

# Ma cos'è l'insight?

Grazia Vittigni\*

I termine inglese *insight* significa letteralmente «vedere dentro» e nel linguaggio psicologico italiano il termine che più gli si avvicina è quello di «intuizione», «presa di coscienza».

È difficile dare una definizione precisa e completa di questo concetto. Il termine esiste come termine unitario solo nelle lingue appartenenti al ceppo germanico. In quelle latine (francese, spagnolo, portoghese, italiano...) può assumere diverse traduzioni in base al contesto in cui viene utilizzato. Per la traduzione in latino dell'espressione tedesca *Einsicht* i fratelli Grimm propongono i termini *intelligentia* e *judicium*. L'Oxford Dictionary fa risalire il termine inglese insight a *internal sight*, ossia sguardo interiore, guardare con gli occhi della mente, penetrare con gli occhi dell'intelligenza nel carattere interno o nascosto delle cose, avere uno sguardo che va oltre la superficie, cogliere la profonda natura di qualcosa. La metafora sottostante – legata allo sguardo – resta comunque sempre la stessa.

## Novità di sguardo

Per iniziare ad addentrarci nella questione, potremmo cominciare con il considerare l'insight uno sguardo nuovo sulla realtà che giunge quasi improvvisamente. Si tratta di uno sguardo che riesce a riconoscere, a cogliere quasi improvvisamente delle relazioni tra aspetti della realtà che prima non riusciva a vedere, così che la realtà che prima appariva frammentata e problematica è colta in modo più unitario e globale. Ad esempio, un problema da tempo dibattuto, trova un nuovo sbocco perché visto sotto una luce nuova.

Questa è un'esperienza che a tutti noi può capitare nella vita quotidiana: magari dopo ripetute riflessioni su una certa situazione, improvvisamente riusciamo a vederla in modo diverso e questa nuova comprensione ci permette di agire in modo più adeguato alla situazione stessa, di fronte alla quale prima ci sentivamo come bloccati. Oppure, ogni tanto c'è un pensiero non pensato, una sensazione che affiora, uno stato d'animo che attraversa la nostra mente... poi scompare... poi riaffiora di nuovo... finché qualcosa di nuovo si focalizza e ci fa esclamare «adesso capisco cosa voleva dire!», «ecco, vedo quella cosa ad un livello diverso, che non so spiegare», «è la prima volta che mi accorgo davvero di questo...».

A differenza della vita quotidiana dove queste intuizioni non arrivano così di frequente e solitamente avvengono un po' per caso, il colloquio formativo è come uno spazio privilegiato dove queste intuizioni, questi insight, possono avvenire in modo più sistematico. Potremmo dire che il colloquio formativo (con le sue disamine su ciò che si è e si fa) dovrebbe essere una sorta di laboratorio in cui poter in qualche modo produrre molti insight che permettono di guardare alla realtà in modo diverso, da un altro punto di vista, ed eventualmente ad accelerare un cambiamento di vita.

---

\* Docente all'Istituto Superiore per Formatori e psicologa al Centro di Accompagnamento Vocazionale di Milano.

## **Insight come acquisizione della consapevolezza**

L'insight, essendo una nuova comprensione della realtà, allarga lo spazio della consapevolezza. Ma questa nuova luce non va intesa come se fosse una nuova e bella idea. È, piuttosto, un nuovo sentire<sup>i</sup>. Ci sono persone che non sono dotate di grandi capacità di astrazione eppure sono molto pronte a cogliere ciò che sta capitando dentro e fuori di loro (l'importante è che non siano difensive).

Possiamo infatti distinguere tra un insight intellettuale e un insight emotivo. Per insight intellettuale si intende un tipo di conoscenza e di comprensione che avviene a livello intellettuale, tramite riflessione e giudizio (conoscenza per descrizione). L'insight emotivo tocca invece le emozioni (conoscenza per familiarità): il soggetto vede qualcosa che prima non riusciva a vedere e sente qualcosa a livello affettivo, e tutto ciò non per inferenza logica, ma per esperienza diretta. È la differenza che esiste tra il sapere come è un certo tipo di torta perché la si è assaggiata e sapere come è perché conosciamo gli ingredienti dell'impasto e il procedimento da seguire per prepararla; oppure è la differenza che c'è tra la conoscenza che possiamo avere di un paese straniero perché abbiamo studiato le sue caratteristiche e la sua storia e la conoscenza che possiamo averne dopo che ci abbiamo trascorso un po' di tempo<sup>ii</sup>.

## **Conoscere non significa cambiare, sentire forse sì**

È acquisizione generalmente consolidata e condivisa che ciò che può concretamente stimolare un cambiamento effettivo nella vita corrente è l'insight emotivo: non sono le idee a cambiare la vita.

Non si tratta, però, di una regola assoluta. Se da una parte bisogna vigilare perché la maggiore consapevolezza di sé non resti solo sul piano intellettuale e si rimanga a quel tipo di «conoscere senza conoscere» che difficilmente riesce a produrre un cambiamento, dall'altra parte bisogna anche evitare l'estremo opposto. Un contatto troppo caldo e carico affettivamente può oscurare la comprensione intellettuale del suo significato afferrato «a caldo». L'insight emotivo richiede un'integrazione equilibrata di sentire e comprendere, in modo che si formi un'esperienza complessiva del significato dell'esperienza in corso. C'è poi da considerare che la persona può avere un buon insight in una dimensione (ad esempio in quella degli affetti, del sentimento sociale...) e meno in un'altra (ad esempio in quella delle idee, della spiritualità...).

«Sono un continuo vulcano in eruzione. Anzi, sono come una filo elettrico ad alta tensione: se qualcuno si avvicina rimane fulminato».

Così si descrive una ragazza di 25 anni documentando questo suo sentirsi con innumerevoli episodi nei quali lei, con una certa dose di esibizionismo e dominazione, si pone sempre in un atteggiamento di attacco verso la vita, ancora prima di vedere cosa accade realmente. Sa anche che usa diverse modalità per sferrare l'attacco: 1. più spesso attraverso manifestazioni di aggressività eclatante ed esagerata (simile a veri e propri episodi maniacali); 2. talvolta nella dominazione seduttiva ed esibizionistica che mira a spegnere preventivamente il contrattacco altrui; 3. frequentemente nell'autonomia che si serve della svalutazione costante e continua degli altri con modi di fare litigiosi e giudicanti; 4. altre volte nell'isolamento rancoroso. Essendo modalità abbastanza diverse e imprevedibili, lei sa bene di essere e di essere considerata una donna un po' contorta e imprevedibile.

Ormai queste quattro modalità le sono note e quasi riesce a prevederle prima ancora che si realizzino. Ma da un po' di tempo e con l'aiuto di un bravo formatore incomincia ad incuriosirsi della loro ragione di esistere. Prima la trova nel padre arrogante, con il ritornello «non cerca di capirmi», «non ascolta le mie ragioni», «non gli va bene niente», «mi impedisce di fare quello che voglio», «va dritto come un treno senza considerarmi», poi nell'università che non insegna, poi negli amici che non si dimostrano amici, poi, poi, poi.... Fin qui nulla di nuovo se non il solito tema dell'attacco e delle sue ragioni.

Eppure, man mano che procede nella lista, il tono continua ad essere abbastanza irritato, ma i silenzi si fanno più prolungati e gli occhi lasciano trapelare un'insoddisfazione crescente. Queste ragioni la accontentano sempre meno: «sento che non fanno centro. Non fanno quadrare le cose. Non mi calmano...».

Quasi improvvisamente e messa sulla strada che forse una ragione può essere anche in se stessa, sorride, le si illuminano gli occhi e dice: «il problema è che non mi danno l'OK». Che cosa ha voluto dire? Non lo sa bene neanche lei, ma dire così le fa sentire che ha azzecato qualcosa di importante e sulla scia di questo sentimento fruttuoso arriva a dire che le capita spesso di non sentire rispettati i propri diritti: «mi vedo ingiustamente rifiutato il certificato per vivere come voglio» e pur di ottenere questo certificato a volte si pone una maschera con la quale diventa il pagliaccio di turno, capace di suscitare negli altri compassione e tenerezza. Lei stessa si meraviglia di quest'altra faccia di sé, quella che non dà la scossa, ma implora. Mentre parla di questa nuova consapevolezza di sé si asciuga una lagrima prima ancora che la si possa vedere uscire dalla sua palpebra. Ecco l'insight: la donna dell'attacco si rivela essere anche la donna della supplica.

### **Insight e trovare senso**

Come mostra l'esempio, ognuno ha il diritto di arrivare da sé alla conoscenza di sé e l'insight non può essere qualcosa che il formatore può semplicemente consegnare all'interessato. Anche lui fa qualcosa, come il chimico che ha un po' la funzione di creare le condizioni giuste affinché avvengano determinate reazioni. Rimanendo, però, nei panni del diretto interessato, ci possiamo chiedere che cosa avviene nel mondo interno di una persona quando si dice che ha avuto un insight e per fare questo è utile chiederci come cambia il suo mondo prima e dopo l'interpretazione.

Prima dell'insight il parlare è costituito da osservazioni, sensazioni, percezioni ed esperienze spesso non correlate tra loro. Non si tratta di un parlare «a vanvera», ma di un parlare scollegato: ogni tassello è riferito e commentato (anche con precisione), ma come se fosse una realtà a sé che poi si chiude lasciando spazio al tassello successivo. Nel caso sopra citato la ragazza aveva individuato molto bene quattro tasselli della sua vita (le sue modalità di attacco). Dopo l'insight quei tasselli sono rivisti come correlati tra loro in schemi comprensibili, dietro ai quali s'intuisce esserci una trama e un volto ulteriore rispetto a quello che si voleva spiegare. Nell'esempio citato, dietro alle tante modalità di attacco non c'è soltanto una strategia difensiva, ma una donna che non si sente riconosciuta nella sua dignità.

Avere un insight significa dunque assegnare un significato più completo. Non si tratta tanto di trovare «il» significato oggettivamente giusto o corretto, ma di attribuire un significato che abbia un senso per la persona, cioè che le sappia parlare di una parte del suo mondo interiore nel quale guardarsi e lì ri-conoscersi, che sappia avvicinarla di più a se stessa. Nel nostro esempio, un significato che le parli non solo del suo attaccare furioso, ma del senso implorante di quel modo di fare, così da poterlo ritrarre in modo meno settoriale.

Gli effetti di una tale operazione possono essere verificati in termini di riduzione dell'ansia e di produzione di nuove informazioni di sé precedentemente represses, grazie all'attenuarsi delle difese, in particolare della repressione. A volte l'insight accresce o crea l'ansia (la lacrima del nostro esempio); ma è un'ansia ad uno stadio successivo nello sviluppo: quell'ansia che spinge all'imbarazzo, ma anche alla libertà di darsi nuove risposte a ricerche ora meglio focalizzate.

Possiamo dire che dare un senso significa connettere, mettere insieme i pezzi, arrivare ad uno sguardo d'insieme, capace di cogliere anche ciò che va al di là dell'aspetto puramente fattuale, grazie alla capacità di vedere anche ciò che prima era inconscio o perlomeno preconscious. In questo modo, la capacità di insight permette al soggetto di avere uno sguardo sulla propria psicodinamica, su ciò che possiamo chiamare l'interiorità soggettiva.

La strada, poi, non finisce qui: l'insight dovrebbe arrivare a scoprire nel fenomeno il principio universale, analizzabile continuando a sentire sempre più quel fenomeno, dove per principio universale s'intende la comune umanità universale che ogni persona ha soggettivato nella forma della sua interiorità<sup>iii</sup>. Riferendoci ancora alla ragazza del nostro esempio, l'attacco, il rifiuto del riconoscimento da parte degli altri, le richieste di rispetto, le implorazioni... potranno forse approfondirsi nelle domande di tutti e di sempre: che fare

quando qualcuno delude? Che cosa significa accettare, perdonare, protestare? Come difendersi senza chiudersi?... A questo punto, le grandi tematiche della vita non sono più riservate ai libri da biblioteca, ma si *sentono* percorrere la cronaca quotidiana, e se questa ragazza incontrerà altri che attaccano o supplicano saprà dire parole meno convenzionali e dirle con più parsimonia, perché sentite – prima – sulla propria pelle.

### Caratteristiche della persona capace di insight

L'insight non è solo il frutto di un certo processo (l'emergere di una consapevolezza nuova), ma è un processo in se stesso (il graduale cammino verso la consapevolezza). Il fatidico «lampo di genio» in realtà è l'esito di un processo complesso, che dipende dalle operazioni integrate e sequenziali di diverse funzioni dell'lo, che sono: capacità di auto-osservazione oggettiva e distaccata, capacità di regredire in modo controllato, capacità di tollerare e controllare l'affiorare di nuovi affetti, capacità di integrazione.

Che vuol dire? Vuol dire che l'auto-osservazione è una cosa diversa dalla riflessione. Nella riflessione la persona affina le sue facoltà critiche, si *concentra*, per cui si focalizza il più possibile sull'oggetto d'indagine, formula giudizi, mette a tacere certi pensieri o affetti che possono distogliere l'attenzione. Nell'auto-osservazione, invece, si tratta proprio di sospendere le facoltà critiche: la persona *si dilata*, sospende i vincoli logici e morali (ad esempio si chiede: «ma è proprio vero che questo va scartato?», «e se fosse il contrario?»), lascia che emerga ciò che emerge, si permette di fare incontri anche imbarazzanti con se stessa, in modo che possa fare esperienza direttamente di qualcosa che è suo, ma non ancora incontrato. Questo porta con sé affetti spesso spiacevoli che vanno tollerati senza censurarli subito («no!, così non va bene») o senza esserne travolti o distrutti («oddio, sono stato svergognato»). Solo in un secondo tempo, l'lo osservante riguarnerà il tutto in modo più distaccato per dotarlo di senso.

In tutti questi passi il formatore gioca un ruolo importante perché ciascuna di queste funzioni dell'lo può essere distorta per ragioni dinamiche: l'auto-osservazione può innescare atteggiamenti narcisisticamente intellettualoidi o aggressivi, la regressione potrebbe portare a situazioni depressive, l'affiorare di affetti spiacevoli potrebbe portare ad episodi di acting-out...

Avere un buon insight non significa necessariamente crescere e cambiare, mentre non averlo sembra correlarsi maggiormente con la «non crescita». In altre parole, chi non ha un insight è molto facile che abbia il suo opposto – un atteggiamento difensivo verso la vita – per cui è difficile che cambi. Allo stesso tempo, però, non è detto che lo faccia chi ha una migliore consapevolezza di ciò che sta accadendo. Quest'ultimo è più favorito, ma, oltre all'insight, ci vogliono il desiderio e la decisione di «prenderci in mano».

---

<sup>i</sup> A differenza di quello psicologico, nel lessico psichiatrico il termine insight indica il grado di comprensione da parte del paziente sia del tipo, sia della gravità dei suoi sintomi (come ad esempio il rendersi conto che la sua malattia è mentale), il che rappresenta anche una vera e propria tessera nel mosaico della propria rappresentazione dell'lo.

<sup>ii</sup> In psicologia si fa anche la distinzione fra insight longitudinale (o genetico) e insight dinamico (o trasversale). Per insight dinamico o trasversale s'intende la consapevolezza (intellettuale o emotiva) delle dinamiche che muovono la persona nell'oggi: quali bisogni, quali difese, quali meccanismi sono responsabili del suo funzionamento attuale. Per insight longitudinale o genetico s'intende la consapevolezza delle origini di queste forze. Una persona a volte può sapere che certi eventi sono stati traumatici o significativi, ma può non essere cosciente degli effetti che questi eventi hanno sull'oggi. Quando si acquisisce questa consapevolezza si parla di insight genetico. Cf su questo P.A. Dewald, *The supportive and active psychotherapies: a dynamic approach*, Jason Aronson, Northvale <sup>2</sup>1994.

<sup>iii</sup> A. Manenti, *Il pensare psicologico*, EDB, Bologna 1996, pp. 46 e ss.