Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia

Dipartimento di Educazione e Scienze Umane

CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN

SCIENZE PEDAGOGICHE

A.A 2025/2026

TITOLO

L'EMOZIONE: DALL'AUTOMATISMO PSICOLOGICO DI JANET ALLA PSICOLOGIA FENOMENOLOGICA DI SARTRE

Relatrice

Chitussi Barbara

Laureanda

Giangrande Vivian Natalia

Matricola 191870

Per la mia famiglia,
per mia sorella Nicole,
che ha fatto tanto per me,
per i miei nonni,
e per me stessa,
per essere arrivata fin qui
senza premere il tasto "rinuncia agli studi".

Mamma e papà
spero che siate orgogliosi di me per la pazienza e l'impegno.
Vi voglio bene.

Indice

Introduzione…… p. 4

Parte prima- diatriba tra Janet e Freud

1.1 Gli autori…… p. 6
1.2 La psicoterapia dinamica…… p. 12
1.3 Le teorizzazioni di Janet…… p. 18
1.4 Freud……... p. 37
1.5 L'isteria……... p. 41
1.6 Il dibattito (assonanze e differenze)…… p. 45

Parte seconda- Sartre

1.1 Sartre: vita, studi e pensiero…… p. 69
1.2 Cos'è un'immagine mentale e il suo ruolo…… p. 77

Parte terza- le emozioni; le teorizzazioni di Janet e Sartre

1.1 Il ruolo delle emozioni per la psicologia e per Sartre…… p. 86
1.2 Le principali teorie delle emozioni…… p. 94
1.3 La critica di Sartre a Janet……... p. 99
1.4 Le emozioni al giorno d'oggi…….. p. 110

Conclusione…… p. 109

Bibliografia…… p. 111

Sitografia…… p. 112

Ringraziamenti…… p. 114

Introduzione

La questione posta al centro del seguente elaborato mostrerà come tre figure di spicco hanno ampliato enormemente il panorama psicologico e filosofico del '900, apportando modifiche innovative ed interessanti riguardo a dilemmi quali: che ruolo hanno le nostre emozioni sulla nostra vita? Esse sono consce o inconsce?

Il confronto tra Freud, Janet e Sartre, rispettivamente psicoanalista, psichiatra e filosofo, è un tema che ho voluto approfondire in quanto ancora oggi idee e teorie di autori come Janet vengono poco dibattute o studiate, in quanto oscurate da quelle di Freud. Così come Sartre, che in campo psicologico e filosofico ha apportato grandi modifiche ponendo al centro la sua psicologia fenomenologica: la fenomenologia, infatti vuole ridare un senso ai vissuti e alle emozioni ricercandone l'essenza e dando spazio all'esperienza diretta dei soggetti.

Uno sguardo da vicino a questi autori secondo il mio punto di vista potrebbe far aprire nuovi orizzonti verso una conoscenza più completa della psicologia e della filosofia.

Nella prima parte dell'elaborato vedremo più da vicino il confronto/conflitto tra Freud e Janet, siccome Freud per quanto all'avanguardia possa essere stato, ha "rielaborato" e ripreso molte delle nozioni che prima erano state già esposte da Janet. Per questo vedremo le varie fasi della critica di quest'ultimo a Freud: critica che farà capire come siamo arrivati ad accreditare e avvalorare le nozioni di Freud.

Così come vedremo alcuni casi studiati e riportati da Janet stesso in rispetto a patologie quali isteria e doppia personalità.

Generalmente però questi due autori, essendo entrambi psicologi, avevano idee in comune, quali il ruolo delle emozioni, il ruolo attivo o meno della coscienza.

Per questo i dubbi di partenza che mi hanno spinto a scrivere questa tesi sono stati: siamo conscienza o inconscio? Quando finisce la parte razionale e inizia quella irrazionale? Cosa sono le emozioni e come e quanto ci definiscono? Siamo liberi di scegliere? Le emozioni che mettiamo in atto in quale modo ci guidano?

Secondo Freud "*i processi psichici sono di per sé inconsci, e di tutta la vita psichica sono consce soltanto alcune parti*".

Nella seconda parte viene dato spazio a Sartre, filosofo francese che si contrappone alle idee degli psicologi soprattutto riguardo al ruolo delle emozioni e della coscienza: per Sartre la coscienza è sempre coscienza di qualcosa… (riprendendo il concetto di intenzionalità), ed è sempre altro; è uno

slancio verso il mondo; ovvero la coscienza secondo Sartre non è qualcosa di vuoto ma qualcosa che si riempie.

Sartre principalmente si contrappone agli psicologi perché questi ultimi vedono l'essere umano come intrappolato e non capace di svincolarsi dai propri istinti, e come vedremo anche le emozioni fanno parte di quegli istinti, sono un caos senza ordine. Mentre per Sartre l'uomo è libero di fare le proprie scelte e non deve negarsi tale libertà.

Nella terza parte soprattutto amplierò il concetto di libertà dell'uomo esponendo le idee di Sartre guidate dal fatto che noi siamo coscienza e sappiamo di avere coscienza di noi stessi.
Riprendendo inoltre alcune idee della Lucangeli, che guarderà soprattutto al ruolo degli insegnanti e genitori nell'educare i figli al corretto regolamento delle emozioni, che anch'essa ritiene siano coscienti proprio perché derivate da costrutti sociali appresi.

Capire Freud, Janet e Sartre significa comprendere vari punti di vista e come essi cambiano nel tempo; significa confrontare i pensieri di diversi studiosi vissuti in epoche diverse; significa riconoscere che siamo il frutto del rapporto che abbiamo con l'esterno e riconoscere in noi la libertà di poter fare determinate scelte. I loro punti di vista ci riportano al fatto che siamo immersi in una società e che le nostre azioni sono sempre guidate dal contesto in cui siamo immersi.

Insomma, il mio scritto si concentra soprattutto sul progresso di questi tre autori, sulle critiche che si sono mossi l'uno verso l'altro nel tempo e sull'importanza delle emozioni a cui tutti e tre hanno dato un loro contributo: Freud dando importanza alla componente inconscia, Janet alle due funzioni della mente, quella creatrice e quella di sintesi, e in ultimo Sartre, che invece parla di coscienza (come vedremo nel corso dei capitoli). Fino ad arrivare ad educatori del nostro tempo come Lucangeli che pone l'accento sull'educare alle emozioni.

Per questo lo scopo della tesi è ampliare l'interesse verso la regolazione e la comprensione delle nostre emozioni partendo dall'aiuto di figure educative importanti nella vita del bambino. Questo è fondamentale in una società che sempre più a fatica riesce a gestire e valutare le emozioni.
La motivazione personale che mi ha spinto a scrivere questa tesi è il fatto che nella società odierna si pensa ancora che le emozioni siano un aspetto irrazionale, e sempre meno si riesce ad avere il controllo di esse quando invece con giusti aiuti si possono imparare a controllare.
Si deve sfatare il mito che il dolore sfoci per forza nella patologia, perché come dichiarava Sartre, noi mettiamo in atto volontariamente alcuni comportamenti che ci fanno sembrare preda delle emozioni ma come vedremo, non tutti gli atti che sembrano incomprensibili lo sono.

Parte prima - La diatriba tra Janet e Freud

1.1 Gli autori

Questa prima parte dell'elaborato ha lo scopo di approfondire luci e ombre di una delle figure più controverse e dibattute di tutta la psicologia, ovvero quella di Sigmund Freud, ritenuto da tutti "il padre della psicoanalisi" (di cui parlerò nei capitoli successivi), e ricordato per le sue teorie riguardanti le nevrosi e le psicosi, provocate per l'autore da un cattivo rapporto, risalente agli anni dell'infanzia, con la sessualità, che sarebbe all'origine di traumi nei soggetti.
Quello che spesso non viene ricordato però (non si sa se per scelta o meno) è che Freud non fu l'unico a dare un importante contributo alla psicologia. Anzi, vennero molti prima di lui, come Pierre Janet, da cui Freud "prese in prestito" molte nozioni, riutilizzandole e modificandole per creare le sue future teorie.

Credo però che Freud sia stato ricordato più a lungo e con più fervore perché uomini come lui uscirono dagli schemi scientifici tradizionali, infrangendo i vincoli legati alla medicina ufficiale. Con Freud incominciò l'era della cosiddetta "psicologia dinamica", che dilagando aveva formato man mano una sua dottrina ufficiale, fatta di circoli ristretti e riviste specifiche, oltre che una formale iniziazione dei membri. In effetti, il medico austriaco durante gli anni, accrebbe la sua fama ed ebbe molti seguaci facenti parte del circolo psicoanalitico.[1]

Ma vediamo adesso lo sfondo storico in cui nacque e operò Freud.
Egli nacque a Freiberg, in Moravia, (allora facente parte dell'impero austro-ungarico), nel 1856 e morì a Londra nel 1939; dopo i primi tre anni di vita che passò nella sua città natale, visse però sempre a Vienna. La sua vita ci insegna che anche se si hanno umili origini (il padre, Jacob, era un commerciante di lana),[2] si può arrivare comunque a scalare le vette sociali e culturali. Dopo gli anni della libera docenza infatti, egli divenne uno dei medici più influenti di Vienna, sebbene i suoi primi pazienti, quelli su cui compì gli studi neurologici, appartenevano a classi sociali svantaggiate; fu solo dopo, con i clienti privati che egli poté vantare di curare una vasta gamma di borghesi, coloro cui si basò la psicoanalisi.

Riguardo alla sua famiglia in realtà si sa ben poco, solo che i suoi genitori erano di origini ebree e che prima dell'emancipazione ebraica in Austria e Ungheria, essi vivevano in condizioni economiche e sociali svantaggiate: quali l'essere relegati in ghetti.

---

[1] Henry F. Ellenberger, *La scoperta dell'inconscio. Storia della psichiatria dinamica*, Torino, Bollati Boringhieri, 1996, pp. 1136, cit., p. 483
[2] Sigmund Freud, //it.wikipedia.org/w/index.php?title=Sigmund_Freud&oldid=146896441 (https://it.wikipedia.org/wiki/Sigmund_Freud)
Ultima consultazione 24 Settembre 2025

Generalmente la vita delle famiglie ebraiche ruotava intorno al capo famiglia, il padre; per questo si pensa che le teorizzazioni di Freud siano dovute anche alla sua situazione familiare e infantile; sebbene, però, lo scopo di Jacob Freud, fosse quello di garantire al figlio una vita agiata e una buona istruzione.[3]
Quanto alla religione, la famiglia Freud non apparteneva al gruppo ortodosso, ma essendo l'istruzione religiosa un obbligo, a Sigmund fu impartita da maestri ebrei. Inoltre, sebbene non sapesse leggere l'ebraico egli si sentì sempre molto legato all'ebraismo e questo diede forma alla sua personalità; infatti come si comprenderà dalle sue teorie, egli crederà sempre nell'ideologia patriarcale, con la conseguente obbedienza della donna alla figura maschile e la devozione alla famiglia.[4]

Freud frequentò il primo ginnasio comunale di Leopoldstadt, (di cui divenne rappresentate studentesco),[5] caratterizzato da un'elevata qualità formativa; infatti molti rimasero stupiti dal fatto che egli conoscesse lo spagnolo, lingua che in Austria non veniva studiata.
Sebbene Freud terminò prematuramente gli studi al ginnasio nel 1873, questo non gli impedì di interessarsi alla medicina; si laureò in tale disciplina nel 1881. Ma il suo livello scientifico era di gran lunga superiore a quello dei suoi allievi. Si disse che egli fu uno dei più severi esaminatori, ponendo infatti ai candidati solamente una domanda, al quale però se gli allievi non sapevano rispondere venivano semplicemente mandati via: niente aiuti, nessuna domanda secondaria per riparare agli errori. Nonostante ciò, Freud ottenne grande rispetto da parte dei suoi allievi.
Come cita Ellenberger riprendendo Benedikt: "quale enorme rispetto egli ispirasse agli studenti è dimostrato dal fatto che essi non si ribellarono mai contro di lui".[6]

Un avvenimento importante nella vita di Freud fu la ricerca dell'amore, che trovò in Martha Bernays, appartenente ad una ricca famiglia ebraica di Amburgo. Una piccola curiosità è che molti la descrissero come una donna forte, caratterialmente simile alla madre di Sigmund, (questa assonanza caratteriale tra la madre dell'autore e la moglie, potrebbe significare qualcosa nella scelta della sua futura teoria edipica).[7]

Nell''85 Freud fece domanda per il posto vacante di docente in neuropatologia; operò poi nel reparto oculistico dell'ospedale di Vienna, che lasciò dopo qualche anno per recarsi a Parigi.

[3] Henry F. Ellenberger, op. cit., p. 485
[4] Ivi, p.491
[5] Dr Giuliano Proietti, *Gli anni della formazione di Freud*, 2006, (https://www.psicolinea.it/gli-anni-della-formazione-di-freud/) Ultima consultazione 31 Agosto 2025
[6] Henry F. Ellenberger, op. cit., p. 494
[7] Ivi, p. 499

Fu proprio nella capitale francese che conobbe personaggi quali Charcot. Per quest'ultimo però Freud era solamente uno dei tanti visitatori della Salpetrière, (ospedale in cui Charcot lavorava), e se ne servì per farsi tradurre alcune opere in tedesco, sebbene Freud si vantò di essere stato un suo studente, perché come tutti all'epoca, rimase affascinato dalla suggestione che l'uomo esercitava. In realtà Freud soggiornò a Parigi molto meno di quel che si pensa.
Fu nell''86 che Freud pubblicò un rapporto sull'isteria maschile, non ben accolto. La storia di questa patologia è complicata, e verrà affrontata successivamente; ma è bene citare che nel decennio precedente, vi era stato un grande incremento del traffico ferroviario, purtroppo però, esso fu causa di molti incidenti, diffondendo così la paura tra i cittadini. Questo portò allo sviluppo di traumi derivati dal transito delle ferrovie. Charcot tuttavia, fu uno dei primi a teorizzare l'isteria traumatica: ovvero la patologia non era più solo legata a condizioni organiche ma poteva conseguire da alcune situazioni traumatiche. Questo permise di comprendere che l'isteria non era legata solamente alla componente femminile.[8]

Un secondo importante e più traumatico avvenimento nella vita del medico fu la morte del padre, di cui Freud soffrì molto. Questo lo portò ad un pensiero ossessivo riguardo all'origine delle nevrosi: come si è già potuto osservare, la vita di Freud offre un grande spunto alle sue teorizzazioni. Nel '97 egli stesso dichiarò che alcuni ricordi d'infanzia tornavano alla mente, preoccupandosi delle fantasie erotiche infantili e iniziando a pensare alle cosiddette "zone libidiche". Questo pensiero lo ha portato alla creazione della sua teoria riguardante lo sviluppo psicosessuale. Ma questo periodo di grande sofferenza terminò con la pubblicazione dell'"*Interpretazione dei sogni*"[9] nel 1899, che aveva cominciato a scrivere l'anno prima. Infatti si ipotizzò che Freud soffrisse di quella che veniva chiamata "malattia creativa", ovvero "essa segue a un periodo dominato da un'idea […] e dalla ricerca di una verità. Si tratta di una condizione che può presentarsi in forma di depressione, di nevrosi, di sofferenze psicosomatiche, o anche di psicosi. Quali che siano i sintomi, essi vengono sentiti dal soggetto come penosi […] con periodi alterni di sollievo e di peggioramento. […] Ma anche se il soggetto mantiene le sue attività sociali, egli è […] interamente assorbito da sé stesso; soffre […] di isolamento assoluto" (Ellenberger, 1972).[10]
Generalmente però, tale condizione è caratterizzata da una guarigione spontanea.

[8] Ivi, pp. 504, 505
[9] Pubblicato il 4 Novembre di quell'anno, postdatato in copertina al 1900,
L'interpretazione dei sogni, //it.wikipedia.org/w/index.php?title=L%27interpretazione_dei_sogni&oldid=146451445
(https://it.wikipedia.org/wiki/L%27interpretazione_dei_sogni)
Ultima consultazione 24 Settembre 2025
[10] Henry F. Ellenberger, op. cit., pp. 515, 517

Fu solo nel 1902, dopo avervi ambito molto, che Freud ottenne la nomina a professore straordinario. Egli è considerato, lo scopritore dell'inconscio, colui che sapeva leggere i sogni e la sessualità nascosta dietro ogni più piccolo pensiero, gesto.[11]

Con lo scoppio della prima guerra mondiale Freud si concentrò sulle teorie legate alla morte e al trauma derivante dalla battaglia. Fu eletto poi membro della Royal Medical Society.
Egli però, dovette sopportare anche le conseguenze del cancro: rifiutò i medicinali prescritti per evitare una perdita di coscienza, e morì all'età di ottantatré anni.
Ciò che viene ricordato di Sigmund Freud è il suo carattere fermo, duro, il suo senso dell'onore e del dovere, la sua puntualità agli appuntamenti e la grande professionalità. Tutto questo lo rese una persona di spicco e valore. Riuscì ad avvicinare attorno a sé un gran numero di seguaci psicoanalisti. Freud arrivò perfino a selezionare un ristretto numero di persone da far partecipare ai suoi circoli segreti sulla psicoanalisi.
Oltre ad avere una personalità imperturbabile, era anche un gran romantico: scriveva libri, diari, lettere. Tuttavia, rimane ancora oggi una figura alquanto misteriosa.[12]

La seconda figura di spicco del mondo della psicologia è Pierre Janet, che come vedremo più avanti diede vita ad una diatriba piuttosto accesa nei confronti di Freud in quanto accusò pubblicamente quest'ultimo di aver "rubato" molte delle sue nozioni e teorie per riutilizzarle in modo creativo. Infatti Janet non nega l'apporto innovativo di Freud, sebbene disse che tutto ciò che Freud aveva descritto, consisteva in una rielaborazione delle sue stesse teorie; quanto più, Janet critica alcune idee Freudiane, legate maggiormente all'apporto smisurato della sessualità in ogni sfumatura della patologia.[13]

Janet nacque a Parigi nel 1859 e morì nel 1947 trascorrendo tutta la sua vita nella capitale. Egli proveniva da una famiglia abbiente di ingegneri, letterati e avvocati, tant'è che suo nonno fu il proprietario di una libreria fondata da lui stesso, a Parigi.
Riguardo al padre e la madre si sa poco di loro, solo che il padre era un uomo placido e passivo, mentre la madre invece molto affettuosa e sensibile a cui Pierre era molto legato.
A differenza della personalità accesa di Freud, Janet invece era timido e silenzioso, e in adolescenza attraversò una profonda depressione che lo costrinse ad abbandonare gli studi. Qui troviamo un punto in comune con Freud, ovvero probabilmente le future teorizzazioni di Janet sul fatto che l'uomo sia il cattivo prodotto di una relazione con il suo ambiente di vita, derivavano proprio da

[11] Ivi, p. 523
[12] Ivi, p. 539
[13] Ivi, p. 388

questo periodo buio; dunque si può ipotizzare che le vite degli autori influiscano sulle loro idee future.
Nonostante ciò, egli superò la crisi e si iscrisse all'Ecole normale supérieure; scuola che preparava gli studenti all'insegnamento nei licei francesi.[14]

Nel 1882 Janet iniziò ad operare come professore finché d'urgenza venne mandato a Le Havre dove insegnò filosofia al liceo. Sempre nello stesso anno però, era già ben noto Charcot, che diffuse le sue idee sull'ipnosi, e a questo proposito Janet desiderava fare carriera almeno quanto il famigerato medico.
Fu a Le Havre che si interessò alla psicologia. Dunque, nel laboratorio di psicologia del complesso ospedaliero di le Havre, iniziò uno studio assiduo di casi di isteria, patologia sopra citata, di cui se ne attribuisce la scoperta proprio a Charcot. Dai suoi studi prevalentemente sull'automatismo psicologico, meccanismo automatico della mente, ebbe vita la sua tesi di ricerca proprio dal titolo "l'automatismo psicologico", che trattava argomenti quali ipnotismo e sonnambulismo; discussa poi nel 1889.
La sua tesi come già detto, era sperimentale, non astratta: Janet studiò i casi clinici, cosa che fino a quel momento nessuno aveva mai fatto da un punto di vista filosofico. La filosofia, voleva studiare problemi di carattere psicologico; la psichiatria dunque, si era posta come scopo quello di studiare le alterazioni mentali (quali la doppia personalità). Uno dei quesiti della psichiatria era se la persona potesse "sdoppiarsi". Per rispondere a tali problemi i filosofi si avvicinarono alla medicina.
Janet però, non studiò i casi descritti dai medici, ma fu il primo che stette a contatto con i pazienti; fu questo che segnò un cambiamento nella sua carriera, arrivando ad ottenere la cattedra di psicologia per tutta la vita.
Egli credeva che la malattia potesse guarire, pertanto diventò psichiatra, entrando finalmente in contatto con il più importante neurologo, ovvero Charcot, che lavorava alla Salpetrière.[15]
Janet si laureò in medicina con Charcot come relatore, dunque gli venne affidato un reparto di psichiatria della Salpetrière e una delle sue prime pazienti fu la ben nota Léonie, che Janet si dilettava ad ipnotizzare.[16]

Egli, adoperando nel periodo della reclusione in manicomio, fu il primo a parlare con le pazienti per farsi raccontare dei loro deliri, mentre né Charcot né altri lo avevano mai fatto, perché

[14] Ivi, p.391
[15] La Salpetrière, propriamente Gruppo ospedaliero de la Pitié-Salpêtrière, è un rinomato centro ospedaliero universitario nel XIII *arrondissement* di Parigi, progettato nel 1656,
Salpêtrière, //it.wikipedia.org/w/index.php?title=Salp%C3%AAtri%C3%A8re&oldid=146328245 (https://it.wikipedia.org/wiki/Salp%C3%AAtri%C3%A8re#Bibliografia)
Ultima consultazione 24 Settembre 2025
[16] Henry F. Ellenberger, op. cit., p. 394

non erano interessati alla cura tanto più alla patologia; a questo proposito Charcot piuttosto preferiva ipnotizzare le pazienti per mostrarle al pubblico in modo che si raccontassero.
In quel periodo, operò anche Freud, che usufruiva dell'ipnosi, sebbene come già citato, una sostanziale differenza tra questo e Janet, fu che la cura di Freud si rivolgeva a pazienti borghesi e non in stato di reclusione ospedaliera. Questi pazienti a differenza di quelli di Janet, non avevano manie o crisi, ma soltanto dolori e/o incubi che secondo Freud potevano essere guarite con il racconto di sé.

Fu nel 1913 che al Congresso internazionale di medicina, svoltosi a Londra, Janet criticò Freud per avergli copiato delle nozioni importanti (di cui approfondiremo più avanti).

Generalmente gli interessi di Janet erano vasti, andando dalla psicologia sperimentale alla criminologia occupandosi di pazienti al servizio ambulatoriale, come Madeleine, una giovane donna ricoverata alla Salpetrière in quanto in preda a deliri di natura religiosa; inoltre si preoccupava di problematiche legate alla società e al senso di nazione. Ecco perché per Janet era così importante avere un positivo rapporto con l'esterno.
Sebbene ne usufruisse meno in rispetto ad altri medici, avendo studiato l'ipnosi, Janet credette che un nuovo tipo di trattamento ipnotico si sarebbe potuto ottenere attraverso l'uso di sostanze chimiche, oltre ad avere un profondo interesse verso la terapia dell'elettroshock, un metodo di stimolazione cerebrale usata contro i disturbi mentali che si diffuse negli stati uniti dopo una sperimentazione di successo su alcuni pazienti, sebbene fosse una terapia standard per i pazienti depressi che consisteva nel provocare convulsioni date dalla scarica elettrica per contrastare malattie come la schizofrenia.[17]

Janet stava finendo di scrivere un testo sulla psicologia della fede quando si spense all'età di ottantasette anni.[18]
Di lui le fonti parlano come di una persona schiva e riservata, con tendenze protettive verso i suoi pazienti; inoltre era un abile psicoterapeuta pur non interessandosi troppo alla letteratura se non quella psicologica e psichiatrica.
Un aspetto importante da ricordare è che Janet fu il pioniere di un nuovo sistema della psichiatria dinamica.

1.2 La psicoterapia dinamica

[17] Matteo Respino, *Breve storia dell'elettroshock,* 2018, (https://www.ilfogliopsichiatrico.it/2018/05/17/0021/) Ultima consultazione 18 Settembre 2025
[18] Henry F. Ellenberger, op. cit., pp. 403, 404, 405

In questo capitolo accennerò alla storia della psicoterapia dinamica per comprendere come siamo arrivati agli studi odierni.
Gli studi sull'inconscio sono recenti, ed hanno portato l'attenzione sulla guarigione delle patologie psichiatriche grazie allo sviluppo di una nuova e più moderna psicologia. Uno dei primi scienziati che si interessò della guarigione, fu Adolf Bastian (1826-1905), che in Guaina, dopo essersi ammalato di febbre, si fece curare da uno sciamano del villaggio; da questo avvenimento la storia della medicina cambiò, portando alla medicina moderna. Bastian infatti mostrò come alcuni trattamenti considerati rudimentali, come l'utilizzo di sostanze naturali quali unguenti, potesse essere utile nel trattamento di alcune malattie.[19]

Se si presta attenzione alle antiche teorie sull'anima, si comprende che, tra i popoli primitivi vi era la credenza che la malattia derivasse dall'abbandono dell'anima, che lasciava il corpo per colpa di spiriti demoniaci e che la cura fosse da ricercare nel tentativo di riportare dunque l'anima all'interno del corpo, scacciando lo spirito. Questa è una delle teorie che oggi ci sembra più assurda, ma fa da precursore al cosiddetto "sdoppiamento della personalità", siccome il concetto di perdita dell'anima si collega al concetto di "Io spezzato", sdoppiato; per questo si cerca di rimetterne insieme le parti. L'Io spezzato in effetti, appare spesso nella descrizione dei sogni in cui l'anima sembra separarsi dal corpo, creando così una specie di doppione del corpo stesso.
Sempre riguardante lo sdoppiamento della personalità, teorie controverse che hanno perdurato almeno fino al secolo scorso e che tutt'oggi sebbene in minor parte perdurano, riguardano la possessione demoniaca.[20]

L'uomo occidentale ha una mentalità sia moderna che preistorica, ovvero cede ad una contraddizione che riguarda la visione della malattia: interpretata sia dal punto di vista medico, che magico-religioso.[21] Pertanto, anche oggi grazie ad un grande apporto della religione, si crede a possessioni ed esorcismi.
Secondo questa visione, come già specificato, il malessere deriverebbe da uno spirito maligno che si è impossessato del corpo, di cui il metodo di guarigione per eccellenza è l'esorcismo, ovvero l'espulsione dello spirito dal corpo tramite l'uso di formule magiche; atto compiuto dall'esorcista. Questa tecnica ha avuto un ruolo preponderante nello sviluppo della moderna psicoterapia dinamica.[22]

---

[19] Ivi, pp. 3, 4
[20] Ivi, pp. 5, 8
[21] Alberto Cestelli, *La possessione come espressione di disagio; aspetti psicologici e culturali*, 2001, (https://www.cestellipsicoterapeuta.it/doc/la-possessione-diabolica-tra-patologia-mentale-sindrome-culturale.pdf) Ultima consultazione 31 Agosto 2025
[22] Henry F. Ellenberger, op. cit., p. 13

La possessione occidentale generalmente è un modo per esprimere un malessere.[23] Essa avviene tramite cambiamenti corporali e caratteriali, totalmente simili alle odierne schizofrenie e isterie. La persona inizia a perdere la propria identità, assumendo a tutti gli effetti le caratteristiche fisiche dell'entità che lo possiede: la sua voce cambia e assume pose insolite e bizzarre quali la flessione eccessiva dei muscoli, che nello stato di normalità non sarebbe mai riuscito ad assumere.
Viene poi riconosciuto un nuovo tipo di possessione, quella lucida, in cui la persona sa che c'è un'entità dentro di sé e combatte per scacciarla; ecco perché nelle doppie personalità, vedremo che una parvenza di coscienza in realtà esiste.

Con il tempo, se si assume una visione scientifica, si comprende che in realtà la possessione deriva da ricordi d'infanzia che fuoriescono dall'inconscio, diventando così l'insieme delle visioni del delirio; essi assumono la forma del trauma precedentemente dimenticato basato su credenze, idee e religioni del soggetto. Inoltre gioca un ruolo fondamentale anche la suggestione, come dimostrato da molti casi passati quali quello di suor Jenanne des Anges.

Anche i metodi di guarigione erano simili a metodi odierni, come la guarigione tramite confessione, che si riteneva essere una purificazione da pensieri intrusivi e trasgressivi. La malattia in quasi tutti i casi insorge infatti in seguito ad azioni o pensieri e sentimenti di cui ci sentiamo colpevoli, come nel caso di Achille, trattato da Janet, in cui l'uomo aveva tradito la moglie durante un viaggio di lavoro e in seguito a ciò aveva sviluppato una seconda personalità che assumeva le sembianze di un demone e si insinuava nella sua mente parlandogli. Questa personalità secondaria rappresentava in realtà il senso di colpa dell'uomo. Questo è un caso che ci fa comprendere come la visione scientifica e più moderna della medicina, sia arrivata a sfatare il mito che il disagio psicologico sia da attribuire a qualcosa di oscuro e pericoloso quali entità maligne.[24]

Un secondo metodo di cura riguarda il soddisfacimento di pulsioni, infatti ci si ricollega a Freud, che ha basato tutte le sue teorie sulle pulsioni, siccome gli oggetti irraggiungibili e proibiti dei nostri desideri ci ossessionano a tal punto da generare la malattia psichica. Sebbene "a volte i desideri frustrati non riguardano né il possesso, né la pulsione sessuale, bensì la realizzazione di noi stessi" (Ellenberger, 1972).[25]

Nella storia della cura, è doveroso porre attenzione alla guarigione per ipnosi, sebbene non si sa fino a che punto venisse usata nei rituali primitivi questa pratica, si è certi che comunque

[23] Alberto Cestelli, *La possessione come espressione di disagio; aspetti psicologici e culturali*, 2001, (https://www.cestellipsicoterapeuta.it/doc/la-possessione-diabolica-tra-patologia-mentale-sindrome-culturale.pdf) Ultima consultazione 31 Agosto 2025
[24] Henry F. Ellenberger, op. cit., p. 24
[25] Ivi, p. 30

venne utilizzata. Essa è una metodologia che conduce il paziente in uno stato di semi-veglia, simile al sonno, ed essendo egli una persona abbastanza suggestionabile veniva indotta dal medico a pensare ed agire secondo le volontà del curante. Ecco perché in alcuni scritti antichi si trovano racconti di misteriose guarigioni attribuite alla magia degli sciamani, che probabilmente facevano uso invece, di una forma ipnotica. L'uso della magia infatti è spesso accomunato all'ipnosi, essendo il soggetto suggestionabile guarisce perché crede nel potere dello sciamano, affidandosi a lui, considerato come l'odierno psicoanalista, ovvero una persona affidabile. In effetti, molte delle terapie odierne vanno a buon fine perché i pazienti hanno un'alta fiducia nei confronti del medico. Gli sciamani erano coloro che occupavano un rango sociale alto, ed erano visti come "i saggi" del villaggio, per questo tutta la popolazione credeva che essi potessero guarire ogni male. Gli odierni medici invece, sono considerati degni di fiducia, ma vengono visti come specialisti alla pari di altri. Da questo rapporto che si creava, prima con lo sciamano e poi con il medico, deriva un altro tipo di guarigione, ovvero quella filosofica, costituita da metodi di preparazione mentale per vincere sulle passioni. Tutto ciò, spiegò Galeno e riportato da Hellenberger, "con l'aiuto di una guida fidata, anziana e saggia".[26]

Con l'inizio del diciassettesimo secolo però, la conoscenza scientifica si amplia, ma è nello specifico dall'anno 1775 che si attribuisce la nascita della psicoterapia dinamica, con l'avvento del Mesmerismo, il cui pioniere fu Franz Mesmer (1734-1815).
Nel '73 egli ebbe in cura una paziente di ventisette anni con crisi periodiche, di cui Mesmer poté prevedere la comparsa. Dunque dopo averle fatto bere un preparato contenente ferro, le mise alcuni magneti sul corpo, la paziente iniziò quindi a sentire come una specie di fluido che le scorreva all'interno del corpo così da far scomparire le crisi. Mesmer ipotizzò che le correnti magnetiche che sentiva la donna erano prodotte da tale fluido presente nel corpo - che per altro rappresenterebbe una connessione tra l'essere vivente e l'universo - chiamato da lui, magnetismo animale, e che la malattia avesse origine da uno squilibrio di questo fluido; pertanto la cura era da ricercare nel riequilibrio di tale fluido tramite l'uso di magnetizzatori. Il magnete infatti era un mezzo ausiliario per rinforzare il fluido e direzionarlo.[27]
A questo proposito è presente un aneddoto dell'esperienza di Mesmer come magnetizzatore, riportato da Ellenberger nel suo testo: "anche lo scettico Seyfert osservò come fosse preso da una sonnolenza irresistibile quando Mesmer suonava musica. […] Vide come Mesmer fosse capace di

[26] Ivi, p. 49
[27] Ivi, p. 68

suscitare dei sintomi morbosi nelle persone accanto a lui, e in particolare in quelle che aveva magnetizzato".[28]

La tecnica del magnetismo fa da strada all'ipnosi e nell'effettivo furono i mesmeristi i fondatori dell'ipnotismo, in quanto la loro tecnica consisteva nel creare un buon rapporto con il magnetizzatore, ed è qui che ritorna il concetto di fiducia nel curante, che poneva sul corpo del paziente vari magnetizzatori e induceva quest'ultimo ad entrare in uno stato di sonno magnetico suscitando in lui delle visioni.
Janet però, fece notare come questi magnetizzatori fossero interessati solamente alla dimostrazione della correttezza delle loro idee, più che alla cura, scegliendo di proposito persone suggestionabili e analfabete, fingendo di diagnosticare malattie per poter provare che la cura fosse valida.
Nonostante ciò il magnetismo concorse allo sviluppo della psichiatria dinamica sviluppatasi in modo distaccato dalla medicina; e fu nel 1880 che l'interesse per la pratica ipnotica crebbe, siccome lo scopo primario della psicoterapia dinamica è quello di studiare l'inconscio per curare i conflitti psichici da esso derivati.
L'ipnosi infatti riguarda la pratica dell'induzione di uno stato sonnambolico artificiale; stessa pratica utilizzata dai magnetizzatori nel mesmerismo, proprio perché la suggestione ti rende obbediente;[29] infatti il paziente riusciva a percepire il mondo esterno solo tramite il magnetizzatore. Ben presto, riguardo la convinzione che la vita cosciente agisce in ogni attimo della realtà, si scoprì l'influsso delle suggestioni post-ipnotiche: ovvero il soggetto nello stato di veglia si ritrovava ad eseguire gli ordini del magnetizzatore perfino tempo dopo essere stato magnetizzato.[30] Rispetto a ciò, molti giudicarono immorale il trattamento ipnotico, descrivendolo come una ciarlataneria per ottenere consensi e una banale forma di suggestione, arrivando perfino a sminuire l'importanza del curante, viste le resistenze agli ordini del curante che spesso opponevano i pazienti sotto ipnosi, questo perché la componente conscia non è mai del tutto assente, e se l'Io è integro l'obbedienza non è incondizionata.[31] [32] Sebbene molti dei gesti eseguiti sotto ipnosi, non avevano altra valenza se non quella di compiacere l'ipnotista.[33]

Una caratteristica fondamentale della psicoterapia moderna è il rapporto che si instaura tra curante e paziente, e questo per Janet era molto importante. Il medico deve scegliere con cura le parole da dire al paziente, deve porsi in modo calmo ed empatico affinché la persona si senta capita

[28] Ibidem, p. 68
[29] Pierre Janet, *L'automatismo psicologico. Saggio di psicologia sperimentale sulle forme inferiori dell'attività umana*, Italia, Raffaello Cortina Editore, 2013, pp. 546, cit., p. 192
[30] Ivi, p. 263
[31] Ivi, p. 192
[32] Vedi *La scoperta dell'inconscio*, p. 131
[33] Henry F. Ellenberger, op. cit., p. 139

e ascoltata, perché solo così potrà fidarsi del curatore, che deve ricordarsi di lasciare al di fuori della seduta i problemi personali, e soprattutto, non deve essere giudicante nei confronti del paziente altrimenti il trattamento si porrà su basi sbagliate. Tutto ciò, solo dopo che si saranno discusse le questioni sul compenso economico.[34]

L'influsso culturale della prima psichiatria dinamica aveva raggiunto vette altissime, perfino la letteratura e le arti ne furono affascinate, infatti molti scrittori si servirono di questa tecnica nei loro romanzi, utilizzando spesso storie di personalità sdoppiate (quali si può citare *Lo strano caso del Dr Jekyll e Mr. Hyde*). L'ipnotismo fornì un modello riguardante la mente umana come doppio: ovvero costituita da un Io cosciente di cui fanno parte ricordi e azioni che sappiamo di avere; e un Io subcosciente ma molto più vasto, intriso di ricordi immagazzinati che difficilmente riaffiorano. Per questo nello stato di sonno il soggetto può riferire di ricordi passati venuti a galla, che nello stato di veglia non ricorda nemmeno di possedere.[35]

La storia dell'ipnosi però viaggia su due canali differenti, quello della sua ascesa ma anche quello del suo declino, perché fu essa stessa a rappresentare la fine della prima psichiatria dinamica, dato che importanti mancanze vennero alla luce da parte dei magnetizzatori, quali che non tutti riuscivano ad essere abili, pertanto molti pazienti affermavano di essere stati ipnotizzati mentre non era vero. Oppure, ancora, si verificò la tendenza alla simulazione inconscia, ovvero molti pazienti ipnotizzati avevano semplicemente lo scopo di assecondare le volontà dell'ipnotista. Da questi avvenimenti in poi, tutto ciò su cui si basava il mesmerismo, ovvero la cura secondo la magnetizzazione, decadde.[36]

Risulta più chiaro un accenno storico per comprendere appieno la storia della psichiatria dinamica. Alla fine del diciottesimo secolo la popolazione era divisa in: borghesi e gente comune. In questo contesto Mesmer prese in cura persone dell'alta società, utilizzando come metodo l'abreazione del corpo, causata come detto in precedenza, dalle crisi che lui stesso provocava;[37] mentre altri mesmeristi come Puységur, trattavano i mali dei contadini, basando la cura sul rapporto tra l'autorità rappresentata dal curante, e il servo, che era appunto il contadino.
Lo sfondo storico in cui vigeva il mesmerismo fu soprattutto quello dell'avvento dell'illuminismo sul romanticismo, in cui si preferiva credere a tutto ciò che era confutabile. Ma allo stesso tempo fece la sua comparsa la Rivoluzione industriale che causò nuove forme di malattia quali le fobie che

[34] Ivi, p. 183
[35] Ivi, pp. 186, 191, 194, 196, 199
[36] Ivi, p. 201
[37] Ivi, p. 220

rientrano nella categoria delle nevrosi, legate ad eventi traumatici. Fu da ciò che nacque una nuova psichiatria dinamica.[38]

L'annata compresa tra il 1880 e il 1900 fu importante perché finalmente si riconobbe la psichiatria dinamica come medicina ufficiale. Nel corso del 1880 il mondo cambiò pur continuando ad osservare l'ideologia del predominio dell'uomo sulla donna e dell'uomo bianco sulle altre razze. Il diciannovesimo secolo però apportò un cambiamento radicale nella visione della malattia, attribuita sia a cause organiche che a cause affettive (legate ai sentimenti inconsci).
Successivamente ciò che dominò il campo medico fu la fusione delle due visioni e fu Pinel il primo a pensare che i pazienti dovessero essere trattati in modo compassionevole. A differenza della prima psichiatria dinamica infatti, questa più nuova e rivisitata, basava il trattamento psicoterapeutico sul rapporto con il paziente ma in una maniera più genuina e vera, mentre i mesmeristi pur avendo rivisitato il campo della cura, ancora usufruivano di metodi poco validi.
Dopo Pinel, fu Bleuler, inventore del termine "schizofrenia", a mostrare un profondo interesse verso i pazienti, arrivando perfino a rinnovare l'ospedale psichiatrico di Rheinau in cui lavorava. Coniò poi una nuova visione della schizofrenia attribuendovi un carattere ereditario, probabilmente preso in prestito dal vecchio concetto janettiano riguardante l'abbassamento delle forze psicologiche dovuto anche ad un'alta componente familiare.[39]

Nel corso del secolo, il termine "dinamico" affiancato alla psichiatria venne usato come antitesi alla parola "statico", poiché la malattia mentale rientra nella creazione di un mondo secondario, diversificato dal mondo reale, da cui però copia degli elementi che fuoriescono in allucinazioni, ricordi.[40]

Concludendo questo capitolo, quando si parla di psichiatria dinamica si fa riferimento alla vita inconscia. Perciò anche se non ce ne rendiamo conto, tutto ciò che è conscio è strettamente legato all'inconscio, basti pensare allo sdoppiamento di personalità, in cui la vita subcosciente, come vedremo, si riorganizza in una personalità secondaria. Dunque tutto ciò che emergeva durante il delirio veniva considerato come la grande parte dei ricordi inconsci di cui la persona non aveva memoria nello stato normale. Pertanto come riprende Ellenberger da Héricourt "la follia compare quando la psiche si arrende all'inconscio" (Ellenberger, 1972).[41]

La psichiatria e la psicologia erano dunque sicure che la scienza avrebbe progredito ancora e fu proprio Janet ad affermare che "il ventesimo secolo avrebbe posto l'accento su ogni dettaglio di

[38] Ivi, pp. 226, 231, 267
[39] Ivi, pp. 297, 298, 333, 335, 337
[40] Ivi, p. 339
[41] Ivi, p. 370

tutte le malattie". Inoltre Bergson nel 1901 affermò che "l'esplorazione dell'inconscio sarà il compito principale della psicologia nel prossimo secolo" (Ellenberger, 1972), non accorgendosi che quell'epoca era già arrivata.
Queste affermazioni riguardano lo scopo della psichiatria dinamica odierna: la scoperta dell'inconscio come cura dei mali.[42]

1.3 Le teorizzazioni

In relazione alla famosa diatriba tra Janet e Freud vedremo adesso i loro punti di vista.
Il primo affrontò l'argomento degli automatismi psicologici spiegando da cosa derivavano. Accennerò poi alla sua visione sulla psicoastenia (termine da lui coniato) e ai fenomeni che venivano definiti "doppia personalità".
Freud invece si interessò vivamente allo sviluppo psico-sessuale, di cui un cattivo rapporto con la sessualità rappresentava per l'autore l'inizio di molti traumi inconsci; pertanto, guidato da questa visione sviluppò su essa gran parte delle sue teorie, appunto criticate da Janet.
Inizio con lo specificare che per "automatismo psicologico" si intende la ripetizione automatica e incosciente di alcune azioni tali per cui la personalità in realtà non progredisce (per rendere le cose più chiare farò dei banali esempi, come quando ci si lava i denti, oppure ci si veste, o ancora, una volta imparato a guidare; esse sono tutte azioni che ripetiamo sempre nello stesso ordine e modo e di cui quasi non ci rendiamo conto perché sono diventate automatiche).[43]
Secondo Janet, (e come riportato in *La psicopatologia di Pierre Janet* da Francesca Ortu), esiste una particolare struttura mentale che svolge due attività fondamentali:

1. *Sintetica* (o creatrice): ovvero, una parte della nostra mente crea delle sintesi tramite l'assimilazione di input esterni; quindi, ogni volta che ci interfacciamo con la realtà esterna elaboriamo e creiamo delle sintesi o schemi mentali, così da formare la nostra personalità in base ad essi, creando man mano sintesi sempre nuove; questo però implica che la nostra forza o "tensione" psicologica sia abbastanza alta da permetterci di elaborare sempre nuove sintesi della realtà;
2. *Automatica* (o riproduttrice): ovvero, si riattivano sintesi operate nel passato. Questa è la parte addetta alle abitudini ovvero avviene ciò che ho spiegato sopra, cioè, è come se il corpo funzionasse senza che ce ne accorgiamo, dunque le azioni che mettiamo in atto sono solo una riproduzione di sintesi già operate, per questo non si producono sintesi nuove ma si ripetono semplicemente quelle già assimilate, pertanto le azioni che noi svolgiamo sono

[42] Ivi, p. 377
[43]Henry F. Ellenberger, *La scoperta dell'inconscio. Storia della psichiatria dinamica*, Torino, Bollati Boringhieri, 1996, pp. 1136, cit., p. 418

degli automatismi, ed è per questo che la personalità non progredisce, infatti questa attività non richiede una particolare tensione psicologica quanto la prima.[44]

A questo proposito l'autrice, riprendendo Janet, cita: "Non solo queste due attività − l'una che conserva le organizzazioni del passato, l'altra che sintetizza, che organizza i fenomeni del presente − dipendono l'una dall'altra, ma esse si limitano e si regolano reciprocamente ed è soltanto la diminuzione dell'attività di sintesi attuale, indebolimento manifestato dai più svariati sintomi, che permette lo sviluppo esagerato dell'antico automatismo".

Riguardo a queste due funzioni collegate alla buona o scarsa tensione psicologica, Janet incentra tutta la sua teoria dello sdoppiamento della personalità. Generalmente per Janet gli stati in cui compariva l'automatismo psicologico combaciavano infatti con gli stati in cui si verificava lo sdoppiamento della personalità. Mi spiego meglio: il primo caso studiato di "personalità multipla" fu quello di Felida, diagnosticata dal dottor Azam nel 1886. Il medico fu chiamato perché la ragazza presentava emorragie polmonari, sanguinamenti e profonda tristezza, la sua vita si barcamenava tra le quattro mura di casa e il lavoro, quando però si addormentava capitava spesso che il giorno dopo, come se fosse caduta in uno stato di trance,[45] dimenticava completamente chi fosse: era felice, i sintomi della malattia erano spariti, e provava piacere nell'uscire oltre che aver ridotto notevolmente il tempo della sua attività lavorativa. Era completamente un'altra persona, per questo venne definita Felida 2, proprio perché questo stato secondario non era durevole, bensì dopo qualche giorno la ragazza ritornava ad essere triste e malata, ritornando nello stato primario, denominato Felida 1.
Molti si sono chiesti: qual era lo stato di normalità? Quello in cui la ragazza era effettivamente sana o quello in cui era malata? E soprattutto, chi era la vera Felida?

Janet disse che in realtà lo stato secondo in cui lei sembrava in salute, era solamente una riproduzione automatica delle vecchie sintesi, la sua personalità infatti non imparava nulla di nuovo, tranne ciò che già conosceva, questo perché la sua tensione psicologica, ovvero l'insieme delle capacità cognitive, era poco funzionante, per questo avviene ciò che Janet definì "debolezza morale" o "miseria psicologica", pertanto nella mente malata la patologia deriva da un graduale abbassamento della forza psicologica tale da causare il sopravvento dell'attività automatica su quella sintetica, spesso causa di sdoppiamento della personalità in cui la personalità seconda è semplicemente automatica ed ecco perché nello stato primario Felida non ricordava nulla dei

[44] Dr.ssa Francesca Ortu, Psichiatria e Psicoterapia (2014), (https://www.fioriti.it/riviste/pdf/1/PPOrtu11-30_web.pdf) Ultima consultazione 16 Ottobre 2025
[45] Stato dissociativo della personalità.

momenti trascorsi nello stato secondo, quando era felice e sana, proprio perché le attività svolte erano automatiche.
Mentre al contrario nella mente sana entrambe le attività vanno di pari passo; pertanto, la nostra forza psicologica funziona abbastanza bene da evitare di ricadere in stati patologici, proprio perché ci interfacciamo positivamente alla realtà esterna e siamo in grado di superarne ansie e difficoltà. Sebbene tenga a specificare che la mente umana è fragile, mutevole e anche chi è sempre stato geneticamente sano, o chi ha sempre vissuto situazioni di vita agiate può ricadere nella malattia e viceversa chi vive in situazioni meno agiate oppure è geneticamente predisposto alla patologia può invece non presentare alcuna problematica.[46]

Nei vari automatismi studiati da Janet egli riconosce gli "automatismi totali" di cui fa parte la *catalessia* come stato più rudimentale, che si presentava naturalmente o veniva indotta grazie all'ipnosi dal medico che faceva ricadere la paziente in uno stato sonnambolico, come Janet fece con una delle sue pazienti più famose, ovvero Léonie.
In questo tipo di automatismo la persona rimane completamente immobile, tutti gli arti sono rigidi, anestetizzati, ovvero questa curiosa condizione consiste nella completa assenza di dolore nel corpo o in una ridotta sensibilità agli stimoli cutanei, quindi se si prova a sollecitare la persona ad esempio passandovi sulla pelle degli oggetti o penetrandola con essi, come aghi, essa non sentirà nulla, inoltre il battito degli occhi è completamente assente e l'unica cosa che ci permette di capire che le persone sono vive sono i movimenti fisiologici quali il battito cardiaco e la respirazione. Ciò che risulta più scioccante è che la persona può mantenere la posa rigida anche per ore, addirittura "alcune catalessie naturali sono durante giorni interi" (Janet, 1889).[47]
Queste pose bizzarre, dunque, sono il tratto caratteristico dei catalettici naturali, infatti diversamente da quanto accade in una persona non catalettica, dopo qualche minuto in cui si mantengono ad esempio un braccio o una gamba in tensione, l'affaticamento sopraggiunge, mentre ciò non accade in persone catalettiche.

Un secondo tratto caratteristico dei pazienti catalettici è la ripetizione e l'imitazione dei movimenti. Janet aveva appurato che ponendosi esattamente di fronte a Léonie, all'interno del suo campo visivo, sebbene ridotto in quanto debole, e compiendo dei movimenti, dopo qualche secondo la paziente iniziava a copiare tali movimenti a specchio, ovvero imitando con il braccio sinistro il movimento che il medico compiva con quello destro o viceversa, per questo tale fenomeno prese il nome di "imitazione a specchio". Questa tendenza a ripetere i movimenti si generalizza in tutto il

[46] Pierre Janet, *L'automatismo psicologico. Saggio di psicologia sperimentale sulle forme inferiori dell'attività umana*, Italia, Raffaello Cortina Editore, 2013, pp. 546, cit., p. 30
[47] Ivi, p. 34

corpo fino a diventare quasi una specie di recita (come si vedrà anche nell'isterismo), infatti come osservò il medico, le malate tendevano ad esagerare il movimento fino a rappresentare un insieme di emozioni; per questo, era possibile far esprimere al paziente pose quali la preghiera unendo insieme le mani, il timore, piuttosto che l'amore e altre infinite pose rappresentati stati d'animo. Inoltre, questi stati erano solitamente associati gli uni agli altri, ad esempio Léonie mettendo le mani in segno di preghiera, automaticamente senza nessuna sollecitazione, si alzava dalla sedia e si inginocchiava, imitando un'espressione di estasi proprio come se stesse pregando per davvero; pertanto, da un primo movimento ne conseguivano tutti gli altri, questo era un automatismo. Questi sentimenti diventavano a loro volta delle sensazioni, infatti sempre prendendo esempio da questa paziente, le mani giunte in segno di preghiera erano associate a sensazioni passate precedentemente assimilate e sintetizzate in un unico insieme così da dar forma ad un unico atto (per questo dalle mani unite poi si proseguiva con il mettersi in ginocchio, essendo quest'azione una continuazione della prima).[48]

La più curiosa affermazione di Janet però è che anche se nello stato catalettico qualche residuo di coscienza rimane comunque (si guardi capitolo 1.2): egli, infatti, fece appello alla grande suggestionabilità del paziente nei confronti della terapia e del terapeuta.
Le indagini di Janet sulla catalessia lo portarono ad alcune conclusioni quali: "la coscienza di un catalettico è paragonabile ad una specie di risveglio in cui la persona ha coscienza ma senza coscienza dell'Io"[49] ovvero c'è soprattutto una coscienza di azione ma non una coscienza della mia persona; dunque, perdo completamente i ricordi legati alla mia personalità ma non quelli legati alle conoscenze pregresse presenti nella memoria intellettuale. Nella catalessia, dunque, lo stato del paziente è più simile al sonno, ma l'idea di Janet di un residuo di coscienza può essere confutata semplicemente guardando alla continuazione dei movimenti di cui ho citato sopra parlando di Léonie, in cui la ragazza partendo da un semplice movimento poi ne produceva altri ad esso collegati o riprendendo il fenomeno della suggestione post-ipnotica, sempre osservato da Janet, in cui nelle pazienti rimanevano dei residui di azioni svolte tempo addietro sotto ipnosi, che poi nello stato di veglia (nello stato totalmente cosciente) riproponevano sebbene a distanza di giorni.
Janet pensò che la scissione della personalità derivasse, come già accennato, da frammenti spezzati della personalità stessa che si riunivano insieme dando vita agli automatismi e che la frammentazione innanzitutto scaturisse da traumi del passato, e che la terapia necessaria, quindi,

[48] Ivi, pp. 37, 38, 39, 40
[49] Henry F. Ellenberger, op. cit., p. 417

fosse ripescare questi traumi sepolti nello strato subcosciente della mente, prenderne coscienza, accettarli e guarire. Ideologia che verrà ripresa da Freud.[50]

Uno stato meno rudimentale della catalessia riconosciuto da Janet e classificato nell'insieme degli automatismi totali è il *sonnambulismo*, stato che si presenta automaticamente nel sonno.
Una precisazione importante è che la catalessia generalmente è uno stato di sonnambulismo che può essere indotto o spontaneo.
Uno dei primi fenomeni caratteristici in alcuni sonnambulismi è l'assenza di deglutizione, stato che a detta di Janet lo aveva molto colpito essendo che "Léonie non beveva neanche una goccia d'acqua durante i sonnambulismi, neanche se era il medico a volergliela somministrare" (Janet, 1889).[51] In altri pazienti invece accadeva il contrario, ovvero durante il sonno le pazienti potevano mangiare e bere tranquillamente senza accorgersene, come Lucie. Anche qui si presenta una mancata chiusura delle palpebre e un'ampia dilatazione oculare, oltre al fatto che i sonnambuli presentano uno scarso livello di attenzione.[52]

Quando si è nello stato sonnambolico inoltre possono presentarsi frequentemente e in modo distorto, vivido e terrificante, allucinazioni e deliri derivati come già specificato, da traumi inconsci come nel caso di Irène, una giovane ragazza che dopo la morte della madre iniziò a vederla nelle sue allucinazioni, che però le provocavano dolore siccome lei iper-ricordava ogni dettaglio (quali i suoi vestiti al momento della morte, la voce della madre che chiamava il suo nome), mentre nello stato di veglia invece non aveva alcun ricordo dell'evento traumatico e continuava le sue attività giornaliere in modo semplice. Janet riconobbe che la ragazza agiva per automatismo perché la sua tensione psicologica si era abbassata talmente tanto dopo aver passato molto tempo a prendersi cura della madre malata che al momento della morte la ragazza si era ritrovata spaesata, e il momento in cui avrebbe dovuto agire sulla realtà le risultò altamente difficile da rifugiarsi nella personalità seconda, che era in realtà quella in cui non ricordava nulla e sembrava non presentare la patologia, proprio perché lei in realtà non agiva realmente sulla realtà ma era una personalità automatica.[53]

Il carattere essenziale del sonnambulismo è proprio questo, il non ricordare nulla di ciò che si è fatto, detto o visto durante il sonno quando sei nella veglia, come se al momento del risveglio ci fosse una specie di oblio talmente completo che nessuna delle pazienti, scoprì Janet, ricordava niente dei sonnambulismi, soprattutto perché il risveglio spesso era brusco. Sebbene invece una volta rientrati nello stato di sonnambulismo le pazienti ricordavano perfettamente ciò che avevano

[50] Pierre Janet, op. cit., p. 46
[51] Ivi, p. 86
[52] Ivi, p. 87
[53] Henry F. Ellenberger, op cit., p. 431

fatto, ricominciando addirittura l'azione che avevano interrotto nel sonnambulismo precedente e riuscendo a descriverle.
Nuovamente Janet insiste sui residui di coscienza, siccome osservò che dopo il sonno alcuni sonnambuli conservavano una certa quantità di ricordi, infatti se si chiede ad un sonnambulo di compiere un'azione nel momento della veglia egli la eseguirà ma solo se ne conserva il ricordo; questa memoria del ricordo però talvolta è cosciente, talvolta no, inoltre è una memoria momentanea perché anche se il soggetto esegue un'azione nella veglia in modo cosciente prima o poi ne perderà comunque il ricordo.
Generalmente se si voleva che il sonnambulo ricordasse quello che aveva fatto al momento della veglia, il risveglio doveva essere tranquillo.
Un'osservazione curiosa però è che ci sono diversi sonnambulismi e l'oblio può presentarsi anche in uno solo di questi. Lucie, ad esempio, presentava due sonnambulismi differenti in cui nel primo non ricordava nulla di quello che aveva fatto sempre nello stato di sonnambulismo, mentre nel secondo sì, questo perché ogni stato sonnambolico ha diversi gradi di coscienza.
Concludo dicendo che Janet descrive il sonnambulismo principalmente con 3 caratteristiche:

1. Durante la veglia vi era da parte del malato un oblio completo di quello che aveva fatto durante il sonnambulismo;
2. Durante un nuovo sonnambulismo i ricordi di ciò che il malato aveva fatto durante i sonnambulismi precedenti ritornavano;
3. Durante il sonnambulismo non solo c'era il ricordo di ciò che accadeva durante gli altri sonnambulismi ma c'era anche un ricordo completo del momento di veglia (cosa che nella veglia non c'era rispetto ai ricordi del sonno).[54]

Janet condusse inoltre alcuni studi sulla condizione della memoria e dell'oblio delle immagini al momento del risveglio per comprendere le dimenticanze delle pazienti, seguite subito dopo dal recupero della memoria. Nello specifico il medico studiò il caso di Rose, che descrisse in questo modo: "donna isterica che aveva presentato delle perdite di memoria: a causa di un attacco isterico aveva completamente dimenticato i tre mesi precedenti, l'attacco si era manifestato più o meno a settembre ma anche dopo vari tentativi di farle recuperare la memoria non avevo avuto successo. Ma l'abitudine frequente ad essere 'addormentata'[55] le aveva provocato diversi stati sonnambolici in cui in uno di questi ha ricordato tutto ciò che aveva fatto nei mesi precedenti ed era capace di raccontarlo, sebbene non appena la ragazza entrava in un secondo stato sonnambolico o in stato di

[54] Pierre Janet, op. cit., pp. 88, 89, 90
[55] Con questo termine si intende quando il medico produce nella paziente uno stato ipnotico.

veglia nuovamente dimenticava tutto.
Ma riconobbi subito la differenza sostanziale tra il primo sonnambulismo, in cui la ragazza ricordava, e gli altri, ovvero nel primo lei aveva le sensazioni tattili e muscolari, mentre negli altri le perdeva, riacquistandole quando rientrava nel sonnambulismo primario. Per questo nello stato sonnambolico in cui lei percepiva e non era anestetica, non avendo perduto le capacità tattili allora ricordava, mentre se si perde la sensorialità allora si perdono anche i ricordi legati ad essa". (Janet, 1889).[56]

Sebbene come ultima osservazione Janet scoprì che le sensazioni e così anche i ricordi potevano tornare se si faceva passare la paziente da uno stato sonnambolico all'altro procurandole una scossa elettrica; in questo modo Rose riacquisiva i ricordi anche nella veglia.
A questo proposito dichiarò Bastian: "l'attività sensoriale forma la base del pensiero, quando essa si estingue il pensiero scompare o si addormenta".[57]

Credo dunque di poter affermare che Janet credeva che la perdita di memoria nello stato di veglia fosse dovuta alla perdita di immagini mentali legate alle sensazioni corporee contenute rispettivamente nella memoria intellettuale ed elementare. Pertanto, il sonnambulismo è un'alterazione della sensibilità che provoca oblio al risveglio, soprattutto per colpa della distrazione caratterizzante proprio lo stato sonnambolico che provoca a sua volta perdita di sensazioni.
Più importante, il sonnambulismo è un'esistenza seconda: questo perché seppur nella veglia le persone possono comunque presentare caratteristiche che si riscontrano nel sonnambulismo (quali l'anestesia), ma la differenza è che durante la veglia sono caratteristiche costanti al contrario che nello stato sonnambolico.
Ma come abbiamo già visto, il sonnambulismo ha diversi gradi ed esistenze che possono contenere ricordi, sensazioni e perfino intelligenze diverse; capita infatti che in un sonnambulismo primario ci sia un'intelligenza nella norma mentre in un sonnambulismo secondario essa sia paragonabile all'intelligenza di un "idiota"[58]; questo perché le sonnambule possono essere trattate da diversi curanti anche fin dall'infanzia, come Léonie. A volte infatti capita che nel sonnambulismo si verifichi una varietà di idee e ricordi che spesso appartengono proprio al curante, ma finiscono per diventare parte di questa loro seconda personalità.[59]

Un quesito importante che gli studiosi si sono posti rispetto a queste doppie personalità è se siano stati superiori o inferiori rispetto alla normalità, e se costituiscano per il soggetto un progresso

[56] Pierre Janet, op. cit., pp. 114, 115
[57] Ivi, p. 118
[58] Termine medico usato nella medicina ottocentesca che si riferiva a pazienti affetti da idiozia.
[59] Pierre Janet, op. cit., pp. 141, 142, 143

o regresso quando passano dall'una all'altra. Ma si è arrivati alla conclusione che non è possibile darvi una risposta in quanto tali esistenze sono troppe e troppo complesse.
Infatti "i ricordi che persistono sono riuniti, aggregati attorno a una sensazione principale […] e quando sono numerosi attorno ad essa formano un sistema le cui parti sono tutte interconnesse e appartengono ad una stessa memoria. Un individuo sano dal punto di vista psicologico avrà sempre una sola memoria poiché tutti i fenomeni del suo pensiero sarebbero ricollegati a immagini identiche […], potrebbe revocarli facilmente e in qualsiasi momento".
Dunque, la citazione spiega che le doppie personalità sono formate da idee, ricordi, immagini mentali che si aggregano nella mente per colpa di un rilevante calo della tensione psicologica dovuto ad eventi particolarmente difficili da gestire, tanto da aver disgregato la personalità primaria e aver creato quella secondaria, contenente questo insieme di immagini mentali che riorientano la nostra mente, pertanto cambiando il nostro modo di vedere il mondo.[60]

Janet inoltre, insistette molto sul fenomeno della suggestione, che si manifestava quando il paziente era completamente assoggettato all'influenza del curante, in cui la persona riponeva fiducia. Ad esempio se sollevi il braccio di un catalettico esso rimarrà sempre nella stessa posizione, oppure ancora, avviene in stato di sonno, l'imitazione a specchio, già accennata. Ma questi fenomeni sono distinti da quelli della catalessia perché "nel sonnambulismo i soggetti hanno un'idea di loro stessi, si rendono conto di ciò che fanno, mentre il catalettico non comprende ciò che fa, non parla, e sembra non avere alcuna idea né di sé stesso né delle azioni che svolge" (Janet, 1889).[61]

Studiando i vari casi, Janet scoprì che un movimento non si produceva mai senza prima averne in mente un'immagine, pertanto se suggeriva alle pazienti di camminare loro eseguivano il movimento perché ne conoscevano l'azione che si riproduceva nella loro mente.
Più precisamente, per fare in modo che l'azione riuscisse si doveva provocare un'allucinazione dell'immagine mentale in modo che le pazienti la vedessero e la mettessero in atto; ma si deve ricordare che se l'allucinazione si modifica allora si modifica l'immagine mentale e così il movimento stesso. Sebbene nelle allucinazioni, i movimenti sono tutti collegati, (come nell'esempio delle mani giunte in segno di preghiera per poi proseguire con il mettersi in ginocchio e assumere la posa tipica).
Questo fenomeno riguardante lo sviluppo automatico di azioni e gesti, si collega al transfer,

[60] Ivi, p. 153
[61] Ivi, p. 161

(termine ripreso da Freud), inteso come un trasferimento di una sensazione da un lato all'altro del corpo, in questo caso. Generalmente esso è prodotto dall'eccitazione sensoriale.[62]

Queste movenze inoltre per chi è nello stato sonnambolico risultano molto facili spesso da mimare, come, sempre riprendendo la paziente Léonie, si è osservato che riusciva perfettamente a 'mettere in scena'[63] il ruolo della principessa, assumendone anche le sembianze fisiche. A questo proposito Janet scoprì che anni addietro un primo magnetizzatore le aveva già fatto interpretare quel ruolo. Janet stesso disse: "ero colpito dalla perfezione di questa commedia quando ho saputo che questa trasformazione non si produceva per la prima volta e che un tempo, […] il suo primo magnetizzatore l'aveva già trasformata in principessa" (Janet, 1889).[64]

Sono state formulate diverse teorie sulla suggestione, ad esempio che sia un fattore psicologico normale, ovvero, ci sono persone portate naturalmente alla suggestione e persone che invece non lo sono, sebbene esse possano essere in qualche modo forzate ad esserlo. Mentre la seconda teoria è che la suggestione derivi dallo stato sonnambolico stesso. A questo proposito Janet riprende Bernheim con la citazione: "nel sonnambulismo la suggestione raggiunge il suo effetto massimo".[65]

Ritengo inoltre importante riprendere brevemente il discorso sul restringimento del campo di coscienza (da me affrontato in precedenza) tipico degli automatismi totali.
È stato visto che ci sono "differenze di quantità nel numero dei fenomeni psicologici che riempiono le diverse coscienze" (Janet, 1889).[66]

Nella catalessia la mente è "<<esaurita>> e pressoché incapace di concepire più sensazioni contemporaneamente [...]; un individuo catalettico ha una sola immagine (mentale) per volta. Gli individui suggestionabili hanno un campo di coscienza molto ristretto". Ciò vuol dire che questi non riescono a elaborare una pluralità di stimoli tutti insieme. Janet infatti afferma che "Lucie può sentire soltanto una persona alla volta, suppongo ovviamente che il campo della sua coscienza sia piccolo".[67]

[62] Ivi, p. 173
[63] Una credenza popolare era che queste pazienti spesso recitassero.
[64] Pierre Janet, op. cit., p. 177
[65] Ivi, p. 185
[66] Ivi, p. 204
[67] Ivi, p. 209

Ma "l'anestesia non è una prova del restringimento del campo di coscienza perché le immagini fornite dai restanti sensi possono compensare la perdita degli altri sensi".[68]
Questo fenomeno però non si verifica nell'anestesia isterica dove nessun senso compensa l'altro.

"Quando il campo di coscienza è ristretto al massimo e comprende soltanto un fenomeno alla volta questo fatto si presenta sotto forma di sensazione o immagine. [...] Ma non appena il campo di coscienza acquista un'estensione un po' più ampia, nessuna sensazione resta più isolata, ogni sensazione è accompagnata da immagini accessorie che permettono la formazione dell'idea dell'Io, dell'idea del mondo e del linguaggio; [...] i fenomeni si presentano sotto forma di percezione e guardando agire individui di questo genere possiamo renderci conto dell'*automatismo delle percezioni"* (Janet, 1889).[69]
L'automatismo dunque non è altro che una percezione, una sintesi della realtà fatta tramite un campo di coscienza ampio.

Janet studiò anche quelli che definì "automatismi parziali", facenti parte degli atti subcoscienti. Si precisa che "si intende per atto incosciente un'azione che ha tutti i caratteri di un fatto psicologico eccetto uno, è cioè un'azione che non è conosciuta dalla persona che la esegue nel momento stesso in cui la esegue. Non consideriamo atto incosciente l'azione che la persona, [...] che era in grado di descriverla mentre la eseguiva, dimentica subito dopo averla effettuata. È un atto mancato di memoria, non di coscienza.
Gli atti di questo tipo (incoscienti) possono presentarsi in due modi: l'individuo nel momento in cui esegue l'atto sembra non avere alcun tipo di memoria né dell'atto né di altro [...].
A volte invece l'individuo conserva chiara coscienza di tutti gli altri fenomeni psicologici eccetto che di un determinato atto, che esegue senza saperlo. L'individuo parla con facilità di cose diverse ma non della sua azione" (Janet, 1889).[70]

Questi comportamenti incoscienti sono stati riscontrati anche durante le epidemie di possessione demoniaca (si guardi capitolo 1.2) in cui le persone parlavano senza avere coscienza di ciò che dicevano e pronunciando parole indipendentemente dalla loro volontà.[71]

Fenomeni simili sono appunto le *catalessie parziali*, approfondite per la prima volta da Lasègue. Dette "parziali" perché vista la presenza di due emisferi nel cervello, essi potevano andare in direzioni diverse l'una dall'altra essendo organi indipendenti, constatò Sir Henry Holland, citato da Janet. Infatti le catalessie parziali riguardano particolari stati sviluppati solo in una parte del corpo

[68] Ibidem
[69] Ivi, p. 213
[70] Ivi, pp. 238, 239
[71] Ivi, p. 240

perché controllati da un emisfero piuttosto che da un altro.[72]
Questo tipo di catalessie dunque funzionano principalmente come quelle complete, solo in modo parziale, ovvero i movimenti avvengono esclusivamente in una parte del corpo mentre l'altra compie azioni diverse senza che il soggetto se ne accorga.
Janet citando Liébault riprende: "alcune sonnambule tengono il proprio braccio in estensione apparentemente senza accorgersene mentre parlano di qualcos'altro".[73]
Anche in questo caso sono presenti delle anestesie perché la persona può tenere il braccio alzato senza rendersene conto e parlare normalmente con il curante perché non sente nulla di ciò che accade al braccio in questione. A differenza delle catalessie generali però, in queste i fenomeni dell'imitazione o della ripetizione sono rari; tuttavia possono presentarsi imitazioni incoscienti mentre il soggetto parla di altro.[74]
Questo accadeva a Léonie che "imita i miei gesti con il braccio sinistro che è anestetico e mai con il destro che è sensibile" (Janet, 1889).[75]
Quello che è più frequente in tali catalessie è l'associazione tra i movimenti incoscienti tra loro, ad esempio "se si pone una matita in questa mano anestesica, le dita si curavano incoscientemente e si pongono da sole, all'insaputa del soggetto, nella posizione per scrivere" dichiarò Janet osservando Léonie.[76]

Generalmente tutti i fenomeni catalettici possono esistere in modo parziale mentre la coscienza personale del soggetto rimane intatta perché c'è solo anestesia degli arti, infatti se tramite procedimenti quali scosse elettriche la sensibilità dell'arto ritorna, la catalessia termina; a questo proposito "il braccio di Rose non rimane più alzato" (Janet, 1889).[77]

È possibile però che durante catalessie generali si presentino atti parziali: "le due braccia del soggetto possono eseguire ognuna un gesto differente. In Léonie il braccio destro può sferrare dei pugni mentre il sinistro mantiene la posizione di preghiera" (Janet, 1889).[78]
Questo fenomeno si verifica facilmente nei sonnambulismi naturali, di cui però "non ci sono valide ragioni per escludere la coscienza" (Janet, 1889).[79]

Janet ha sempre insistito sulla presenza della coscienza sebbene nei casi citati finora essa sembri venire meno. L'autore addirittura secondo le dichiarazioni di Rose, (sua famosa paziente)

[72] Ivi, p. 242
[73] Ibidem
[74] Ivi, p. 244
[75] Ibidem
[76] Ivi, p. 246
[77] Ivi, p. 247
[78] Ivi, p. 248
[79] Ivi, p. 249

quali “vedo, ascolto ma non sento il mio braccio” mette in luce la presenza di una seconda coscienza che non riguarda i movimenti catalettici, i quali vengono ignorati.
“E’ dunque possibile che nella mente del soggetto vi sia un’altra coscienza?” (Janet, 1889).[80]

L'autore sostiene che la coscienza durante le catalessie è ovviamente inferiore, consistendo inoltre in sensazioni e immagini che però non sono riunite in un unico pensiero: queste immagini mentali non formano la personalità del soggetto perché pur essendo immagini coscienti non vi è coscienza dell’Io,[81] “dunque non è sorprendente che queste immagini non facciano parte della coscienza normale del soggetto che ci parla” (Janet, 1889).[82]

Dunque con tali affermazioni si può comprendere come per Janet la coscienza sia sempre presente e addirittura duplice durante deliri, catalessie e sonnambulismi. Vi è una coscienza secondaria fatta di immagini raggruppate nella mente durante tali automatismi (si consulti l’inizio del capitolo).

Nei fenomeni subcoscienti, però, un carattere facile da constatare è l’intelligenza, “che può manifestarsi in fatti separati dalla mente normale del soggetto" (Janet, 1889).[83]
Qui tuttavia si tratta di un sonnambulismo parziale e non di una catalessia parziale, in cui nel sonnambulismo gli atti sono determinati da percezioni intelligenti i quali il soggetto reinterpreta i comandi e li esegue. Ad esempio “ordino a Léonie di sollevare un braccio dopo che avrò battuto dieci volte le mani. Batto le mani e al decimo colpo il braccio si solleva: c’è qui evidentemente un fenomeno di numerazione incosciente” (Janet, 1889).[84]

Sempre riguardo la coscienza, Janet specifica che quando essa “è distratta e occupata da idee differenti, l’atto suggerito viene eseguito ugualmente ma all’insaputa del soggetto” (Janet, 1889)[85] ovvero è la suggestione che permette di eseguire l’atto grazie ad una caratteristica particolare dei soggetti catalettici, ovvero la distrazione. “La distrazione sembra scindere il campo di coscienza in due parti: l’una che resta cosciente, l’altra che sembra ignorata dal soggetto” (Janet, 1889).[86]

Riprendendo ciò che già è stato detto in precedenza, Janet sostiene che è la disaggregazione psicologica[87] la causa della formazione di doppie identità, infatti nei soggetti studiati così come in quelli isterici “il soggetto che sente soltanto una persona e non sente le altre, perché non può

[80] Ibidem
[81] Per ‘coscienza dell’Io’ si intende avere coscienza di sé stessi, della propria esistenza.
[82] Ivi, p. 250
[83] Ivi, p. 256
[84] Ibidem
[85] Ivi, p. 257
[86] Ibidem
[87] Si riferisce alla dissociazione, un termine che indica la disconnessione tra funzioni psichiche.

percepire tante cose contemporaneamente e perché, se sintetizza le sensazioni uditive e visive che gli provengono da una persona, non può sintetizzarne un numero maggiore" (Janet, 1889).[88]
Dunque le doppie personalità riescono a sintetizzare un numero minore di input. La debolezza psichica quando gli stimoli sono troppi, si traduce quindi in anestesie, totali o parziali.

Le esistenze simultanee coesistenti in una sola persona riguardano sensazioni e percezioni non presenti nelle esistenze primarie, ma tali esistenze psicologiche simultanee sono caratterizzate ugualmente da intelligenza, anche se gli atti e le percezioni delle doppie esistenze non fanno parte della vita normale del soggetto, infatti "Léonie nei confronti di X. fa compiere al suo braccio sinistro uno sberleffo di cui lei non ha il minimo sospetto; un anno dopo quando Léonie rivede questa stessa persona, il suo braccio sinistro si solleva e inizia a fare sberleffi" (Janet, 1889).[89]
Janet però constata che queste personalità non hanno una volontà forte, anzi, obbediscono agli ordini.
"Tuttavia (i soggetti) si sono mostrati capaci di resistenza e di spontaneità, così il personaggio secondario si mostra a volte molto indocile" (Janet, 1889).[90]

La disaggregazione psicologica produce inoltre fenomeni come amnesia e paralisi, di cui la paralisi rientra nella categoria delle amnesie siccome il soggetto, nello stato secondario, perde il ricordo dell'immagine mentale; pertanto, avendo perso l'immagine mentale il movimento non può compiersi.[91]

"Il carattere essenziale della disaggregazione psicologica consisteva nella formazione nella mente di due gruppi di fenomeni: l'unico costituiva la personalità ordinaria, l'altro formava una personalità anormale" (Janet, 1889).[92]
Janet distingue tre casi di personalità multiple, ovvero:

1. Un primo caso in cui la separazione dalla prima è incompleta: la seconda personalità non è indipendente dalla prima e non fa che ripeterne o svilupparne i pensieri o le azioni;
2. Un secondo caso in cui entrambe le personalità sono indipendenti e si sviluppano in due sensi differenti;
3. Un ultimo caso in cui le due personalità sono nuovamente ravvicinate e indipendenti ma è la seconda a dominare e a determinare le idee e gli atti della prima.[93]

[88] Ivi, p. 321
[89] Ivi, p. 331
[90] Ibidem
[91] Ivi, p. 327
[92] Ivi, p. 337
[93] Ibidem

In ognuna di queste situazioni, però, agiamo per automatismi siccome queste personalità non progrediscono.

Nel sonnambulismo è stato constatato che si era in presenza della seconda personalità poiché l'altra rimaneva annientata dal sonno ed è per questo che il soggetto al risveglio non ricordava nulla.[94]

La miseria psicologica, come già specificato, può dipendere da fattori ereditari o generalmente da eventi che pongono in difficoltà le forze psichiche del soggetto rendendolo stanco e affaticato, ricadendo poi nell'automatismo.[95]

Altri tipi di atti automatici e impulsivi rientrano nella follia impulsiva. Questi atti riguardano tic, salti, grida, smorfie, compiuti bruscamente e senza riflessione, essi sono "l'espressione brutale di un'immagine che sussiste da sola in una coscienza interamente distrutta" (Janet, 1889).[96] Questi atti sono totalmente automatici ma le persone che li avvertono sanno di non riuscirvi a resistere.

Nella sua analisi psicologica Janet abbandonò lo schema di riferimento della psicologia classica che distingueva intelletto, affettività e volontà, sostenendo che anche ai livelli più bassi della vita psichica non c'è sentimento o sensazione senza movimento, perché la tendenza naturale di un'idea è quella di svilupparsi in azione. L'automatismo per Janet è una distorsione nel modo di concepire la realtà, e alcuni sintomi quali l'isteria possono derivare da frammenti scissi della personalità dotati di vita propria aventi origine da eventi traumatici che era possibile curare.[97]

Quindi, per Janet le nevrosi non dipendono tanto da conflitti inconsci, come sostenuto da Freud, ma "da un arresto nello sviluppo individuale e sociale" (Janet, 1909). Per l'autore la malattia deriva dal cattivo rapporto con il nostro ambiente di vita, con la realtà in cui viviamo e dall'impossibilità di adattarci ad essa quando la tensione psicologica è bassa, tanto da farci ricadere nella miseria psicologica di cui parlato sopra.[98]

Egli riconobbe nell'insieme dei sintomi nevropatici, le idee fisse[99] e le ossessioni. "All'inizio degli studi medici, gli osservatori avevano notato con stupore un disturbo particolare dell'intelligenza, una sorta di delirio bizzarro che non si poteva far rientrare nell'alienazione [...]

[94] Ivi, p. 410
[95] Ivi, p. 465
[96] Ivi, p. 429
[97] Henry F. Ellenberger, op. cit., p. 420
[98] Pierre Janet, *Le nevrosi*, Italia, Raffaello Cortina Editore, 2022, pp. 346, cit. p. XXVII
[99] Si dicono idee fisse o ossessive certe rappresentazioni che per il loro contenuto non avrebbero nulla di morboso, ma che acquistano valore morboso per la loro insistenza, che perturba il corso del pensiero, fissa l'attenzione del malato.

perché era transitorio e non disturbava i rapporti del malato con la società" (Janet, 1909).[100] Ciò vuol dire che le idee fisse non intaccano i rapporti della persona con la realtà in cui vive finché non si trasformano in sintomi psicotici quali i deliri. Nelle idee fisse dunque il contatto con la realtà è integro.
Queste idee si presentano soprattutto nei sonnambulismi, quindi in stati di coscienza *anormali*. Generalmente esse si riferiscono a ricordi passati che si riproducono nella mente in modo amplificato, alterato e insistente. Tuttavia queste idee non hanno nessun rapporto con la realtà esterna, sono dunque convinzioni del soggetto.[101]

Ad un livello superiore questi sintomi sonnambolici possono essere rappresentati dal soggetto, come nel caso di Gib. che Janet riporta descrivendolo in questo modo: "giovane donna intelligente vivace, impressionabile riceve un giorno una terribile notizia: le annunciano che la nipote [...] è appena morta in condizioni terribili. […] Arriva in tempo (la ragazza) per vedere sul marciapiede il cadavere della nipote, che in un accesso di delirio si era lanciata fuori dalla finestra. [...] Gib. partecipa attivamente a tutti i preparativi funebri, ma a partire da questo momento la sua salute mentale si altera: di notte o di giorno, entra in uno stato bizzarro: [...] parla dolcemente con Pauline (sua nipote) e le dice che ammira il suo coraggio e che la sua morte è stata molto bella; poi si avvicina alla finestra e se non la fermassero si getterebbe giù. Fino a che non si riscuote, si sfrega gli occhi e riprende le proprie occupazioni abituali" (Janet, 1909).[102]

In altri casi però le idee verteranno su fatti immaginari come l'idea di finire all'inferno, di essere circondati da demoni ecc.

In altri casi ancora invece, le idee fisse fuoriescono più che tramite rappresentazioni, attraverso azioni, ovvero "il soggetto sembra pensare unicamente ad un'azione che cerca di eseguire nonostante gli ostacoli" (Janet, 1909).[103] Più spesso di quanto non si creda, in preda ad esse vengono compiuti veri e propri atti criminali.

Nei casi meno completi, le azioni scompaiono e il soggetto non mette in scena la sua idea ma ne parla solamente, "indubbiamente manifesta con le sue espressioni fisiognomiche e i suoi contorcimenti le emozioni che sta provando, ma non rappresenta la scena; si limita a raccontare l'azione e dire che la sta facendo" (Janet, 1909).[104]

[100] Pierre Janet, op. cit., p. 5
[101] Ivi, p. 6
[102] Ibidem
[103] Ivi, p. 10
[104] Ibidem

Ad un livello ancora inferiore le idee vengono manifestate solo con le espressioni del corpo, scomparendo perfino la parola: "il soggetto rimane come pietrificato, raggelato con una straordinaria espressione di gioia, estasi, paura o collera" (Janet, 1909).[105]
Questo fino ad arrivare ad un livello di immobilità e inerzia in cui il soggetto sembra svenire e non reagisce in alcun modo ai richiami, finché non si rialza e prosegue la sua giornata in modo normale. Per questo Janet si domanda se questo stato possa essere paragonato a quello delle idee fisse sonnamboliche. Ma "diventa chiaro che la loro immobilità era solo apparente perché l'idea fissa si sviluppa in loro attraverso allucinazioni e immagini senza manifestarsi all'esterno" (Janet, 1909);[106] dunque il soggetto raccontava a sé stesso ciò che stava accadendo senza esprimerlo al di fuori con parole, azioni o espressioni corporee.

Le idee fisse nell'isteria sono caratterizzate da una forte intensità e perfezione ovvero tutto ciò che la persona pensa è amplificato anche grazie alle posture del corpo che esprimono le emozioni e i sentimenti che la persona prova. "Le cose che il malato pensa come conseguenza dell'idea fissa diventano in questo caso delle vere allucinazioni. Non esiste nessuna malattia mentale in cui le allucinazioni siano così complete e indiscutibili" (Janet, 1909).[107]

Ma le idee disturbanti possono presentarsi come detto prima, anche sotto forma di ossessioni, costituite anch'esse dall'importanza esagerata che la persona attribuisce ad una certa idea. Queste possono riguardare:

1. *ossessioni e impulsi sacrileghi*: riguardano idee di carattere religioso ma caratterizzate da un aspetto orribile, blasfemo. Ad esempio Janet riporta il caso di un uomo che comparava l'anima dello zio a degli escrementi;
2. *ossessioni e impulsi al crimine*: tra le più frequenti, caratterizzate dall'impulso di commettere azioni criminali sebbene la persona ne sia spaventata. Tra le più comuni rientrano lo stupro e l'omicidio;
3. *ossessioni ipocondriache*: caratterizzate dalla paura di ammalarsi e morire. Infatti "il pensiero della morte è visto come una malattia e una sofferenza terribile" (Janet, 1909).[108]

Dopo queste se ne contano altre che possono riguardare la vergogna di sé stessi e del proprio corpo.

Generalmente le ossessioni però, a differenza delle idee fisse, possono non esprimersi secondo una forma di azione ma rimanere solamente un pensiero del soggetto. Non è detto, ad

[105] Ivi, p. 11
[106] Ibidem
[107] Ivi, p. 23
[108] Ivi, pp. 17, 18, 21

esempio, che l'impulso a commettere delitti diventi azione. Pertanto esse rappresentano forme incomplete di ossessioni.[109]

Janet riconobbe un altro tipo particolare di nevrosi, che identificò con il neologismo di *psicoastenia* nel 1903.
"Esso definisce la sofferenza dell'animo umano, il dolore di chi si sente perduto e non ha fiducia in sé stesso. Tale angoscia esistenziale, genera nella persona una confusione costante, pensieri ossessivi, fobie e uno stato d'ansia persistente e quasi sempre irrazionale".[110]
Al giorno d'oggi descrive un modo d'essere e di agire problematico, per questo non è considerata un disturbo mentale dal DSM V.[111]

In primo luogo nella psicastenia al contrario dell'isteria non si presentano sintomi fisici quali paralisi o restringimento del campo di coscienza; inoltre, lo sviluppo di questa nevrosi non sfocia nel sonnambulismo o nella doppia personalità. Non c'è dunque perdita di quella che Janet definisce 'la funzione del reale', ovvero "l'atto di percepire la realtà esterna, i nostri pensieri ed idee".[112]
La psicoastenia anzi, si caratterizza piuttosto nell'incapacità di agire sulla realtà per modificarla.[113]
Gli psicastenici hanno difficoltà nell'accettare la realtà e i cambiamenti.
Riprendendo la Sabater: "la persona affetta, tende a bloccarsi di fronte alla sofferenza, senza riuscire a superarla e rimanendo intrappolata nella negazione, nell'ossessione, e nella disperazione di chi si rifiuta di accettare gli eventi".[114]
Il senso di profondo sconforto dunque che caratterizza questa condizione.

A proposito di questo Janet scrive: "quando i pazienti ci dicono che hanno perduto il loro Io, che sono vivi a metà, [...] hanno conservato tutte le funzioni psicologiche ma hanno perduto il sentimento di fare parte della realtà attuale, del mondo presente". Ovvero la psicoastenia riguarda un forte senso di inadeguatezza e di non appartenenza alla realtà in cui si vive, un senso di vuoto che non permette di agire sul presente. Inoltre "le loro funzioni psicologiche, che non mostrano alcun disturbo, si presentano invece disturbate solo nel caso di un'operazione che riguarda la realtà concreta e presente" continua Janet. Infatti la persona sente che non ha alcun senso agire sulla realtà

---

[109] Ibidem
[110] Dr.ssa Valeria Sabater, *Psicastenia, la stanchezza dell'anima*, 2021, (https://lamenteemeravigliosa.it/psicastenia-la-stanchezza-dellanima/)
Ultima consultazione 11 Novembre 2025
[111] Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali.
[112] Henry F. Ellenberger, *La scoperta dell'inconscio. Storia della psichiatria dinamica*, Torino, Bollati Boringhieri, 1996, pp. 1136, cit., p. 437
[113] Pierre Janet, op. cit., p. 279
[114] Dr.ssa Valeria Sabater, *Psicastenia, la stanchezza dell'anima*, 2021, (https://lamenteemeravigliosa.it/psicastenia-la-stanchezza-dellanima/)
Ultima consultazione 11 Novembre 2025

portando avanti le sue azioni quotidiane. I pazienti "hanno un'unica preoccupazione, cioè fare il minor sforzo possibile, poiché lo sforzo implica angosce, [...] questi pazienti finiscono per fare a meno di tutto".[115]

Si ritorna infatti a parlare di bassa tensione psicologica: queste persone sono incapaci di agire sulla realtà perché prendere decisioni che comporterebbero un'azione e quindi una modifica sul reale è troppo faticoso per la loro poca energia psichica. Per questo uno dei sintomi della psicoastenia è l'incapacità di prendere decisioni, legato dalla mancata azione sulla realtà; perciò la persona si sente di non vivere appieno, di non appartenere più alla sua realtà.
In definitiva c'è un'assenza di sé stessi ed è come se si guardasse dall'esterno lo scorrere della propria vita.

Oggi questa condizione viene curata tramite somministrazione di antidepressivi, mentre Janet la curava con l'azione, - che negli psicastenici manca-, soprattutto con l'azione sociale, quella che più si perdeva.
È importante ricordare che le fobie sociali quali quelle professionali, legate al matrimonio o alla sessualità derivano da una mancata azione sociale che nella psicoastenia viene meno per prima.[116]

A questo proposito Janet dice: "la realtà include l'azione che ci permette di agire sugli oggetti esterni, soprattutto l'azione sociale, la più difficile. Questo include l'attenzione che ci permette di percepire le cose con la certezza della loro esistenza" (riguardo al fatto che lo psicastenico non percepisce le cose come sue e si sente estraneo alla propria realtà); "cogliere una percezione è l'opera fondamentale dell'attenzione. Inoltre la capacità di godere completamente del presente [...] (deve essere riacquistata)".[117]
Janet dunque propone ai suoi pazienti azioni da svolgere sulla realtà, anche le più banali.

Passiamo infine al metodo piuttosto complesso che Janet utilizzava per curare le pazienti. Una delle sue pazienti più conosciute fu Justine, di cui Ellenberger in *La scoperta dell'inconscio*, descrive il caso in questi termini: "donna di quarant'anni giunta alla Salpétrière nel 1890. Per molti anni aveva avuto una paura morbosa del colera, [...] segnale di una crisi isterica [...] probabilmente perché talvolta aiutava la madre infermiera che assisteva i pazienti in punto di morte. Una volta vide anche i cadaveri di due pazienti morti di colera. Janet ebbe Justine in cura per tre anni e realizzò con lei una delle guarigioni più famose" (Ellenberger, 1972).[118]

[115] Pierre Janet, op. cit., pp. 280, 281
[116] Ivi, p. 287
[117] Ivi, p. 285
[118] Henry F. Ellenberger, *La scoperta dell'inconscio. Storia della psichiatria dinamica*, Torino, Bollati Boringhieri, 1996, pp. 1136, cit., p. 427

Innanzitutto il medico come primo passo usò la tecnica della parola, ovvero entrò nel delirio della paziente facendola parlare di ciò che vedeva; "quando la paziente gridava 'il colera mi prenderà', Janet rispondeva 'sì la tiene per mano'"[119], pertanto assecondava il delirio e dialogava con la paziente, fino a trasformare i suoi deliri in un normale stato ipnotico. Ed era dunque in questo stato che Janet le chiedeva cosa lei vedesse, in questo modo le produceva delle reazioni intelligenti, ovvero parlando del suo delirio Justine faceva uno sforzo psichico (collegato al fatto che per guarire bisogna agire sulla realtà).
La parte più importante, e anche quella più efficace della cura, fu la sostituzione dell'immagine allucinatoria, infatti, cita Ellenberger, "il cadavere nudo (del malato di colera) fu provvisto di abiti e identificato come un generale cinese che Justine aveva visto all'Esposizione universale. Il generale cominciò a camminare e comportarsi in modo che la sua immagine anziché essere terrificante divenne comica" (Ellenberger, 1972).[120] Questa sostituzione di immagini legate al colera con immagini positive durò finché le visioni scomparvero, ma vi rimaneva ancora l'idea del colera tramite la parola. Così Janet manipolò anche la parola stessa ovvero suggerì che "Co-le-ra fosse il nome del generale cinese", pertanto man mano le sillabe furono scomposte e associate ad altre parole finché la parola "colera" non fu più legata alla morte.[121]

La cura di Janet tuttavia ha un limite, perché egli stesso si rese conto che i pazienti per continuare a star bene avevano un continuo bisogno di confessarsi allo psichiatra. Pertanto il medico capì che per continuare ad essere sani bisogna avere qualcuno che ci sostenga. A questo proposito infatti Janet riprese la storia di una paziente di Morel che dopo essere stata dimessa, continuava ad andare in terapia presso di lui; ma quando egli morì questo bastò a far ricoverare nuovamente la ragazza.
Ellenberger infatti sottolinea questo limite con la citazione di Janet: "speriamo che questo incidente non accada troppo presto ai nostri pazienti".[122]

Arrivando alla fine del capitolo, posso dire che Janet teorizzò qualcosa che nessuno prima d'ora aveva mai teorizzato, sebbene il suo tempo arrivò alla fine, offuscato dal tempo di Freud.

1.4 Freud

Ponendo ora l'attenzione alla figura di Freud, possiamo osservare le prime sostanziali differenze. Infatti al contrario di Janet, Freud dichiara che sono i neuroni a caricare e scaricare la tensione psicologica dei soggetti; a questo proposito Ellengerger scrive "l'energia, chiamata da

[119] Ibidem
[120] Ibidem
[121] Ivi, p. 428
[122] Ivi, p. 429

Freud, quantità, è uguagliata a forme di eccitamento che hanno origine o dal mondo esterno attraverso gli organi sensori, o dal mondo interno, cioè dal corpo" (Ellenberger, 1972).[123]

Anche Freud si interessò come già accennato, alla nevrosi e nello specifico all'isteria, soprattutto perché "la neuropatologia stava iniziando ad essere una specializzazione medica di moda. Due esperienze personali orientarono Freud in questa direzione: la sua visita a Charcot e la storia della paziente di Breuer, Anna O." (Ellenberger, 1972).[124]

Fu da questa esperienza con Anna O. che Freud si interessò all'isteria, osservando la paziente nelle varie fasi della patologia e osservando come veniva curata da Breuer con l'ipnosi e quella che la stessa paziente definiva '*talking cure*' (cura con la parola). Infatti "si poteva osservare regolarmente quando un sintomo veniva 'sfogato a parole': questo sintomo si manifestava con intensità nel mentre veniva narrato" (Freud, Breuer, 1895).[125] Da qui si presume che il medico prese in considerazione l'idea di cura attraverso la narrazione a parole del malessere.
Inoltre "il trattamento non riuscito di Anna O. è diventato il prototipo di una guarigione catartica" disse Ellengerger, (Ellenberger, 1972),[126] ovvero una guarigione purificatrice proprio grazie all'espressione del disagio. Freud, infatti, oscillava tra l'utilizzo del metodo ipnotico e quello catartico di Breuer.

Dal particolare caso di Anna O. Freud si rese conto che i deliri della ragazza derivavano da traumi nascosti, dimenticati e rivissuti tramite l'attacco isterico stesso; infatti, dalle parole dello stesso medico emerge che "l'attacco isterico e la vita normale procedono parallelamente, senza influirsi a vicenda. L'attacco si produce spontaneamente. […] La provocazione dell'attacco può aversi o in seguito a stimolazione erogena o in seguito ad una nuova esperienza, che per la sua somiglianza, dia risonanza all'esperienza patogena. In altri casi l'attacco appare come espressione del residuo di coscienza" (Freud, Breuer, 1895).[127] Ovvero l'attacco isterico era una proiezione di una passata esperienza traumatica.
Si può notare come emerge un pensiero simile a quello di Janet riguardo i residui di coscienza, sebbene Freud e Breuer iniziarono a porre l'accento sul riprodursi dell'attacco durante la stimolazione sessuale.
A sostegno di questa tesi, all'inizio del 1896 Freud pubblicò il suo scritto sull'*Etiologia dell'isteria*, rimarcando l'ipotesi di Breuer cui la patologia è determinata da "esperienze traumatiche il cui

[123] Henry F. Ellenberger, *La scoperta dell'inconscio. Storia della psichiatria dinamica*, Torino, Bollati Boringhieri, 1996, pp. 1136, cit., p. 549
[124] Ivi, p. 552
[125] Sigmund Freud, Josef Breuer, *Studi sull'isteria*, Torino, Bollati Boringhieri, 1977, pp. 368, cit., p. 203
[126] Henry F. Ellenberger, op. cit., p. 558
[127] Sigmund Freud, Josef Breuer, op. cit., p. 187

ricordo riappare incoscientemente in modo simbolico nei sintomi della malattia" (Ellenberger, 1972).[128]

Freud allo stesso tempo prese in considerazione le nozioni di Janet sull'esplorazione dei ricordi e delle fantasie nelle isteriche, infatti fu Janet a spiegare che nel trattamento degli isterici si doveva ricostruire un insieme di idee fisse inconsce.[129]
Freud inoltre iniziò ad interessarsi alla sessualità infantile e al ruolo della difesa, riguardo le resistenze che il paziente mostrava nel raccontarsi. Freud, infatti, mise a punto un particolare metodo psicoterapeutico, (ispirandosi probabilmente al già sperimentato metodo janettiano, ma rivisitato da Freud) che riguardava la tecnica delle libere associazioni: dunque il paziente si sdraiava sulla poltrona, gli veniva ordinato di parlare di ciò che desiderava, anche degli argomenti apparentemente più futili. Fu da ciò che si comprese che a volte il paziente incontrava quelle che Freud chiamò proprio "resistenze". Ma non solo, Freud si rese conto che i pazienti durante le sedute trasponevano verso il curante i loro sentimenti, proiettandoli; egli diede un nome anche a questo fenomeno, chiamandolo '*transfert*'.[130]
Questo concetto fu introdotto proprio dallo psicoanalista alla fine del XIX secolo per indicare "il trasferimento inconscio di emozioni, desideri e aspettative originariamente provati nei confronti di figure significative del proprio passato (come i genitori), su un'altra persona nel presente, spesso il terapeuta".
Questo fenomeno appariva quasi inevitabile per i pazienti.[131] Infatti "la traslazione viene ridefinita come un rivivere di episodi passati".[132] Sebbene la cura con la parola per lui divenne il fulcro del metodo psicoterapeutico.

Riprendendo il concetto di difesa, Freud parlò a lungo dei sogni e di come interpretarli, proprio perché nei sogni, inconsciamente fuoriesce il nostro vissuto. Sebbene non mi soffermerò molto su questo argomento, ritengo importante dire che egli credeva che il sogno fosse "l'appagamento di un desiderio, o più precisamente, l'appagamento sostitutivo di un desiderio sessuale inaccettabile, rimosso, e questa è la ragione per la quale interviene la censura".
La censura (concetto che approfondirò più avanti) rappresenta per Freud un meccanismo di difesa presente nei sogni, nella quale il contenuto onirico è modificato, oltre ad esserci sia un contenuto

[128] Henry F. Ellenberger, op. cit., p. 562
[129] Ivi, p. 563
[130] Ivi, p. 565
[131] Dr.ssa Monica Margiotta, *Il transfert: cos'è, come affrontarlo e superarlo*, 2024 (https://www.unobravo.com/post/transfert)
Ultima consultazione 27 Novembre 2025
[132] Henry F. Ellenberger, op. cit., p. 598

manifesto, ossia quello che ricordiamo al risveglio, e uno latente, di cui invece non abbiamo memoria al risveglio.[133]

Ma, la teoria più significativa della carriera di Freud fu la teoria libidica, ovvero legata al piacere sessuale e quanto esso, in età infantile impatti sulla vita del soggetto.
Freud descrisse la libido come la forza erogena che si sposta di zona in zona con la crescita, infatti identificò alcune fasi riferite allo sviluppo sessuale del bambino: ad esempio durante i primi due/tre anni di vita la libido si concentrava nella bocca, infatti Freud disse che "il soddisfacimento avveniva in forma di suzione" pertanto il piccolo provava piacere nel succhiare oggetti (come anche dita di mani e piedi), piacere derivato dalla suzione del seno materno, primo istinto alla nascita; fino poi ad arrivare con la crescita, ai genitali; fase in cui "il bambino è un perverso polimorfo, il che significa che sono potenzialmente presenti tutte le perversioni, e queste possono svilupparsi in età adulta".[134]
Addirittura Freud pensò che già in fasce i neonati potessero mostrarsi sensuali, ovvero esso ricerca il proprio piacere senza scopo di procreazione, per questo è un "perfetto polimorfo", dato che ricerca il piacere tramite le zone erogene, come la bocca.

Freud inoltre, differenziava molto l'impatto della sessualità sull'uomo e sulla donna, infatti "la libido è di natura maschile, sia che si presenti nell'uomo sia nella donna" ma dichiarò che nella donna la sessualità avrebbe potuto portare a conseguenze quali l'isteria.[135]
Janet invece non aveva mai legato l'isteria al concetto di sessualità.

La teoria psicosessuale divenne talmente popolare che addirittura si parlò di 'simboli freudiani' descritti nel testo *L'interpretazione dei sogni*; ovviamente tali simboli erano interpretati da Freud come simboli sessuali, legati agli organi genitali maschili e femminili che, se sognati rimandavano alla sessualità.
Dunque, Ellenberger facendo riferimento a Freud disse che "attribuiva i sintomi nevrotici alla rimozione di ricordi penosi, perlopiù di natura sessuale; […] la guarigione veniva conseguita attraverso l'abreazione (il dar voce al problema); […] la guarigione avviene mediante l'analisi della traslazione (il transfert) e della resistenza".[136] Un'altra differenza con Janet è che per lui l'abreazione è il ricordo che viene accettato, mentre per Freud era l'esplicitazione di un desiderio nascosto, inconscio.

Dopo la teoria dello sviluppo psicosessuale Freud parla del meccanismo della rimozione della pulsione/desiderio sessuale, infatti "la rimozione fu distinta in: rimozione originaria, nella

[133] Ivi, p. 567
[134] Ivi, p. 577
[135] Ivi, p. 578
[136] Ivi, p. 587

quale le rappresentanze psichiche delle pulsioni non sono mai state ammesse alla coscienza, e rimozione consecutiva, nella quale le rappresentazioni coscienti vengono trascinate nell'inconscio in quanto associate ad un'idea originaria rimossa" (Ellenberger, 1972).[137] Dunque, le idee rimosse si riorganizzano in fantasie, mentre le emozioni legate a queste fantasie sono angoscianti per il soggetto che deve reprimerle, per questo molti analisti consideravano il meccanismo di rimozione ciò da cui aveva origine la patologia: inaspettatamente, il soggetto più cercava di rimuovere il desiderio, più si ammalava. Perciò Freud pensava che esprimere il disagio fosse l'espressione del desiderio stesso.

A proposito delle pulsioni, in *L'Io e l'Es* (1923) Freud apportò delle modifiche alla teoria psicoanalitica, in cui egli distinse la mente in tre stadi: il conscio, il preconscio e l'inconscio; la patologia, infatti, era il risultato dei conflitti tra il primo e l'ultimo stadio.
Questi vennero a loro volta divisi in:

- *Io*: definito da Freud come "l'organizzazione coordinata dei processi mentali di una persona" e di cui facevano parte sia la vita psichica conscia che inconscia, sebbene essa venisse rimossa;
- *Es*: descritta da Freud come "sede dell'inconscio, sede sia del materiale rimosso che delle pulsioni, a cui erano stati aggiunti i sentimenti di colpa". In questo caso, il senso di colpa nel provare un desiderio inaccettabile;
- *Super-io*: è "l'istanza vigilante, giudicante e punitiva, fonte dei sentimenti sociali e religiosi dell'umanità".[138]

Come Janet, anche Freud operò una divisone psichica, sebbene Janet parlò di funzione creatrice e riproduttrice.
Inoltre, la creazione, da parte di Freud del nuovo metodo psicoterapeutico rappresentò una novità. Da una parte, era quasi uguale al processo di Janet, ma usufruì maggiormente della tecnica del rilassamento fisico non essendo lui un magnetizzatore esperto.
Freud non fu il primo magnetizzatore a trascorrere del tempo con i propri pazienti, ma, come già esplicitato, riprese questo metodo da Janet, sebbene la psicoanalisi apportò delle modifiche alla tecnica psicoterapeutica dell'ipnosi, quali: nell'ipnosi il paziente era seduto di fronte al curante, mentre nella tecnica psicoanalitica il medico era seduto dietro il paziente così che esso non si sentisse osservato o giudicato; inoltre nell'ipnosi il soggetto doveva imparare ad essere ipnotizzato mentre nella psicoanalisi il soggetto superava l'avversione alla seduta stessa.

[137] Ivi, p. 589
[138] Ivi, p. 594

Altre sostanziali differenze tra ipnotismo e psicoanalisi riguardano le suggestioni post-ipnotiche, che nella tecnica psicoanalitica non si presentavano, anzi, era il paziente stesso che interpretava e poteva accettare o meno ciò che emergeva dalla seduta; inoltre, nell'ipnosi non si analizzavano le resistenze del paziente, mentre nella psicoanalisi esse erano viste come strumento terapeutico. Infine, il rischio dell'ipnosi era che il paziente ne diventasse dipendente, perché aveva bisogno di passare dallo stato normale allo stato ipnotico per stare meglio, mentre nella psicoanalisi la terapia finisce con il trasferimento del disagio, ovviamente tramite il transfert (sebbene questo comportava il trasferimento del malessere psichico sul curante).[139]

La tecnica più simile a quella delle libere associazioni di Freud fu quella di Janet della scrittura automatica, oppure quella della fissazione del cristallo in cui il paziente fissava una superficie riflettente e iniziava a vedere proiezioni di disegni, rappresentanti visioni inconsce.[140]

Ma se Janet come abbiamo visto ha parlato di un "restringimento del campo di coscienza", Freud parlava esclusivamente di inconscio, per lui era ovunque, come ad esempio, in quelli che egli definiva *lapsus* o *atti mancati*.
Nel testo *Introduzione alla psicoanalisi* egli scrisse: "ciò accade quando si vuol dire una cosa e al suo posto se ne dice un'altra (lapsus verbale); o, analogamente, quando si ode in modo errato qualcosa che viene detto (lapsus di ascolto), ovviamente senza l'intervento di una perturbazione organica delle facoltà uditive. Un'altra serie di fenomeni di tal genere ha per base una dimenticanza, non permanente però, ma soltanto temporanea; per esempio, quando non si sa trovare un nome, che pure si conosce e si riconosce regolarmente, o quando si dimentica di attuare un proposito, di cui più tardi ci si ricorda e che quindi si era dimenticato solo per un determinato momento".[141]

Ancora, lo smarrire oggetti che si poggiano da una parte per poi essere ritrovati solo dopo, e questo è un secondo fenomeno di dimenticanza. Solitamente però gli atti mancati non suscitano grande importanza per il soggetto, ammenoché non si tratti di gravi dimenticanze quali perdere oggetti a noi cari, aggiunse Freud.[142]

Fu da queste differenze di pensiero e dal fatto che Freud riprese molti concetti e terminologie da Janet, che nacque il futuro dibattito tra i due che affronterò in un seguente capitolo.

1.5 L'isteria

[139] Ivi, pp. 597, 600
[140] Ivi, p. 603
[141] Sigmund Freud, *Introduzione alla psicoanalisi*, Torino, Bollati Boringhieri, 2002, pp. 624, cit., p. 15
[142] Ivi, p. 16

Quando Janet parla di isteria parla di uno stato mentale dissociativo, composto da deliri e allucinazioni che interessano tutti i sensi, ed essi sono talmente forti da portare i soggetti ad una vera e propria convinzione di ciò che stanno vivendo, (come in vari esempi in cui il malato crede di essere crocifisso). Inoltre il soggetto nella fase del delirio non solo "non crede ad altro che non siano le sue convinzioni ma non vede e non sente nulla al di fuori del sistema di immagini della sua idea" (Janet, 1909).[143]

Quando il delirio finisce il soggetto dimentica ogni cosa, ha una completa amnesia di ciò che è successo.

L'isteria potrebbe essere così caratterizzata: "è un'idea, un sistema di immagini di movimento che sfugge al controllo e perfino alla conoscenza, dell'insieme degli altri sistemi che costituiscono la personalità" (Janet, 1909).[144] Infatti per questo Janet parla di *dissociazione*, siccome ogni azione è al di fuori del controllo, per cui la psiche troppo debole opera una dissociazione. Inoltre "il malato non dispone più liberamente della funzione del linguaggio, tuttavia il linguaggio esiste ancora ma al di fuori della coscienza personale" (Janet, 1909).[145]

Charcot dichiarò che l'isteria era prodotta non da un accidente vero e proprio ma dall'idea di tale accidente, pertanto il malato aveva delle idee fisse, delle convinzioni che lo portavano ad ammalarsi.[146]
I fenomeni isterici dunque "sono il risultato dell'idea stessa".
L'isterico quindi ha una coscienza ristretta che rifiuta di accettare altri fenomeni della realtà, pertanto la dissociazione comporta una vera e propria dissociazione delle idee, perché l'isterico crede solo nella propria idea fissa e non in altro, pertanto inizia la creazione di una seconda personalità guidata da queste idee.[147]

Durante lo stato isterico i sintomi tipici sono: irrigidimento del corpo, pose bizzarre in cui la persona può indugiare per molto tempo. Quasi sembrava che le donne recitassero, assumendo espressioni di estasi, paura, mimando perfettamente ogni emozione provata, fino poi ad arrivare alla fase sonnambolica in cui la paziente era completamente nelle mani del curante; poteva apparire cosciente ma non lo era (si guardi capitolo precedente).
Il sonnambulismo infatti si può presentare durante l'isteria in soggetti suggestionabili. "I fenomeni isterici sono paragonabili a quelli del sonnambulismo e gli accidenti successivi alla crisi, contratture

[143] Pierre Janet, Le *nevrosi*, Italia, Raffaello Cortina Editore, 2022, pp. 346, cit., p. 251
[144] Ibidem
[145] Ibidem
[146] Ivi, p. 256
[147] Ivi, p. 268

o paralisi sono comparabili alle suggestioni post-ipnotiche. [...] Le crisi sono stati modificabili dell'influenza morale" (Janet, 1889).[148]

Il malato perciò neutralizza i suoi sensi, le immagini visive, che percepisce e poi distrugge incoscientemente con la sua immaginazione. Sebbene le sensazioni precedenti continuino ad esistere e basta il minimo stimolo per farle riapparire.[149]

Janet pensò che nel caso dell'isteria la spiegazione potesse consistere in una deficienza della funzione organizzatrice della coscienza, corrispondente alla maggiore fragilità organizzativa, che liberi nella mente gruppi di idee e rappresentazioni. Queste, fuori dal controllo della coscienza, diventano automatiche e appaiono al soggetto come estranee alla sua realtà. È evidente che si tratta però di fenomeni di origine psichica e non organica, che investono la sfera organica solo in un secondo momento: per questo Janet li denomina «automatismi psicologici».[150]

Le teorie di Janet risultano attuali perché rispecchiano un'idea di sofferenza mentale fondata sulla credenza che in un'ipotetica assenza di eventi traumatici, tutti noi vivremmo una vita pacifica. La vita però mette alla prova già dagli inizi la pace del bambino obbligandolo a compiere azioni adattative che in senso clinico rappresentano l'emblema dell'adattabilità umana al suo contesto.[151] Perciò tutti noi siamo costantemente soggetti ad eventi stressanti, e la nostra mente si stressa nel tentativo di far fronte a tali eventi, di cui dobbiamo "gestire" le conseguenze.

Janet riprende idee già sviluppate a fine '800 da fenomenologi dell'epoca, per esempio Moebius che nel 1888 aveva valutato l'ipotesi che i disturbi allora chiamati "isterici" non fossero altro che conversioni sul corpo di emozioni collegate a ricordi o idee. Infatti Janet riprese questo concetto spiegando che la mente debole subisce un "abbassamento della tensione psichica" che crea i presupposti affinché un evento traumatico rimanga nella memoria fino a perdurare.

Secondo le idee di Freud e Breuer, lavorando al caso di Anna O. (già affrontato precedentemente nel capitolo 1.4) "nell'isteria traumatica è l'infortunio ad aver provocato la sindrome. [...] Negli attacchi isterici delle dichiarazioni degli ammalati si apprende che essi in ogni

[148] Pierre Janet, *L'automatismo psicologico. Saggio di psicologia sperimentale sulle forme inferiori dell'attività umana*, Italia, Raffaello Cortina Editore, 2013, pp. 546, cit., p. 457
[149] Ivi, pp. 316, 324
[150] Dr Stefano Mistura, 2025, (https://www.nilalienum.it/Sezioni/Freud/Materiali%20bibliografici/Dizionario/Janet.html)
Ultima consultazione 11 Dicembre 2025
[151] Raffaele Avico, *Il foglio psichiatrico*, 2017,
(https://www.ilfogliopsichiatrico.it/2017/12/02/0048/)
Ultima consultazione 11 Dicembre 2025

attacco rivivono sempre lo stesso avvenimento che aveva provocato il primo attacco".[152] A proposito di ciò, qualsiasi evento può essere interpretato come traumatico se con sé apporta al soggetto sentimenti di pena e dolore psicologico, legati al trauma originario.

Anche Freud concordando con Janet dichiarò che "se tali alterazioni che si presentano durante l'ipnosi, esistono già prima della malattia manifesta, essi costituiscono il terreno sul quale l'affetto impianta il ricordo patogeno. Questo corrisponde all'isteria per predisposizione" (Freud, Breuer, 1895).[153] Ma "dalle nostre osservazioni emerge che un trauma grave può produrre anche nell'uomo libero un'eliminazione di gruppi di rappresentazioni. Questo corrisponde all'isteria acquisita". Dunque anche il soggetto sano si può ammalare.[154]
Questo perché secondo Janet erano le emozioni che caricano e scaricano la tensione psicologica, mentre per Freud era il tentativo di rimuovere il trauma a farlo emergere perché come nel caso di Anna O. lei lo riconosceva, ne parlava (si guardi riferimento alla Talking Cure).

Dunque entrambi concordavano sul ruolo del trauma nella patogenesi, sebbene Freud insistette specialmente sul ruolo della componente sessuale.

In ultimo, si può notare come i pazienti isterici venissero "abituati" all'ipnosi e che per tutto il tempo della cura, come successe ad Anna O. essi passavano da uno stato all'altro, prima normale e poi malato. Essi erano i due stati della coscienza che si alternavano.[155]

Per anni, si è creduto che l'isteria fosse una malattia tipicamente femminile - tranne rari casi di isteria maschile - curata dallo stesso Charcot con l'isterectomia[156], ma infondo, l'isteria oggi ci insegna che la donna esprimeva nella patologia tutto il dissenso verso una società al maschile.
A questo proposito cito il film del 2011, *Hysteria*, basato su casi di donne isteriche dell''800.
La trama ruota intorno alla cura di alcune donne dell'alta società, unendo elementi reali ad elementi romanzati e comici; infatti molte donne di Londra stavano sviluppando "la malattia del secolo" come veniva chiamata nel film, ovvero l'isteria, che il dottor Granville venne mandato a curare presso lo studio del famoso dottor Dalrymple, che come cura utilizzava diversi massaggi pelvici per stimolare il parossismo. Durante il film si capisce chiaramente che le donne fingevano una malattia che non esisteva per essere "curate" di proposito con questi massaggi pelvici che chiaramente provocavano piacere sessuale, erroneamente scambiato dai medici per un attacco isterico.

---

[152] Sigmund Freud, Josef Breuer, *Studi sull'isteria e altri scritti*, Torino, Bollati Boringhieri, 1977, pp. 512, cit., pp. 177, 178
[153] Ivi, p 183
[154] Ibidem
[155] Ivi, p. 199
[156] Rimozione dell'utero.

La morale del film infatti è quella della lotta femminile contro i pregiudizi di genere. Credo che l'isterica fosse donna perché era l'unico modo per farsi notare. Era l'unico modo per andare contro le convenzioni e far capire alla società dell'epoca che la situazione femminile di oppressione era ormai pesante.

Dal pensiero di Miriam Belluzzo in *Quaderni del Laboratorio Interdisciplinare di ricerca su Corpi, Diritti, Conflitti*: "Parlare di isteria significa abbordare la questione della sessualità, del corpo e del posto assegnato alla donna nel legame sociale. Ma cosa dice l'isterica con il suo discorso? Il discorso isterico sfida il legame sociale imposto dal comando del padrone e opponendosi all'ideologia «[…] dell'abolizione del soggetto» con un sapere sull'essere e sulla sessualità. Non mira a compiacere, è un appello che invita a non confondere la donna con l'oggetto sessuale. L'isterica è colei che […] si ribella alla normatività della legge fallica, della logica del maschile, rifiuta di adeguarsi al discorso del padrone, affermando che il sapere che l'altro ha da offrire su sé stessa e sulla sessualità non la definisce. Ella rifiuta di aderire ai significanti della propria epoca. L'isterica si lamenta del fatto che il discorso del padrone la costringa ad acconsentire all'ordine gerarchico che la fissa in un ruolo di subordinazione".[157]

1.6 Il dibattito (assonanze e differenze)

In questo capitolo presenterò più dettagliatamente la natura della diatriba tra Janet e Freud e ciò che ha permesso di riconoscere nel medico viennese "il padre della psicoanalisi".
Le ricerche di Freud sono state il punto di partenza della sua teoria psicoanalitica che aveva lo scopo di sostituirsi alle più antiche teorie psichiatriche e psicologiche. I seguaci della psicoanalisi pensano che questa visione rappresenti una svolta per le scienze psicologiche.

Si ipotizza che la diatriba tra i due avvenne dopo che Freud si avvicinò al trattamento delle nevrosi e in particolare, come anticipato nel capitolo 1.3, dopo la mal riuscita guarigione di Anna O.[158]

Sebbene sappiamo che molto prima Freud arrivò a Parigi, probabilmente non incontrandosi mai direttamente con Janet, ma viene difficile credere che egli non avesse mai sentito parlare dei lavori di Janet con i pazienti della Salpêtrière.
Tra il 1885 e il 1889 Janet continuò le sue ricerche che venivano sempre pubblicate sulla Revue Philosophique (rivista filosofica), e dopo la laurea sempre nell''89, tenne un paio di conferenze in

[157] Prof. Cirus Rinaldi, *Quaderni del Laboratorio Interdisciplinare di ricerca su Corpi, Diritti, Conflitti,* 2021, (https://iris.unipa.it/retrieve/handle/10447/516473/1233796/Quaderni%20Laboratorio%20II.pdf#page=84) Ultima consultazione 11 Dicembre 2025
[158] Henry F. Ellenberger, *La scoperta dell'inconscio. Storia della psichiatria dinamica*, Torino, Bollati Boringhieri, 1996, pp. 1136, cit., p. 620

onore di alcuni congressi psicologici, frequentati anche da Freud. Si ipotizza che fu da questo momento che i due si fecero un'idea l'uno dell'altro: Freud vedeva Janet come un rivale, mentre l'altro vedeva Freud come qualcuno venuto a Parigi per "rubare" il suo lavoro e quello del suo mentore Charcot.[159]

Nel 1913 al Congresso internazionale di Medicina svoltosi a Londra, Janet rivendicò l'insieme delle idee che Freud aveva ripreso in modo originale per dar vita alla teoria psicoanalitica, sebbene questo congresso si tenne in assenza di Freud stesso. Dalla conferenza di Janet nacque lo scritto *La psicoanalisi*, mai tradotto né ristampato per tutto il '900 (fatto che pone ancora di più l'accento sull'importanza data al freudismo).[160]

Parto dal presupposto che attorno alla figura di Freud c'è un mito, ovvero il medico viene visto come colui che ha scoperto l'inconscio, sebbene non sia così. Infatti "più che scoprire l'inconscio Freud ne ha operato una sua sistematizzazione personale e ha avuto così tanto successo nel divulgarla da far dimenticare le rappresentazioni precedenti".[161]
Come poi riconobbe Freud stesso, il termine Es (che nella sua teoria riguarda l'inconscio) è ripreso da Nietzsche.

Ma sebbene Freud venne dopo Janet, il primo fu dimenticato presto, mentre il secondo accrebbe la sua fama, proprio perché era un uomo capace di osare.

Nella conferenza Janet mosse alcune critiche importanti a Freud quali:

- negare l'originalità della psicoanalisi accusando Freud di aver semplicemente rielaborato pensieri già sperimentati;
- accusare il medico di scarsa originalità;
- accusare Freud di appartenere più ad una setta che a una scuola di pensiero.[162]

Riguardo alla prima critica Janet disse di aver elaborato per primo il concetto di inconscio, ripreso poi da Freud; inoltre anche la componente sessuale come causa del disturbo era già stata ampiamente studiata in precedenza, addirittura "già Ippocrate era convinto che l'isteria si manifestasse nelle donne che soffrono di scarsità di rapporti sessuali" (Janet, 1913).[163]

---

[159] G. Capraro, F. Ortu, O. Van Der Art, *Riscoprire pierre Janet: trauma, dissociazione e nuovi contesti per la psicoanalisi*, Milano, Franco Angeli, 2020, pp. 400, cit., p. 44
[160] Pierre Janet, *La psicoanalisi*, Torino, Bollati Boringhieri, 2014, pp. 168, cit., pp. 2, 3, 11
[161] Ivi, p. 8
[162] Ivi, p. 12
[163] Ivi p. 13

Per il medico francese, infatti, Freud aveva solamente ripreso dei termini già in uso cambiandogli nome, come conversione, transfert e complesso, descritti sotto il nome di <<tendenze invasive>>, piuttosto che il concetto di purificazione, che riguarda il momento in cui il medico supera le resistenze del paziente; tutti termini che vennero ribattezzati. "La stessa parola <<psicoanalisi>> coniata da Freud nel 1896, è un rimodellamento del termine <<analisi psicologica>>" (Janet, 1913), ovvero l'espressione con cui Janet chiamava la sua terapia.[164]

Nel 1893 inoltre, Freud e Breuer pubblicarono un articolo dal titolo *Sul meccanismo psichico dei fenomeni isterici* per presentare le loro premesse sull'isteria, Janet all'inizio concordò con loro riguardo le emozioni che emergono durante le crisi isteriche e gli stati ipnoidi[165], poi si rese conto che l'articolo era una rivisitazione di studi precedenti fatti da altri autori, tra cui lui stesso, in cui si parlava del legame tra isteria e stati ipnoidi e che gli isterici sono vigili nella condizione di veglia mentre alienati in quella di sonno.[166]

Riguardo alla seconda critica, Janet insiste sulla semplificazione e la scarsa originalità di Freud, riprendendo come esempio la sua tecnica delle libere associazioni (guardare capitolo 1.3), definendola un'illusione perché la presenza di qualcuno che osserva durante la seduta condiziona sempre il paziente; così, secondo Janet, Freud pensava che il paziente applicasse delle resistenze per evitare che il ricordo traumatico fuoriuscisse, ogni volta che mostrava delle amnesie.
A questo proposito, un altro punto di disaccordo tra i due fu proprio il fatto che Janet considerava la cura del paziente una questione delicata per fermarsi solo all'espressione delle proprie idee.[167]
Un'altra generalizzazione freudiana era il fatto che riconducesse tutte le problematiche al complesso di Edipo.
Tutte queste generalizzazioni erano viste da Janet come una forzatura e una semplificazione della realtà.[168]

L'ultima critica invece riguarda la religiosità più che la psicologia moderna chiarendo che "Freud ha una visione mistica della sessualità e vede ovunque disturbi ad essa riconducibili finendo per creare un dogma,[169] che potrebbe portare ad interpretare tubercolosi e cancro come conseguenza dei problemi sessuali" (Janet, 1913).[170]

[164] Ibidem
[165] Condizione di trance simile al sonno.
[166] G. Capraro, F. Ortu, O. Van Der Art, op. cit., p. 46
[167] Ibidem
[168] Pierre Janet, op. cit., pp. 14, 15
[169] Principio che si accoglie per vero, senza esame critico.
[170] Pierre Janet, op. cit., pp. 14, 15

Janet però conclude la conferenza con un colpo di scena: dicendo che quando un fenomeno culturale diventa mediatico, assume una certa rilevanza sebbene le sue fondamenta siano discutibili.
Il medico francese però non ottiene grandi consensi e viene progressivamente allontanato dai dibattiti del tempo.
Si può quindi pensare che Freud abbia avuto maggiore successo per la sua bravura nel convincere molti a sposare le sue teorie? Come già visto, riuscì infatti a creare un suo circolo privato a cui parteciparono figure come Jung.[171]

Ma fu con la guerra del Vietnam che milioni di soldati si trovarono a dover affrontare le conseguenze del disturbo post-traumatico da stress, e fu da questo avvenimento che nacque nuovamente l'interesse sullo studio dell'origine del trauma.
Pertanto molti si avvicinarono alle vecchie teorie di Janet.[172]
Egli fu il primo a spiegare che la dissociazione della personalità è "il processo psicologico fondamentale con il quale l'individuo reagisce alle esperienze che lo sovrastano", dunque i disturbi psicologici sono il frutto di un rapporto fratturato con la realtà.
Ritorna quindi la dissociazione di personalità come causa della nevrosi.[173]
Qui entrano anche in gioco le emozioni che per Janet erano fondamentali, perché se non adeguatamente proporzionate comportavano uno squilibrio nell'azione sulla realtà. Rientrano inoltre in gioco l'attività sintetica e la scarsa tensione psicologica che non permette all'individuo di affrontare adeguatamente l'evento traumatico (concetti affrontati nel capitolo precedente). Cosa più importante, per Janet la patologia dipendeva dalla perdita della "funzione di realtà" ovvero si perdeva la capacità di agire sulla realtà, nel qui ed ora.[174]

Nel frattempo Freud aveva abbandonato l'idea che le nevrosi derivassero da violenze sessuali subite da bambini, ma al contempo enfatizzava il ruolo del conflitto tra pulsioni biologiche (di natura sessuale) e le norme sociali: ovvero Freud iniziò a dar vita alla teoria del conflitto tra inconscio (riguardante la pulsione sessuale rappresentata dall'Es), e il super-Io (l'insieme delle norme morali), dicendo che dal loro scontro avevano origine i disturbi.[175]

[171] Ivi, p. 17
[172] Ivi, p. 21
[173] Ivi, p. 22
[174] Ivi, p. 24
[175] Ivi, p. 26

Così nacque la teoria sulle pulsioni, nello specifico quelle sessuali che lo portarono poi ad allontanarsi da esponenti come Jung, Breuer ecc.
Nello specifico il punto di rottura tra Janet e Freud fu quando il primo si distaccò dalla visione della teoria della degenerazione biologica, che invece fu accettata come "precondizione che portava ad una rottura mentale durante eventi accidentali". Ovvero si stava dando importanza al fattore generazionale quando si parlava di malattia mentale.[176]

Charcot ad esempio credeva che la degenerazione biologica fosse una *conditio sine qua non* alla malattia mentale, mentre Janet ampliò questa visione definendola "disaggregazione psicologica": ovvero si passa da una condizione organica ad una della mente.
Freud d'altra parte negava che le condizioni dell'isteria fossero legate a miseria e povertà, quanto più alla sessualità infantile, e come scrisse a Jung nel 1907: "Janet ha una buona mente, ma ha iniziato senza sessualità e non può andare oltre".
Inoltre, Freud e Janet curavano pazienti diversi, (come già accennato), infatti il medico viennese aveva in cura pazienti colti, borghesi, mentre il medico francese aveva in cura i poveri e incolti della Salpêtrière, pertanto l'idea della degenerazione psicologica era legata più a questa categoria di malati che ai primi.[177]

La prova di ciò che pensava Freud fu l'esposizione del caso di Emmy Von N., una ricca baronessa vedova, che Freud asserì essere isterica, ma che nonostante ciò riuscisse ad avere "un carattere integro ed uno stile di vita ben governato. La donna che abbiamo conosciuto era ammirevole, la serietà morale con cui considerava i suoi doveri, la sua intelligenza ed energia, impressionarono tutti noi" e poi aggiunse che "definire una donna del genere come "degenerata" significherebbe distorcere il significato di questa parola". Freud ammise di non vedere alcun segno di inefficienza psicologica di cui aveva parlato Janet quando parlava dell'isteria.
"Nei periodi peggiori del suo stato lei era in grado di svolgere il suo ruolo nella gestione di una grande azienda industriale, […] in breve di adempiere ai suoi obblighi abbastanza bene da far sì che la sua malattia rimanesse nascosta" (G. Capraro, F. Ortu, O. Van Der Hurt, 2020) concluse Freud.
Anni dopo però si scoprì che la personalità di Emmy, così come ipotizzava Janet, era "sdoppiata", "scissa", tanto da farle avere un comportamento diverso con i medici che erano visti dalla donna come coloro che volevano aiutarla, mentre ad avere comportamenti scorretti quando si trattava di avere contatti con persone per lei pericolose.[178]

[176] G. Capraro, F. Ortu, O. Van Der Art, op. cit., p. 47
[177] Ibidem
[178] Ivi, p. 48

Per un periodo la "rinascita" di Janet screditò le teorie di Freud sulle credenze che i sintomi patogeni fossero una conseguenza delle fantasie sessuali infantili irrisolte, portando l'opinione pubblica a chiedersi come si è potuto dare tanto adito a queste teorie.
Oggi inoltre, si tende a credere che la dissociazione della personalità, minacci la coscienza e il proprio sé pur di eliminare il dolore.[179]
Si può pensare quindi che Freud avesse ridefinito in maniera originale tutto ciò che era stato teorizzato fino a quel momento? E per questo tutto ciò che teorizzò fu dato per vero?

Rispetto ai ricordi traumatici, secondo Janet anche dare troppa importanza ad un particolare trauma può risultare dannoso, egli precisò che "i problemi psicologici non sono necessariamente l'espressione di ricordi traumatici".[180]
Però molti credettero alla validità della psicoanalisi e della sua terapia perché guariva i pazienti, sebbene Janet era convinto che la guarigione derivasse più dall'interesse del terapeuta nei confronti del paziente, credendo che il rapporto paziente-medico fosse autentico, vero, permettendo "l'emersione di momenti di incontro che portano a un'espansione della coscienza", definendo questo incontro come un momento relazionale del paziente con il curante che riportava una sua componente affettiva sul paziente, facendolo sentire ascoltato.
Freud di contro però negava questa visione, vedendo questa relazione come puro transfert.[181]

Purtroppo, la crisi del modello di Janet ci fa aprire gli occhi su come è la cultura di quel dato momento storico che porta avanti determinate ideologie rese note da certi filosofi, medici ecc. Basti pensare ai libri o film che negli anni hanno elogiato le qualità di Freud e le sue teorie, attribuendogli sempre più importanza.

La loro fu una rivalità che durò anni, nel 1905 infatti Freud affermò che la concezione di Janet sulle idee fisse era molto schematica rispetto alla sua riguardanti l'inconscio; tant'è che incaricò Jung di parlare a suo favore al primo Congresso Internazionale di Psichiatria, Neurologia e Psicologia di Amsterdam tenutosi nel 1907.[182]
Freud non perdette tempo a scagliarsi contro Janet dicendo che l'isterica di Janet era una donna debole "che va a fare la spesa e sta tornando a casa piena di pacchi, non riesce a sollevarli tutti e ne

[179] Pierre Janet, op. cit., pp. 27, 28
[180] Ivi, p. 33
[181] Ivi, p. 35
[182] G. Capraro, F. Ortu, O. Van Der Art, op. cit., pp. 48, 49

fa cadere uno, e quando si china per raccoglierlo ne fa cadere un altro e così via", sminuendo dunque l'idea dell'isteria derivata da una bassa tensione psicologica.[183]

La natura di Freud e quella di Janet erano molto diverse tra loro. Da una parte Freud che ebbe il coraggio di andare contro gli schemi classici, seducendo e costruendosi un suo impero personale. Dall'altra Janet, un filosofo che si fece medico ma rimanendo uno studioso solitario. Freud infatti si sentiva un leader.
Ma aldilà della loro personalità, sono stati i loro modelli psicologici a fare la differenza tra i due.

Per prima cosa Freud riteneva che la patologia derivasse da desideri irrealizzabili, la maggior parte guidati dal principio del piacere, appunto irrealizzabile "in virtù del fatto che gli ordinamenti dell'universo vi si oppongono" (Janet, 1913), pertanto l'uomo è condannato all'infelicità.
Mentre Janet credeva che i disturbi fossero *anche* di natura ereditaria, anche quando derivavano da un malsano rapporto con l'ambiente, così come alcuni disturbi erano certamente causati da esperienze traumatiche infantili; in ogni caso però queste esperienze erano tutte trattenute nel cervello.[184]
Ma "quando il cervello si deteriora o muore allora muore tutto il suo apparato: emozioni, pensieri, idee". Perciò la psicoterapia viene vista come una cura del cervello, allo scopo di agire sulle connessioni cerebrali[185].
Le differenze tra i due autori sono lampanti.

Dunque se ci basiamo su questa visione la teoria freudiana della tripartizione mentale (Es, Io e Super-io) è alquanto rozza, siccome Freud "non aveva immaginato la struttura dissociativa della mente com'è stata pensata ultimamente" e questa tripartizione risultava elementare. Inoltre, tutti gli Io parziali di cui parlava Freud da dove provengono? Freud rispose: "noi utilizziamo il concetto collettivo di Io, un composto che si compone in modo diverso in momenti diversi" (G. Capraro, F. Ortu, O. Van Der Hurt, 2020). E questo avrebbe potuto spiegare il trattamento di alcuni disturbi della personalità che vennero affrontati dalla psicoanalisi proprio perché ha incorporato il modello dissociativo di Janet, e questo contribuì all'inasprirsi del loro conflitto.[186]
Secondo Janet infatti la vita psichica era una sintesi di tutte le parti tra loro in contrapposizione, mentre Freud sosteneva che l'uomo avesse degli istinti pulsionali che doveva imparare a trattenere

[183] Ivi, p. 51
[184] Pierre Janet, op. cit., p. 38
[185] Ivi, p. 40
[186] G. Capraro, F. Ortu, O. Van Der Art, op. cit., p. 51

tramite l'educazione, introiettando modelli di comportamento. Ma al contempo, egli disse che "proprio la repressione delle componenti perverse, condanna il genere umano alla nevrosi, o all'infelicità".[187]
Per questo il meccanismo della sublimazione agisce trasformando un sentimento inammissibile, in uno accettabile socialmente.
È da quest'idea però che nuovamente Freud viene smentito: perché "non ci si dedica ad attività sociali per sublimare una sessualità insoddisfatta, al contrario l'essere umano si dedica a queste attività per aumentare la possibilità di sopravvivenza" (Janet, 1913).[188]

Janet a questo proposito propone una serie di tendenze all'azione, da quelle più semplici alle più complesse che permettono di fare esperienze *nella* realtà e *sulla* realtà.[189]
Freud di contro giudicò questa "funzione del reale" (ovvero l'azione sulla realtà perché abbiamo coscienza di esservi immersi, di cui parlò Janet). Secondo lui infatti il reale poteva essere rappresentato dall'Io, ovvero un'istanza auto-osservante.[190]

Inoltre, Freud aveva elaborato delle "storie" per giustificare le sue teorie, ad esempio quella che attribuirebbe la nevrosi del bambino all'osservazione dell'infante di un rapporto sessuale fra i suoi genitori. Da queste storie deriva anche il significato dei sogni: "l'uomo aveva sognato alcuni lupi bianchi su un albero fuori la finestra. Il bianco mantello dei lupi avrebbe rappresentato la biancheria intima dei genitori" (Janet, 1913).
Queste erano alcune spiegazioni di Freud, sempre tutte originate dal rapporto con la sessualità.[191]

Nonostante oggi queste teorie non siano sempre ritenute valide, e nonostante le critiche di Janet sul fatto che la psicoanalisi fosse quanto più una setta, essa rappresentò una vera e propria rivoluzione psicologica.

Janet nel suo scritto aveva lo scopo di mettere in luce gli aspetti nuovi della teoria psicoanalitica, così da permettere ai suoi discepoli di poter scegliere "con cognizione di causa tra la vecchia psicologia e quella nuova" (Janet, 1913).
Scrisse di Freud: "egli nei suoi primi scritti ha citato i miei studi sull'isteria, per cui lo ringrazio infinitamente, […] ho come obiettivo di mettere in luce le differenze tra psicoanalisi e analisi psicologica. Esaminerò queste differenze a proposito di tre problemi:

[187] Pierre Janet, op. cit., p. 40
[188] Ivi, p. 42
[189] Ivi, p. 43
[190] G. Capraro, F. Ortu, O. Van Der Art, op. cit., p. 51
[191] Pierre Janet, op. cit., p. 45

- i ricordi traumatici,
- il loro ruolo,
- il loro carattere sessuale" (Janet, 1913).[192]

1. Riguardo ai ricordi traumatici gli psicologi hanno da sempre attribuito un ruolo ad alcuni particolari eventi della vita del soggetto in grado di sconvolgere la loro psiche. Questi eventi rappresentavano perlopiù una fonte di stress e ansia nella persona, come forti emozioni (ad esempio derivate da lutti) o dispiaceri. Dunque un ruolo preponderante viene dato alle emozioni che creano disordine nella psiche quando ne veniamo sopraffatti.
   Janet infatti attribuì la causa dell'isteria a momenti di stress che si verificavano in seguito ad un trauma e al ricordo di tale trauma ormai fissato nella mente.[193]

Janet a questo proposito scrive: "ho ampliato questo concetto dimostrando che disturbi nevropatici analoghi si verificavano anche in seguito ad avvenimenti più semplici che non determinavano un danno corporeo, ma soltanto un'emozione. Il ricordo dell'evento determinava la malattia".[194]

Janet riporta poi un esempio di una ragazza di diciannove anni, che ogni volta che le veniva il ciclo mestruale soffriva di brividi, mentre alla fine del ciclo, cominciava il delirio; tra una crisi e l'altra la ragazza aveva forti eccessi di terrore che le provocavano allucinazioni sul sangue, ovvero vedeva del sangue sparso sul pavimento. A questo si aggiungeva un'anestesia alla parte sinistra del viso.
Janet scoprì che la ragazza da piccola per fermare il suo ciclo si era immersa in una vasca d'acqua gelata ed era poi stata colta da brividi e deliri. Il ciclo poi non si presentò più per diversi anni finché non riapparse e riapparvero anche i suoi disturbi. Inoltre l'anestesia al viso era dovuta al fatto che lei tempo prima fu costretta a dormire insieme ad un bambino che dal lato sinistro del viso era coperto di pustole e a quella visione lei provò disgusto.
Pertanto la ragazza aveva un'avversione per il sangue.
Janet verificò che i disturbi della ragazza si presentassero solo in seguito a fatti che le ricordavano di quegli avvenimenti passati, perciò l'ipotesi del ricordo traumatico che genera la patologia viene confutata.
Janet però operò "modificando il ricordo con una serie di interventi con cui si constata la scomparsa o la trasformazione del sintomo" (Janet, 1913).[195]

[192] Ivi, p. 63
[193] Ivi, p. 64
[194] Ivi, p. 65
[195] Ivi, p. 66

Il medico però osservò anche che alcuni ricordi hanno un ruolo preponderante nelle nevrosi, mentre alcuni invece non hanno alcun ruolo. Questo perché il ricordo per diventare traumatico e favorire l'insorgenza della malattia, deve essere associato ad uno stato mentale che ne favorisca lo sviluppo. Questo concetto viene legato alla bassa tensione psicologica, di cui già parlato sopra. Infatti "l'evento per diventare morboso e lasciare un ricordo traumatico deve coincidere con uno stato mentale di depressione psichica" (Janet, 1913).[196]

La debolezza psicologica può esordire nello stesso momento dell'evento traumatico e di contro, l'evento traumatico può essere vissuto come doloroso proprio perché si è deboli psicologicamente. La stanchezza psichica abbassa le forze psicologiche a tal punto che quell'evento poi è talmente tanto insopportabile da non riuscire a farvi fronte.
Janet distingue però due fenomeni che permettono la nascita del trauma:

- le idee fisse;
- la depressione.

Di solito le due emergono in momenti diversi e per cause diverse. Janet dice che "qualche volta, in casi particolari queste due trasformazioni mentali si associano a due avvenimenti successivi, ciò che ho definito <<doppia emozione>>. Un avvenimento determina l'emozione estenuante la quale abbassa il livello mentale, e dopo poco, un altro avvenimento fa germogliare nella mente l'idea fissa. Oppure, in modo inverso, un primo avvenimento lascia un ricordo di per sé non traumatico, ma tempo dopo, un altro avvenimento determina una depressione che permette al primo ricordo di eseguire un'evoluzione perniciosa" (Janet, 1913).[197]

Ponendo l'accento sulla depressione occorre innanzitutto dire che essa è una condizione molto antica, già Ippocrate ne parlò come un'alterazione di uno dei quattro umori corporali. La parola "depressione" si riferisce ad una sindrome psichiatrica vera e propria, dovuta al fatto che l'uomo ha sempre dovuto fare i conti con la "melanconia", termine usato già nell'antica Grecia.[198]

---

[196] Ivi, p. 69
[197] Ivi, pp. 70, 71
[198] Michela Carmignani, Maurizio de Vanna, Eugenio Aguglia, *La depressione oggi*, 2007, (https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/33785136/275-283-libre.pdf?1401007960=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DLa_depressione_oggi_Depression_today.pdf&Expires=1766417098&Signature=FTZbA0rndZeZOSvMMpieGFFGYcSFFXCLy9qETG-zuLlINAsSi10x4mwxsO~xkujnAsufIlTmepkMb8za5Uxq6pZi89nfZImtHVjVWlUmwAzWW--ZvGm1xHoUbbxaPDQB8Cr5E-EQjeHjsd8NMfqrki4aG0~6O2qPQ~7mUyXLpox6aV8nMQdPG2Zwa6OGbMxVJkazt-mDXKvRpf86kstNznPLzYuzfP-WTnzNb-qa2j5UxVqEFzXI6LNhw8z9AfqrI0ICf79YIjTJwu3UlkLLH5pmwRrYdie6yq044EeAftXC-sF~w0Mnz5AxANEWvbZWEcLLJAMwgtLf8aISHxvD7Q__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)
Ultima consultazione 22 Dicembre 2025

Essa viene provocata da una serie di emozioni e di periodi difficili della vita che susseguendosi hanno un impatto sul vissuto del soggetto, oltre al fatto che è una condizione ereditaria.
Le idee fisse invece possono essere "l'espressione di sentimenti di incompiutezza che il soggetto prova a causa della depressione" (Janet, 1913) e non per forza derivate da ricordi traumatici. Infatti molte persone quando la loro tensione psicologica è bassa a causa di alcuni eventi o a causa proprio della depressione, non sono in grado di agire sulla realtà e modificarne il contenuto.

Il soggetto non sempre è a conoscenza dei suoi ricordi rimossi, perciò Janet disse che "è necessario tentare di far venire alla luce i ricordi sepolti nella mente. A rivelarlo sono i gesti, gli atteggiamenti, le intonazioni e a volte è necessario scavare in quegli stati di coscienza [...] Solo dopo molti controlli ho ammesso il ruolo dei ricordi traumatici in alcuni casi" (Janet, 1913).[199]

Freud riprende questo concetto a cui non si può attribuire originalità. È qui che inizia a comprendere che bisogna parlare con il paziente, far venir fuori il suo vissuto e riuscire ad ascoltarlo così che esso si senta compreso. Pertanto dalle idee di Janet, inizia man mano a prendere forma il suo metodo psicoanalitico, citando una serie di termini nuovi come <<libere associazioni>>, in riferimento al fatto che il paziente liberamente parli di ciò che gli viene in mente.
Janet critica appunto questo metodo, definendolo mediocre, perché il paziente si sente osservato dal medico, sebbene nel metodo di Freud esso si sedeva dietro al paziente stesso. Infatti dichiarò che "il paziente deve essere osservato a sua insaputa, come facevo io, e bisogna annotare quello che dice tra sé e sé" (Janet, 1913).

Una postilla venne poi aggiunta da Freud a questo metodo, ovvero annotare anche i gesti, tic, lapsus e la riluttanza del paziente ad esprimersi.[200]

Dallo scritto di Giovanni Liotti, *Le critiche di Pierre Janet alla teoria di Sigmund Freud: corrispondenze nella psico-traumatologia contemporanea*, emerge chiaramente la divergenza di idee tra i due medici: "L'idea di Janet, che la risposta patologica al trauma, è la conseguenza dell'emozione sulle funzioni mentali superiori della coscienza diverge da quella di Freud, che la patologia dipende da un'attiva difesa dell'Io volta a escludere dalla coscienza emozioni e rappresentazioni perturbanti. Al riguardo, Janet scrive, parlando delle sue prime osservazioni cliniche… il ricordo traumatico non poteva essere espresso durante la veglia e si presentava solo in condizioni particolari in un altro stato psicologico… [uno stato] … di modificazione della coscienza che avevo cercato di descrivere come subcoscienza per disgregazione. Questa dissociazione mi

[199] Pierre Janet, op. cit., pp. 71, 72, 73, 74
[200] Ivi, p. 77

sembrava in relazione con l'esaurimento provocato da cause diverse e in particolare dall'emozione". Inoltre "il Dr Sigmund Freud… considerò come una rimozione quel che io attribuivo a un restringimento della coscienza".[201]
Questo scritto ci fa comprendere che Freud pensava che la patologia dipendesse dalla rimozione stessa del trauma che cerca sempre di riemergere. Janet pensò che il ricordo cercava di riemergere in stati alterati della coscienza, mentre Freud diede la spiegazione che esso riemergeva durante i sogni.

Il problema della psicoanalisi emerso dalle critiche di Janet, è che essa vuole a tutti i costi trovare nel ricordo traumatico la causa della patologia.
Infatti una delle differenze sostanziali tra analisi psicologica e psicoanalisi è che la prima studiava i soggetti durante lo stato patologico mentre la seconda esaminava i sogni. Freud ottenne massimi consensi grazie alle sue interpretazioni sui sogni, da cui poi nacque il suo libro *L'interpretazione dei sogni* in cui elencava una serie di meccanismi di difesa che si presentavano nei sogni per nasconderne il reale significato, ovvero il sogno è l'espressione di un desiderio che durante la veglia viene dissimulato o rimosso dalla coscienza. A proposito di ciò infatti il meccanismo che agisce è la censura. Inoltre nei sogni i desideri vengono modificati, dissimulati[202]: ad esempio, si riporta il sogno di una donna che assistendo alla morte del nipote non aveva provato alcun dolore; questo perché si scoprì che anni prima lei aveva assistito alla morte di un bambino accudito da un uomo con cui poi aveva avuto una relazione, pertanto il suo desiderio latente era incontrare nuovamente quell'uomo in occasione della morte del nipote.[203]

Ma il punto debole dell'analisi psicologica è il non riuscire ad interpretare i sogni perché non sa in anticipo se esista un ricordo traumatico e se esso abbia avuto o meno un ruolo nella vita del soggetto, mentre nella psicoanalisi questi ricordi vengono esplorati proprio per comprendere se siano stati impattanti nella vita della persona, perché essa pensa che ci siano ricordi traumatici a prescindere e che essi siano per forza la causa delle nevrosi. Essa rende il ricordo traumatico l'unica causa della nevrosi, al contrario dell'analisi psicologica.[204]

---

[201] Dr Giovanni Liotti, *Le critiche di Pierre Janet alla teoria di Sigmund Freud: corrispondenze nella psico-traumatologia contemporanea*, 2014,
(https://www.ilfogliopsichiatrico.it/wp-content/uploads/2020/02/04-Liotti-1-2014.pdf)
Ultima consultazione 22 Dicembre 2025
[202] Ovvero evitare di far trasparire l'emozione provata.
[203] Pierre Janet, op. cit., pp. 83, 84
[204] Ivi, p. 87

2. Per quanto riguarda il ruolo dei ricordi traumatici nella formazione del disturbo, già Charcot quando aveva parlato di suggestione, si era reso conto che il ricordo traumatico dava origine ad un forte senso di impotenza, ma il disturbo si manifestava grazie ad un meccanismo automatico, ovvero il ricordo era costituito da immagini mentali e processi psicologici e fisiologici di varia natura che diventavano sempre più intrusivi nella mente del soggetto fino a formare una serie di immagini mentali (che davano origine ad uno schema mentale) che sembravano prive di senso.

Janet inoltre dichiarò: "nelle mie ricerche più recenti sulle emozioni ho insistito su un altro fattore (che ha un ruolo nella nascita del disturbo) […] cioè la stanchezza. L'individuo che conserva un ricordo traumatico mantiene il ricordo di una situazione difficile che non ha potuto sfruttare a proprio vantaggio. […] A causa del ricordo ossessivo si trova a fare sforzi inutili per adattarsi: da questa lotta (tra il ricordo traumatico e il cercare di resistere ad esso) risulta uno sfinimento sempre maggiore e un abbassamento della tensione psicologica" (Janet, 1913).[205]
Janet poi si chiese come faceva un'isterica ad avere un'idea fissa se non era a conoscenza del suo ricordo. Rispose in questo modo: "in certi momenti è espressa dal paziente (l'idea fissa) in modo chiaro. Durante gli attacchi di sonnambulismo e nei deliri, il paziente ci spiega l'ossessione che lo tormenta in modo continuo. […] Il soggetto può raccontarlo soltanto se lo si induce in uno stato sonnambolico" (Janet, 1913).[206]

Secondo il medico, le idee fisse isteriche sono le più gravi poiché sfuggono alla personalità, dunque l'idea crea una personalità secondaria su cui quella primaria non ha più controllo. Sebbene, siccome la coscienza non è mai del tutto negata, secondo Janet essa debolmente appare nei periodi in cui il disturbo si aggrava.
Aggiunse poi che "l'idea fissa è una particolare forma di depressione".

Come sempre, Freud prese alcune nozioni e le rielaborò, parlando del ruolo preponderante del ricordo traumatico sulla nascita del disturbo; mentre per quanto riguarda la questione della debolezza psichica, era in disaccordo.

Gli eventi stressanti fanno parte della nostra quotidianità e abbassano la nostra forza psicologica. Eventi stressanti possono essere la crescita, i cambiamenti fisici (come la comparsa del ciclo mestruale nelle donne), il passaggio dall'adolescenza alla vita adulta; e anche se non ce ne rendiamo conto siamo circondati da stimoli che diventano ricordi man mano che li immagazziniamo

[205] Ivi, pp. 88, 89, 90
[206] Ivi, p. 92

nella mente.
Ci sono inoltre ricordi ancora più penosi che ci rifiutiamo di far venire fuori proprio perché rappresenterebbero un trauma per noi, ricordi per cui ci sentiamo in colpa. Viene infatti riportato un esempio chiaro da Janet nel suo scritto del 1913, ovvero: "un individuo desidera sposare la moglie di un amico gravemente malato perciò in realtà aspetta che muoia. Non può confessare a sé stesso un desiderio così poco morale e lo respinge con tutte le forze, giungendo a provare ansia".[207]
Dunque la paura diventa patologica perché sta al posto del desiderio rimosso.
La maggior parte dei desideri inconsci deriva dalla pulsione sessuale che non possiamo avvalorare, e che poi crea il trauma, perché il trauma nasce dal provare a respingere (rimuovere) qualcosa che non possiamo avere. Il desiderio sessuale infatti probabilmente è colui che ci tormenta maggiormente: desidero l'uomo della mia amica ma non posso averlo, così come desidero un uomo che non ricambia.
Ovviamente Freud, come già specificato, insisteva sulla credenza che tutto fosse strettamente riconducibile alla componente sessuale.
Ancora poi, viene detto che il ricordo, a furia di provare a trattenerlo, finisce per fuoriuscire in maniera subcosciente, dunque si trasforma in patologia. Per questo Janet disse che non sempre tutto è inconscio, ma che anzi, una minima parte di coscienza c'è sempre, perché se la persona soffre di un disturbo, infondo, sa da cosa deriva, come quando le isteriche nel sonnambulismo riuscivano a descrivere il flusso dei loro pensieri.
Tuttavia Janet stesso non credeva al punto di vista di Freud, ovvero che più cerchiamo di trattenere la fuoriuscita dei ricordi e più questi escono, anzi credeva che prima o poi essi si sarebbero annullati, perciò è ambiguo.
Janet pensava invece che se tali desideri si trasformavano in patologia era perché la mente era già di base fragile e che non fosse la rimozione (come meccanismo di difesa) a generare il disturbo.
Ci sono poi situazioni in cui il desiderio fuoriesce in maniera "positiva", ovvero si converte in qualcosa di accettabile. Si ritorna al pensiero di Freud: ad esempio, il bambino che ama la madre perché ha il complesso di Edipo[208], ma poi capisce che non può amarla, ha introiettato correttamente i valori morali e sociali, solo che il suo desiderio inconsciamente rimane e riemerge positivamente qualora da adulto, il soggetto intraprenderà una relazione con una donna più anziana che gli ricorda la madre, ma che tuttavia non lo è. Questo perché il desiderio deve trovare il modo di emergere.
Così è anche nella malattia: essa è il sintomo di quel desiderio inespresso o di quel ricordo traumatico che viene rivissuto. Immagino inoltre che spesso, quando il desiderio non può essere

[207] Ivi, p. 98
[208] Concetto centrale della psicoanalisi che riguarda la condizione in cui il bambino prova amore per la madre e vede il padre come rivale.

avverato, diventa poi traumatico perché interpretato come penoso dal soggetto.
Si può dunque arrivare a dire che le idee di entrambi i medici erano simili, ma con sfumature diverse?

Janet continuava ad insistere sul fatto che la rimozione in soggetti non fragili, non avesse un ruolo centrale nella comparsa del trauma, come invece l'aveva in menti fragili. Riportò il caso di Sah, una ragazza di trent'anni che dieci anni prima era rimasta ore stesa sotto il cadavere del padre che le spingeva il lato sinistro del corpo, morto per infarto e caduto dalle scale. La donna non aveva avuto il coraggio di spostare il cadavere da sé, pertanto fu colta da quel momento in poi da paralisi isterica, ovvero, "lamentava che il suo braccio sinistro fosse cambiato e di non essere in grado di sopportare questo cambiamento. Il braccio le sembrava un elemento esterno alla sua persona" (Janet, 1913).[209]
Questo esempio mostra come il trauma, in questo caso, fuoriesca in maniera subconscia[210], infatti giorni dopo Janet riportò che la ragazza in un attacco isterico, voleva staccarsi il braccio. Notò inoltre che questo avvenimento oscillava tra la psicoastenia e l'isteria, perché fu l'orrore di quel ricordo a far emergere nella ragazza l'orrore per il suo braccio sinistro che diventa una vera e propria rimozione (dato che la ragazza voleva rimuovere realmente il suo braccio).
Quindi qui Janet si ritrova d'accordo con Freud, sebbene non lo ammise mai.

L'ambiguità di Janet in questo caso deriva dal fatto che prima discorda sul parere della rimozione e poi concorda, spiegando che "l'emiplegia[211] subconscia della ragazza è esistita una prima volta senza essere preceduta dalla rimozione, siamo sicuri che la seconda volta quando è stata preceduta dalla rimozione, l'emiplegia sia stata la conseguenza?".[212]

Un'altra differenza tra l'analisi psicologica e la psicoanalisi è che la seconda adotta i concetti del transfert e della rimozione come fondamento della costituzione delle nevrosi. In rispetto a ciò che ho scritto finora, si può dire che il transfert rappresenti involontariamente la proiezione inconscia di ciò che proviamo?
Le persone molto probabilmente li operano di continuo senza accorgersene, come quando penso che una determinata persona abbia delle caratteristiche simili a quelle di mio padre/madre e che quindi esso me li ricorda.
Noi trasferiamo i nostri sentimenti sia positivi che negativi su qualcun altro: ad esempio, provo

[209] Pierre Janet, op. cit., p. 102
[210] Il subconscio è la parte della mente situata appena sotto il livello di consapevolezza, a differenza dell'inconscio, il subconscio è una parte più accessibile alla mente.
[211] Paralisi completa di un lato del corpo.
[212] Pierre Janet, op. cit., p. 105

stima per il mio professore perché viene banalmente associato a mio padre/nonno/ zio ecc., per cui provavo stima.
A questo proposito Freud parlava del transfert paziente/medico.
Molti pazienti provano un attaccamento verso il medico che Freud spiegò sempre secondo la sua idea di un "trasferimento" di origine sessuale verso il medico originato dal fatto che in passato il soggetto avesse provato questo desiderio verso le figure genitoriali e che ora trasferisce sul curante. Ammesso ciò allora tutto dovrebbe avere questa spiegazione, infatti esempi di questa teoria riguardano i lapsus o le dimenticanze, ovvero la coscienza ha sempre ruolo di censura evitando che il sentimento riguardo ad un determinato ricordo, trauma, desiderio/pulsione fuoriesca, agendo anche quando la nostra volontà sembra "dormiente" ad esempio, nei sogni.[213]

Partendo da questi presupposti infatti il cavallo di battaglia della psicoanalisi è il simbolismo in cui un evento mentale è considerato il simbolo di un altro, più doloroso. Questo può essere il meccanismo usato dalla censura: nel sogno infatti c'è il contenuto manifesto, che è quello simbolizzato, e quello latente, nascosto di proposito. Apportando un esempio infatti, se nel sogno io insceno un atto sessuale con il mio professore, molto più grande di me, probabilmente esso mi ricorda di mio padre. Freud direbbe che il ricordo reale è censurato, e il simbolo del padre diventa il professore.

Janet credeva però che queste teorie venissero prese per oro colato perché "è una conseguenza della fiducia negli autori di un principio generale considerato indiscutibile" (Janet, 1913).
Scrive Janet: "per gli psicoanalisti il subconscio è diventato il principio generale di ogni nevrosi".[214]

Per quanto riguarda la terza differenza tra la vecchia psicologia e la psicoanalisi:

3. L'ipotesi a fondamento della teoria psicoanalitica è il ricordo traumatico legato alla sessualità, quali violenze, gravidanze isteriche[215] ecc.
   Janet pensò che Freud non si occupasse di fenomeni quali mestruazioni o menopausa per determinare la comparsa della malattia, piuttosto si occupava di fenomeni con ripercussioni sulla morale. Infatti per gli psicoanalisti i fenomeni sessuali sono interpretati tali dal soggetto stesso, che ne dà una sua interpretazione: in breve, sono degli eventi legati alla sessualità che vengono visti come traumatici.
   Secondo Janet sono questi i fenomeni che Freud e gli psicoanalisti trattavano; ad esempio, un amore non corrisposto viene letto come penoso perché il soggetto vede l'altra persona

[213] Ivi, p. 107
[214] Ivi, p. 109
[215] È una rara sindrome psicosomatica dove una donna, pur non essendo incinta, è convinta di esserlo e manifesta sintomi fisici reali di gestazione.

come un partner, e proietta il suo desiderio sessuale su esso che però non ricambia.[216]
Quindi non malattie reali.

Freud realizzò la sua teoria dicendo che i ricordi sessuali traumatici si ritrovavano in *tutti* i nevropatici e non solamente in alcuni o nella maggior parte dei casi, quindi si ritorna a sottolineare la generalizzazione di questa idea. Dunque la psicoanalisi si basava sul principio che la sessualità fosse a capo della patologia/nevrosi, indiscriminatamente, anche quando i soggetti non lo vogliono ammettere. Infatti Freud parlò di saper interpretare i segnali corporei del paziente, che in un modo nascosto voleva comunicare al curante la propria esperienza traumatica.
Ad esempio, Janet, citando Freud disse: "il paziente vi comunica che vorrebbe essere il figlio di un grande personaggio, che di un piccolo borghese. Questo dimostra che vuole escludere suo padre, eliminarlo dalla sua vita. Evidentemente perché si trovava in una situazione di rivalità con lui, perché aveva un amore sessuale per la madre e nella sua mente formava il complesso di Edipo".[217]

Oltre a ciò Freud affermò anche che in tutti i casi di nevrosi i disturbi sessuali e i ricordi traumatici non sono una delle cause della malattia ma *l'unica e sola causa*. Ovvero non c'è altra causa delle nevrosi se non questa.
A dimostrazione di questo, Freud parlò dell'angoscia, ovvero secondo lui essa era un godimento sessuale incompleto, mancato, che si presentava in soggetti con la cattiva abitudine di far terminare il loro piacere sessuale prima della sua fine abituale. Questa condizione infatti si presentava con sintomi quali sudorazione, palpitazioni, contrazioni pelviche. Sintomi caratteristici anche del godimento sessuale.[218]

Questa ipotesi potrebbe essere corretta? Se quando l'oggetto da noi desiderato ci appartiene non proviamo più angoscia, mentre quando esso sfugge a noi, l'angoscia è presente, si può credere che l'angoscia sia un desiderio sessuale incompleto? Ad esempio, se si ama una persona che non ci corrisponde, si prova angoscia perché quella persona non ci ricambia; al contrario invece se veniamo ricambiati, l'angoscia cessa. Questo perché quel qualcuno/qualcosa diventa l'"oggetto pulsionale" ovvero l'oggetto del desiderio.
Secondo l'articolo di Costanza La Scala, *L'Oggetto e la sua evoluzione tra Freud e Klein*: il termine "oggetto" nasce in psicoanalisi per designare l'oggetto di una pulsione. È ciò, persona o cosa che sia, che permette di arrivare ad un soddisfacimento e non ha particolari connotazioni proprie se non

[216] Pierre Janet, op. cit., p. 112
[217] Ivi, p. 114
[218] Pierre Janet, op. cit., p. 117

la capacità di allentare una tensione pulsionale del soggetto.[219]
Ovviamente, preciso che non è corretto generalizzare quest'ipotesi.

Un altro e più banale esempio, riportato nel testo *Introduzione alla psicoanalisi*, è quello di una donna sposata felicemente con suo marito da molti anni, ma che un giorno avvalorando le parole di una lettera anonima, in cui diceva che il marito la tradiva, "cadde in preda a una terribile agitazione e mandò subito a chiamare il marito per fargli i più violenti rimproveri. Il marito respinse l'accusa […] chiamò il medico di famiglia, il quale fece anche lui del suo meglio per calmare l'infelice signora. […] La paziente poté essere tranquillizzata varie volte da allora, al punto da non credere più al contenuto della lettera anonima, ma mai fino in fondo e mai per lungo tempo. Era sufficiente udir pronunciare il nome della signorina o incontrarla per strada perché in lei si scatenasse un accesso di diffidenza, di dolore e di rimproveri. Questa è dunque la storia della malattia di questa brava signora".[220]
Ho citato questo caso perché Freud giunse alla conclusione che la signora soffrisse di quelle che Janet, come abbiamo già visto, aveva precedentemente definito "idee fisse" e che lui aveva ridefinito "idee deliranti".

Freud, inoltre, riguardo alla rimozione, (uno dei suoi fondamentali meccanismi difensivi per evitare che il ricordo fuoriesca), cita il caso di un omosessuale, di cui da bambino avendo amato molto la madre, che a sua volta voleva bene al figlio, che era maschio, si era poi identificato con la madre, ovvero con l'amore che la donna provava per lui, così che da adulto, quell'amore per il maschio l'aveva proiettato su un altro uomo, amando così a sua volta un maschio.[221]

Janet specificò che: "se l'evento sessuale non avviene prima degli otto anni, non si avrà mai più un caso d'isteria. [...] Se il bambino prima degli otto anni ha subito aggressioni sessuali, se nell'avventura sessuale ha avuto un ruolo passivo, la nevrosi assumerà forma di isteria. Se al contrario, il bambino in queste avventure ha avuto un ruolo attivo, se è stato l'aggressore, la nevrosi prenderà forma di ossessione e fobie, e assumerà la forma di psicoastenia. Sembra sia per questo motivo che l'isteria è più frequente nelle donne e la psicoastenia negli uomini" (Janet,1913).[222]

In contrapposizione a questa visione Freud disse che se il bambino, verso i cinque/sei anni d'età, ovvero l'età in cui entrava nella fase fallica, iniziando ad esplorare il proprio piacere sessuale,

---

[219] Costanza La Scala, *L'Oggetto e la sua evoluzione tra Freud e Klein*, 2022, (https://www.centrovenetodipsicoanalisi.it/loggetto-e-la-sua-evoluzione-tra-freud-e-klein/)
Ultima consultazione 28 Dicembre 2025
[220] Sigmund Freud, *Introduzione alla psicoanalisi*, Torino, Bollati Boringhieri, 2002, pp. 624, cit., p. 266
[221] Pierre Janet, op. cit., p. 120
[222] Ibidem

veniva scoperto dai genitori a praticare autoerotismo e per questo veniva mortificato, allora avrebbe provato per tutta la vita un grande senso di vergogna e frustrazione, che permetteranno la nascita di personalità egoistiche, relazioni malsane con i partner ecc.

Freud, inoltre, "continuò ad attribuire alle nevrosi e ad alcune psicosi, una causa unica, cioè un disturbo sessuale provocato da un'avventura che si conserva sotto forma di ricordo traumatico" (Janet, 1913).[223] Perciò la guarigione secondo il medico, poteva avvenire solo tramite un rapporto sessuale completo, in cui il godimento non fosse stato interrotto prima della fine del rapporto, aggiungendo inoltre che esso debba svolgersi senza precauzioni, perché "sopprimono tutti gli effetti positivi del coito regolare".[224]

A questo proposito nel 1896 Freud pubblica un manoscritto che rappresentò una rivoluzione per la sua teoria sull'origine dell'isteria.
Nel primo scritto l'autore afferma che una parte dei casi di isteria è legata a fattori ereditari, ma nella maggior parte dei casi la causa è la sessualità. Nascono così due nuove categorie di nevrosi: le nevrosi attuali, ovvero la nevrastenia, e la nevrosi d'angoscia, di cui la prima causata dalla pratica di autoerotismo e la seconda dal coito interrotto.
A seconda dell'età in cui si verifica il trauma si avranno diversi esiti: se il trauma avviene verso i due anni produrrà allucinazioni di tipo psicotico, se avviene verso i cinque/sei anni darà origine all'isteria, se avviene verso i dieci anni produrrà la nevrosi ossessiva (ad esempio il disturbo ossessivo-compulsivo caratterizzato da pensieri intrusivi e comportamenti ripetitivi).

Ma perché questo avviene in età puberale?
Freud dice: "Proprio perché si tratta di un soggetto in età infantile, l'irritazione sessuale precoce non produce alcun effetto. Più tardi, quando la reattività degli organi sessuali del soggetto in età puberale si sarà sviluppata. Il ricordo svilupperà una potenza che era del tutto assente nell'episodio originario."[225]

Mi domando però se sia giusto pensare che un semplice coito interrotto possa provocare isteria e altri disturbi. Certamente un rapporto continuamente incompleto potrà a lungo provocare ansia, intaccare la sessualità con il partner, anche in riguardo al fatto che si interrompe spesso il

[223] Ivi, p. 121
[224] Ivi, p. 122
[225] Dr.ssa Valeria Manni, *Freud e l'isteria, è davvero tutto sbagliato e superato?*, 2008, (https://www.psicologi-italia.it/disturbi-e-terapie/nevrosi/articoli/freud-e-listeria-e-davvero-tutto-sbagliato-e-superato-3987.html)
Ultima consultazione 28 Dicembre 2025

rapporto quando la coppia non vuole avere figli, dunque mette in atto il coito interrotto, ma da questo, si può arrivare a parlare di isteria?

L'analisi psicologica di Janet di contro, dichiara che non in tutti i nevropatici si presentano disturbi di natura sessuale, affermando: "la giovane donna che seguivo da più di dieci anni, pur presentando gravi disturbi neuropatici, posso affermare che non ha mai avuto dei disturbi sessuali. [...] Tuttavia è una delle isteriche più gravi che io conosca". Infatti egli pensò che tutti i ricordi e pensieri capaci di suscitare un'emozione forte e durevole possono diventare traumatici e rappresentare il punto di partenza di disturbi isterici, ma non per forza questi eventi devono essere associati alla sessualità.[226]

Janet in un certo senso, accusò la psicoanalisi di inventarsi la natura del disturbo senza analizzarlo.

Egli spiegò piuttosto che l'avventura sessuale portava con sé un'emozione notevole e quindi un esaurimento psichico che contribuiva ad abbassare la tensione psicologica; quindi era quest'ultima la causa della malattia, anziché l'atto sessuale in sé.[227]

Aggiunse poi che l'angoscia, (che Freud legava unicamente al disturbo come causa di esso, siccome per lui rappresentava il desiderio sessuale interrotto), era una sorta di scarica a seguito di alcune situazioni che producevano una grande tensione.

Janet soprattutto pose l'accento sulle tendenze alla dipendenza affettiva, citando alcuni suoi studi precedenti, dicendo che "in molti pazienti si riscontrano ossessioni amorose, accompagnate da gesti erotici e di eccitazione sessuale senza che si sia all'origine un disturbo sessuale. Essi esprimono sentimenti di tenerezza, cercano di farsi notare, sognano carezze. [...] Questi atteggiamenti dipendono da una grande paura della solitudine, ai bisogni impulsivi di amare e di essere amati, collegati al bisogno di eccitazione. [...] Le ossessioni amorose sono l'equivalente delle ossessioni di gelosia o semplicemente degli impulsi a consumare sostanze. Si alternano ad un comportamento compulsivo, atto a ricercare le sostanze eccitanti e scompaiono non appena la tensione psichica si allenta" (Janet, 1913).[228]

Se si prendesse posizione riguardo a quanto detto, come affermò Janet, la dipendenza affettiva nasce da un bisogno, ovvero il bisogno sempre più incombente, soprattutto nell'epoca

[226] Pierre Janet, op. cit., pp. 126, 127
[227] Ivi, p. 130
[228] Ivi, p. 134

moderna, di essere amati e desiderati. Bisogno che diventa sempre più forte, legato alla paura della solitudine, che mi porta a ricercare costantemente il partner adatto.

Janet spiega poi che questo bisogno si tramuta in ossessione a lungo andare, ma senza per forza che ci sia all'origine un disturbo sessuale.
Janet compara le ossessioni amorose a quelle di gelosia, e al desiderio di consumare alcol e droghe, come se in un certo senso il sentimento di amore diventasse poi distruttivo a tal punto da essere come una droga e portare dunque a comportamenti scorretti verso il partner, visto che le droghe fanno inibire i sensi. E se così fosse, in questo caso si giustificherebbe tutta la violenza verso le donne (considerate i soggetti deboli della coppia) di cui oggi si sente parlare, dicendo che il partner era geloso, ossessionato a tal punto dalla donna, che non può e non vuole perdere a causa della paura di rimanere solo, che allora è legittimato a farle del male?

Janet contrappone l'idea che il desiderio sessuale non sia per forza l'unica causa della nevrosi, ad una seconda visione: ovvero in alcuni casi, la sessualità più che la causa, può essere un sintomo della malattia, ma perché di base si è già portati alla malattia stessa.
"Alcuni pazienti sembrano soffrire di una frigidità sessuale: si lamentano di non riuscire mai a raggiungere il godimento completo. Una donna di trent'anni è sempre rimasta indifferente alle carezze del marito. [...] Anche molti altri sentimenti sono disturbati [...] come il sentimento di proprietà. [...] Anche gli atti sono disturbati: la donna non può più fare nulla. <<Se cerco di fare qualcosa mi sento subito sfinita>>.
I disturbi erano presenti sin dall'inizio del fidanzamento. Si tratta di una donna dalla volontà debole. [...] Sarebbe un errore considerare i disturbi genitali all'origine del quadro clinico" (Janet, 1913).[229]

Si tratta dunque di un soggetto già depresso sicuramente per molti fattori, magari anche ereditari e il matrimonio aveva fatto in modo che questa depressione si aggravasse; la donna dunque avendo una tensione psichica già debole aveva reso qualsiasi azione, come quella del possesso o l'atto sessuale impossibile, per cui non riusciva a provare piacere, perché l'atto in sé richiede uno sforzo legato ad una forza psichica che lei non aveva.[230]

Questo fa capire come molti semplici atti quotidiani spesso siano intaccati da una tensione psicologica debole, da una mente affaticata, di cui non ci rendiamo conto, e che porta alla malattia perché non riusciamo a far fronte allo sforzo psicologico; spesso attribuiamo questa condizione a cause molto più gravi.

[229] Ivi, p. 136
[230] Ivi, p. 137

Janet infatti aggiunse che presto la donna guarì tramite anche le più basilari azioni compiute sulla sua realtà quotidiana, come organizzare una cena. Pertanto "le funzioni sessuali si abbassano quando si abbassa il livello delle altre azioni e si intensificano e giungono all'atto completo quando si verifica un'eccitazione della volontà. [...] Le osservazioni dunque dimostrano che i disturbi sessuali e i ricordi traumatici ad essa collegati sono fenomeni secondari che dipendono dalla malattia stessa" (Janet, 1913).[231] Ovvero il disagio sessuale era una ripercussione del trauma e non all'origine di esso. La donna avendo una tensione psicologica bassa di per sé, non riusciva a completare le azioni anche più basilari, perciò nemmeno un atto sessuale completo, che richiedeva infatti abbastanza sforzo psicologico.

In conclusione, secondo Freud i disturbi erano per lo più legati alla sessualità e si sforzava di avvalorare l'ipotesi dalle dichiarazioni dei pazienti. Siccome le avventure sessuali all'epoca erano un tabù e suscitavano vergogna, secondo Freud erano dunque tenute nascoste nell'inconscio a tal punto che poi venivano fuori sotto forma di patologia, segno di una sessualità traumatica o repressa, che poi diventava dolorosa.

In ultimo, è importante in questo dibattito porre l'accento sulla <<parola>> di cui la psicoanalisi si serve per arrivare dov'è ora. Ovvero Freud per creare le sue teorie, utilizzava spesso parole complesse che poi riadattava e usava ovunque, come "libido", "complesso" "sessuale".[232]

"All'epoca in cui infieriva in Francia l'epidemia delle suggestioni il movimento psicoanalitico sosteneva che tutti i fenomeni psicologici fossero delle suggestioni. [...] Qualsiasi cosa può essere generalizzata. Ieri le nevrosi erano delle suggestioni, oggi sono dei disturbi sessuali, domani lo saranno in senso morale o artistico" (Janet, 1913).[233]
Questa citazione ha lo scopo di far comprendere che la psicoanalisi si adattava alle varie epoche storiche, ovvero se in quel momento quella determinata cosa veniva intesa in quel modo allora la psicoanalisi ne parlava in determinati termini, elaborando in modo inventivo il concetto. Dunque in base alle epoche storiche in cui si vive ogni concetto può essere inteso diversamente dalle epoche precedenti, per cui le nevrosi ieri erano delle suggestioni, domani qualcos'altro.

Come abbiamo già spiegato, Janet critica la cura psicoanalitica dedita solo all'uso della parola, che per lui rappresentava una semplice fase preliminare del suo metodo, mentre per gli psicoanalisti essa era alla base della guarigione del paziente. "Secondo il mio pensiero, questa operazione era un semplice preambolo che permetteva di comprendere meglio il soggetto e di

[231] Ivi, p. 138
[232] Ivi, p. 139
[233] Ivi, p. 144

portare avanti al meglio la sua terapia. [...] Bisognava poi lavorare per dissociare questo ricordo con la suggestione" (Janet, 1913).[234]
Quindi scomporre il ricordo per modificarlo. (Si guardi la fine del capitolo 1.3).
Dunque, per Janet non bastava che il ricordo traumatico fosse semplicemente recuperato ma che fosse anche elaborato (che nella sua terminologia divenne "dissociato").

Secondo gli psicoanalisti il paziente guariva una volta presa coscienza del ricordo che prima era nascosto nell'inconscio, mentre per l'analisi psicologica il ricordo doveva certamente essere riportato alla coscienza ma doveva anche essere accettato e affrontato.[235]

Le critiche successive, riguardavano nuovamente il metodo di cura psicoanalitico, in rispetto alla credenza degli psicoanalisti che avere un rapporto sessuale corretto, quindi senza l'uso di precauzioni per ottenere un coito regolare, fosse infondata, siccome esistevano coppie che pur non usando precauzioni presentavano comunque dei disturbi.
Sia l'applicazione della metafisica e della filosofia ai processi psicologici. Ovvero Janet pensava che la psicoanalisi stesse abusando della componente poetica e artistica per descrivere tali patologie in relazioni ai sentimenti d'amore; infatti essa veniva usata anche nella denominazione di alcuni termini usati dagli psicoanalisti.[236]

Infine, in conclusione del dibattito, nello scritto Janet riporta la discussione con alcuni psichiatri, che esprimono il loro punto di vista sulla psicoanalisi, come ad esempio, il citato Dr. T. A. Williams di Washington che disse che "la tendenza alla psicosi scompare non appena le cause siano sostituite da idee nuove. Ma possono anche essere mantenute e diventare un'abitudine".[237]

Egli credeva che la cura fosse solo un ri-orientamento dalle abitudini mentali e che agisse grazie alla suggestione inconsapevole che il curante operava sul paziente.
Inoltre, egli smentì la tendenza a voler vedere in ogni disturbo la sessualità come causa.

Altri invece, come V. Frankl-hochwart di Vienna, dicono espressamente che non abbandoneranno mai le idee freudiane, non concordando con le critiche janettiane.[238]

Per concludere il dibattito vorrei citare Janet, che nel suo scritto del 1913 affermò: "so tuttavia che la psicoanalisi ha condotto ricerche su argomenti basilari: le nevrosi, il contenuto dei deliri, le diverse forme di sentimenti sessuali ecc. Sono ricerche che hanno attirato l'attenzione su

[234] Ivi, p. 148
[235] Ivi, p. 149
[236] Ivi, pp. 150, 152
[237] Ivi, p. 158
[238] Ibidem

fatti poco noti che si era fin troppo disposti a tralasciare per un tradizionale pudore. Più tardi saranno abbandonate le spavalde esagerazioni e i simbolismi [...] ma una cosa sarà ricordata: la psicoanalisi ha reso enormi servizi all'analisi psicologica".[239]

Questo per consolidare l'idea che la psicoanalisi fosse un proseguo, seppur originale, della precedente analisi psicologica janettiana.

Per rendere ancora più chiara la natura del dibattito tra queste due figure di spicco della psicologia, cito il saggio di Pier Paolo Faresin, *Dissociazione e rimozione: il trauma secondo Janet e Freud*, in cui spiega che il trauma agisce sulla psiche secondo due meccanismi proposti dai due medici: <<Pierre Janet pensava che le esperienze traumatiche aggravassero la discontinuità dell'esperienza cosciente ostacolando direttamente quelle funzioni di integrazione che chiamava "sintesi personale", "personalizzazione" e "presentificazione". Per indicare la caratteristica fondamentale di questo processo, Janet introdusse i termini di "dissociazione" o "disgregazione" (psicologica)>>.
In altre parole per Janet alcuni eventi traumatici interferivano con la funzione del reale facendo in modo che il soggetto non operasse più sulla realtà (come ho già affrontato) e non sentisse più il presente come appartenere ad esso.
Pertanto la sua idea di cura è l'azione sulla realtà e l'accettazione del trauma.

Mentre <<Freud pensava che il processo mentale chiamato da Janet "dissociazione" fosse una difesa dell'Io, mirante a escludere dalla coscienza il dolore mentale evocato dalle memorie traumatiche>>. Dunque l'Io mette in atto dei meccanismi di difesa che rimuovono il trauma dalla coscienza che però fuoriuscirà tramite sogni, lapsus, atti mancati.[240] [241]
Pertanto la sua idea di cura è la fuoriuscita di questo trauma tramite la presa di coscienza.

Mi domando però se queste due, a tratti semplicistiche visioni dell'uomo, possano davvero descriverci nella nostra totale interezza e complessità.

Si potrebbe dire che ci troviamo a metà tra le due visioni, quindi esiste un modello ibrido janetiano-freudiano dato che secondo questo modello la dissociazione non deriverebbe da una scissione della mente in modo passivo, ma anzi, da una forza pulsionale attiva.[242]

---

[239] Ivi, p. 155
[240] Ovvero errori apparentemente casuali; dunque si fa un'azione al posto che un'altra.
[241] Pier Paolo Faresin, *Dissociazione e rimozione: il trauma secondo Janet e Freud*, 2019, (https://www.hippocampo.net/it/blog/dissociazione-rimozione-trauma-secondo-janet-freud) Ultima consultazione 28 Dicembre 2025
[242] G. Craparo, F. Ortu, O Van Der Hart, op. cit., p. 52

Entrambe le teorie apportarono qualcosa di nuovo, ma Freud diede un'interpretazione originale alle idee portate avanti fino ad allora, un'interpretazione insolita, ma geniale, sebbene ovviamente con idee diverse per quanto riguarda la patologia al maschile e al femminile.
Freud si fece strada lentamente, iniziando come bravo oratore nei suoi circoli ristretti ed è per questo che è diventato colui che tutt'oggi ancora ricordiamo come "il padre della psicoanalisi", come già specificato precedentemente. E sebbene, le sue teorie probabilmente non hanno più lo stesso valore, vengono tuttavia ricordate e studiate, a dispetto purtroppo, di quelle di Janet.
Teorie brillanti ma con un potenziale evidentemente minore essendo sopraggiunte quelle freudiane.
È giusto dunque credere che le teorie freudiane abbiano avuto un impatto maggiore proprio per la loro eccezionalità?
Oppure ancora, è giusto pensare (come credeva Janet) che la teoria della tripartizione mentale fosse rozza perché più facile da comprendere?
Probabilmente sono interrogativi a cui si deve ancora dare risposta.

Parte seconda- Sartre

1.1 Sartre: vita, studi e pensiero

Una grande figura di spicco della filosofia del '900, fu Jean-Paul Sartre. Figura alquanto controversa che riprese le idee di Janet, da un punto di vista puramente filosofico.
Sartre si interessò inizialmente alla psicopatologia, quanto più infatti, appose delle critiche a Janet proprio per il suo modo di interpretarla.

Prima un breve accenno alla sua vita; una vita, da premettere, abbastanza "anticonvenzionale" per l'epoca.
Jean-Paul Sartre nacque a Parigi nel 1905 da una famiglia borghese. A quindici anni il padre, Jean-Baptiste, morì e lui rimase orfano crescendo con la madre e il nonno materno che durante l'infanzia lo avvicinò allo studio e alla letteratura.
Allievo eccellente, si stabilì nella città di La Rochelle in seguito alle seconde nozze della madre, mentre più tardi, si trasferì a Parigi.
Dopo gli studi all'*Ecole Normale supérieure*, nel 1929 Sartre ottenne l'"agrégation" di filosofia, ovvero ottenne la cattedra per insegnare, e conobbe colei che sarebbe stata la sua futura compagna: Simone de Beauvoir. Filosofa e donna colta, con cui intraprese una relazione alquanto aperta. Cosa curiosa per l'epoca.[243]

[243] Laurène Suau, *Jean-Paul Sartre: biografia, pensiero e opere del filosofo francese*, 2026, (https://www.studenti.it/jean-paul-sartre-biografia-pensiero-e-opere.html)
Ultima consultazione 04 Gennaio 2026

Più tardi, nel 1945, Sartre abbandonò l'insegnamento per dedicarsi alla scrittura di opere filosofiche e letterarie. In ogni suo scritto, Sartre presentava un problema che lo angosciava.
In *La Nausea* (1938) parlava di un uomo, il trentenne Roquentin, che trasferitosi a Bouville dopo una serie di avventure, fu da subito colto da un senso di nausea e disgusto di fronte all'esistenza umana: qui Sartre da subito sollevò il problema dell'esistenza stessa.
La morale del suo scritto riguardava proprio l'incapacità di dare un senso alle cose.

Fu soprattutto dopo la guerra che Sartre iniziò a pensare che le masse dovevano insorgere e liberarsi dal dominio politico tedesco. Infatti, egli fu, se così posso definire, una specie di "attivista", evidenziando più che mai la necessità dell'impegno da parte dei cittadini. Parlò per la prima volta di "azione" definendola come un impegno cittadino, politico nei confronti di loro stessi. Egli voleva far capire ai cittadini che erano controllati, trattenuti dal sistema stesso.
Da questo pensiero ne deriva che la condizione di abbandono dell'uomo nel mondo, si presenta come fondamento della responsabilità alla quale nessuno può sottrarsi. L'uomo ha la responsabilità totale del proprio essere e delle proprie scelte di vita, pertanto deve agire politicamente, soprattutto per cambiare le condizioni misere (in cui versava la Francia all'epoca) della propria esistenza.

Inoltre, attraverso il teatro egli riuscì a trasmettere al meglio il suo pensiero; infatti, nel 1943 andò in scena una delle sue più famose opere teatrali: *Le mosche*; nata come riscrittura di una tragedia classica Greca; adattata alla situazione attuale di Parigi, essendo occupata dai tedeschi. La morale della tragedia era far capire al popolo francese che tramite un'azione politica essi avrebbero dovuto agire per liberare la Francia dall'occupazione nazista anche a costo di insorgere e compire un atto brutale per cui devi assumerti la responsabilità. Infatti la tragedia Greca da cui prende spunto *Le mosche*, riguarda la storia di Oreste, che uccise suo padre Egisto pur di liberare il suo popolo dall'oppressione, avendo consapevolezza di tale gesto che però aveva portato alla libertà; ciò a cui aspirava Sartre per la Francia.[244]

Nel 1945 lui e Beauvoir tennero una conferenza sull'umanismo, in cui parteciparono tantissime persone fino a diventare un fenomeno mediatico, in cui Sartre difese l'umanismo dalle critiche dei cattolici. Egli, infatti, disse che "l'esistenzialismo è un umanismo", ovvero secondo Sartre l'esistenza precede l'essenza: cioè prima noi agiamo sulla realtà e solo dopo siamo definiti in

[244] Alessia Angelini, *"Le mosche" di Sartre: la classicità di una tragedia novecentesca*, 2021, (https://ilrifugiodellircocervo.com/2021/12/06/le-mosche-di-sartre-la-classicita-di-una-tragedia-novecentesca/) Ultima consultazione 26 Marzo 2026

base alle nostre azioni. Lo scopo dell'esistenzialismo infatti era fare in modo che l'uomo arrivasse ad essere responsabile delle proprie azioni.[245]

Sempre nel 1945 Sartre fondò perfino una rivista intitolata *Les Temps modernes*, che sintetizzava le tre esperienze importanti nella sua vita: la filosofia, la politica e la letteratura. La rivista è riuscita a sopravvivere al suo più grande autore, fin ora.[246]

Già in questa prima parte spiccano le differenze tra lui e Janet: secondo quest'ultimo appunto, l'azione da compiersi sulla realtà era di tipo psicologico, dedicata ad un'azione lavorativa, non politica come per Sartre. Entrambe però volte al cambiamento.

Sartre era quasi un filosofo della libertà, un uomo che fece della sua vita privata, una vita pubblica, e lo stesso fece Beauvoir. Essi credevano che l'uomo esistesse in quanto libero di fare le sue scelte; pertanto loro resero la loro vita un vivere libero. Per questo fu uno scandalo.

Sartre, inoltre, presi a cuore i problemi politici dell'epoca, si schierò contro la politica francese in Algeria ed entrò a far parte del Tribunale Russell[247] riguardo i crimini americani in Vietnam. Nel 1964 rifiutò il Premio Nobel per la letteratura perché per lui rappresentava un'istituzione[248], mentre nel 1968 approvò l'insurrezione studentesca.

Ormai cieco e stanco, Sartre dedicò la sua vecchiaia ad interviste e libri. Dopo un grave decadimento fisico, morì di edema polmonare a Parigi, il 15 aprile 1980. L'evento fu di impatto mondiale, infatti al suo funerale parteciparono cinquantamila persone.[249]

Sartre per arrivare ad essere il filosofo che era all'epoca si ispirò alla *fenomenologia* di Husserl, ovvero, una disciplina nata grazie all'esigenza di descrivere gli oggetti, le cose del mondo così come appaiono alla coscienza.[250]

---

[245] PATHS, a Philosophical Approach to Thinking Skills, Jean-Paul Sartre, *L'essere e il nulla e L'esistenzialismo è un umanismo- Scelta*, 2020,
(https://formazione.indire.it/paths/jean-paul-sartre-lessere-e-il-nulla-e-lesistenzialismo-e-un-umanismo)
Ultima consultazione 26 Marzo 2026

[246] Istituto italiano per gli studi filosofici, *Les Temps modernes*, s.d.
(https://www.iisf.it/i-periodici-dell-istituto/item/439-les-temps-modernes.html)
Ultima consultazione 26 Marzo 2026

[247] Chiamato originariamente Tribunale internazionale contro i crimini di guerra, fondato da Bertrand Russell e Sartre stesso allo scopo di indagare i crimini della guerra del Vietnam.

[248] Laurène Suau, *Jean-Paul Sartre: biografia, pensiero e opere del filosofo francese*, 2026,
(https://www.studenti.it/jean-paul-sartre-biografia-pensiero-e-opere.html)
Ultima consultazione 04 Gennaio 2026

[249] Laurène Suau, *Jean-Paul Sartre: biografia, pensiero e opere del filosofo francese*, 2026,
(https://www.studenti.it/jean-paul-sartre-biografia-pensiero-e-opere.html)
Ultima consultazione 04 Gennaio 2026

[250] Michele Botto, *Quando Sartre incontrò la fenomenologia*, 2013,
(https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistafilosofiauis/article/view/3688/4527)

Facendo riferimento a tutti questi ideali, Sartre, come Janet, parlò comunque di "azione" ma in chiave politica. Si era certamente avvicinato ai problemi psicologici ma in chiave filosofica; infatti, Sartre voleva che le persone vivessero appieno, e che usassero al massimo le loro facoltà per vivere e agire sul mondo. Vedendo quindi la coscienza in modo diverso da come la intendeva la psicologia.

Sarte conosceva già la fenomenologia, ma grazie al suo amico Raymond Aron, la approfondì.
Per Husserl la fenomenologia era uno studio scientifico, pertanto i problemi del rapporto che c'era tra l'Io e la coscienza erano esistenziali.[251] Essa seguiva il "principio di intenzionalità", ovvero la coscienza è *sempre* coscienza di qualcosa. Ovvero noi abbiamo sempre coscienza di ciò che ci circonda e Sartre riprese questa visione. Dunque, tornando all'intenzionalità, la coscienza si può dire, sia sempre intenzionale.[252]

Una prima differenza tra Janet e Sartre è che il secondo vedeva la coscienza come unita, qualcosa che creiamo noi, mentre Janet la vedeva come frammentata, "sdoppiata" (come abbiamo visto nei capitoli precedenti dedicati a Janet).

Pertanto, credo che le sostanziali differenze in rispetto al modo di vedere la coscienza, siano evidenti: per Husserl la coscienza non è mai vuota, ma sempre riempita dalle esperienze con il mondo: una coscienza unificata, infatti citato da Sartre egli disse che "bisogna che le coscienze siano delle sintesi delle coscienze passate e presenti". Inoltre, Husserl aggiunse che era la coscienza a donare senso all'Io.[253] Ma Sartre estremizzò questa visione. Secondo lui era il mondo che donava senso alla coscienza.
Cosa più importante, Sartre restituì le qualità agli oggetti, mentre Husserl, sempre tenendosi sulla linea dell'intenzionalità, disse che quando ci relazioniamo con il mondo e le sue qualità, le "intenzioniamo", ovvero attribuiamo un senso a tale qualità che ce la fa percepire come tale: ogni persona da un significato diverso a quello stesso fatto.[254]

Piuttosto, altrettanto importante per comprendere le divergenze tra Sartre e Janet, è la grande critica che Sartre mosse alla psicologia è che essa si dedicasse solo al mero collezionismo di fatti,

---

Ultima consultazione 04 Gennaio 2026
[251] Jean-Paul Sartre, *La trascendenza dell'ego*, Milano, Marinotti Editore, 2011, pp. 100, cit., p. 29
[252] Ibidem
[253] Jean-Paul Sartre, op. cit., pp. 31, 32
[254] Michele Botto, *Quando Sartre incontrò la fenomenologia*, 2013, (https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistafilosofiauis/article/view/3688/4527)
Ultima consultazione 04 Gennaio 2026

così come apparivano. Dunque, un insieme disordinato.
Egli disse: "non esistono che cose; queste cose entrano in relazione le une con le altre e costituiscono una certa collezione che si chiama coscienza".[255]
Pertanto la coscienza è l'insieme di questi fatti e siccome la coscienza è vuota io la riempio.
Infatti, per Sartre la coscienza è trascendentale, ossia al di fuori di me, proiettata verso il mondo, un nulla che si riempie. Egli citando Peillaube nel suo scritto *L'immaginazione: Idee per una teoria delle emozioni*: "le immagini sono necessarie alla formazione dei concetti, non c'è un solo concetto che sia innato".[256]
Dunque siamo noi stessi che attribuiamo senso alle immagini esterne, costruendovi un significato soggettivo. Come quando un'isterica dà senso alle sue visioni interpretandole in un certo modo.
Per fare un esempio banale, si potrebbero considerare tutte le illusioni ottiche di cui una persona può vedere una figura piuttosto che un'altra in rispetto a ciò che per prima può saltare all'occhio.

Sartre credeva che la coscienza fosse sempre orientata verso il mondo esterno e riprendendo Bergson: "le immagini, una volta percepite si allineano nella memoria, fissandosi in essa".[257] Infatti quando nella mia mente ho un ricordo delle proprietà/ caratteristiche di quell'oggetto è perché il ricordo si forma contemporaneamente alla percezione di quell'oggetto: nel momento in cui percepisco quell'oggetto allora esso si trasforma in un ricordo e si fissa nella mia mente così come l'ho percepito; ad esempio, so che il tavolo ha certe caratteristiche quali essere marrone, grande, rotondo, e nella mia mente l'immagine è un ricordo perché so che il tavolo è così anche se non lo vedo.[258]

Sebbene per il filosofo francese, (sempre seguendo il pensiero si Husserl) l'errore era credere che una volta intenzionata quella data qualità, essa rimanesse quella per sempre. Ovvero, se io amo la qualità amabile del mio partner, quando esso è lontano quella qualità non c'è più, ma rimane il ricordo che ormai ho intenzionato.
Infatti noi non siamo solo quella data qualità, ma siamo sempre altro.

Ma fra il ricordo e la percezione c'è una differenza che, sempre citato da Sartre nel suo scritto, Bergson mise in luce: cioè che la percezione riguarda il presente, ovvero l'elaborazione di stimoli della realtà; mentre il ricordo rievoca semplicemente percezioni passate.

[255] Jean-Paul Sartre, *Immaginazione: idee per una teoria delle emozioni*, Milano, Bompiani, 1962, pp. 216, cit., p. 21
[256] Ivi, p. 36
[257] Ivi, p. 47
[258] Ivi, p. 48

Questa differenza ricorda le due attività della mente proposte da Janet (riguardare i capitoli precedenti).[259]

Bergson, dunque, tentò di spiegare l'esistenza di immagini nate dalla percezione, e più precisamente come l'immagine rimane nella coscienza per poi scaturire dopo. Egli lo spiegò dicendo che evocare un ricordo voleva dire renderlo presente, ma "perché riappaia alla coscienza, occorre che l'immagine si inserisca nel corpo; l'immagine cosciente è un'incarnazione del corpo e nei suoi meccanismi motori", quindi per ritornare alla coscienza l'immagine mentale deve diventare azione, deve "diventare una realtà che agisce".[260] Dunque, per diventare presente l'immagine deve "inserirsi nel meccanismo corporeo": deve essere trasformata in un'azione corporale.

Da ciò derivò poi la sua seconda visione, ovvero che "il ricordo non è solamente cosciente in quanto presente ma anche come passato. Bergson infatti, secondo le citazioni di Sartre, ammise che nel momento stesso in cui percepiamo un oggetto allora ne abbiamo un ricordo e quel ricordo possiede una coscienza.[261] Mentre la percezione invece assume un dato significato solo dopo aver portato alla luce il ricordo.

All'inizio del '900 però, il problema delle immagini mentali subì una variazione: si tornò a parlare di turbe psichiche[262], scoprendo che esisteva un solo tipo di afasia[263], corrispondente ad un abbassamento della tensione psicologica che portava di conseguenza ad un'incapacità di sintetizzare gli elementi della realtà perché troppo complessa (guardare capitolo dedicato a Janet). A partire da questo la fisiologia[264] si orientò verso una visione schematica del cervello: visto come un organo con parti differenti per assolvere a funzioni differenti.[265]

Pertanto, ritorna l'importanza della psicologia e si inizia a parlare di attività della mente. Per Sartre soprattutto era importante sapere come si formava un'immagine.
Dopo aver compreso cos'è un'immagine e cosa una percezione, bisognava distinguere i due stati psichici. Secondo Hume, citato da Sartre: "immagine e percezione sono identiche in natura ma differenti in intensità. Le percezioni sono impressioni forti, le immagini sono impressioni deboli".[266]

[259] Ivi, p. 49
[260] Ivi, p. 52
[261] Ivi, p. 55
[262] Disturbo mentale.
[263] Mancanza.
[264] Scienza che studia il funzionamento degli organismi viventi.
[265] Jean-Paul Sartre, op. cit., p. 67
[266] Ivi, p. 91

Sartre usa le idee di alcuni filosofi come Taine per dire che l'immagine mentale si crea tramite il rapporto del nostro corpo (intese come azioni sensoriali), con il mondo, perché quando percepisco qualcosa lo faccio tramite i sensi; e di conseguenza attribuisce l'esistenza dell'oggetto ai sensi.[267] Infatti nelle isteriche i deliri sono pezzi di immagini mentali disordinati, che però hanno significato attribuitovi grazie ai sensi: in molti casi di isteria, come abbiamo già visto, spesso esse perdono la sensorialità, per questo sentono di non avere più un arto, o non lo riconoscono come parte di sé, diventando anestesiche.
Dunque, le immagini mentali sono legate ai sensi, al rapporto del corpo con l'ambiente; se non c'è il senso non c'è immagine.

Ma perché l'immagine sia riconosciuta come tale Sartre riprendendo Taine disse: "è necessario ci sia una sensazione antagonista" (Sartre, 1939) ovvero quando percepiamo un oggetto la nostra coscienza agisce sulla realtà "intenzionando" l'oggetto stesso. Trasferiamo dunque le nostre percezioni sull'oggetto.
Ma quando si parla di sensazioni e immagini che si escludono a vicenda Sartre riporta l'esempio di qualcuno che sta nella propria camera, sente dei rumori della domestica nella camera affianco e ricorda anche il suono della sua voce, ma i rumori riducono la sensazione minore, ovvero la voce della domestica, pertanto l'esempio vuole dimostrare che non ci possiamo concentrare su tanti stimoli contemporaneamente e ne escludiamo alcuni.
Siamo noi che giudichiamo il reale dall'immaginario: "è il giudizio che costituirà due mondi, quello dell'immaginario e quello del reale, ed è ancora il giudizio che deciderà se tale contenuto psichico deve essere considerato come appartenente all'uno o all'altro" (Sartre, 1939).[268]
È a partire da dati neutri che si costruisce un sistema oggettivo: l'immagine mentale è soggettiva e parte delle esperienze con il mondo esterno. Dunque, tutte le immagini che le allucinate vedono sono soggettive. Ma quando ho un'allucinazione scambio una percezione per un'immagine: ad esempio "se io vedo un uomo seduto di fronte a me il mio giudizio può convincermi che si tratta di un fantasma, non per questo cesserò di vedere l'uomo" (Sartre, 1939).[269]

Sono le nostre percezioni che guidano i nostri ragionamenti, perciò la prima cosa che faccio quando ho una visione, seppur non reale, è chiedermi come mai quella cosa stia accadendo, ad esempio, banalmente io vedo il mio gatto posato sul letto della camera, ma pochi minuti dopo lo vedo sul balcone. La prima cosa che faccio è chiedermi come mai il gatto sia lì, non dubitando

[267] Ivi, p. 93
[268] Ivi, pp. 97, 98
[269] Ivi, p. 101

dell'immagine che vedo. Questo probabilmente perché nella realtà "gli oggetti sono relativamente stabili, chiari" e le cosiddette "visioni" sono semplicemente aspetti incompleti della realtà.[270]

Sartre non ha mai negato la presenza della coscienza, come invece fece Janet.
"Una sola realtà merita il nome di spontanea: la coscienza, per la quale esistere e avere coscienza di esistere fanno un tutt'uno. […] La sola maniera di esistere per una coscienza è quella di avere coscienza di esistere" (Sartre, 1939).[271] Dunque la coscienza esiste ed è cosciente di sé stessa.
Punto di vista ripreso dalla fenomenologia.

Una seconda ipotesi invece vede l'immagine come indipendente, ovvero appare alla coscienza ma allo stesso tempo è indipendente dalla coscienza stessa.[272]

L'immagine mentale è fedele alla realtà: quando io ho l'immagine di un mio amico, esso mi appare *in immagine*, come oggetto. Dunque "l'immagine è una realtà psichica certa", ovvero essa è un giudizio, una rappresentazione mentale della realtà e può esistere indipendentemente dalla presenza reale dell'oggetto che sto immaginando; pertanto, le immagini non sono copie della realtà ma hanno una loro realtà psichica indipendente. L'immagine è fedele alla realtà e da essa indipendente.[273]

Perciò, in questo capitolo ho mostrato il pensiero di Janet, (influenzato da altri studiosi), su come si forma un'immagine mentale.

Sartre però, come già detto, criticò la psicologia e lo fece nel capitolo *Psicologia, fenomenologia e psicologia fenomenologica*: "la psicologia non può fornire che una somma di fatti, la maggior parte dei quali non ha alcun legame reciproco" (Sartre, 1939).[274]
Ma di questo ne parlerò successivamente.

1.2 Cos'è un'immagine mentale e il suo ruolo

Riprendendo il discorso sull'immagine mentale di cui ho parlato nel paragrafo precedente, vorrei soffermarmi sull'opera *L'immaginario: psicologia fenomenologica dell'immaginazione*, che "si propone di descrivere la funzione irrealizzante della coscienza".[275] Sartre ha da sempre guardato alla psicologia con occhio critico, volendo rinnovarla, partendo dalla fenomenologia Husserliana. Il

[270] Ivi, p. 104
[271] Ivi, p. 117
[272] Ibidem
[273] Ivi, p. 126
[274] Ivi, p. 157
[275] Jean-Paul Sartre, *L'immaginario: psicologia fenomenologica dell'immaginazione*, Torino, Einaudi Editore, 2020, pp. 294, cit., p. 7

suo obiettivo era proprio quello di fondare una psicologia fenomenologica, ponendo l'attenzione soprattutto alla coscienza.

In quest'opera Sartre parla delle immagini mentali e della coscienza, e si può vedere chiaramente il parere discordante con Janet. Infatti per Sartre "l'uomo che è in un atto di riflessione è consapevole di avere un'immagine, non si può ingannare" (Sartre, 1940). Dunque per il filosofo l'atto della riflessione ha un contenuto certo, detto *essenza*, che è la stessa per chiunque.[276]

Per Sartre le immagini hanno delle particolari caratteristiche: esse sono forme di coscienza, infatti Sartre citando Hume disse: "formarsi l'idea di un oggetto e formarsi un'idea è semplicemente la stessa cosa", pertanto egli riprende l'esempio banale dell'immagine di sedia che noi abbiamo nella mente, che non è la stessa cosa della sedia reale; dunque avere un'idea di sedia vuol dire avere una sedia nella coscienza. Quindi quando io ho un'idea di un certo oggetto essa non è l'oggetto reale dato che io lo sto intenzionando (ovvero sto attribuendo a quell'oggetto delle qualità e delle emozioni).
Molti psicologi avevano adottato questo punto di vista.
"Nel momento in cui percepisco la sedia non posso dire che essa è *nella* mia percezione perché la mia percezione è coscienza e la sedia è l'oggetto di questa coscienza".[277]
Per Sartre è tutto coscienza.

Sartre dichiara che la coscienza è una struttura complessa e completa e che il suo compito è intenzionare gli oggetti. Infatti subito dopo mette in chiaro la differenza tra pensiero e percezione: nella percezione io osservo gli oggetti; l'oggetto pur entrando nella mia percezione mi è dato solo un lato per volta. È noto l'esempio del cubo: "non posso sapere cos'è un cubo finché non ne ho osservato le sei facce. […] Quando invece penso al cubo penso allo stesso tempo alle sue facce e i suoi angoli. Sono al centro della mia idea, la afferro interamente. […] Ma posso pensare le assenze in un solo atto di coscienza: non devo apprendere nulla" (Sartre, 1940). Ovvero quando io percepisco, vedo l'oggetto interamente, e nulla è lasciato all'immaginazione, mentre se io penso all'oggetto posso immaginarlo anche con le parti mancanti.[278]
Sartre specifica più chiaramente che nella percezione l'oggetto (che è reale) "eccede" sempre la coscienza, dunque è trascendentale, esterno; mentre nell'immagine l'oggetto è un prodotto della coscienza, dunque è definito da essa, infatti: "l'oggetto della percezione eccede costantemente la coscienza. L'oggetto nell'immagine è sempre la coscienza che se ne ha" (Sartre, 1940).[279]

[276] Ivi, p. 9
[277] Ivi, p. 13
[278] Ivi, p. 17
[279] Ibidem

Partendo dal presupposto che la coscienza è sempre coscienza di qualcosa, Sartre fa una distinzione importante tra coscienza riflessa (tetica) e irriflessa (non-tetica). Per cui quella tetica è coscienza di qualcosa al di fuori, ad esempio la coscienza di un albero; dunque è trascendentale, riguarda esperienze dirette: "mentre leggevo c'era coscienza *del* libro, *dei* protagonisti, ma l'Io non abitava questa coscienza, essa era solo coscienza dell'oggetto e coscienza non posizionale di sé" (Sartre, 1936).[280] Dunque questo tipo di coscienza è rivolta alle cose, non al mio Io.
Mentre la seconda è coscienza delle mie esperienze; in questo caso la mia coscienza è vuota ed io la costruisco, dunque è coscienza di sé stessi, è autocoscienza.[281]
Infatti secondo Sartre l'Io è un *esistente*, ha un'esistenza concreta e si pone come trascendente (Sartre, 1936).[282]
La coscienza si crea, è un nulla che viene creato.

Sartre specifica che "l'immagine è una coscienza *sui generis*[283] che non può in nessun modo far parte di una coscienza più vasta" (Sartre, 1940). Per gli psicologi invece le immagini sono elementi di una sintesi.[284]

Secondo Sartre "la coscienza si orienta sulla situazione generale, si predispone ad interpretare il tutto come un'imitazione. Ma rimane vuota". Con questa frase si ritorna all'ipotesi che la coscienza è sempre un nulla che si crea intenzionando le qualità degli oggetti, questo grazie anche alla componente affettiva che agisce nella coscienza di imitazione. Ad esempio quando associo dei fatti ad altri lo posso fare perché sto intenzionando l'oggetto in modo affettivo. Sartre infatti citò: "quando vedo Chevalier, questa percezione implica una reazione affettiva. Quest'ultima (la reazione affettiva) proietta sulla fisionomia di Chevalier una certa qualità".[285]
Infatti quando le isteriche hanno i loro deliri, essi rappresentano componenti affettive: ad esempio, rivedono i loro figli che hanno magari perso in giovane età, ma con un aspetto diverso, con caratteristiche inventate.

Sartre viene ricordato per una importante differenza, ovvero per lui diversamente dagli psicologi, non esiste l'inconscio. Perfino nei sogni (cosa che per gli psicoanalisti era altamente improbabile perché per Freud era nel sogno che fuoriusciva maggiormente l'inconscio). A questo proposito Sartre parla di "stato ipnagogico", inteso come lo stato di semicoscienza che avviene nel

[280] Jean-Paul Sartre, *La trascendenza dell'ego*, Milano, Marinotti Editore, 2011, pp. 100, cit., p. 39
[281] Jean-Paul Sartre, *L'immaginario: psicologia fenomenologica dell'immaginazione*, Torino, Einaudi Editore, 2020, pp. 294, cit., p. 22
[282] Ibidem
[283] Singolare, unica.
[284] Jean-Paul Sartre, op. cit., p. 25
[285] Ivi, p. 47

momento del sonno, chiamato "assopimento"; ed è il momento in cui avvengono allucinazioni, sogni, pertanto siamo consci di star sognando.[286]
Insistendo su alcuni disturbi dell'attenzione si è visto che essi precedono l'immagine ipnagogica. Infatti la patologia delle immagini ipnagogiche riguarda le allucinazioni (descritte come sogni ad occhi aperti).[287]
Sartre conclude dicendo: "sembra che nei casi normali come in quelli patologici, un'alterazione dell'attenzione sia la base costitutiva della coscienza ipnagogica" (Sartre, 1940);[288] pertanto nello stato tra il sonno e la veglia c'è minor attenzione.
Assunto che la psicologia non aveva mai riconosciuto.
Però, Sartre rincara dicendo che i fenomeni ipnagogici non sono "contemplati dalla coscienza": *sono* coscienza. La coscienza dunque non può essere automatica.
Si nega ancora la possibilità di atti automatici come invece Janet credeva.

Un'ipotesi importante di Sartre è il fatto che, anche se esistono più tipi di coscienze, dette "coscienze di coscienze", per conservare la coscienza primaria integra, è importante che essa debba continuare a proiettarsi verso l'esterno. Nel caso delle patologie le immagini ipnagogiche rappresentano la forma delirante. Sartre spiega l'evoluzione del delirio in questo modo: "noi *vogliamo* addormentarci. Abbiamo coscienza di andare verso il sonno. Questa coscienza ritarda il sonno creando uno stato di fascinazione cosciente che è lo stato ipnagogico". Dunque è come se volontariamente la mia mente fosse prigioniera. Lo stato ipnagogico ritarda il sonno e crea un'attrazione verso le esperienze sensoriali e questa attrazione produrrà le immagini ipnagogiche: tutto ciò sempre coscientemente.[289]
Questa potrebbe essere un'ipotesi accettata in psicologia, poiché negli stati sonnambolici in cui il paziente si trova in uno stato di semi-veglia, esso vede immagini che sono il contenuto dei suoi deliri.

È importante specificare che alcuni studiosi avevano individuato la relazione tra i movimenti e le immagini mentali: il movimento evoca l'immagine. Ad esempio, se disegno un otto con l'indice, nella mia mente appare l'otto che si costituisce. Appare come una figura visiva.[290]
Si può pensare che nell'isteria il movimento sia dovuto all'immagine mentale.

[286] Ivi, p. 67
[287] Ivi, p. 68
[288] Ivi, p. 69
[289] Ivi, p. 71
[290] Ivi, p. 117

Ma, è bene ricordare che tutto ciò che sogniamo, o vediamo nelle nostre visioni, non è reale, sebbene corrisponda alla realtà, dunque è un *analogon*. Nelle visioni infatti la cosa che vedo è un sostituto dell'oggetto reale. Sartre scrisse "vedere l'immagine di un cane sarebbe come possedere nella coscienza un certo contenuto psichico composto da sensazioni visive (colore del pelo, forma del corpo ecc.)". Dunque quando io possiedo un'immagine nella mente in realtà possiedo il suo *analogon*.[291]

Arriviamo allo scopo dell'immagine, ovvero alla sua funzione *simbolica*: cioè l'immagine mentale diventa schema mentale che orienta le nostre azioni, e per agire dobbiamo conoscere la lingua, ovvero io posso avere determinati schemi mentali fissati nella mia mente, ma solo perché so il significato di quella parola. Ad esempio, "posso conoscere la parola "uomo" ma non la sua corrispondente tedesca se non so la lingua. Una volta compresa, quella parola diventa simbolo" (Sartre, 1940).[292]
Pertanto i sogni, visioni ecc. non possono riguardare ciò che non conosciamo.
Il sapere è appunto un ricordo di idee passate e future.
È nella coscienza immaginativa che possiamo immaginare gli oggetti come preferiamo, attribuendogli alcune caratteristiche.

Quando si parla di coscienza, l'immagine e la percezione "rappresentano i due grandi atteggiamenti della coscienza. Essi si escludono l'uno con l'altro" (Sartre, 1940). La psicologia, dice Sartre, ha cercato di spiegare come mai la persona percepisce sempre di più e in modo diverso, da quello che vede. La spiegazione fu che noi proiettiamo sugli oggetti delle qualità irreali, ad esempio se so che il portacenere sul tavolo ha anche un fondo, una parte al di sotto, lo posso sapere perché è una conoscenza di tipo mnemonico ma anche induttivo. Sartre infatti spiega che "è la faccia superiore del portacenere ad implicare l'esistenza di un fondo". Pertanto mi ritrovo a dover concordare con l'ipotesi degli psicologi che esiste un inconscio.
Dunque quando io percepisco qualcosa allora immagino anche ciò che non vedo.
Riassumendo, "l'aspetto immaginativo rappresenta una funzione particolare nella vita psichica" (Sartre, 1940).[293]

Dunque "l'oggetto in immagine è un irreale" e per toccarlo davvero devo irrealizzarmi: Janet spiegò che durante le visioni io vedo determinati oggetti e sento determinate sensazioni perché ci penso e trasporto la mia coscienza sull'oggetto che mi appare. Citando Janet, Sartre disse: "il

[291] Ivi, pp. 132, 133, 134
[292] Ivi, p. 155
[293] Ivi, pp. 180, 181

carattere tragico dell'ossessione deriva dal fatto che lo spirito si costringe a riprodurre l'oggetto di cui ha paura". Così come è una scelta essere appagati perché allo stesso modo delle paure, facciamo comparire ciò che desideriamo; ad esempio desidero vedere un amico perciò lo farò comparire in immagine.[294]
Nelle visioni delle isteriche dunque, le immagini che esse vedono sono tutte degli irreali che rappresentano paure e desideri.

Gli atteggiamenti di fronte all'irreale possono essere diversi e "rappresentano la nostra reazione più o meno spontanea all'irreale" (Sartre, 1940).[295] Questo perché siamo noi stessi che attribuiamo un determinato carattere alla visione, o di orrore, o di piacere ecc.
Ma capita che il reale e l'irreale si confondano tra loro, infatti se io immagino di mangiare qualcosa che mi provoca orrore (ed è un irreale), la sensazione del rigurgito sarà reale siccome l'immaginato rievoca una sensazione reale.[296] Dunque nell'isteria durante le visioni probabilmente le isteriche agiscono perché le sensazioni che provano sono reali seppur non lo sia ciò che vedono.
Tutto ciò però, ricorda Sartre, lo si fa coscientemente: io produco immagini che voglio vedere, come riprodurre il volto di una persona amata.
È importante ricordare però che anche se noi proviamo veramente le sensazioni che sentiamo, esse non sono reali. Perché "egli (noi) lotta contro sé stesso".[297]

Ci sono casi in cui l'immagine è patologica, come nella schizofrenia, sebbene anche qui, egli sa che le immagini che vede sono irreali (a detta di Sartre), e proprio per questo li fa apparire. Egli attribuisce una realtà all'oggetto irreale, ma nel caso dell'allucinazione la percezione e l'immagine si fondono: ad esempio uno schizofrenico direbbe che sul suo divano (reale) vede seduto il diavolo (irreale).
Secondo il parere di Janet dunque il malato crede a ciò che vede, mentre per Sartre il malato esclude la realtà; non c'è percezione della realtà anche se lo schizofrenico sa di avere allucinazioni, infatti "l'allucinazione […] è accompagnata da un crollo provvisorio della percezione, ma passata la crisi allucinatoria il mondo riappare" (Sartre, 1940).[298]

Una differenza di pensiero sostanziale tra i due autori è che per Janet in questo caso la coscienza è sdoppiata, spezzata, (e il malato non sa che ciò che vede è irreale, ma crede alle sue visioni), mentre per Sartre la coscienza è ancora unita, infatti le visioni rappresentano un modo per

[294] Ivi, p. 186
[295] Ivi, p. 203
[296] Ivi, p. 205
[297] Ivi, p. 214
[298] Ivi, pp. 224, 225, 226

il malato di far emergere i suoi pensieri, infatti nel caso della schizofrenia le persone dicono di "sentire le voci che li spingono a fare azioni"; ma Sartre dice che non dobbiamo credere che il malato senta queste voci, perché esse sono semplicemente atti spontanei che egli vuole compiere. Pertanto la coscienza è integra anche se non lo sembra.
L'ossessione è una coscienza che mi impongo di creare. Spesso "è una coscienza immaginativa contro cui è stato imposto un divieto".[299] Ad esempio posso ossessionarmi con una persona che non ricambia il mio affetto o con cui non posso stare proprio perché so che non posso averla.

Questo è mostrato dai lavori di Janet riguardo alla psicoastenia. Citando Janet: "il carattere tragico dell'ossessione deriva dal fatto che lo spirito si costringe a riprodurre l'oggetto di cui ha paura, […] l'ossessione è *voluta*" (Sartre, 1940).[300] L'oggetto in immagine non realizza il desiderio ma non è del tutto inutile, perché come già specificato, ciò che derisero lo farò apparire in immagine, sebbene l'appagamento dato da questa apparizione sia temporaneo.
Ma noi proiettiamo su quell'irreale i nostri sentimenti che siano di amore, odio ecc., pertanto stiamo "irrealizzando".

Già ne *La trascendenza dell'ego* (1936), Sartre abbozzò l'idea di questo concetto con un esempio di una paziente di Janet. Essa ogni volta che rimaneva sola in casa si sporgeva dalla finestra e parlava con gli uomini al di sotto, sentendosi però una prostituta e per questo le veniva il timore ogni volta che doveva rimanere sola. "Niente nella sua educazione nel suo passato, né nel suo carattere può servire a spiegare un tale timore. […] Credo che ella si sentiva mostruosamente libera e questa libertà le appariva in occasione di questo gesto che aveva paura di fare" (Sartre, 1936).[301]
Ovvero l'autore ci spiega che noi sappiamo di essere liberi di agire, ma la libertà fa paura perché comporta uno sforzo psichico a volte più grande di noi stessi, pertanto la donna aveva paura di scegliere e fu da questa paura che finì per ammalarsi.
Sartre aggiunse che la funzione dell'Ego (l'Io) infatti era quella di "mascherare" alla coscienza la sua spontaneità:[302] ovvero ciò che desideriamo è mascherato, probabilmente perché inammissibile, come l'esempio della donna che salutando amichevole gli altri uomini si sentiva una prostituta, e questo per lei era inammissibile.

Ritornando alle apparizioni dell'irreale, Sartre dice che "non esistono sensazioni senza una serie di fenomeni corporei", come abbiamo già constatato nelle isteriche di Janet. Infatti quando

[299] Ivi, pp. 229, 232, 233
[300] Ivi, p. 186
[301] Jean-Paul Sartre, *La trascendenza dell'ego*, Milano, Marinotti Editore, 2011, pp. 100, cit., p 92
[302] Ivi, p. 93

esse raccontavano di vedere quel qualcosa, iniziava tutta una serie di sensazioni ovvero, se immaginavano una disgrazia gridavano "è terribile" e mimavano la sensazione con dei gesti di spavento, e così via.[303] Questo perché c'è un'associazione tra oggetto irreale e realtà, pertanto l'irreale perde la sua funzione di irreale. Sartre infatti disse che "se la coscienza immediata sa distinguere l'oggetto in immagine dall'oggetto reale, la memoria confonde questi due tipi di esistenza perché gli oggetti irreali e reali gli appaiono come ricordi, come passati" (Sartre, 1940).[304] Ma questo irreale è vuoto, perché viene creato da noi con la trasposizione su esso delle nostre sensazioni. Noi possiamo amarlo, odiarlo, ammirarlo ecc. sebbene questi sentimenti sono recitati più che realmente sentiti, siccome "attuo in me" questo sentimento.[305]

Di contro, Sartre, ipotizzò che non era solo l'oggetto a produrre il sentimento ma anche viceversa: pertanto io mi lego a quel sentimento anche se l'oggetto non c'è più. Questa potrebbe a parer mio, essere la spiegazione del perché continuiamo a sentire la mancanza di una persona che non c'è più nella nostra vita, siccome siamo rimasti legati alle sensazioni/sentimenti. Infatti Sartre spiega che possiamo riconoscere i sentimenti veri da quelli immaginari, ovvero questi ultimi "non appaiono mai se non davanti a oggetti irreali".[306]

Infine, Sartre spiega come funziona il mondo irreale del malato, lo schizofrenico: "innanzitutto il presente esige uno sforzo di adattamento che non è più in grado di compiere. Desideravo Annie ma l'Annie che desidero è il correlato del mio desiderio. Devo ricominciare da capo". Ovvero la realtà è sempre diversa dal desiderio, perciò occorre più sforzo cognitivo per riadattare i miei sentimenti, mentre nell'irreale non è così. "[…] Viceversa i sentimenti del sognatore morboso sono irrigiditi, ritornano sempre con la stessa forma. Il malato ha avuto tutto il tempo di ricostruirli, […] il sognatore può scegliere che sentimenti provare", poi aggiunge "sarebbe un errore scambiare il mondo dello schizofrenico per un torrente di immagini ricche. […] È un mondo povero in cui le stesse scene si ripetono instancabilmente. In breve lo schizofrenico immagina così tante scene (ad esempio amorose) non solo perché il suo amore reale è stato deluso, ma perché non è più in grado di amare" (Sartre, 1940).[307]
Dunque in questo caso mi sembra che il filosofo concordi con Janet, dicendo che il mondo dell'ossessione è povero, insensato, ripetitivo, quindi automatico.

[303] Jean-Paul Sartre, *L'immaginario: psicologia fenomenologica dell'immaginazione*, Torino, Einaudi Editore, 2020, pp. 294, cit., p. 204
[304] Ivi, p. 205
[305] Ivi, p. 213
[306] Ivi, p. 217
[307] Ivi, pp. 220, 221

"Dopo i lavori di Janet, si è capito che l'ossessione non è un corpo estraneo che occupa la coscienza suo malgrado, […] difatti *l'ossessione è una coscienza* e presenta gli stessi caratteri di spontaneità e di autonomia di tutte le altre coscienze. Nella maggior parte dei casi è una coscienza immaginativa contro cui è stato imposto un divieto" (Sartre, 1940).[308] Qui l'autore insiste sull'unità della coscienza, cosa che però Janet non affermò mai.

Il mondo immaginativo si crea anche nel sogno, come abbiamo visto, nel sogno io proietto il mio sapere, i miei desideri, emozioni, pensieri. Accade, dice Sartre, che nel sogno noi trasportiamo la nostra coscienza che "non può mai cogliere le proprie preoccupazioni, i propri desideri, se non sotto forma di simboli".[309]

La malattia dunque è l'espressione di una coscienza personale che vacilla. Sartre pensa che il malato essendo solo confonde i suoi pensieri fino a creare un fitto sistema di immagini ma che rimangono nella personalità del soggetto: una personalità unita.

Sartre insiste sulla negazione del reale per creare l'atto immaginativo: "la negazione è il principio di ogni atto immaginativo. Dobbiamo immaginare ciò che neghiamo",[310] infatti noi immaginiamo ciò che spesso non ci è concesso. Sebbene questi atti rimangono coscienti.

Pertanto credo che le differenze, così come le somiglianze tra i due autori siano piuttosto lampanti.

In *La trascendenza dell'ego* Sartre mise in campo alcune critiche alla psicologia. Innanzitutto, pose attenzione ad un importante mancanza da parte degli psicologi che consisteva nel confondere gli atti riflessivi con quelli irriflessi. Per lui loro ignoravano che ci fossero sempre due forme di esistenza nella coscienza. Infatti gli psicologi parlavano di inconscio proprio per delineare una parte della coscienza a noi nascosta. Banalmente Sartre spiegò questo concetto con un esempio: "ho pietà di Pierre e gli presto soccorso. In quel momento nella mia coscienza esiste una sola cosa: Pierre che deve essere soccorso. Questa qualità si trova in Pierre e agisce su di me. […] A questo livello il desiderio si dà alla coscienza come centrifugo. […] Questo momento del desiderio non è da loro (gli psicologi) preso in considerazione come un momento completo e autonomo. Hanno immaginato dietro a quello un altro stato che resta nella penombra: io soccorro Pierre per far cessare lo stato in cui mi ha posto la visione delle sue sofferenze" (Sartre, 1936).[311]
Pertanto Sartre si pone un dubbio sulla reale esistenza dell'inconscio, e si domanda, ammesso che

[308] Ivi, p. 229
[309] Ivi, p. 252
[310] Ivi, p. 280
[311] Jean-Paul Sartre, *La trascendenza dell'ego*, Milano, Marinotti Editore, 2011, pp. 100, cit., p 48

esista, chi crederebbe davvero che esso celi dei contenuti nascosti che agiscono sulla nostra esperienza di vita senza che noi ce ne accorgiamo? Ovviamente solo gli psicologi.

Personalmente, sono concorde con l'idea degli psicologi riguardo all'esistenza dell'inconscio, soprattutto perché penso sia vero che quando non abbiamo abbastanza forza psichica tendiamo a "spezzare" la nostra coscienza e dimentichiamo avvenimenti che altrimenti richiederebbero uno sforzo psichico che non riusciamo a fare.

Pertanto per Sartre lo psicologo credendo nell'inconscio, si inganna: ad esempio io credo di amare una persona ma in realtà non è così, dunque mi inganno sui miei sentimenti.[312] Perché come abbiamo visto, Sartre dice che noi intenzioniamo la qualità amabile di quella persona.

Sartre poi ragiona sulla costituzione delle azioni: "in primo luogo l'azione è trascendente. Questo è evidente per le azioni come <<suonare il pianoforte>>. Ma anche le azioni psichiche devono essere concepite come trascendenze. […] A questi momenti corrispondono delle coscienze concrete". Dunque nuovamente egli nega l'esistenza di un inconscio: tutto è conscio, sia azioni che ci sembrano essere automatiche, sia azioni psichiche come i ragionamenti.[313]

Pertanto, ciò che Sartre critica degli psicologi è la loro cecità di fronte al fatto che l'Io e la coscienza sono vuoti e vengono creati da noi stessi tramite il rapporto con la realtà, e definisce "grossolana" la visione secondo la quale "i nostri pensieri scaturirebbero da un inconscio impersonale". Infatti per Sartre, ingenuamente gli psicologi avevano pensato che le coscienze uscissero dall'inconscio. Ma Sartre vede la coscienza come "spontaneità impersonale", cioè è un'auto-creazione e non c'è nulla prima di essa.[314]
Lui dice che noi siamo coscienza, mentre gli psicologi parlavano di inconscio quando il soggetto sentiva di avere troppa libertà e questo era un peso per lui, (si ritorna all'esempio della donna). Infatti troppa libertà provoca angoscia: "è questa angoscia che ci dà la chiave del disturbo psichico" (Sartre, 1936).[315] Ma è tutto cosciente, perché noi siamo coscienti di angosciarci, e questo ci assale tanto da provocare il disturbo, che per gli psicologi era frutto di sensazioni ed emozioni caotiche scaturite dall'inconscio (riflesso di ciò che desideriamo).

Abbiamo quindi potuto osservare in questo capitolo come tanti interrogativi che la psicologia aveva cercato di risolvere sono stati spiegati anche in ottica filosofica da Sartre.

[312] Ivi, p. 57
[313] Ivi, p. 60
[314] Ivi, p. 90
[315] Ivi, p. 94

Parte terza- le emozioni; le teorizzazioni di Janet e Sartre

1.1 Il ruolo delle emozioni per la psicologia e per Sartre

Sintetizzando ciò che ho esposto fin ora, per Janet l'immagine è dunque legata all'aspetto psicologico e quindi traumatico, infatti per lo psicologo le immagini mentali contribuiscono a generale le nevrosi essendo esse le protagoniste delle visioni delle pazienti. Sono dunque pensieri intrusivi e ricorrenti che danno origine alle nevrosi (si guardi capitoli dedicati ad esse).
Mentre Sartre vedeva l'immagine mentale come qualcosa di cosciente e che poneva le basi per il rapporto che abbiamo con la realtà. Quindi l'immagine è sempre coscienza *di*…ovvero è un particolare atto di coscienza.

Nel suo scritto *L'immaginazione: idee per una teoria delle emozioni*, Sartre cerca di andare oltre le teorie psicologiche classiche: nello specifico lo scritto delinea le tradizioni e gli studi che in quegli anni (1939) versava la Francia. Il punto di vista di Sartre nasce dagli studi scoperti all'Ecole Normale in cui l'uomo veniva descritto come una realtà psico-fisica ma senza che venisse colta davvero la sua essenza. Infatti come già detto, partendo dalla fenomenologia di Husserl, Sartre parlava di libertà di agire (si vedano i capitoli precedenti).[316]

Nel corso del tempo la visione delle emozioni cambia radicalmente, pertanto anche Sartre ha dato il suo contributo, segnando una svolta nel panorama filosofico e psicologico.
Infatti era dal 1850 che la psicologia cercava di farsi scienza ma Sartre ne parlava in questo modo: "la psicologia diventa una scienza dei fatti, giacché fatti sono anche le nostre conoscenze; si può parlare di una sensazione, di un'idea, di un ricordo […]. Il nostro compito più importante è quello di sapere quali sono questi elementi, come nascono e a quali condizioni si combinano" (Sartre, 1939).[317]
Dunque Sartre, come già esposto, criticava la psicologia per la sua visione semplicistica nell'interpretare ogni elemento come un mero fatto, e quindi che la psicologia fosse una materia che collezionava dei fatti.

Per Sartre, era l'immagine l'essenza della vita psichica che è a sua volta una ricostruzione delle varie esperienze, definendo la mente "un polipaio di immagini".[318] Inoltre l'attività del pensiero che non cessa mai, è una conseguenza dello sforzo di astrazione: ovvero isolare certi stimoli e concentrarsi su altri più importanti.[319]

[316] Jean-Paul Sartre, *Immaginazione: idee per una teoria delle emozioni*, Milano, Bompiani, 1962, pp. 216, cit., p.
[317] Ivi, p. 29
[318] Ivi, p. 31
[319] Ivi, p. 35

In sintesi, per Sartre l'immagine mentale è una forma di coscienza: un atto, un modo in cui la coscienza si rapporta alla trascendenza sensibile (tutto ciò che non è coscienza). Dunque l'immagine è un mezzo con cui l'oggetto appare alla coscienza, ad esempio come è già stato visto, se io dico "sedia" penserò alla sedia nella mia mente che però non avrà certamente le stesse caratteristiche della sedia reale. [320]
L'immagine mentale ovviamente fa parte di una coscienza intenzionale, ovvero la persona sa di avere coscienza.
Più precisamente l'immagine per Sartre rappresenta il rapporto tra coscienza e fenomeno: l'immagine è un modo attraverso cui l'oggetto nel mondo appare alla coscienza e attraverso cui la coscienza si relaziona ad esso. Per questo si parla di intenzionalità, perché siamo coscienti di intenzionare l'oggetto, siamo coscienti della nostra immagine.
Sarà dalla tradizione spiritualistica francese che Sartre potrà esprimere il suo pensiero al riguardo della libertà assoluta della coscienza.[321]

Per gli psicoanalisti invece niente di ciò è cosciente, anzi per loro "gli stati di coscienza si combinano perché c'è fra essi un senso affettivo comune" spiegando che "quando stati intellettuali sono esistiti, il sentimento legato allo stato iniziale tende a trasferirsi agli altri" (Sartre, 1939), pertanto elementi che prima non avevano rapporto tra loro ora si troveranno accumulati in un insieme nuovo che rappresenta il fattore incosciente.[322]

Ancora, gli psicologi continuano dicendo che non abbiamo mai coscienza di combinazioni nuove, e che le immagini mentali compaiono d'un tratto e tutto questo processo viene svolto al di fuori della coscienza.[323]

Per Bergson invece, ripreso da Sartre, non c'era bisogno di produrre la coscienza a partire dall'immagine perché nell'esistenza umana quella cosa è già coscienza. Ovvero "non c'è da produrre la coscienza a partire dalla cosa, se, nella sua esistenza stessa, la cosa è già coscienza" (Sartre, 1936).[324] In sostanza Bergson non credeva che la coscienza non fosse necessariamente coscienza *di*, siccome la coscienza appare come un carattere dato, una specie di "forma sostanziale della realtà".

---

[320] Dr.ssa Cora Pirozzi, *Sartre, teoria dell'immaginazione e libertà*, 2024, (https://pirozzicora.com/2024/06/01/la-teoria-dellimmaginazione-di-sartre/)
Ultima consultazione 12 Febbraio 2026
[321] Silvano Sportelli, *Sartre e la psicoanalisi*, Bari, Edizioni Dedalo, 1981, pp. 253, cit., p. 5
[322] Jean-Paul Sartre, op. cit., p. 42
[323] Ibidem
[324] Ivi, p. 45

Generalmente, Sartre intende l'immagine come un superamento della realtà, dunque immagino per essere libero, intenziono le qualità degli oggetti perché la coscienza è sempre "altro dal reale"; io non sono mai una cosa sola, ma sono sempre altro e mi slancio verso il mondo. Grazie a ciò costituisco me stesso, che è sempre qualcosa di diverso. Pertanto noi immaginiamo perché siamo liberi e tramite l'immagine la coscienza rappresenta la propria libertà. Noi siamo liberi di immaginare e di agire sulla realtà ed è questa libertà che spesso ci angoscia.
Sartre infatti parla di "nulla" ovvero esso è a fondamento dell'esistenza, cioè niente ha di fatti un senso e ne *La nausea* (già citata in precedenza), questo concetto già fuoriesce.
Molto importante riguardo il concetto di libertà invece, è la condanna dell'uomo all'essere libero, "l'uomo si muove in uno spazio totalmente vuoto. Una libertà talmente ampia che è impossibile sottrarsi ad essa. L'uomo non è libero di non essere libero".[325]

Riassunto ciò, Sartre nel capitolo *Psicologia, fenomenologia e psicologia fenomenologica*[326], tentò di superare i limiti della psicologia, che appunto considerava intenzioni, emozioni, pensieri ecc. una semplice collezione di fatti, e quindi vedeva in essi un mero disordine.
Egli afferma che "la psicologia è una disciplina che vuole ricavare le sue risorse esclusivamente dall'esperienza" (Sartre, 1936)[327]. Continuando, "tuttavia, lo psicologo ammette che l'uomo ha delle emozioni perché l'esperienza glielo insegna. Così l'emozione è innanzitutto un accidente", ovvero l'emozione è un indicente e per gli psicologi studiarla sarebbe inutile; infatti "perché mai cercare se l'emozione è possibile dal momento che è?" (Sartre, 1936).[328]

Fu dalla mancanza degli psicologi (già ampiamente citata) che nacque la fenomenologia di Husserl (vedi capitoli precedenti). Ovvero l'approccio fenomenologico è quello di andare a ricercare l'essenza nelle cose stesse, pertanto si cerca di dare valore alle esperienze, infatti "occorre far posto all'esperienza delle essenze e dei valori". Secondo la fenomenologia dobbiamo ricorrere all'essenza delle cose *a priori*.[329]

Secondo Sartre la fenomenologia rispetto alla psicologia dunque non trattava le emozioni come fatti psichici: perché non ci può essere discrepanza tra essenza e fatti psicologici (dolore, paura ecc.).
Per la prospettiva filosofica il mondo e l'uomo non sono separati quindi l'emozione è un modo di

[325] Pillole di storia e filosofia, 2022, (https://pilloledistoriaefilosofia.com/2022/03/23/sartre-il-pensiero-attraverso-dieci-parole-chiave/) Ultima consultazione 15 Luglio 2026
[326] Chiamata così da Sartre perché applicò la fenomenologia di Husserl allo studio della coscienza.
[327] Jean-Paul Sartre, op. cit., p. 155
[328] Ivi, p. 159
[329] Ivi, p. 160

rapportarsi al mondo, mentre per la psicologia i fatti sono solo fatti e pertanto le emozioni rappresentavano una banale reazione agli input esterni, ovvero una reazione dell'uomo al mondo, "presuppongono l'uomo e il mondo". Si potrebbe ritornare all'idea di Janet secondo cui noi siamo il sano o malsano rapporto con l'ambiente che ci circonda: ad esempio, siamo sani perché la nostra realtà è positiva, buona, sana; siamo malati perché la nostra realtà ci pone davanti sfide troppo grandi.

Dunque siccome per Sartre tutto è coscienza, le emozioni così come ogni altro costrutto psichico non erano contenute nella coscienza ma anzi, definivano il rapporto dell'uomo con la realtà esterna. Cioè le emozioni sono coscienti e intenzionali e la coscienza non è "chiusa" in sé stessa, ma sempre slanciata verso l'esterno.

Sartre inoltre disse che se si voleva fondare una psicologia corretta bisognava risalire "oltre lo psichico, oltre la situazione dell'uomo nel mondo", ovvero ponendo l'attenzione alla coscienza trascendentale (di cui parlato nel capitolo precedente), cui arriviamo tramite una riduzione fenomenologica: ovvero essa consiste nello sciogliere la legalità causale che unisce il corpo ai suoi vissuti, cioè si analizzano i vissuti fuori da ogni posizione naturale, dato che essi continuano ad esistere indipendentemente dal corpo; dunque l'atteggiamento fenomenologico consente di cogliere i vissuti così come sono sospendendo i giudizi, e concentrandosi solo sull'sperienza in sé per sé; ad esempio se io provo dolore normalmente mi concentro sulla causa o la cura, mentre con la riduzione fenomenologica sospendo il giudizio e vedo il dolore per ciò che è, pertanto sospendo il giudizio per vedere l'essenza di quella cosa.[330]

Si ritorna dunque all'affermazione che ogni coscienza esiste nella misura esatta in cui è coscienza d'esistere.
L'uomo compie delle esperienze nel mondo di cui è cosciente perché classifica e intenziona la realtà attribuendovi un senso. Ma Sartre fa notare anche che "questa assunzione (comprensione) di sé che caratterizza la realtà umana implica un'autocomprensione della realtà stessa, per quanto oscura possa essere. […] Dunque sono innanzitutto un essere che comprende la sua realtà d'uomo, il che significa che mi faccio uomo comprendendomi come tale" (Sartre, 1936).[331]
Ovvero io comprendo la mia storia personale per il fatto che prima di tutto mi riconosco come uomo, riconosco la mia essenza.

[330] Giacomo Rabbachin, *La riduzione fenomenologica*, 2017, (https://lastland.org/2017/04/11/la-riduzione-fenomenologica/)
Ultima consultazione 25 Febbraio 2026
[331] Jean-Paul Sartre, op. cit., p. 162

Qui Sartre si oppone agli psicologi perché parte dal presupposto che l'uomo è una totalità da cui si definisce l'essenza prima ancora di avviare un'indagine psicologica. Pertanto la fenomenologia è lo studio dei fenomeni e non dei fatti: per "fenomeno" si intende qualcosa che si manifesta in sé stesso.[332]

Per Husserl, sempre ripreso da Sartre, "l'emozione è una coscienza e dunque l'emozione stessa metterà in luce le strutture essenziali della coscienza". Questo perché per la coscienza *esistere* vuol dire *manifestarsi*, ovvero slanciarsi nel mondo.
Sebbene le rimostranze degli psicologi partono da qui, perché i fenomenologi tendono a dare sempre una spiegazione alle emozioni, mentre per gli psicologi sono fatti e basta, sono semplicemente così; dunque gli psicologi hanno sempre spogliato lo stato psichico da ogni significato, semplicemente perché è un fatto e come tale è un accidente. Ed è proprio il carattere accidentale che lo psicologo tiene di più a difendere.

La critica sartriana è questa: lo psicologo interrogato sull'emozione, risponderà fieramente <<c'è e basta. Perché? Non ne so niente, lo constato soltanto>> (Sartre, 1936).[333]
Per dare una spiegazione più chiara, in materia di affettività la psicologia era rimasta ai tempi di Ribot, in cui il sentimento/emozione, era presentato come una semplice modificazione organica, un "tremore puramente soggettivo".[334] Per cui l'affettività era considerata uno stadio primordiale dello sviluppo psichico e la psicologia studiava le emozioni semplicemente perché esistono, senza attribuirgli un vero significato.

Al contrario, per i fenomenologi i fatti hanno sempre un significato, perché se non lo avessero si spoglierebbero della loro natura, perciò il compito dei fenomenologi da quel momento è diventato studiare le emozioni, e per prima cosa, la fenomenologia non considera le emozioni come accidenti, anche perché questo sintetizza esponenzialmente la totalità dell'uomo. L'emozione "ha la sua essenza, la sua struttura particolare, e il suo significato".[335] Dunque non è possibile che venga al di fuori della realtà umana siccome come abbiamo visto, è coscienza stessa.

Da questo presupposto Sartre dice che è l'uomo stesso ad "assumere" la sua emozione, attribuendogli valore perché essa serve per organizzare l'intera esistenza.

Sartre insiste infatti sul valore che l'uomo stesso dà alle sue emozioni, quindi studiare le emozioni vuol dire domandarsi che significato hanno per noi. Dunque se noi comprendiamo le

[332] Ibidem
[333] Ivi, p. 163
[334] Jean-Paul Sartre, *L'immaginario: psicologia fenomenologica dell'immaginazione*, Torino, Einaudi Editore, 2020, pp. 294, cit., p. 105
[335] Jean-Paul Sartre *Immaginazione: idee per una teoria delle emozioni*, Milano, Bompiani, 1962, pp. 216, cit., p. 164

nostre emozioni stiamo dando valore alla nostra esistenza perché scopriamo chi siamo. Per questo la fenomenologia dice che dobbiamo capire che valore hanno le nostre emozioni per la coscienza. Quindi esse non sono secondo l'idea degli psicologi un disordine senza legge, ma anzi, per Sartre sono fenomeni a cui attribuiamo un significato e un vissuto: ovvero una volta comprese le emozioni le "utilizzo" per degli scopi, dando un senso alla mia esistenza. Ad esempio, banalmente quando voglio ottenere qualcosa che so essere complicato da ottenere metto in atto un comportamento finalizzato all'ottenimento di quella determinata cosa: un bambino infatti se vuole un giocattolo nuovo piangerà davanti alla mamma per far sì che lei gli compri questo gioco. Pertanto Sartre parla di "condotta magica", ovvero un comportamento che ci farà ottenere più facilmente ciò che desideriamo.
Per questo Sartre risponderà alla psicoanalisi dicendo che "l'inconscio non è altro che una scelta conscia ma non esplicitamente conosciuta. E quello che ci appare un subire è in realtà un agire" (Sportelli, 1981).[336]

Inoltre Sartre teneva a specificare che noi crediamo alla nostra messa in scena, noi crediamo fermamente alle nostre emozioni, e siamo trascinati dalla nostra credenza come accade per le isteriche; questo perché l'emozione è l'aspetto secondo cui vediamo la realtà.[337] Cioè il fatto stesso di vivere l'emozione ci permette insomma di immedesimarci in essa perché la viviamo e ci crediamo. Ad esempio quando siamo tristi crediamo di essere tristi anche se all'improvviso qualcuno ci fa ridere, perché abbiamo vissuto la tristezza.

In ultimo, Sartre consiglia alla psicologia di non mirare a raccogliere semplicemente i fatti ma a interrogare la coscienza e a cogliere i significati, siccome "la gioia non è gioia se non in quanto si manifesta come tale" cioè le emozioni non sono semplici adattamenti fisiologici alla realtà esterna, ma piuttosto una forma della coscienza che si trasforma.
Difatti, anche se quest'ultima ha dichiarato che la realtà umana è un puro collezionismo di dati "ciò non implica che essa sia altra cosa che una collezione" (Sartre, 1936).[338]
La critica di Sartre si basava dunque sull'incapacità della psicologia di cogliere l'essenza dell'uomo, che era invece il vero scopo della psicologia fenomenologica.

Per far meglio comprendere il punto di vista di Sartre ritengo opportuno citare il saggio *Idee per una teoria fenomenologica*, contenuto nel terzo paragrafo dell'*Immaginazione*, dove il filosofo continua asserendo che è sempre possibile prendere coscienza dell'emozione, ovvero dire "sono

[336] Silvano Sportelli, *Sartre e la psicoanalisi*, Bari, Edizioni Dedalo, 1981, pp. 253, cit., p. 27
[337] Ibidem
[338] Ivi, p. 166

arrabbiato", "sono felice" ecc. Ma una qualsiasi emozione, come ad esempio la paura, non è coscienza *di* avere paura, piuttosto è una percezione.
"La coscienza emozionale è per prima cosa coscienza del mondo" ovvero se io ho paura, vuol dire che ho paura di qualcosa, come infatti Sartre riporta, la paura del buio riguarda certi aspetti del buio stesso, come la poca luce o la sensazione che si prova quando siamo soli al buio. Quindi gli psicologi avevano compreso che all'origine dell'emozione ci fosse una percezione, ma poi secondo loro "l'emozione si è allontanata dall'oggetto". Sartre invece pensava che l'emozione fosse sempre legata ad un oggetto.[339]

Detto ciò si interroga sul grado di consapevolezza che c'è nella coscienza.
Sartre (come abbiamo già visto nel capitolo 1.2 della seconda parte) spiega che abbiamo una coscienza irriflessa: cioè abbiamo coscienza non solo dell'emozione (che è una coscienza riflessa) ma anche di noi stessi (per questo irriflessa); essa è conoscenza emozionata del mondo, pertanto comprendo che l'emozione è la modalità con cui mi rapporto con la realtà (assunto con cui concordava anche Janet), anche se non ce ne rendiamo conto.
Dunque, colgo il mondo tramite le emozioni, oggetti e soggetti che sono uniti in una sintesi intenzionale.[340]

Noi comprendiamo il mondo tramite le emozioni (le nostre risposte comportamentali) per cambiare il mondo/la realtà stessa: cioè la persona secondo questa visione ha un ruolo attivo nella realtà; ovvero noi agiamo sulla realtà per modificarla in base alle nostre esigenze. Visione con cui concordava Janet.
Anche se Sartre credeva che i rapporti con le cose fossero regolati non da processi deterministici, cioè da nessi di causa-effetto, ma anzi, dalla magia, ovvero con le emozioni si ottiene qualcosa nel modo più immediato. In breve "nell'emozione è il corpo che cambia i suoi rapporti con il mondo (in riferimento alle reazioni fisiologiche) affinché il mondo cambi le sue qualità. Se l'emozione è un gioco, è un gioco al quale crediamo" (Sartre, 1936).[341]
Riporto allora un esempio dello stesso Sartre: se io allungo la mano per prendere un grappolo d'uva ma non vi arrivo dirò che <<l'uva è troppo verde>> e lascerò stare. Ma questo comportamento e queste parole sono una finzione, una recita creata con lo scopo di convincermi che l'uva fosse davvero troppo verde, perché in realtà non sono riuscita ad arrivarci. Dunque la condotta più facile, ovvero convincermi che l'uva fosse acerba e quindi andare via, prende il posto di quella più

[339] Jean-Paul Sartre, *Immaginazione: idee per una teoria delle emozioni*, Milano, Bompiani, 1962, pp. 216, cit., p. 184
[340] Ivi, p. 185
[341] Ivi, p. 189

difficile, quella che non posso avere.[342]
Più chiaramente, l'uva all'inizio rappresentava un desiderio, qualcosa a cui si vuole arrivare, ma poiché non riesco a realizzare questo desiderio, allora la tensione per la mancata soddisfazione del desiderio diventa insopportabile, così adopero la condotta più facile, dovuta proprio allo scopo di far abbassare questa tensione, per cui l'uva ai nostri occhi appare con una caratteristica nuova, quale che è acerba, per questo verrà letta secondo quella caratteristica.
Questa idea richiama quella di Janet sulla scarsa tensione psicologica per cui le persone adottano condotte sicure (gli automatismi).[343]
In sostanza l'emozione intesa come condotta più facile, è un rifugio ed è una condotta razionale.

In sintesi, il soggetto intenziona il mondo, lo intenziona emotivamente interpretando la realtà secondo il nostro vissuto. L'emozione insomma ci permette di leggere la realtà in modi differenti dagli altri. E per "magia" Sartre intende proprio questa condotta, ovvero il modo in cui si comporta la persona emozionata. Pertanto noi crediamo davvero alla nostra emozione, altrimenti non potremmo agire sulla realtà.[344]

Quindi anche per Sartre l'emozione non è puro meccanicismo ma come abbiamo visto rappresentava un sistema complesso e soprattutto cosciente di risposte comportamentali agli stimoli esterni; pertanto, questa condotta è attiva (è il modo di agire sul mondo e modificarlo) e non passiva, come invece le teorie di James e della psicoanalisi credevano, pensando che l'emozione fosse semplicemente subita, una sorta di caos fisiologico.

Questo passaggio dalle teorie di James e della psicoanalisi a quella di Sartre rappresenta un'evoluzione per l'uomo, non più visto come colui che subisce l'emozione ma colui che la mette in atto per adattarsi alla realtà esterna. Ovvero l'uomo mette in atto l'emozione, che è una condotta conscia, per leggere e rispondere attivamente alla realtà, ma anche una condotta che serve per ottenere qualcosa, quindi una condotta con uno scopo.
Pertanto si passa da una visione passiva dell'uomo ad una attiva.

1.2 Le principali teorie delle emozioni

Come già accennato, ci sono diverse teorie prese in considerazione da Sartre rispetto al ruolo e al significato delle emozioni, teorie con le quali il filosofo non concordava perché ritenute riduttive.

---

[342] Ivi, p. 190
[343] Ibidem
[344] Chiara di Stasio, *Magia emotiva: la teoria del "primo" Sartre*, 2020, (https://www.periodicodaily.com/magia-emotiva-la-teoria-del-primo-sartre/)
Ultima consultazione 23 Aprile 2026

Nel saggio *Idee per una teoria delle emozioni*, egli presenta alcune delle teorie più importanti ritenute valide dalla psicologia, quali:

1. La *teoria periferica delle emozioni*: di cui discusse lo psicologo William James.
   Anche se "il fatto di menzionare i componenti organici delle emozioni è in realtà antico […] James è propenso a considerare la sua teoria come qualcosa di completamente nuovo".[345]
   Cioè James volle fare di questa teoria qualcosa di innovativo. Ovvero fu egli che si domandò: come spiegare le emozioni sottili, la gioia passiva? Come ammettere che banali reazioni organiche possono rendere conto a stati psichici qualificati? (Sartre, 1936).[346]

Perciò James ipotizzò che le emozioni fossero, come già anticipato nel capitolo precedente, delle modificazioni fisiologiche: ad esempio, la collera si presenta con un ritmo del respiro accelerato, aumento della pressione arteriosa, aumento del tono muscolare ecc. e differisce dalla gioia per l'intensità di queste modificazioni.

Il nome "periferica" deriva dal fatto che l'emozione è una risposta comportamentale, ovvero la percezione soggettiva rispetto a ciò che accade all'esterno. L'emozione secondo questa teoria, è dunque determinata dal mutamento fisiologico e dalla percezione di questo cambiamento.[347]
Più chiaramente quindi, quando io sono felice mi rendo conto che il mio battito aumenta, o quando ho paura mi rendo conto di tremare, sudare freddo ecc., e tutti questi mutamenti fisiologici sono percepiti soggettivamente dalla persona.

James a questo proposito distingue nell'emozione due categorie di fenomeni: la prima riguarda i fenomeni fisiologici, e la seconda riguarda quelli psicologici che egli chiama *stato di coscienza*. Ovvero "gli stati di coscienza detti <<gioia>>, <<collera>> ecc. non sono altro che la coscienza delle manifestazioni fisiologiche" (Sartre, 1936),[348] come ho già detto sopra. Cioè secondo James, quando l'uomo è in preda alle emozioni sa di star provando quella determinata emozione, sa di star avendo una data reazione fisiologica e gli attribuisce un nome. Ma si domanda: da cosa deriva quel dato nome dell'emozione?

Questa teoria però venne criticata da molti, che nello studiare la teoria di James si soffermarono su una criticità particolare riguardante "la riduzione dell'emozione a sensazione vaga, indifferenziata e globale ad uno stato organico generale. E si scopre che non esistono passioni né

[345] Lev S. Vygotskij, *Teoria delle emozioni: studio storico-psicologico*, Milano, Mimesis, 2019, pp. 300, cit., p. 13
[346] Jean-Paul Sartre, *Immaginazione: idee per una teoria delle emozioni*, Milano, Bompiani, 1962, pp. 216, cit., p. 167
[347] Giovanni Marcacci, *Le principali teorie delle emozioni*, 2016,
(https://www.mindfulpath.it/portfolio/le-principali-teorie-delle-emozioni-1-james-lange-cannon-bard/)
Ultima consultazione 22 Aprile 2026
[348] Jean-Paul Sartre, op. cit., p. 168

emozioni ma solamente sensazioni".[349]
Ma fu criticata anche da Sartre e non solo, perfino dallo stesso Janet; sebbene tale teoria presentasse un vantaggio, ovvero quello di non tener conto del malessere fisiologico.
Janet però, come molti altri, si domandò come fosse possibile che una turba fisiologica potesse rendere conto del carattere organizzato dell'emozione. Si diede la risposta dicendo che James non aveva tenuto conto del carattere psichico dell'emozione stessa.
In sostanza, James non riusciva a rispondere a quesiti come: com'è possibile che diverse emozioni si presentano con la stessa intensità, o con gli stessi sintomi fisiologici? Perché chiamiamo quella reazione fisiologica "amore" o "paura"? Noi abbiamo paura perché tremiamo o tremiamo perché abbiamo paura? Oppure ancora, cos'è nello specifico una risposta organica?[350]

Janet disse che una teoria delle emozioni corretta avrebbe dovuto restituire all'emozione la sua componente psichica, quella preponderante. Sebbene, "Janet, sensibile come James all'apparente disordine che presenta ogni emozione, fa dunque dell'emozione una condotta meno adeguata, o se si preferisce, una condotta d'insuccesso" (Sartre, 1936).[351]
Ma di questa particolare visione parlerò successivamente.

Secondo Janet la teoria periferica non spiegava la complessità dell'emozione, il suo significato, perciò riteneva fosse alquanto riduttiva; inoltre ritornando alle sue idee, egli vedeva le emozioni come una disintegrazione della personalità e quindi associate ad una tensione psicologica bassa tale da mettere in atto la condotta emozionale.

Dunque Janet fu colui che ipotizzò una certa intenzionalità dell'emozione, di cui parlava anche Sartre, come visto in precedenza. Ciò che distingueva James da Janet infatti era proprio l'intenzione dell'emozione: si mette in atto l'emozione per arrivare ad uno scopo (teoria che appoggiava anche Sartre).
Oltre al fatto che come abbiamo visto nei capitoli dedicati a Janet, egli credeva che la mente organizzasse sinteticamente (grazie alla funzione di sintesi) gli input esterni; per questo le emozioni sono semplicemente un modo di organizzare la realtà.
Una importante precisazione di Janet, che Sartre riprese, fu che secondo Janet "nella sua descrizione dell'emozione (James), non aveva afferrato la componente psichica", per cui secondo Janet "una teoria dell'emozione che vuole restituire alla componente psichica la sua parte preponderante

[349] Lev S. Vygotskij, op. cit., p. 13
[350] Jean-Paul Sartre, op. cit., p. 169
[351] Ibidem

dovrebbe fare dell'emozione una condotta" (Sartre, 1936).[352]
Janet infine criticò la teoria periferica etichettandola come troppo semplicistica e meccanicistica.

C'è da dire però che la teoria di James è arrivata fino ad oggi per la sua particolare formulazione, ovvero una formulazione grezza, semplice, concreta, diversa rispetto alle teorie psicologiche del tempo troppo accademiche e complicate. "In effetti questa teoria è l'unica che risolve in maniera soddisfacente la natura delle emozioni, con tale semplicità".[353]
Inoltre, non solo questa teoria era abbastanza semplice da comprendere, ma ebbe successo anche perché per spiegare le emozioni "pone in primo piano la loro base organica, per tale motivo si impone come concezione fisiologica, oggettiva".[354]
Lo stesso James citato da Vygotskij affermò che "le emozioni differiscono e si sfumano indefinitamente, ma di certo non troverete in esse alcune generalizzazione logica".

La seconda teoria oggetto di osservazione da parte di Sartre fu:

2. La *teoria psicoanalitica*: (si guardi capitolo dedicato a Freud). Sartre scrisse "si può comprendere l'emozione solo se vi si cerca un significato. Questo significato è, per natura, d'ordine funzionale".[355]
   Questa visione credeva strettamente nel significato delle emozioni, e nello specifico nella loro finalità. Questa finalità si coglie tramite l'esame oggettivo della condotta emozionale. Per Sartre tutti gli psicologi che avevano compreso che l'emozione ha una finalità avevano ragione, come infatti Janet.

L'emozione per Sartre è un mezzo che usiamo per arrivare ad un fine, sebbene secondo gli psicoanalisti tale finalità presupponeva che ci fosse un'organizzazione inconscia e sintetica di tutti i metodi di condotta; a questo proposito: "si potrebbe senza troppa fatica individuare nella collera o nella paura mezzi utilizzati da tendenze inconsce per soddisfarsi simbolicamente, per rompere uno stato di tensione insopportabile" (Sartre, 1936).[356] Ovvero le emozioni avevano certamente una finalità ma inconscia: le emozioni erano lette come il sintomo di uno stato di tensione.
Questa l'idea degli psicoanalisti. Ovvero far ricadere tutto nell'inconscio, negare il ruolo della coscienza. Cosa che Sartre criticava. Infatti secondo lui, il freudismo limitava o meglio, distruggeva la libertà caratterizzante dell'uomo; perciò Sartre voleva tutelare la libertà umana, quella che ci rende capaci di fare scelte consapevoli, pertanto preferì allontanarsi dal freudismo. Egli la riteneva

[352] Ibidem
[353] Lev S. Vygotskij, op. cit., p. 16
[354] Ibidem
[355] Jean-Paul Sartre, *Immaginazione: idee per una teoria delle emozioni*, Milano, Bompiani, 1962, pp. 216, cit., p. 178
[356] Ivi p. 179

anzi una teoria del condizionamento esterno (per cui le persone si fanno influenzare da fattori esterni).[357]

Dunque la psicoanalisi parla di dissociazione del carattere emozionale, che si conferisce pertanto all'inconscio. In sostanza, la persona non comprende il perché della sua emozione. Per la psicoanalisi l'emozione è semplicemente *subita* dal soggetto in modo passivo.
La psicologia psicoanalitica è stata la prima a guardare al significato dei fatti psichici, ovvero ha decretato che ogni stato di coscienza è sempre *altro* da sé stesso.[358]

Sartre a questo proposito riporta un esempio di una donna con la fobia del lauro, ovvero ogni volta che la donna vedeva del lauro o si trovava nei pressi di cespugli di lauro sveniva. Pertanto lo psicoanalista scoprì che tempo prima la donna aveva subito un'aggressione sessuale proprio nei pressi dei cespugli di lauro, quindi per lo psicoanalista la paura diventava un'espressione di rifiuto, di censura, non nei confronti del lauro stesso ma di quell'aggressione. Quindi la censura avviene per evitare di rivivere il ricordo dell'aggressione legato al lauro.
"L'emozione è qui una fuga di fronte alla rivelazione da compiersi, come il sonno è talvolta una fuga di fronte alla decisione da prendere".[359]

Un secondo esempio è quello di un uomo, un maniaco sessuale che tenta di rubare qualcosa, ma il furto finisce male; il suo non è solo un furto maldestro, ma rivela un'autopunizione del ladro, che sentendosi in colpa fallisce. In realtà gli psicoanalisti parlano del complesso in cui il malato tenta di giustificarsi e si punisce.[360]

Dunque l'interpretazione degli psicoanalisti è quella in cui la censura agisce ogni volta che un ricordo traumatico vuole prevalere: la reazione comportamentale ad uno stimolo (svenimento di fronte al lauro) agisce come censura, come "realizzazione simbolica di un desiderio rimosso".
La persona non sa di star mettendo in atto una censura.[361] Cioè l'azione ha un significato simbolico, perché l'atto di svenimento ad esempio, è distaccato dalle vere intenzioni del soggetto (si guardi capitolo 1.6).

Per Sartre ovviamente questa tesi è scorretta: egli si chiede come mai la donna mette in atto il comportamento, lo svenimento di fronte ad uno stimolo come il lauro, se non sa di star provando in quel momento terrore verso il lauro stesso? Si torna dunque alla critica alla psicologia che crede

[357] Silvano Sportelli, *Sartre e la psicoanalisi*, Bari, Edizioni Dedalo, 1981, pp. 253, cit., p. 7
[358] Ibidem
[359] Ibidem
[360] Jean-Paul Sartre, op. cit., p. 180
[361] Ibidem

che tutto sia inconscio, che nega la coscienza. Infatti "nella misura in cui lo psicoanalista fa uso di comprensione per interpretare la coscienza, sarebbe preferibile riconoscere che tutto ciò che avviene nella coscienza non può essere esplicitato che dalla coscienza stessa" (Sartre, 1936).[362]
Il filosofo si oppone quindi alla visione che le emozioni siano reazioni psichiche incoscienti verso stimoli esterni, perché per Sartre la coscienza non smette di essere coscienza, anzi la *coscienza si fa essa stessa coscienza*.

Scrive poi, come riporta Silvano Sportelli: "la contraddizione profonda di tutta la psicoanalisi è quella di presentare un legame di causalità e nel contempo un legame di comprensione tra i fenomeni che studia": pertanto si ritorna all'idea che tutto ciò che viene esplicitato è parte della coscienza stessa.[363] Come ad esempio la donna con la fobia del lauro secondo Sartre è cosciente di provare un certo tipo di emozione verso il lauro altrimenti non potrebbe avere una risposta comportamentale nei suoi confronti, che è lo svenimento.

A questo proposito, infatti l'obiezione principale di Sartre, come già accennato prima è: se la coscienza organizza le risposte comportamentali in relazione agli stimoli esterni, quali che siano, come può allora non avere coscienza di questa organizzazione/adattamento?[364]

Inoltre, perché non riusciamo ad opporci alle emozioni? Perché esse sono modi intenzionali di rispondere alla realtà esterna con un dato comportamento.[365]

Nel prossimo ed ultimo capitolo, esporrò più chiaramente la visione di Janet riguardo alle emozioni e la critica di Sartre ad essa.

1.3 La critica di Sartre a Janet

Prima di iniziare il capitolo vorrei soffermarmi ancora un attimo sulle origini del pensiero di Sartre, siccome tutto ebbe origine dal bisogno del filosofo di ricerca della libertà di agire.
"La filosofia di Sartre può essere considerata come discendente diretta della fenomenologia di Husserl. Prima d'arrivare a Berlino (all'età di ventotto anni), Sartre viveva con insofferenza l'atmosfera filosofica parigina. Sartre attendeva dunque a braccia aperte un pensiero che sapesse accogliere ed incanalare le sue intuizioni. La fenomenologia sembrava fare al caso suo, per il

[362] Ivi, p. 183
[363] Silvano Sportelli, op. cit., p. 24
[364] Ibidem
[365] Ibidem

carattere schietto e per l'ambizione di avere a che fare <<con le cose stesse>>".
"Ecco che, con la fenomenologia, la filosofia diventa una passeggiata avventurosa per le strade del mondo, ecco che l'imprevedibilità della vita è restituita alla coscienza".[366]
Tutto ciò perché Sartre visse nella Francia del dopoguerra ed iniziò sempre di più a pensare all'ideale di libertà al punto da confessare: «per quale ragione sia stato indotto a pensare sistematicamente contro me stesso».[367]

Come abbiamo potuto vedere nel capitolo precedente sulle teorie delle emozioni, prima che Sartre ne criticasse il meccanicismo[368], fu Janet ad avere intuito che la teoria periferica di James mancava di un elemento importante, ovvero aveva tralasciato la componente psichica delle emozioni. A questo proposito Janet pur di restituire questa componente alle emozioni disse che si doveva fare dell'emozione una "condotta".[369]
Questo vuol dire che secondo Janet l'emozione è un comportamento che noi attuiamo verso una data situazione. Sartre infatti nel suo saggio riporta l'esempio di una paziente di Janet che non riuscendo a tenere la condotta superiore, (la condotta adeguata), perché troppo difficile, allora inizia a rotolarsi per terra tenendo una condotta inferiore, ovvero quella più facile.
Per fare più chiarezza, (riprendendo un concetto già analizzato in precedenza), Sartre descrive così l'avvenimento: "quando il compito è troppo difficile e non siamo in grado di tenere la condotta superiore che vi si adeguerebbe, l'energia psichica liberata viene consumata per altre vie: si tiene una condotta inferiore, che necessita di una tensione psicologica minore. Ecco perché una ragazza alla quale il padre ha confessato di essere ad un passo dalla paralisi, […] si rotola per terra in preda ad una violenta emozione, che si ripresenta qualche giorno più tardi e la costringe all'intervento del medico" (Sartre, 1936).[370]
Dunque questa precisazione rende più chiaro il fatto che la ragazza, pur di non doversi sforzare di raccontare al medico ciò che la turbava perché troppo difficile, allora preferisce attuare una condotta certamente inferiore, ma per lei più facile.

Janet poi, come ancora riportato da Sartre, continuava dicendo che la ragazza in realtà non sopportava più l'idea di badare al padre malato e questa idea per lei era difficile da accettare. Perciò

[366] Michele Botto, *Quando Sartre incontrò la fenomenologia*, 2013,
(https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistafilosofiauis/article/view/3688)
Ultima consultazione 15 Luglio 2026
[367] Claudio Tognonato, *Rileggere Sartre, filosofo dell'oggi*, 2005,
(https://ilmanifesto.it/archivio/2003066220)
Ultima consultazione 16 Luglio 2026
[368] Concezione filosofica che interpreta la realtà, compresi gli esseri viventi, come una macchina in movimento, senza tener conto delle finalità.
[369] Jean-Paul Sartre, *Immaginazione: idee per una teoria delle emozioni*, Milano, Bompiani, 1962, pp. 216, cit., p. 169
[370] Ibidem

in questo caso l'emozione diventa una condotta *ma* di insuccesso[371]: perché lei non riusciva ad accettare la sua situazione, ricadeva nella condotta più facile ovvero il pianto e il rotolarsi per terra.

Ancora, Janet citò il caso di alcuni malati andati da lui per confessarsi, però non riuscendo a portare a termine la confessione caddero in pianti e singhiozzi forti, perciò nuovamente, come nel caso della ragazza, la condotta più facile, anche se inadeguata e di insuccesso, diventa quella emozionata (pianti, crisi di nervi ecc.).[372]
Per Janet quindi la condotta di insuccesso è dovuta dal fatto che i pazienti non riuscivano a portare a termine il loro compito di confessare le loro turbe, per questo lui dava molta importanza alla componente psichica, che invece James tralasciava.

Janet addirittura disse che "i pianti, le crisi di nervi rappresentano una condotta d'insuccesso che si sostituisce alla prima per deviazione".[373] In questo caso la deviazione di Janet rappresentava una difesa, ovvero io evito di parlare di ciò che realmente mi turba procedendo con pianti e grida, e questa condotta è fallimentare, dovuta al fatto che le mie energie psichiche sono poche per poter mettere in atto la condotta adeguata: cioè parlare del mio problema al curante.

Ma Sartre giunge presto a criticare anche questo punto di vista, siccome "Janet supera James solo ricorrendo in maniera implicita ad una finalità che la sua teoria rifiuta in maniera esplicita. Cos'è una condotta d'insuccesso? Dobbiamo con ciò intendere solamente il sostituto automatico d'una condotta superiore che non possiamo tenere?" (Sartre, 1936).[374]

Sartre dunque critica nuovamente il meccanicismo delle teorie psicologiche, più che altro la semplicità di tali teorie, esplicitando che anche se Janet aveva accennato all'intenzionalità delle emozioni, dato che esse anche secondo Janet servivano per un fine (ovvero, come abbiamo visto, quello di evitare di mettere in atto la condotta più difficile), poi è stato Janet stesso a negare questa tesi. Più precisamente Sartre scrive: "in questo caso l'energia nervosa si scaricherebbe a caso e secondo la legge del minimo sforzo, allora l'insieme delle reazioni emotive non sarebbe tanto una condotta di insuccesso quanto un'assenza di condotta. Ci sarebbe una reazione organica diffusa invece d'una reazione adeguata, un disordine. Ma non è proprio ciò che afferma James? Non è forse vero che, secondo James, l'emozione interviene in occasione di un disadeguamento brusco e che consiste nell'insieme di disordini che questo disadeguamento provoca nell'organismo? Senza dubbio Janet mette l'accento sull'*insuccesso* più di James".[375]

[371] Ivi, p. 170
[372] Ibidem
[373] Ibidem
[374] Ibidem
[375] Ivi, p. 170, 171

Dunque Sartre sostiene che Janet ha intravisto nelle emozioni una finalità, cosa che non aveva mai dedotto James.

In poche parole, dalle conclusioni di Janet, Sartre non capisce per *chi* l'emozione è una condotta di insuccesso? Per Janet, o per il paziente? Il paziente sa di star mettendo in pratica questa condotta con i suoi pianti?

In sostanza, come sostiene anche Della Costa nel suo saggio *Sartre, De Martino e la magia*: "Quello che manca agli approcci che Sartre ha esaminato, è il ruolo della coscienza, il solo fattore di posizionamento intenzionale (e dunque funzionale) rispetto al mondo".[376] Cioè Sartre, come abbiamo già visto, non nega il ruolo fondamentale della coscienza, per lui ogni azione è coscienza; mentre per la psicologia, c'è una componente inconscia.

Sartre giunge a farsi queste domande perché Janet nega il ruolo della coscienza. Quindi come fanno i pazienti a mettere in atto la condotta più facile se non ne sono coscienti?
Ancora una volta spicca la differenza tra psicologia e filosofia che invece non nega mai la componente conscia e il suo ruolo (guardare capitoli precedenti).

"Perché l'emozione abbia il significato psichico di insuccesso, occorre che la coscienza intervenga e le conferisca questo significato, occorre che essa ritenga possibile la condotta superiore e che colga l'emozione come un insuccesso in rapporto a questa condotta superiore". Quindi Sartre specifica chiaramente che la coscienza deve riconoscere l'emozione come qualcosa di fallimentare. "Ma ciò significherebbe assegnare alla coscienza una funzione costitutiva, cosa che Janet vuole evitare", poi aggiunge.[377]

La critica più grande di Sartre, infatti è legata al fatto che la censura di qualcosa (argomento trattato in precedenza nel capitolo 1.6) cioè, il desiderio inaccettabile, avviene al livello inconscio e quindi io non so di star censurando: ovvero "il desiderio censurato non è implicito nella sua realizzazione".[378] Infatti basti guardare all'esempio della donna con la fobia dei lauri di cui parlato nei capitoli precedenti.
Nuovamente infatti sorgono dei dubbi: com'è possibile che io censuro qualcosa se non so cosa devo

[376] Francesco Della Costa, *Sartre, De Martino e la magia*, 2021, (https://boa.unimib.it/retrieve/d045c743-d05c-4065-8793-ec2e0f66a25a/Della%20Costa-2021-Palaver-VoR.pdf) Ultima consultazione 14 Maggio 2026
[377] Jean-Paul Sartre, *Immaginazione: idee per una teoria delle emozioni*, Milano, Bompiani, 1962, pp. 216, cit., pp. 170, 171
[378] Francesco Della Costa, *Sartre, De Martino e la magia*, 2021, (https://boa.unimib.it/retrieve/d045c743-d05c-4065-8793-ec2e0f66a25a/Della%20Costa-2021-Palaver-VoR.pdf) Ultima consultazione 14 Maggio 2026

censurare? Dunque com'è possibile che la donna abbia la fobia del lauro se esso dovrebbe essere censurato?

Oltre le critiche sartriane però è ovvio che la visione di Janet sia rivoluzionaria in rispetto alle altre teorie delle emozioni, perché essa mostrava che le reazioni emozionali non erano solo un puro disordine senza scopo, ma un adeguamento ad una situazione.
Sebbene Janet è ancora troppo ambiguo secondo Sartre, dato che secondo lui, non tende a spiegare in quale grado di consapevolezza si trovavano i pazienti nel mettere in atto l'emozione.
Infatti, Sartre spiega più nel dettaglio: "la paziente singhiozza per non dover dire nulla oppure singhiozza perché si sforza di agire?".[379]
Janet infatti passa facilmente da una condotta all'altra, ed è questo che rende ambigua la sua teoria.
Le emozioni dunque sono solo puri automatismi?

Da ciò si può evincere, anche secondo la visione sartriana delle emozioni di cui ho parlato nei capitoli precedenti, che Janet abbia voluto riprendere alcuni punti chiave come il fatto che l'emozione fosse una condotta volta ad una finalità ben precisa, ma togliendo la parte razionale/conscia di cui parlava Sartre.

"Janet è troppo combattuto tra un finalismo spontaneo e un meccanicismo di principio" dice Sartre. Cioè Janet stava in mezzo tra un puro meccanicismo caratteristico delle visioni psicologiche e un finalismo accennato dalla filosofia sartriana.
Dunque viene spontaneo a questo punto domandarsi: le emozioni sono meri fatti che accadono in risposta ad un cambiamento fisiologico oppure hanno una finalità ben precisa?

Qui mi soffermo sul dire che "la radice delle emozioni non risiede nel soggetto, bensì nell'oggetto. Nel caso in questione: non amiamo la donna perché abbiamo dell'amore da dare o perché la osserviamo in modo favorevole, bensì ella suscita tale emozione e quindi l'amiamo".
Secondo Michele Botto Sartre ha travisato lo spirito della fenomenologia di Husserl siccome Sartre parla dell'irriducibilità delle esperienze, ovvero siamo le nostre azioni, ciò che decidiamo ci definisce. Per Sartre il mondo non può essere tra parentesi perché altrimenti la coscienza senza la realtà esterna non esisterebbe.[380]
Per Sartre noi conosciamo il mondo attraverso la sua componente affettiva, infatti quando ci troviamo di fronte a qualcosa lo intenzioniamo seguendo una carica emotiva perché gli oggetti del

[379] Jean-Paul Sartre, *Immaginazione: idee per una teoria delle emozioni*, Milano, Bompiani, 1962, pp. 216, cit. p. 173
[380] Michele Botto, *Quando Sartre incontrò la fenomenologia*, 2013, (https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistafilosofiauis/article/view/3688)
Ultima consultazione 16 Luglio 2026

mondo hanno, come già specificato nei capitoli precedenti, delle qualità: amabilità, simpatia ecc.[381] In una certa maniera anche Janet parlava del fatto che siamo il frutto delle esperienze che viviamo.

Ritornando alla sua critica, Sartre da una parte elogiava Janet per aver ridato una finalità alle emozioni, ma dall'altra criticava il fatto che questa finalità fosse definita inconscia, e che quindi l'emozione tornasse in questo modo ad essere un mero fatto psichico.
Dunque, premettendo che lo scopo dell'emozione fosse inconscio, come diceva Janet, non era quindi riconosciuto dal soggetto?
Pertanto mi domando: si può mettere in atto un qualsiasi comportamento totalmente in modo casuale, senza che il soggetto se ne renda davvero conto? Perché è ciò che affermava Janet in questo caso, negando l'intenzionalità dell'azione. Posso davvero pensare di piangere, gridare, per ottenere attenzione da qualcuno senza che in un certo senso io lo sappia?
A questo proposito, le critiche di Sartre erano fondate, siccome non si può negare l'intenzionalità di questi comportamenti.

Un altro punto criticato da Sartre era il fatto che Janet aggiunse che "siamo noi stessi a metterci in stato di totale inferiorità, poiché a questo livello molto basso le nostre esigenze sono minori, e ci soddisfiamo più facilmente" (Sartre, 1936). Infatti, ritornando all'esempio della ragazza, lei non riesce a dire tutto ciò che la turba quindi con il pianto inconsolabile trasforma Janet (il medico) da un giudice ad un consolatore in poco tempo, ed è proprio ciò che lei voleva.[382]
Il pianto dunque è una condotta "emozionata" di fallimento.

Sartre soprattutto nelle sue critiche, non accettava il grado di passività attribuito al soggetto, poiché il significato dell'emozione andava ricercato nell'emozione stessa: perché l'emozione per il filosofo francese era un modo di apprendere e trasformare il mondo. In poche parole secondo Sartre l'azione irriflessa (spontanea) non è incosciente ma anzi serve a trasformare il mondo.[383]
Infatti per la sua paziente Janet doveva essere un consolatore e con il pianto si trasforma in poco tempo da curante a consolatore.
Per Janet invece questi atti emozionati come pianti e grida erano incoscienti, incontrollati, ma al tempo stesso nascondevano una finalità. Finalità che Janet stesso nega togliendovi il ruolo della coscienza.

---

[381] Michele Botto, *Quando Sartre incontrò la fenomenologia*, 2013, (https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistafilosofiauis/article/view/3688) Ultima consultazione 16 Luglio 2026
[382] Jean-Paul Sartre, *Immaginazione: idee per una teoria delle emozioni*, Milano, Bompiani, 1962, pp. 216, cit., p. 176
[383] Francesco Della Costa, *Sartre, De Martino e la magia*, 2021, (https://boa.unimib.it/retrieve/d045c743-d05c-4065-8793-ec2e0f66a25a/Della%20Costa-2021-Palaver-VoR.pdf) Ultima consultazione 14 Maggio 2026

Per cui, “la teoria della condotta-emozione è perfetta, ma nella sua purezza e nella sua stessa perfezione, possiamo scorgere la sua insufficienza. In tutti gli esempi citati la funzionalità dell’emozione è innegabile ma anche incomprensibile” dice Sartre. Proprio perché senza coscienza non ci può essere finalità.[384]

Per Sartre questa teoria rientra nelle teorie delle emozioni, ma è incompleta, ambigua. Sartre critica la psicologia introspezionista perché vuole studiare gli stati psicologici attraverso uno sforzo di osservazione introspettiva. Quindi essi vengono secondo Sartre, decontestualizzati. Si perde così di vista la natura di tali stati, quali risposte a specifiche situazioni, riducendo lo stato psicologico a un nucleo chiuso “all'interno della nostra mente”. In sostanza, Sartre accusa gli psicologi di privare gli stati psicologici del loro senso.[385]

Come poi abbiamo già visto, dopo Janet seguì la teoria psicoanalitica, con elementi in comune con quella di Janet, come la negazione della coscienza, quindi non la riprenderò ulteriormente.

Riprendendo il discorso sull’emozione come trasformazione del mondo possiamo considerare l’esempio fatto in precedenza da Sartre sull’uomo che non arriva all’uva e si convince che è troppo verde (si guardi pagine precedenti); oppure ancora l’esempio di un uomo che vede andare verso di lui una bestia feroce quindi impallidisce, suda e sviene. Intendiamo quindi questi comportamenti come una condotta di evasione: siccome non si è potuto evitare il pericolo in modo normale allora si è messo in atto questo comportamento, annullando per quanto in nostro potere il pericolo; in sostanza lo si è evitato. Ecco perché si parla di azione magica dato che l’emozione serve ad ottenere qualcosa nel minor tempo possibile, come se fosse una magia.[386]

Anche la fuga nella paura è una condotta razionale, attiva e calcolata perché serve per mettere più distanza possibile tra me e il pericolo.[387]

Sartre però si sofferma maggiormente sulla tristezza spiegando che è l’emozione più forte, quella con cui maggiormente otteniamo risultati. Riferito alla tristezza Sartre disse: “c’è risoluzione muscolare, pallore […]. Si resta seduti immobili […]. Si preferisce la penombra alla piena luce, il silenzio ai rumori, la solitudine di una camera alla folla dei luoghi pubblici o delle vie”.[388] Per

[384] Jean-Paul Sartre, op. cit., p. 177
[385] Daniel Vanello, *Sartre on the emotions*, 2019, (https://www.researchgate.net/profile/Daniel-Vanello/publication/328583258_Sartre_on_the_Emotions/links/5bd75e91299bf1124fab4a74/Sartre-on-the-Emotions.pdf)
Ultima consultazione 16 Luglio 2026
[386] Jean-Paul Sartre, op. cit., p. 190
[387] Ibidem
[388] Ibidem

questo l'insieme di tutti questi comportamenti appare impattante verso chi guarda. Si potrebbe far riferimento alla paziente di Janet che si rotola, piange e si dispera; quindi, il curante in modo semplice e veloce va a consolarla (che era lo scopo primario della donna).

Infatti nella tristezza tutti quei comportamenti tipici che sembrano voler dire "lasciami da solo" non sono affatto veri, anzi come disse Sartre, sono comportamenti di circostanza e sono "rari i casi in cui ci si affeziona al proprio dolore":[389] ovvero la tristezza viene messa in atto quando si vuole ottenere l'approvazione, il compatimento di qualcuno.
Sartre ce lo spiega in questo modo: "essendo venuta meno una delle condizioni ordinarie della nostra azione, il mondo esige che noi agiamo in esso e su di esso *senza di quella* (senza la condizione originaria)". Dunque, non potendo mettere in pratica l'azione più complicata e per cui la realtà esige un compimento, allora mettiamo in pratica altro ovvero l'emozione.[390]

La tristezza può assumere diverse forme, ma secondo Sartre ciò che pensava Janet della psicoastenica che cade in una crisi di nervi perché non vuole confessarsi è un *rifiuto*.

In questo caso, rimarca Sartre, la confessione che originariamente bisognava fare viene meno, sostituita da un atto secondario: "la crisi emozionale è in questo caso abbandono di responsabilità" (Sartre, 1936).[391] Inoltre nel comportamento della malata è presente un'esagerazione magica delle difficoltà del mondo dato che i comportamenti come i pianti isterici e le forti grida sono esagerati, ovvero rappresentano un ingigantimento dell'emozione che quasi magicamente, portano il medico ad assumere un ruolo di sostenitore nei confronti del paziente (come già specificato).

Dunque "davanti a un evento doloroso, per seguire Sartre in un esempio, la tristezza mira a sopprimere, nella sua apparente passività, l'obbligo di andare avanti cercando di rimpiazzare la realtà negativa con una realtà indifferenziata".
Sartre stesso dice che gli esempi possono essere infiniti e tante le condotte dei soggetti.[392]

Invece la gioia? Sartre la considera un'emozione particolare quanto la tristezza, anch'essa molto forte perché la gioia è una condotta magica che tende a realizzare il possesso dell'oggetto desiderato. Questa condotta è accompagnata dalla certezza che presto o tardi il possesso sarà realizzato" (Sartre, 1936). In breve, la gioia è l'emozione che anticipa il possesso di un oggetto che

[389] Ivi, p. 192
[390] Ivi, p. 193
[391] Ibidem
[392] Francesco Della Costa, *Sartre, De Martino e la magia*, 2021, (https://boa.unimib.it/retrieve/d045c743-d05c-4065-8793-ec2e0f66a25a/Della%20Costa-2021-Palaver-VoR.pdf) Ultima consultazione 14 Maggio 2026

desideriamo e che sappiamo che prima o poi sarà nostro e serve a fare previsioni su quando avremo ottenuto quel qualcosa. Sebbene l'oggetto sia posseduto solo simbolicamente. Ad esempio, Sartre cita il caso di un uomo al quale una donna aveva confessato il suo amore, e l'uomo per mettersi al riparo dalla condotta più difficile di doverla corteggiare, mette in pratica comportamenti molto più facili come sorrisi, piccole attenzioni verso di lei ma non curandosene realmente; prima o poi lo farà, aggiunge Sartre, ma per il momento ha ottenuto seppur non del tutto le attenzioni della donna.[393]

Dunque nell'emozione noi usiamo il corpo (pianti, risa ecc.), e l'uso del corpo serve per ottenere quella determinata cosa e costruire un rapporto con l'esterno. Ma anche per credere alla nostra emozione: noi ci crediamo perché banalmente "esageriamo" la condotta. Il nostro corpo dice Sartre "è un mezzo d'incanto".[394]

Poi ci sono anche emozioni false che rappresentano semplici condotte, come quando ricevo un regalo che non mi piace e fingo che invece mi piaccia con sorrisi e saltelli, ma che esagerando questa condotta finiamo per credere a questa "gioia" ed essa diventerà una gioia falsata. Un po' come un attore sul palco che mima le emozioni. Per questo Sartre ci definisce attori che mettiamo in scena una recita: siccome noi finiamo davvero per credere all'emozione tramite l'esagerazione corporea.[395]

Sebbene la vera emozione è ben altro: ovvero vi si aggiunge la credenza. Cioè noi ci emozioniamo quando crediamo all'emozione. In sostanza non c'è emozione se non credo a ciò che provo. Con ciò possiamo intendere che noi subiamo l'emozione. Ma i fenomeni corporei rappresentano ciò per cui noi crediamo all'emozione quindi non devono essere separati dalla condotta perché sono dei fenomeni di credenza.
Pertanto "dobbiamo tenere conto che l'emozione non è semplicemente simulata […] è il comportamento di un corpo che è in un certo stato" (Sartre, 1936). Qui capiamo che il comportamento corporeo non può esistere senza lo stato emotivo e viceversa.[396]

L'emozione, infatti, non è semplicemente una recita per ottenere qualcosa, ma è una recita a cui crediamo, a cui il nostro corpo crede fortemente. I fenomeni fisiologici si legano sempre ad un'emozione.
"Il corpo, insomma, subisce l'emozione e la sua reazione, il suo stato emozionale, assume esattamente la forma e il significato della condotta che esso aziona in maniera spontanea".

[393] Jean-Paul Sartre, *Immaginazione: idee per una teoria delle emozioni*, Milano, Bompiani, 1962, pp. 216, cit., p. 195
[394] Ibidem
[395] Ivi, p. 196
[396] Ibidem

Pertanto si insiste sulla questione che i fenomeni fisiologici sono essenziali a farci credere nell'emozione.[397]

L'emozione è un fenomeno di credenza. La persona vive direttamente l'emozione e la coscienza che c'è dietro essa trasforma il suo corpo e "si getta in un mondo nuovo" per poterne cogliere le caratteristiche tramite l'atto emozionale.[398]

Da ciò deriva il "doppio atto" dell'emozione; ovvero Sartre spiega che l'emozione agisce in due modi:

1. La persona non crede alla sua recita perché sa di star mettendo in scena un dato comportamento in vista di uno scopo. Infatti, scrive: "è autocoscienza non-tetica. E in questa misura soltanto che si può dire che un'emozione non sia sincera".

2. La persona crede alla sua recita perché la sua coscienza è emozionata e leggerà la realtà tramite l'emozione. A questo proposito Sartre scrive: "la coscienza è vittima del suo stesso inganno. Proprio perché vive il nuovo aspetto del mondo *credendovi*, è trascinata dalla sua credenza".[399]

Più chiaramente nel saggio di Della Costa questo passaggio viene spiegato con questi termini: "In breve, l'origine dell'emozione sta in una degradazione spontanea che la coscienza vive di fronte al mondo: ciò che essa non può affrontare in un modo, cerca di ridefinirlo in un altro. E i sintomi fisiologici di tale degradazione della coscienza non sono che il segnale che il corpo, cioè la sua concretizzazione materiale, crede e vive veramente nella nuova realtà. L'emozione è, dunque, sempre vera, ma questo non significa che sia «sincera», perché essa contiene comunque un elemento di finalità cosciente".[400]

Da questi due modi di agire si può evincere che il doppio atto riguarda: da una parte la ferma convinzione della mia emozione perché i comportamenti che noi mettiamo in atto sono comportamenti "emozionati" grazie ai segnali fisiologici come pianti, sorrisi ecc., mentre dall'altra parte, noi sappiamo di star mettendo in atto un dato comportamento per ottenere qualcosa.

---

[397] Francesco Della Costa, *Sartre, De Martino e la magia*, 2021, (https://boa.unimib.it/retrieve/d045c743-d05c-4065-8793-ec2e0f66a25a/Della%20Costa-2021-Palaver-VoR.pdf) Ultima consultazione 14 Maggio 2026

[398] Jean-Paul Sartre, *Immaginazione: idee per una teoria delle emozioni*, Milano, Bompiani, 1962, pp. 216, cit., p. 198

[399] Ivi, p. 199

[400] Francesco Della Costa, *Sartre, De Martino e la magia*, 2021, (https://boa.unimib.it/retrieve/d045c743-d05c-4065-8793-ec2e0f66a25a/Della%20Costa-2021-Palaver-VoR.pdf) Ultima consultazione 15 Maggio 2026

"E così, trovandosi a vivere il mondo magico in cui si è gettata, la coscienza tende a perpetuarsi. […] Il mondo magico si delinea, prende forma poi si richiude sulla coscienza e la imprigiona" (Sartre, 1936).[401] Con queste parole Sartre fa capire perfettamente ciò che ho già detto in precedenza, ovvero l'emozione è un atto di coscienza che ci permette di emozionarci proprio perché interagiamo con il mondo esterno e sappiamo perfettamente di star interpretando la realtà in quel modo. A proposito di ciò, infatti, Sartre dice che "l'emozione non è una modificazione accidentale di un soggetto immerso in un mondo immaturo. È facile vedere che ogni apprensione emozionale di un oggetto che causa paura, irritazione o tristezza, ecc. non può farsi che sullo sfondo di un'alterazione totale del mondo. Perché un oggetto appaia come oggetto da temere occorre che esso si realizzi come presenza immediata e magica di fronte alla coscienza. Per esempio, occorre che quel volto apparso a dieci metri da me dietro la finestra sia vissuto come a me immediatamente presente nella sua minaccia. Ma ciò è possibile solo in un atto di coscienza".[402]

Cioè se io percepisco qualcosa o qualcuno come una minaccia c'è bisogno che quella percezione sia cosciente e lo sarà grazie ai rapporti che ho con l'esterno.

Della Costa continua dicendo che l'emozione è una specie di filtro attraverso cui si può cogliere la realtà così da agire su di essa. "Addirittura, per Sartre, la categoria del «magico» fonda il mondo sociale stesso",[403] ovvero pone le basi per creare rapporti con l'esterno, siccome l'emozione è una condotta, un modo di agire.

Dunque l'emozione è cosciente, noi siamo coscienti di emozionarci e questa è la tesi definitiva di Sartre, mentre spicca la differenza con Janet che ancora una volta nega il ruolo della coscienza.

Infine, Sartre conclude in questo modo: "non bisogna vedere nell'emozione un disordine passeggero dell'organismo e della mente che verrebbe a turbare la vita psichica. È al contrario il ritorno della coscienza a un atteggiamento magico. […] L'emozione non è un accidente, è un modo di esistenza della coscienza, una delle modalità in cui essa comprende il suo <<essere-nel-mondo>>".
Ovvero l'emozione ha un significato per la mia vita psichica, ed è il modo che ha la coscienza per slanciarsi nel mondo e trovarvi dei significati, perché come già detto, io so di star vivendo quella determinata situazione secondo il significato che gli sto attribuendo. A questo proposito, Sartre

[401] Jean-Paul Sartre, *Immaginazione: idee per una teoria delle emozioni*, Milano, Bompiani, 1962, pp. 216, cit., p. 200
[402] Ivi, pp. 204, 205
[403] Francesco Della Costa, *Sartre, De Martino e la magia*, 2021, (https://boa.unimib.it/retrieve/d045c743-d05c-4065-8793-ec2e0f66a25a/Della%20Costa-2021-Palaver-VoR.pdf) Ultima consultazione 16 Maggio 2026

riporta l'esempio: "trovo odiosa questa persona perché sono in collera con lui" perciò io sto attribuendo la qualità "odioso" a quella persona e secondo essa leggo la realtà in questo modo.[404]

Ma noi siamo sempre altro, perciò è sbagliato credere che quella persona sia quell'emozione, oppure sia quella qualità, come è sbagliato crederlo di noi stessi. Si ritorna dunque alla libertà di essere di cui Sartre parlava e di cui ho accennato di proposito all'inizio del capitolo.

Si arriva a comprendere che Sartre critica la psicologia fondamentalmente perché nega la libertà di essere, mentre il filosofo francese vuole che la vita sia attiva e spontanea, soprattutto che si compiano scelte soggettive. Infatti scrive Botto: "la libertà, in Sartre, è fondamentalmente libertà da sé stessi, dall'essere obbligati ad essere sé stessi, all'obbedire ad un'identità che l'autore considera sempre come artificiale, imposta dalla società.[405]

Concludo il dibattito tra Sartre e Janet (filosofia/psicologia) dicendo che per Sartre le teorie psicologiche erano regressive, mentre quelle della filosofia fenomenologica, da lui stessa ripresa, erano progressive perché portavano a farsi domande, volevano scoprire il significato dell'esperienza umana tramite un approccio scientifico, per questo Sartre ha rivoluzionato la fenomenologia husserliana modificandola e incentrando la sua visione sulla libertà dell'uomo, accusando la psicologia di aver ridotto la realtà umana ad un mero fatto.

1.4 Le emozioni al giorno d'oggi

Il discorso sul rapporto con le emozioni al livello psicologico e sociale, è molto complesso, e credo sia doveroso spendere un capitolo su come al giorno d'oggi soprattutto i giovani si rapportano, o meglio, si rapportano sempre meno con le proprie emozioni e con quelle degli altri e come le figure educative possono fare per migliorare il rapporto dei figli/alunni con le emozioni.

Innanzitutto, come abbiamo visto nei capitoli appena precedenti, lo studio delle emozioni non è poi così antico, infatti esse sono state approfondite dal punto di vista scientifico verso la fine dell''800. La psicologia così come la filosofia ha speso molto tempo a studiarne l'origine e il significato per poi arrivare ad oggi a comprendere che le emozioni sono assunti complessi riguardanti l'interazione di fattori di natura biologica (individuale), psicologica e sociale. Sebbene non esiste un fattore unico in grado di riconoscere un'emozione. Esse anzi, spesso, sono

---

[404] Jean-Paul Sartre, *Immaginazione: idee per una teoria delle emozioni*, Milano, Bompiani, 1962, pp. 216, cit., pp. 206, 207

[405] Michele Botto, *Quando Sartre incontrò la fenomenologia*, 2013, (https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistafilosofiauis/article/view/3688)
Ultima consultazione 16 Luglio 2026

irriconoscibili e facilmente mascherabili. Per questo è fondamentale comprendere le nostre e le altrui emozioni, così da imparare a gestirle.

Partiamo già dalla tenera età: anche per i bambini diventa difficile gestire il rapporto con le emozioni. Personalmente ho potuto comprendere meglio questa realtà con la mia esperienza di educatrice alle elementari, in cui molti dei bambini che componevano la classe facevano molta fatica soprattutto nella gestione della rabbia. Sarà perché sono cambiati i metodi di educazione genitoriale? O perché è cambiata l'epoca? Oppure perché molti docenti non riescono davvero fino in fondo a comprendere le situazioni personali e familiari dei propri alunni e penso che a volte si tenda a sminuire la storia personale del bambino.

Come rapportarsi ad un bambino che ha perso un genitore? O che è arrivato da poco in Italia? Come comprendere ciò che prova? Se sta facendo fatica ad integrarsi in un nuovo ambiente, ad una nuova realtà? Daniela Lucangeli, professoressa in psicologia dello sviluppo all'università di Padova, ha cercato di darvi risposta. Più nello specifico si è posta il problema del come aiutare un bambino che prova una determinata emozione e non sa comprenderla o gestirla.
A questo proposito scrive: "Andrea allora aveva 9 anni; io e i miei collaboratori eravamo riusciti a vincere i suoi molti errori di scrittura, lettura e calcolo. Un successo! Poi lui mi ha guardata negli occhi e mi ha chiesto: <<adesso, mi togli che mi fanno male?>>. Sono rimasta senza parole. Che cosa intendeva dicendo che gli errori gli facevano ancora male? Mi sono resa conto che la relazione tra fare errori e sentirne la sofferenza non è così evidente e che mi ero occupata fino a quel momento dell'errore, ma non della sofferenza che esso determinava nei bambini".[406]

Dunque da questa dichiarazione credo sia evidente che chiunque stia a contatto con i bambini (che siano docenti, genitori, educatori), a volte non riconosce la loro sofferenza interna magari per vari motivi, come il fatto che spesso essi sono molto più bravi a nasconderla di quanto si pensi.

Ad esempio, nella mia esperienza di educatrice, nella classe in cui ho lavorato, c'era un bambino che chiamerò A. che da poco aveva perso il padre e alcuni suoi comportamenti negativi che aveva già messo in atto l'anno scolastico precedente e che aveva migliorato l'anno successivo, sono stati nuovamente messi in atto, aggravandosi, come tenere sempre la giacca indosso e coprirsi la testa, non voler ascoltare le sollecitazioni degli insegnanti nello svolgere i compiti a lui richiesti ecc.
A. non parlava mai e non era per niente intenzionato ad andare a scuola né a partecipare a nessuna

[406] Daniela Lucangeli, *Cinque lezioni leggere sull'emozione di apprendere*, Italia, Edizioni Erikson, 2019, pp. 109, cit., p. 14

delle attività proposte. Eppure, nessuno ha mai fatto nulla per provare a migliorare la situazione, giustificando il suo comportamento con il fatto che avesse perso un genitore.

La Lucangeli aggiunge: "non ha senso interpretare le funzioni dell'emisfero sinistro e di quello destro come separate, o come se codificassero in modo differente informazioni cognitive ed emotive".[407] Questo perché fino ad ora si è pensato che i due emisferi fossero separati e che se c'è un'emozione in corso allora non può essercene un'altra.

Spesso l'emozione con cui più dobbiamo interfacciarci è il dolore. Dal mio punto di vista è l'emozione che proviamo in maniera maggiore e in maniera peggiore probabilmente dovuta al fatto che gli eventi dolorosi superano gli eventi positivi? Oppure perché il dolore ci permette di aumentare la nostra tensione psicologica in modo da permetterci di superare futuri eventi stressanti? O ancora, perché l'emozione del dolore diventa prima o poi un'abitudine?
Ad esempio, banalmente quando dopo tempo la relazione con il nostro partner finisce, noi soffriamo e spesso anche dopo mesi, (probabilmente avendo intenzionato la qualità amabile del partner), soffriamo ancora, ricordando ciò che di positivo c'era nella nostra relazione e continuando ad amare le qualità che aveva il partner. Quindi stiamo amando un ricordo.

La Lucangeli dice che i recettori sensoriali hanno la percezione che qualcosa sta danneggiando il nostro benessere. Infatti il nostro cervello è creato in modo da farci riconoscere il dolore in modo da evitarlo in futuro.[408]

In rispetto alle emozioni all'interno del contesto scolastico ritengo importante dire che molti bambini, anzi, oggi sempre più alunni, hanno paura di sbagliare e delle conseguenze dell'errore, di conseguenza penso che a questa paura sia legata quella del provare vergogna. Il bambino che sa di non riuscire a svolgere bene quel dato compito si sente in ansia e prova vergogna quando sbaglia davanti alla classe. La Lucangeli ipotizza che quando un bambino sbaglia ciò che si attiva nel suo cervello è la fuga dall'errore senza cercare di affrontarlo, questo perché si vuole evitare che l'errore faccia soffrire di più. Dunque penso che quando un bambino a scuola ha delle reazioni spropositate, non consone al contesto è perché non viene capito, nessuno prova a mettersi nei panni di quel bambino e capire da cosa deriva quel comportamento. Spesso c'è la punizione, il rinforzo negativo del "starai seduto a ricreazione" e questo lo renderà arrabbiato, e la rabbia gli renderà facile non vedere positivamente il contesto scolastico.

[407] Ivi, p. 15
[408] Ivi, p. 17

La paura associata al momento dell'apprendimento scolastico genera un cortocircuito, asserisce Lucangeli, perché ovviamente tutto ciò che il bambino apprende con ansia e angoscia, lo mantiene sempre in allerta.[409]

Ciò che bisognerebbe fare per migliorare l'esperienza emotiva del bambino a scuola è non solo comprendere ciò che prova ma anche fargli sentire la tua presenza, con una carezza, un sorriso, un riscontro positivo: il contatto fisico è molto importante perché a mio parere stiamo dicendo senza parlare a quella persona <<io ci sono, puoi contare su di me>>.
Ma "la mente non può non sbagliare" (Lucangeli, 2019), perché è proprio sbagliando che si impara siccome la persona assimila ed elabora le informazioni che l'hanno portato a sbagliare e cerca di modificare ciò che ha sbagliato. L'errore dunque viene visto come un *segnale* di dove l'alunno ha sbagliato.[410]

Credo che al giorno d'oggi ci siano troppi stimoli per i bambini e per i giovani di quest'epoca, e purtroppo molto spesso sono stimoli negativi provenienti da televisione, social media ecc. Si è osservato come con l'avvento della tecnologia molte competenze di base come l'apprendimento della parola, il rispettare il turno di parola, il rispetto nella comunicazione e per gli altri, così come il sostenere il contatto visivo, sono sempre più limitate nei bambini e nei giovani. Con l'abuso dei social network, inoltre, i più giovani diventano incapaci di gestire l'ansia e lo stress, così come la frustrazione dovuta ad un rifiuto, "sentendosi sempre più avviliti in un mondo in cui la gratificazione deve essere istantanea e il rilievo sociale di una persona si misura in *like*".[411]

Oggi abbiamo troppa paura dei giudizi, e spesso è proprio dal contesto scolastico che nasce questa paura, sempre più insegnanti danno importanza al voto, spesso per l'insegnante vali solo se sei un 10 e l'alunno finisce per credere a questa visione, mentre in realtà si dovrebbe guardare più che alle debolezze, ai punti di forza dell'alunno, proprio per spingerlo a migliorarsi; o almeno è quello che credo dovrebbero fare gli educatori.
"Il contesto educativo e la scuola possono sostenere il senso di serenità interiore nell'affrontare la fatica. La scuola non può togliere i fattori di rischio ma può dare le strategie per rispondere ai fattori di rischio con un atteggiamento differente" (Lucangeli, 2019).[412]
Come dice anche Lucangeli, se io riconosco l'errore e dico all'alunno che non è capace, vuol dire

[409] Ivi, p. 20
[410] Ivi, p. 35
[411] Umberto Macchi, L'impatto (negativo) della (troppa) tecnologia, 2023, (https://www.weca.it/news/limpatto-negativo-della-troppa-tecnologia/) Ultima consultazione 16 Luglio, 2026
[412] Daniela Lucangeli, op. cit., p. 39

che sto trattando l'errore come un problema, mentre il professore dovrebbe esercitare una "helping profession" ovvero offrire un aiuto e non un giudizio.[413]

All'interno della scuola dell'infanzia penso sia doveroso e utile fare un percorso di mindfulness, una pratica nata in Occidente che permette al bambino di sviluppare e rafforzare la capacità di introspezione e di leggere la realtà che lo circonda, prendendo atto delle sue emozioni. Grazie alla mindfulness si è osservato che i bambini sono capaci di diventare "gentilmente introspettivi e guardare più da vicino l'esperienza di vita mentre accade". Sono state condotte ricerche sugli effetti positivi della mindfulness ed è stato possibile osservare che essa ha avuto effetti positivi sull'autocontrollo e la regolazione emotiva e allo stesso tempo riduce l'impulsività perché mira proprio al riconoscimento e controllo degli impulsi: si mette in atto un percorso di controllo e gestione dei comportamenti in rispetto a diverse situazioni e contesti.[414]

Tornando alla paura dell'errore, penso che da questa derivi anche la paura del giudizio dovuta in misura enorme dalla società che ci circonda. Oggi vige la perfezione, e sembra che se tu non sia perfetto allora non vali quasi nulla: se hai pochi "mi piace" allora non sei abbastanza, se non ti omologhi ai gusti della società allora non sei abbastanza e penso che questo provochi un senso di inadeguatezza nei giovani d'oggi. Sempre più ragazzi prendono strade sbagliate perché non vogliono conformarsi alle regole.

Ritengo importante spendere poche parole sull'adolescenza: essa è già un periodo difficile in cui ci sono molti cambiamenti psico-fisici, infatti il cervello dai 13 ai 20 anni si trova in piena fase di sviluppo e questo provoca uno scompenso emotivo che fa prevalere la parte emotiva su quella razionale. In questo periodo, inoltre, gli ormoni della pubertà agiscono su alcune specifiche aree legate all'emotività e all'istintività, portando i ragazzi ad agire con impulsività.
Secondo Eveline Crone[415], le aree legate all'autocontrollo finiscono di svilupparsi intorno ai 22 anni, infatti l'età dell'adolescenza si è allungata, oggi si tende a "crescere" tardivamente e fino ad allora gli adolescenti tendono alla ribellione perché il cervello non è in grado di valutare le conseguenze delle proprie azioni.[416]

Detto ciò, credo che anche quello che trasmettono i social network oppure ancora il tipo di idoli che abbiamo oggi sia sbagliato. Sempre più film o programmi televisivi tramettono contenuti

---

[413] Ibidem
[414] Davide Viola, *Mindfulness per bambini da 3 a 6 anni. Giochi di consapevolezza con un gatto zen*, Italia, Il punto d'incontro edizioni, 2024, pp. 224, cit., pp. 16, 17
[415] Professoressa olandese di psicologia dello sviluppo.
[416] *Perché gli adolescenti non ascoltano mai?* 2014,
(https://www.focus.it/comportamento/psicologia/perche-gli-adolescenti-non-ascoltano-mai)
Ultima consultazione 16 Luglio 2026

riguardanti violenza, sessualità sbagliata, rabbia, così come tanti testi di canzoni in cui si sessualizza la donna, incitando a stupri di gruppo, violenze fisiche e sessuali, (cosa che al giorno d'oggi sempre più giovani commettono) oltre al fatto che questi "idoli" incitano al fare successo tramite l'uso di sostanze, l'utilizzo improprio e ingiustificato di armi perché semplicemente ti rendono popolare. Quante volte in televisione sentiamo di casi di cronaca in cui sempre più adolescenti e giovani adulti appartengono a gang di strada che accoltellano, stuprano, uccidono persone ingiustificatamente?
Penso che questo possa derivare oltre che da un conflitto familiare e psicologico, ma anche dal non riuscire a gestire le emozioni di rabbia e vergogna nello stare nel contesto sociale che richiede sempre più la perfezione. Questi giovani richiedono di essere visti, ma in un modo che non capiscono essere sbagliato, solo perché in quella canzone o in quel programma televisivo si elogiava la violenza e l'uso delle armi per essere "visto".

Le emozioni inoltre sono strettamente correlate all'apprendimento, che influenzano significativamente. Credo sia scontato che apprendere con gioia e serenità migliora la qualità dell'apprendimento e la voglia di apprendere sempre cose nuove e questo dipende strettamente dall'insegnante: se un insegnante permette agli alunni di apprendere positivamente e in tranquillità, e come già detto, non tratta l'errore come un problema per cui provare disagio, allora ovviamente nell'alunno nascerà un sentimento di autostima, sentirà di poter svolgere bene quel compito.[417]
Un metodo per accrescere l'autostima negli alunni è incoraggiarli, dirgli <<ci puoi riuscire!>> e credere davvero in loro, oltre che spronarli a fare sempre meglio, a superare gli ostacoli. Bisogna fargli capire che si può e si deve sbagliare, che non è una cosa cattiva.

Lucangeli si chiede: si può fare in modo che il fallimento spaventi meno? Io credo di sì, ma credo anche che tutti abbiamo il diritto di sbagliare e che gli errori non siano da ritenere un problema, perché altrimenti si alimenterebbe il pensiero della società che se sbagli allora non vali. Ad ogni modo la Lucangeli ipotizza che il fallimento possa essere giostrato attribuendolo ad una mancanza di una corretta strategia, così gli alunni non sentiranno di valere meno, ma semplicemente cercheranno un metodo migliore per affrontare quell'ostacolo. [418]

Lucangeli parla anche dell'importanza dell'ambiente scolastico, che ovviamente deve essere sereno e gli educatori devono far apprendere con costanza e pace oltre che dare fiducia ai propri alunni, ma penso che non conti solo il contesto scolastico per imparare a padroneggiare le emozioni. Quanto spesso si vedono situazioni in cui i genitori non riescono a dare una corretta educazione ai

[417] Daniela Lucangeli, op. cit., p. 52
[418] Ivi, p. 55

figli? Oppure non sanno leggere che tipo di emozione stanno provando? Personalmente nell'ambito scolastico mi è capitato di vedere molti genitori incapaci di aiutare i figli, o rifiutarsi di farlo perché spesso le emozioni del bambino sono sottovalutate: <<è un periodo, passerà>>, <<starà meglio; suo fratello/sorella non è così>>. Queste alcune delle tipiche frasi che mi è capitato di sentire.
Penso inoltre che anche il confronto tra i figli sia sbagliato perché ognuno ha il proprio modo di gestire le emozioni. Soprattutto noto che al giorno d'oggi figure come psicoterapeuti sono mal visti, perché <<mio figlio non è malato>>. Dunque si tende a vedere la figura dello psicologo come un medico che deve curare la mente, o meglio una malattia mentale, ma non è così.
So che probabilmente non è facile essere genitore, ma credo che sminuire così un disagio non sia giusto nei confronti dei figli.
Quando si fa riferimento all'intelligenza emotiva si guarda ad un insieme di competenze empatiche che ci permettono di riconoscere le nostre e le altrui emozioni e queste competenze provengono soprattutto dall'educazione familiare.
Il rapporto genitore-bambino è importante a tal punto da creare scambi di informazioni emotive che consentono sia lo sviluppo dei comportamenti sociali sia il controllo delle emozioni. I genitori dunque hanno il ruolo di guidare il bambino nell'assunzione del controllo delle emozioni.
Sebbene, come ho già detto, i genitori si trovano in difficoltà quando i figli mostrano un senso di disagio, che molte volte non viene accettato. Ma perché questo accade? Potrei ricollegarmi al fatto che nella società odierna il fallimento è letto come un fallimento personale, pertanto i figli devono eccellere all'interno di ogni contesto. Quasi non è consentito sbagliare.
Ma per favorire un corretto sviluppo empatico ed una corretta regolazione delle emozioni è importante che i genitori si pongano in una posizione di ascolto senza giudizio e riconoscere cosa nello specifico il figlio prova. A volte anche dare un nome alle emozioni potrebbe aiutare, come ad esempio dire: <<sto provando rabbia perché…; sono felice siccome…>>.
Questo consente al bambino di riconoscere le sue emozioni e regolare il suo comportamento, oltre che sviluppare la capacità empatica nei confronti degli altri.[419]

Importante è anche come i genitori gestiscono le loro emozioni e la qualità dell'ambiente familiare in cui i figli sono immersi. Se anche i genitori vivono male una certa situazione, oppure come spesso accade, c'è in atto una separazione, allora anche i bambini vivranno negativamente all'interno del contesto familiare e riporteranno il disagio a scuola. I genitori dovrebbero infatti

[419] CSF Psicologia, *Il ruolo chiave dei genitori nello sviluppo dell'intelligenza emotiva nei bambini*, 2024, (https://www.csfpsicologia.com/il-ruolo-chiave-dei-genitori-nello-sviluppo-dell-intelligenza-emotiva-nei-bambini/#:~:text=Per%20favorire%20una%20corretta%20educazione,tempo%20ad%20attivarsi%20per%20gestirla) Ultima consultazione 17 Luglio 2026

trasmettere ai figli i valori e le regole sociali, imparando a gestire in modo appropriato le loro reazioni comportamentali in risposta ad un evento, ad esempio dire <<va bene essere arrabbiati, ma picchiare no>>.[420] Sebbene spesso è difficile distinguere in quale contesto sfogare quell'emozione. Questo è importante perché in psicologia come è ben noto, è chiaro che i figli prendono esempio dai comportamenti dei genitori e apprendono per imitazione, quindi credo sia importante la coerenza tra parole e azioni: se i genitori dicono di non usare la violenza quando si è arrabbiati ma poi fanno il contrario è più probabile che il bambino metta in atto il comportamento sbagliato che ha appreso dai genitori.

Siccome non è facile essere genitori e gestire le emozioni spesso queste due cose si scontrano. Partiamo dal presupposto che "non esistono genitori perfetti ed esercitare una sana e costante gestione delle proprie emozioni di fronte ai nostri figli può essere un'impresa ardua. Come genitori, quando ci sentiamo stressati, arrabbiati o abbiamo avuto una reazione più forte di fronte a una situazione, possiamo prenderci del tempo. Possiamo spiegare ai nostri figli, se hanno l'età e la capacità di comprendere, i nostri sentimenti e comportamenti in modo calmo e chiaro. Possiamo anche chiedere scusa".[421]
Il prendersi del tempo e imparare a chiedere scusa è molto importante perché vuol dire che abbiamo ragionato sul comportamento che abbiamo avuto, ci siamo resi conto di aver sbagliato.
L'introspezione è una capacità che bisognerebbe secondo il mio parere, coltivare molto di più. Oggi sempre meno persone riescono a guardarsi dentro e provare a comprendere dove hanno sbagliato. Essere in preda alle emozioni ti fa perdere il controllo, pertanto prendersi il proprio tempo per ragionare può essere utile, e un genitore che si mostra introspettivo (quindi comprensivo nei confronti degli altri, perché ci si mette in gioco per comprendere dove si è sbagliato) può dare un buon insegnamento al figlio.

Inutile dire che famiglia e scuola devono andare di pari passo: ovviamente se a casa così come a scuola si vive un positivo rapporto con le figure educative allora il bambino sarà immerso in un clima di serenità. La Lucangeli scrive: "è più facile che gli studenti sperimentino emozioni piacevoli se anche gli insegnanti sono motivati […]. L'espressione di entusiasmo emoziona e motiva chi vi assiste […]. Più in generale gli insegnanti devono tenere in considerazione il potere

[420] Anna Boccaccio, *Regolazione emotiva nei bambini. Il ruolo dei genitori*, 2026, (https://www.stateofmind.it/2026/04/regolazione-emotiva-genitori/)
Ultima consultazione 17 Luglio 2026
[421] Anna Boccaccio, *Regolazione emotiva nei bambini. Il ruolo dei genitori*, 2026, (https://www.stateofmind.it/2026/04/regolazione-emotiva-genitori/)
Ultima consultazione 17 Luglio 2026

del contagio emotivo".[422]
Esso è stato descritto come il processo in cui una persona o un gruppo di persone influenza il comportamento di un'altra persona. In sostanza è la capacità di fare mie le emozioni altrui. Ad esempio, se io sono in compagnia di persone felici lo sarò inconsciamente anch'io, così come sarò triste se starò con persone tristi, per questo è importante soprattutto nell'ambito educativo essere sereni, disponibili e disposti ad aiutare l'altro, oltre che apprendere dall'altro.
Penso infatti che un buon educatore dovrebbe sempre porsi in posizione di ascolto e di apprendimento, perché non si finisce mai di apprendere. Importante è non portare i problemi personali all'interno del contesto lavorativo ed essere sempre professionale e avere giudizi oggettivi.

Come avevo già accennato, anche la Lucangeli parla dei cambiamenti che ci saranno nei prossimi anni riguardanti i processi di sviluppo dei bambini, questo perché ormai sono troppo sollecitati dalla tecnologia oltre che avere molti più stimoli sociali e culturali. A questo proposito scrive: "i bambini nativi digitali arrivano in classe con altri stimoli e strutture mentali rispetto a quelli che conosciamo. Possiamo supporre allora che faranno fatica a seguire una lezione frontale e stare per molte ore seduti al banco. Questo perché? Perché il nostro cervello è plastico: se viene sottoposto ad un contesto ricco di stimoli si modificherà per adattarsi a questo ambiente".[423]
Questo incontro-scontro tra l'ambiente esterno e la scuola potrebbe essere destabilizzante per gli alunni, perché si ritrovano d'improvviso in un contesto chiuso, con regole più rigide da rispettare e questo potrebbe comportare disagio, spaesamento, frustrazione (emozioni molto più complesse da gestire).

Oggi sempre meno bambini ricevono dai genitori delle regole chiare e precise, sarà perché si ha poco tempo da spendere in famiglia? Sarà perché le regole scolastiche e quelle familiari non coincidono? Magari se le semplici regole che impartiscono a scuola valessero anche a casa, come ad esempio rispettare il turno di parola, ascoltare gli adulti, allora i bambini si ritroverebbero meno spaesati. Personalmente dalla mia esperienza lavorativa ho compreso che nel contesto familiare i genitori fanno fatica ad impartire le regole, di conseguenza a scuola gli alunni si comportano in modo troppo libero: si comporterebbero come si comportano al parco o semplicemente come ciò che la famiglia gli insegna.

[422] Daniela Lucangeli, *Cinque lezioni leggere sull'emozione di apprendere*, Italia, Edizioni Erikson, 2019, pp. 109, cit., pp. 62, 63
[423] Ivi, p. 68

Un'altra causa di disagio a scuola riguarda le variabili sociali. Nel tempo la figura dell'educatore è cambiata e per avere un riscontro del mio lavoro spesso guardo ai miei colleghi, ovvero le figure significative per me. Proprio come fa un bambino le cui figure significative sono i genitori, i nonni e gli insegnanti oltre che i pari. Ciò che essi pensano del bambino è molto impattante, soprattutto nella fase di crescita: già dalla tenera età capiamo che il giudizio sociale conta più del previsto. Ma, come già detto, esso non sempre è positivo per far crescere un bambino e futuro adolescente. Gli adolescenti infatti riconoscono sempre meno gli insegnanti come figure di riferimento né dei modelli di autorevolezza.
I ragazzi si trovano a pensare che la scuola sia semplicemente un percorso obbligatorio che deve finire al più presto, non la vedono più come un espediente educativo e che serve al loro futuro, assumendo comportamenti sempre più ostili nei confronti degli insegnanti.
Questo già dalle elementari, come mi è capitato di vedere. Spesso infatti, gli alunni si ribellano alle figure educative proprio perché non si fidano di loro, sentono di non essere compresi. Di conseguenza anche gli insegnanti si sentono svalutati.[424]

Un fattore drastico con cui si deve fare i conti al giorno d'oggi è l'aumento di patologie quali depressione e disturbi dell'umore, ma soprattutto problematiche di gestione di emozioni quali rabbia e aggressività.[425] Per questo le figure educative (compresi i genitori) hanno il compito di insegnare ai bambini l'autoregolazione emotiva, ovvero la comprensione delle emozioni e una corretta canalizzazione di esse ovvero insegnare che ci sono strategie corrette per incanalare la rabbia, la tristezza: un esempio potrebbe essere <<se sei arrabbiato puoi sederti cinque minuti al banco e disegnare cosa ti ha fatto arrabbiare>> oppure <<puoi fare un giro in corridoio e respirare profondamente>>. Penso infatti che anche scrivere delle proprie emozioni possa aiutare perché si prende atto di essa.

Ritengo opportuno insegnare ad autoregolarsi fin da piccoli perché altrimenti una volta cresciuti sarà più faticoso: i giovani d'oggi non sopportano le regole e non sono intenzionati ad ascoltare chi gliele impartisce, quindi per evitare che crescano senza esse e che prendano in considerazione modelli sbagliati, al livello familiare e scolastico i "no" sono fondamentali.
Come si impara a gestire il rifiuto? Alcune strategie valide anche per la gestione dei fallimenti sono:

- coinvolgere le famiglie nell'alleanza educativa;
- dare il buon esempio e supportare positivamente gli alunni;
- elogiare l'impegno e la crescita personale;

[424] Ivi, pp. 71, 72
[425] Ivi, p. 75

- imparare ad aumentare la resilienza agli eventi stressanti.

Tutto questo aiuta sicuramente nella gestione della frustrazione.
Probabilmente però sempre meno genitori oggi sanno dire di no. Questo perché crea conflitto in famiglia e gli stessi genitori spesso non credono nel no che dicono perché in realtà vorrebbero gratificare il desiderio del figlio, che allo stesso tempo quando gli viene negata la possibilità di farlo, si sente incompreso, oppure ancora, perché è difficile gestire le sue lamentele e i capricci e si finisce troppe volte per accontentare alle sue richieste. Per questo un metodo facile per accettare il rifiuto potrebbe essere quello di creare uno spazio apposito in cui lasciare il bambino libero di sfogarsi. Oltre al fatto che i rifiuti devono sempre essere spiegati e non essere semplicemente imposti; non dire semplicemente <<ti ho detto di no perché deve essere così>> ma provare a dare una motivazione valida, siccome il bambino si fida della figura genitoriale.[426]

Lucangeli aggiunge infine che una delle cause del disagio scolastico è sicuramente quella delle difficoltà di calcolo che sempre più bambini riscontrano, dichiarando che la scuola non usa una didattica "in grado di entrare in sinergia con le strutture mentali competenti per questo apprendimento".[427]
Quante volte, soprattutto in matematica, se un alunno non eccelle allora si tralascia il suo apprendimento o si crede che sia poco invogliato? Quante volte anziché aiutarlo gli si semplifica a tal punto la verifica da ostacolare il suo miglioramento? Penso che vada bene semplificare i compiti, ma non fino al punto in cui l'alunno non possa rafforzare i suoi punti deboli, probabilmente perché nessuno crede in un suo miglioramento. Qui si ritorna alla questione di cui ho parlato prima, in cui se non hai qualità facilmente riconoscibili, se non sei un 10, allora vali poco e questo genera ansia da prestazione, vergogna, frustrazione e tutta una serie di emozioni ad esse connesse.

Quello che ultimamente noto anche al livello scolastico è che si tende non solo a sminuire le emozioni dei bambini ma anche a cercare di farle sopperire. L'autoregolazione va bene ma la soppressione è dannosa. Tratteniamo le emozioni per paura di essere abbandonati o per vergogna o perché semplicemente è la società che lo impone perché soprattutto emozioni come rabbia e ira sono mal viste, ma a lungo andare esse verranno comunque fuori. È stato inoltre dimostrato che chi trattiene le emozioni riscontra difficoltà a ricordare il proprio vissuto rispetto ad esperienze

[426] Gaia Borroni, *Dire e sostenere i no nel processo educativo dei propri figli*, 2016, (https://www.thegreenpantry.it/2019/05/ho-detto-no-dire-e-sostenere-i-no-nel-processo-educativo-dei-propri-figli/) Ultima consultazione 17 Luglio 2026
[427] Daniela Lucangeli, op. cit., p. 102

emotivamente significative. E a lungo termine si potrebbe riscontrare depressione e una minore capacità di stringere legami profondi.[428]

Spesso inoltre le emozioni negative quali la rabbia vengono viste come qualcosa che può spaventare, qualcosa di cui non abbiamo controllo (come credevano gli psicologi), mentre Lucangeli pone l'attenzione alla forte componente soggettiva dell'emozione: quando proviamo un'emozione facciamo attenzione a ciò che proviamo e alla situazione in cui ci troviamo, perciò questo rende l'emozione totalmente cosciente. Oltre al fatto che noi cataloghiamo le emozioni in rispetto al grado di piacevolezza o meno di esse, perciò riusciamo ad operarvi un giudizio.[429]

Si può chiaramente comprendere che le emozioni, almeno quelle secondarie, come consapevolezza di sé, vergogna, invidia ecc. vengono apprese in base alla società di riferimento. "Le emozioni secondarie vengono anche dette autocoscienti" proprio perché il bambino le apprende secondo le sue esperienze e a questo proposito Lucangeli richiama in gioco ancora il ruolo dei genitori, siccome quando si entra alle elementari il bambino avrà già acquisito una vasta gamma di emozioni complesse.
Un fattore di rischio per una sbagliata regolazione motiva può essere lo stress della madre che il bambino percepisce.[430]

In conclusione è fondamentale che fin da piccoli i bambini siano seguiti nella comprensione e regolazione delle emozioni oltre che nei processi di apprendimento, facendo in modo di attuare strategie corrette e competenti per superare le loro difficoltà. La comprensione e gestione delle emozioni aiuta i piccoli a diventare in futuro degli adulti rispettosi ed empatici verso ciò che li circonda in un mondo che oggi ha sempre meno valori. Ed è importante che figure di riferimento siano esse genitori come educatori abbiano a cuore l'educazione, la crescita e lo sviluppo psico-sociale del bambino. Credere nelle potenzialità di un bambino, così come gratificarlo credo sia un fattore fondamentale alla sua crescita. I compiti di un buon insegnante dovrebbero essere proprio questi: essere empatici ed insegnare a loro volta l'empatia e la comprensione di sé stessi e dei sentimenti altrui, coinvolgere e gratificare gli alunni senza giudicarli o svalutarli, essere professionali e oggettivi, creare un clima sereno e motivare la classe all'apprendimento oltre che guardare ai bisogni complessivi e del singolo, adeguandosi ad essi.
Soprattutto non avere paura delle emozioni forti e delle risposte emotive dei bambini, perché questo

[428] Prof.ssa Sandra Vannucchi, *Trattenere le emozioni fa male*, 2021, (https://www.pratolab.org/post/trattenere-le-emozioni-fa-male)
Ultima consultazione 18 Luglio 2026
[429] Daniela Lucangeli, *Se sbagli non fa niente. Il segreto delle carezze emotive che aiutano i nostri figli ad apprendere*, Italia, De Agostini, 2023, pp. 160, cit., p. 16
[430] Daniela Lucangeli, op. cit., pp. 17, 18, 19

potrebbe comportare una chiusura emotiva, e come già visto, non bisogna incoraggiare a sopprimere le emozioni che fanno parte di noi.

Conclusione

Alla fine di questo elaborato dedicato al confronto tra Freud, Janet e Sartre, credo sia possibile avanzare delle ipotesi circa le domande poste all'inizio (ovvero: siamo conscienza o inconscio? Che ruolo gioca la coscienza e quanto siamo coscienti delle nostre azioni e delle nostre emozioni?).

La tesi condotta ha avuto l'obiettivo di esaminare autori e figure che hanno fatto parte di vari dibattiti nel corso del tempo siccome specialmente Freud e Janet avevano idee differenti per quanto riguardava la nascita delle malattie mentali e sul modo di curarle; dibattito discusso da Janet nel congresso di Medicina a Londra tenutosi nel 1913, in cui egli criticò pubblicamente Freud.

All'inizio del mio scritto ho ritenuto importante accennare alla vita delle figure di cui avrei parlato, per far meglio chiarezza sugli eventi che hanno spinto questi autori ad arrivare alla creazione di tali teorie.

Riguardo al primo autore, Freud, si è evinto che per lui siamo solo inconscio e che la coscienza è sempre dominata dalla parte più vasta e profonda di noi, ovvero l'inconscio, siccome per lui "*l'inconscio è il vero regno della psiche, con i suoi desideri e le sue leggi*".

Pertanto secondo Freud noi siamo governati completamente dalle emozioni che soprattutto al giorno d'oggi stanno diventando sempre più difficili da gestire. Infatti ho dedicato l'ultimo capitolo dell'elaborato proprio all'importanza di saper riconoscere e gestire le nostre emozioni, partendo dalla tenera età fino ad arrivare all'età più complessa: l'adolescenza.

La Lucangeli offre un grande spunto per tutte le figure educative che lavorano a stretto contatto con i bambini. È importante da parte di un educatore, chiunque esso sia, ascoltare le esigenze di un bambino. La fanciullezza e la pre-adolescenza sono età particolari in cui il bambino cerca sé stesso e inizia a rendersi conto che ha emozioni sempre più complesse da gestire.
Per questo ho dato importanza al ruolo dell'educatore soprattutto nel contesto scolastico.

Durante il corso della tesi, particolare attenzione è stata data alla diatriba tra Janet e Freud: il primo in contrapposizione al secondo non ha mai negato del tutto il ruolo di una piccola parte di coscienza dentro di noi, arrivando a criticare aspramente Freud per aver ripreso alcune sue nozioni per poi rielaborarle.

Secondo Janet la patologia dipendeva da una bassa tensione psicologica, infatti nei momenti di forte stress la funzione conservatrice surclassava quella di sintesi per poi ricadere nell'automatismo e nella disgregazione mentale. A questo proposito mi ricollego alla questione delle emozioni, perché spesso veniamo sopraffatti da esse e come ho spiegato anche dall'ultimo capitolo, quando le emozioni non sono sotto controllo si può soffrire.

In tutta la seconda e terza parte della tesi invece, mi sono concentrata su Sartre; anch'egli in diretta contrapposizione agli psicologi. Filosofo che seguendo le orme di Husserl arriva a parlare di psicologia fenomenologica: che vuole in realtà ricercare le essenze nelle cose. Infatti da qui si aprirà un dibattito tra lui e gli psicologi (concentrandosi soprattutto su Janet), che comunque rimanevano chiusi ad alcune idee come quella che le emozioni fossero un illogico disordine di fatti.

Riguardo le emozioni dunque mi sono posta questa domanda: come e quanto esse implicano sulla nostra vita? La risposta dunque è stata data nello specifico nella terza parte dell'elaborato.
Sartre infatti ha sempre pensato che le emozioni non fossero un disordine di fatti ma qualcosa che ci serve per comprendere e modificare la realtà intorno a noi, arrivando a parlare apertamente di intenzionalità, di libertà di scegliere e di emozione come condotta magica che serve per arrivare ad un fine; e in un certo senso anche Janet arrivò a parlare di "intenzionalità" delle emozioni; ma da questo, come si è potuto vedere leggendo l'elaborato, è derivata una seconda critica sartriana proprio a Janet, siccome esso pur parlando di intenzionalità è arrivato a negarla, in modo da ricadere così nell'ambiguità.

Sartre è colui che più si è avvicinato a dare una risposta alla mia domanda: le emozioni sono una carica emotiva che ci permette di leggere la realtà e sono totalmente coscienti anche se a volte pensiamo non lo siano. Noi sappiamo di metterle in atto. Infatti, ricollegandomi all'attenzione della Lucangeli sulle emozioni, lei da importanza al riconoscimento e la gestione di queste ultime perché le considera parte integrante dell'apprendimento.
Dunque emozione e cognizione sono legate proprio perché entrambe servono a porre le basi di un corretto apprendimento: come riportato dalla Lucangeli stessa, se gli studenti apprendono con ansia, vedranno il sistema scolastico come qualcosa da evitare.[431]

Si potrebbe dire che la Lucangeli concorda con l'idea sartriana che le emozioni siano coscienza, perché la parte razionale di noi riesce a produrre un giudizio quando proviamo un'emozione e la corretta regolazione emotiva, cioè la corretta comprensione dei nostri stati d'animo deriva soprattutto dall'insegnamento delle figure di riferimento: per questo ho ritenuto fondamentale descrivere alcuni dei compiti dell'educatore (che si possono trovare nelle pagine precedenti dell'ultimo capitolo).

Ma arrivati alla fine, in rispetto alle domande che mi sono posta possiamo dedurre dunque che la parte razionale e quella inconscia convivano entrambe, perché non possiamo essere solo una delle due; noi siamo sempre altro, qualcosa di diverso, come sosteneva Sartre. Dunque la coscienza, a dispetto di ciò che diceva Freud, gioca un ruolo molto importante perché noi non possiamo essere liberi di agire, secondo Sartre, senza esserne consapevoli.

Mentre riguardo le emozioni si comprende che esse ci guidano nelle nostre scelte e nelle nostre azioni e non sono un disordine illogico di fatti ma qualcosa di cosciente che mettiamo in atto per un fine, dunque dietro esse c'è una finalità che va ben oltre la semplice modificazione organica (come pensava James) e come pensiamo tutt'oggi se si guarda a punti di vista come quelli di Lucangeli, che appunto sostiene che le emozioni utilizzate in modo cosciente, perché si impara a comprenderle e controllarle, aiutino gli apprendimenti.

Lo scopo della tesi è stato quello di

- far luce sulle emozioni soprattutto nel contesto scolastico perché ancora oggi purtroppo molti insegnanti e in generale le figure educative non riescono a comprendere adeguatamente ciò che prova uno studente o un figlio;
- in particolare porre un occhio di riguardo all'aspetto pedagogico all'interno del contesto scolastico;

[431] Daniela Lucangeli, *Cinque lezioni leggere sull'emozione di apprendere*, Italia, Edizioni Erikson, 2019, pp. 109

- e sulla sofferenza provocata dalle emozioni e dal cercare di non farci sopraffare da esse.

A questo proposito nel penultimo capitolo ho posto l'attenzione sulla sofferenza delle pazienti di Janet nel provare a raccontarsi e poi cedere alle emozioni. Janet parlava di bassa tensione psicologica che in un certo senso può essere rafforzata già in tenera età.
Credo infatti che se correttamente aiutati e spronati i bambini così come i giovani, possano migliorare le relazioni che nel futuro instaureranno grazie ad una corretta regolazione emotiva.

Le emozioni come pensava Sartre, ci guidano nelle relazioni e attraverso la realtà esterna: tutto ciò a cui ci rapportiamo è intenzionato secondo una qualità, perciò più emozioni positive proviamo più sapremo rapportarci alle cose esterne. E questo ci deve essere insegnato sin da piccoli.

Bibliografia

- Henry F. Ellenberger, *La scoperta dell'inconscio. Storia della psichiatria dinamica*, Torino, Bollati Boringhieri, 1996, pp. 1136

- Pierre Janet, *L'automatismo psicologico. Saggio di psicologia sperimentale sulle forme inferiori dell'attività umana*, Italia, Raffaello Cortina Editore, 2013, pp. 546

- Sigmund Freud, *Introduzione alla psicoanalisi*, Torino, Bollati Boringhieri, 2002, pp. 624

- Pierre Janet, *Le nevrosi*, Italia, Raffaello Cortina Editore, 2022, pp. 346

- Sigmund Freud, Josef Breuer, *Studi sull'isteria*, Torino, Bollati Boringhieri, 1977, pp. 368

- Pierre Janet, *L'automatismo psicologico. Saggio di psicologia sperimentale sulle forme inferiori dell'attività umana*, Italia, Raffaello Cortina Editore, 2013, pp. 546

- G. Capraro, F. Ortu, O. Van Der Art, *Riscoprire pierre Janet: trauma, dissociazione e nuovi contesti per la psicoanalisi*, Milano, Franco Angeli, 2020, pp. 400

- Pierre Janet, *La psicoanalisi*, Torino, Bollati Boringhieri, 2014, pp. 168

- Jean-Paul Sartre, *La trascendenza dell'ego*, Milano, Marinotti Editore, 2011, pp. 100

- Jean-Paul Sartre, *L'immaginario: psicologia fenomenologica dell'immaginazione*, Torino, Einaudi Editore, 2020, pp. 294

- Jean-Paul Sartre, *Immaginazione: idee per una teoria delle emozioni*, Milano, Bompiani, 1962, pp. 216

- Silvano Sportelli, *Sartre e la psicoanalisi*, Bari, Edizioni Dedalo, 1981, pp. 253

- Lev S. Vygotskij, *Teoria delle emozioni: studio storico-psicologico*, Milano, Mimesis, 2019, pp. 300

- Daniela Lucangeli, *Cinque lezioni leggere sull'emozione di apprendere*, Italia, Edizioni Erikson, 2019, pp. 109

- Davide Viola, *Mindfulness per bambini da 3 a 6 anni. Giochi di consapevolezza con un gatto zen*, Italia, Il punto d'incontro edizioni, 2024, pp. 224

- Daniela Lucangeli, *Se sbagli non fa niente. Il segreto delle carezze emotive che aiutano i nostri figli ad apprendere*, Italia, De Agostini, 2023, pp. 160

Sitografia

Sigmund Freud, //it.wikipedia.org/w/index.php?title=Sigmund_Freud&oldid=146896441
(https://it.wikipedia.org/wiki/Sigmund_Freud)
Ultima consultazione 24 Settembre 2025

Dr Giuliano Proietti, *Gli anni della formazione di Freud*, 2006,
(https://www.psicolinea.it/gli-anni-della-formazione-di-freud/)
Ultima consultazione 31 Agosto 2025

L'interpretazione dei sogni, //it.wikipedia.org/w/index.php?title=L%27interpretazione_dei_sogni&oldid=146451445
(https://it.wikipedia.org/wiki/L%27interpretazione_dei_sogni)
Ultima consultazione 24 Settembre 2025

Salpêtrière, //it.wikipedia.org/w/index.php?title=Salp%C3%AAtri%C3%A8re&oldid=146328245
(https://it.wikipedia.org/wiki/Salp%C3%AAtri%C3%A8re#Bibliografia)
Ultima consultazione 24 Settembre 2025

Matteo Respino, *Breve storia dell'elettroshock,* 2018,
(https://www.ilfogliopsichiatrico.it/2018/05/17/0021/)
Ultima consultazione 18 Settembre 2025

Alberto Cestelli, *La possessione come espressione di disagio; aspetti psicologici e culturali*, 2001,
(https://www.cestellipsicoterapeuta.it/doc/la-possessione-diabolica-tra-patologia-mentale-sindrome-culturale.pdf)
Ultima consultazione 31 Agosto 2025

Dr.ssa Francesca Ortu, Psichiatria e Psicoterapia (2014),
(https://www.fioriti.it/riviste/pdf/1/PPOrtu11-30_web.pdf)
Ultima consultazione 16 Ottobre 2025

Dr.ssa Valeria Sabater, *Psicastenia, la stanchezza dell'anima*, 2021,

(https://lamenteemeravigliosa.it/psicastenia-la-stanchezza-dellanima/)
Ultima consultazione 11 Novembre 2025

Dr.ssa Monica Margiotta, *Il transfert: cos'è, come affrontarlo e superarlo*, 2024
(https://www.unobravo.com/post/transfert)
Ultima consultazione 27 Novembre 2025

Dr Stefano Mistura, 2025, (https://www.nilalienum.it/Sezioni/Freud/Materiali%20bibliografici/Dizionario/Janet.html)
Ultima consultazione 11 Dicembre 2025

Raffaele Avico, *Il foglio psichiatrico,* 2017
(https://www.ilfogliopsichiatrico.it/2017/12/02/0048/)
Ultima consultazione 11 Dicembre 2025

Prof. Cirus Rinaldi, *Quaderni del Laboratorio Interdisciplinare di ricerca su Corpi, Diritti, Conflitti,* 2021,
(https://iris.unipa.it/retrieve/handle/10447/516473/1233796/Quaderni%20Laboratorio%20II.pdf#page=84)
Ultima consultazione 11 Dicembre 2025

Michela Carmignani, Maurizio de Vanna, Eugenio Aguglia, *La depressione oggi*, 2007,
(https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/33785136/275-283-libre.pdf?1401007960=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DLa_depressione_oggi_Depression_today.pdf&Expires=1766417098&Signature=FTZbA0rndZeZOSvMMpieGFFGYcSFFXCLy9qETG-zuLlINAsSi10x4mwxsO~xkujnAsufIlTmepkMb8za5Uxq6pZi89nfZImtHVjVWlUmwAzWW--ZvGm1xHoUbbxaPDQB8Cr5E-EQjeHjsd8NMfqrki4aG0~6O2qPQ~7mUyXLpox6aV8nMQdPG2Zwa6OGbMxVJkazt-mDXKvRpf86kstNznPLzYuzfP-WTnzNb-qa2j5UxVqEFzXI6LNhw8z9AfqrI0ICf79YIjTJwu3UIkLLH5pmwRrYdie6yq044EeAftXC-sF~w0Mnz5AxANEWvbZWEcLLJAMwgtLf8aISHxvD7Q__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)
Ultima consultazione 22 Dicembre 2025

Dr Giovanni Liotti, *Le critiche di Pierre Janet alla teoria di Sigmund Freud: corrispondenze nella psico-traumatologia contemporanea*, 2014,
(https://www.ilfogliopsichiatrico.it/wp-content/uploads/2020/02/04-Liotti-1-2014.pdf)
Ultima consultazione 22 Dicembre 2025

Costanza La Scala, *L'Oggetto e la sua evoluzione tra Freud e Klein*, 2022,
(https://www.centrovenetodipsicoanalisi.it/loggetto-e-la-sua-evoluzione-tra-freud-e-klein/)
Ultima consultazione 28 Dicembre 2025

Dr.ssa Valeria Manni, *Freud e l'isteria, è davvero tutto sbagliato e superato?*, 2008,
(https://www.psicologi-italia.it/disturbi-e-terapie/nevrosi/articoli/freud-e-listeria-e-davvero-tutto-sbagliato-e-superato-3987.html)

Pier Paolo Faresin, *Dissociazione e rimozione: il trauma secondo Janet e Freud*, 2019,
(https://www.hippocampo.net/it/blog/dissociazione-rimozione-trauma-secondo-janet-freud)
Ultima consultazione 28 Dicembre 2025

Laurène Suau, *Jean-Paul Sartre: biografia, pensiero e opere del filosofo francese*, 2026,
(https://www.studenti.it/jean-paul-sartre-biografia-pensiero-e-opere.html)
Ultima consultazione 04 Gennaio 2026

PATHS, a Philosophical Approach to Thinking Skills, Jean-Paul Sartre, *L'essere e il nulla e L'esistenzialismo è un umanismo- Scelta*, 2020,
(https://formazione.indire.it/paths/jean-paul-sartre-lessere-e-il-nulla-e-lesistenzialismo-e-un-umanismo)
Ultima consultazione 26 Marzo 2026

Michele Botto, *Quando Sartre incontrò la fenomenologia*, 2013,
(https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistafilosofiauis/article/view/3688/4527)
Ultima consultazione 04 Gennaio 2026

Dr.ssa Cora Pirozzi, *Sartre, teoria dell'immaginazione e libertà*, 2024,
(https://pirozzicora.com/2024/06/01/la-teoria-dellimmaginazione-di-sartre/)
Ultima consultazione 12 Febbraio 2026

Pillole di storia e filosofia, 2022,
(https://pilloledistoriaefilosofia.com/2022/03/23/sartre-il-pensiero-attraverso-dieci-parole-chiave/)
Ultima consultazione 15 Luglio 2026

Giacomo Rabbachin, *La riduzione fenomenologica*, 2017,
(https://lastland.org/2017/04/11/la-riduzione-fenomenologica/)
Ultima consultazione 25 Febbraio 2026

Chiara di Stasio, *Magia emotiva: la teoria del "primo" Sartre*, 2020,
(https://www.periodicodaily.com/magia-emotiva-la-teoria-del-primo-sartre/)
Ultima consultazione 23 Aprile 2026

Giovanni Marcacci, *Le principali teorie delle emozioni*, 2016,
(https://www.mindfulpath.it/portfolio/le-principali-teorie-delle-emozioni-1-james-lange-cannon-bard/)
Ultima consultazione 22 Aprile 2026

Francesco Della Costa, *Sartre, De Martino e la magia*, 2021,
(https://boa.unimib.it/retrieve/d045c743-d05c-4065-8793-ec2e0f66a25a/Della%20Costa-2021-Palaver-VoR.pdf)
Ultima consultazione 14 Maggio 2026

Michele Botto, *Quando Sartre incontrò la fenomenologia*, 2013,
(https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistafilosofiauis/article/view/3688)
Ultima consultazione 15 Luglio 2026

Claudio Tognonato, *Rileggere Sartre, filosofo dell'oggi*, 2005,
(https://ilmanifesto.it/archivio/2003066220)
Ultima consultazione 16 Luglio 2026

Daniel Vanello, *Sartre on the emotions*, 2019,
(https://www.researchgate.net/profile/Daniel-Vanello/publication/328583258_Sartre_on_the_Emotions/links/5bd75e91299bf1124fab4a74/Sartre-on-the-Emotions.pdf)
Ultima consultazione 16 Luglio 2026

Umberto Macchi, L'impatto (negativo) della (troppa) tecnologia, 2023,
(https://www.weca.it/news/limpatto-negativo-della-troppa-tecnologia/)
Ultima consultazione 16 Luglio, 2026

Perché gli adolescenti non ascoltano mai? 2014,
(https://www.focus.it/comportamento/psicologia/perche-gli-adolescenti-non-ascoltano-mai)
Ultima consultazione 16 Luglio 2026

CSF Psicologia, *Il ruolo chiave dei genitori nello sviluppo dell'intelligenza emotiva nei bambini*, 2024,
(https://www.csfpsicologia.com/il-ruolo-chiave-dei-genitori-nello-sviluppo-dell-intelligenza-emotiva-nei-bambini/#:~:text=Per%20favorire%20una%20corretta%20educazione,tempo%20ad%20attivarsi%20per%20gestirla)
Ultima consultazione 17 Luglio 2026

Anna Boccaccio, *Regolazione emotiva nei bambini. Il ruolo dei genitori*, 2026,
(https://www.stateofmind.it/2026/04/regolazione-emotiva-genitori/)
Ultima consultazione 17 Luglio 2026

Gaia Borroni, *Dire e sostenere i no nel processo educativo dei propri figli*, 2016,
(https://www.thegreenpantry.it/2019/05/ho-detto-no-dire-e-sostenere-i-no-nel-processo-educativo-dei-propri-figli/)
Ultima consultazione 17 Luglio 2026
Prof.ssa Sandra Vannucchi, *Trattenere le emozioni fa male*, 2021,
(https://www.pratolab.org/post/trattenere-le-emozioni-fa-male)

Ultima consultazione 18 Luglio 2026

Ringraziamenti

Per questo elaborato ringrazio innanzitutto la mia relatrice, la Prof.ssa Chitussi, per avermi seguito passo dopo passo con attenzione, impegno e professionalità, senza la quale oggi non potrei presentare questo scritto.
Ringrazio l'istituzione universitaria che permette ogni anno a tantissimi ragazzi di portare a termine anni di studi per realizzarsi lavorativamente e culturalmente.
Inoltre, ringrazio la mia famiglia per il supporto morale e soprattutto per avermi sostenuta in questi anni di sacrifici. Il pensiero di rendervi fieri mi ha spinto a continuare il mio percorso di studi fin qui. Anche nei momenti più bui mi siete stati accanto e grazie a voi ho raggiunto un traguardo importante: la laurea magistrale. Per questo un grazie va anche a me stessa.