

CONTAMINARSI

Un'antica minaccia che può diventare un'ossessione

Uno dei problemi di maggiore rilevanza per la sopravvivenza in ogni ambiente naturale è la possibilità di imbattersi in organismi che provocano malattie infettive (agenti patogeni) o che si installano in altri corpi, sfruttandone le risorse e influenzandone il funzionamento (parassiti). I rischi che si corrono sono notevoli: danno e indebolimento fisico, vulnerabilità a ulteriori malattie, possibilità di infettare altre persone significative, isolamento sociale dovuto ai segni visibili di infezione, e, nei casi peggiori, la morte. A complicare la situazione vi è un altro fattore non di scarso rilievo: il nemico in molti casi è di dimensioni minuscole, o addirittura invisibile.

Come fare a difendersi? Secondo alcuni autori, l'evoluzione ci avrebbe dotato di un vero e proprio "sistema immunitario comportamentale" che, in maniera analoga a quello fisiologico, è in grado di rilevare la presenza della minaccia attraverso i sensi, di generare l'emozione del disgusto e di innescare le successive operazioni di evitamento e allontanamento (Tybur et al., 2013). Il disgusto è dunque l'emozione che sorveglia i confini del corpo e li protegge attraverso la repulsione, che ben conosciamo anche per la sua tipica espressione facciale. Se non è stato possibile evitare il contatto con una sostanza o un organismo potenzialmente contaminante, il disgusto induce una particolare sensazione fisica, quella dello "sporco", che spinge al rimedio attraverso la pulizia e la disinfezione.

Proprio in virtù della sua fondamentale funzione difensiva, quando il sistema del disgusto perde la sua funzionalità può divenire fonte di sofferenza ed essere coinvolto nei disturbi psicopatologici. Nelle fobie specifiche, ad esempio, gli oggetti temuti (ad es. topi, insetti, rettili) spesso suscitano una reazione potente di orrore, ovvero una commistione di paura e disgusto (Mulkens et al., 1996). Chi ha subito abusi sessuali, come conseguenza della violazione fisica, può portare con sé una sensazione di contaminazione interiore persistente e difficile da eliminare (Rusch et al., 2011), con evitamenti e lavaggi nel tentativo di decontaminarsi, e che richiede interventi specifici nell'ambito del più generale trattamento del disturbo da stress post-traumatico (Bohus et al., 2020).

Tuttavia, la possibilità di contaminarsi può strutturarsi in un disturbo, in particolare quello ossessivo-compulsivo, anche a partire da esperienze non di natura fisica. È infatti risaputo che il disgusto svolge un ruolo rilevante anche nel nostro funzionamento sociale, in particolar modo nel dominio morale. Come di fronte ad un oggetto o a una sostanza contaminante, il disgusto ci fa osservare la realtà sociale attraverso una lente particolare, attraverso la quale cerchiamo di carpire le caratteristiche di bontà o negatività intrinseca degli individui o dei gruppi. In questo aspetto, la si potrebbe definire come un'emozione "essenzializzante", che risponde alla natura delle cose (Katzir et al., 2019), e cerca dunque di preservare la nostra dignità dall'entrare in contatto o essere associati con ciò che è moralmente cattivo. Una valutazione di qualità morali negative ci fa reagire con disgusto, come segnalato anche dall'uso comune che facciamo dell'area semantica del disgusto quando siamo indignati ("che schifo/degrado!", "è una persona sporca"). È interessante notare, inoltre, l'utilizzo di termini attinenti al disgusto anche rispetto al senso di colpa: commettere atti immorali "sporca" la coscienza, e il tentativo di

giustificarli o scusarli serve a “lavarla”. Grazie a rilevamenti ormai consolidati della ricerca scientifica, sappiamo che il nesso tra senso di colpa e disgusto è tutt’altro che una mera associazione di idee, specialmente quando si prende in considerazione il senso di colpa deontologico, ovvero quello che risponde alle violazioni delle norme e dei principi morali (Mancini & Gangemi, 2021). Ad esempio, essere esposti a questo senso di colpa induce comportamenti di lavaggio più intensi e scrupolosi (D’Olimpio & Mancini, 2014), ed esperienze precoci di esposizione al disprezzo, al giudizio morale e al senso di colpa predispongono allo sviluppo di livelli più elevati di sensibilità al disgusto (Luppino et al., 2023). Inoltre, vi sono evidenze che sperimentare senso di colpa deontologico elicitare reazioni fisiologiche tipiche del disgusto fisico, e che comportamenti di lavaggio riducono questa attivazione (Ottaviani et al., 2019). Chi soffre di disturbo ossessivo-compulsivo, dunque, pur sperimentando il senso di contaminazione di derivazione biologica, tende ad avere una visione instabile della propria moralità (Giacomantonio et al., 2024), ed è impegnato in uno sforzo gigantesco per evitare di giudicarsi ed essere giudicato come moralmente sporco e indegno, e di andare quindi potenzialmente incontro alle peggiori conseguenze che questa valutazione può comportare, in termini di degradazione del sé e punizioni sociali (esclusione, disprezzo, aggressività).

Per un approfondimento sui temi trattati in questo articolo, è disponibile on demand il Summit Internazionale “Il disgusto: l’emozione dei confini”, organizzato dalla Scuola di Psicoterapia Cognitiva (SPC) e tenutosi lo scorso 23 Febbraio in diretta. Trovate tutte le informazioni al seguente link:

<https://apc.it/lista-eventi/summit-internazionale-il-disgusto-lemozione-dei-confini/>

Bibliografia

Bohus, M., Kleindienst, N., Hahn, C., Müller-Engelmann, M., Ludäscher, P., Steil, R., Fydrich, T., Kuehner, C., Resick, P. A., Stiglmayr, C., Schmahl, C., & Priebe, K. (2020). Dialectical behavior therapy for posttraumatic stress disorder (DBT-PTSD) compared with cognitive processing therapy (CPT) in complex presentations of ptsd in women survivors of childhood abuse: A randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*, 77(12), 1235. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.2148>

D’Olimpio, F., & Mancini, F. (2014). Role of deontological guilt in obsessive-compulsive disorder-like checking and washing behaviors. *Clinical Psychological Science*, 2(6), 727–739. <https://doi.org/10.1177/2167702614529549>

Giacomantonio, M., De Cristofaro, V., & Mancini, F. (2024). In/stability of moral sense of self and OCD. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 40, 100857. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2024.100857>

Katzir, M., Hoffmann, M., & Liberman, N. (2019). Disgust as an essentialist emotion that signals nonviolent outgrouping with potentially low social costs. *Emotion, 19*(5), 841–862. <https://doi.org/10.1037/emo0000480>

Luppino, O. I., Tenore, K., Mancini, F., & Mancini, A. (2023). The role of childhood experiences in the development of disgust sensitivity: A preliminary study on early moral memories. *Clinical Neuropsychiatry, 20*(2), 109–121. <https://doi.org/10.36131/cnfioritieditore20230203>

Mancini, F., & Gangemi, A. (2021). Deontological and altruistic guilt feelings: A dualistic thesis. *Frontiers in Psychology, 12*, 651937. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.651937>

Mulkens, S. A. N., De Jong, P. J., & Merckelbach, H. (1996). Disgust and spider phobia. *Journal of Abnormal Psychology, 105*(3), 464–468. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.105.3.464>

Ottaviani, C., Collazzoni, A., D'Olimpio, F., Moretta, T., & Mancini, F. (2019). I obsessively clean because deontological guilt makes me feel physiologically disgusted! *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders, 20*, 21–29. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2018.01.004>

Rüsch, N., Schulz, D., Valerius, G., Steil, R., Bohus, M., & Schmahl, C. (2011). Disgust and implicit self-concept in women with borderline personality disorder and posttraumatic stress disorder. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience, 261*(5), 369–376. <https://doi.org/10.1007/s00406-010-0174-2>

Tybur, J. M., Lieberman, D., Kurzban, R., & DeScioli, P. (2013). Disgust: Evolved function and structure. *Psychological Review, 120*(1), 65–84. <https://doi.org/10.1037/a0030778>