ad una persona, piuttosto che dirle "quanto pensi negativamente sul mondo", perché il nostro pensiero si accompagna a posture e movimenti del nostro corpo. Noi non pensiamo solo alle cose, noi siamo anche le cose che pensiamo con i nostri gesti e posture.

Un altro esempio. Spesso avrete sentito dire questa frase: "che persona sinistra è quella!" Nel gergo comune questo significa persona infausta, sfavorevole, avversa, bieca, torva, minacciosa. Tutti significati negativi. Perché? Una ragione potrebbe stare proprio nel fatto che per tutti coloro che sono destrimani (e sono la stragrande maggioranza della popolazione) fare le cose con la mano destra risulta più facile, piacevole, favorevole, vantaggioso che farle con la mano sinistra. Avete provato a lavarvi i denti o a farvi la barba o a pettinarvi o a scrivere con la mano sinistra se siete destrimani? La nostra mente associa alla sinistra cose difficili, brutte, spiacevoli. Da qui il prevalere, nelle antiche tradizioni popolari, della credenza che gli auspici

provenienti da sinistra fossero di cattivo augurio, il demonio fosse sinistro e al contrario sedere alla destra di qualcuno fosse segno di favore e che il Figlio di Dio sieda alla destra del Padre. Tuttavia, il pensare che quello che è a destra è buono e quello che è a sinistra è cattivo non è frutto solo di una credenza, ma anche il prodotto culturale di un meccanismo psicologico di cui non siamo molto consapevoli.

È noto che la mente ha un meccanismo automatico di associazione di un lato dello spazio (destra/sinistra) con piacevole/spiacevole, buono/cattivo. Per cui se ti chiedo di mettere dentro una di due scatole poste una alla tua destra e una alla tua sinistra delle figurine di animali, metterai di più nella scatola posta alla tua destra le figurine di quegli animali che ti piacciono (se non sei mancino). Questo è un fatto piuttosto assodato scientificamente. E già ci stupisce! Ma che dire allora se ti provassi che la scelta della scatola per le figurine che preferisci si ribalterebbe se per un po' di minuti ti facessi diventare mancino? Se a studenti universitari faccio indossare nella mano destra dei guanti ingombranti per circa 12 minuti di attività motoria e poi li sottopongo alla stessa prova delle due scatole e delle figurine di animali, questi studenti metteranno nella scatola sinistra quelle figurine di animali che prima di indossare il guanto avrebbero posto nella scatola sulla destra (Casasanto, 2011).

Quando parliamo, noi accompagniamo le nostre parole con gesti coerenti con il contenuto piacevole o spiacevole di quel che stiamo dicendo. È stato dimostrato che, se non sono mancino, quando espri-

merò contenuti positivi utilizzerò maggiormente gesti prodotti con la mano destra che con la mano sinistra (Casasanto e Chrysikou, 2011).

Eccovi svelato uno dei modi in cui lavora la psicoterapia: vedere se le parole espresse dal cliente sono coerenti con ciò che esprime il suo corpo, se c'è armonia. Allo psicologo non dovrebbe interessare se sei mancino o destrimane, quali animali ti piacciono di più e poni alla tua destra e quali meno e poni alla tua sinistra. Allo psicologo interessa solo se in tutto ciò c'è coerenza e consapevolezza. Lo psicoterapeuta non dovrebbe emettere giudizi sulle tue credenze ma guidarti a vedere se esse sono dei guanti che indossi che impediscono i tuoi movimenti, facendoti vedere la vita e il mondo con una valenza diversa da quella che avrebbe se fossi libero di muoverti come vuoi. Lo psicoterapeuta è quello che ti fa osservare che stai sorridendo con la bocca mentre stai raccontando fatti dolorosi e traumatici della tua vita o che ti fa notare che mentre stai dicendo che tutto ti va bene ti stai torcendo le mani. Allo psicoterapeuta, poi, poco dovrebbe interessare se a tavola tua suocera siede sempre alla tua sinistra, se tu lo vuoi.

(continua)

**Prof. Stefano Federici**

Psicologo - Professore associato  
in Psicologia Generale

[www.cognitivelab.it](http://www.cognitivelab.it)

[stefano.federici@unipg.it](mailto:stefano.federici@unipg.it)