





ENRICO PRENESTI

RIFIUTO, RIFIUTANTI E RIFIUTATI

RESPINGIMENTO/ACCOGLIMENTO
GUSTO/DISGUSTO, CONSENSO/DISSENSO

Prefazione di

MASSIMO TALLONE





©

ISBN
979-12-5994-875-5

PRIMA EDIZIONE
ROMA 9 MARZO 2022

Si è sempre responsabili
di quello che non si è saputo evitare.
JEAN-PAUL SARTRE



INDICE

- 9 *Prefazione*
di MASSIMO TALLONE
- 13 **Capitolo I**
Anatomia del rifiuto
1.1. Introduzione, 13 – 1.2. Rifiuto e disconferma, 29 – 1.3. Rifiuto ed evoluzione dell'umanità, 33 – 1.4. Emozioni, 41 – 1.5. Emozione di disgusto, 54 – 1.6. Emozione di disprezzo, 58 – 1.7. I sapori del cibo tra gradimento e repulsione, 61
- 105 **Capitolo II**
Il rifiuto come ferita emotiva
2.1. Il profilo del rifiutato, 105 – 2.2. I lati deboli del rifiutato, 114 – 2.3. Il rifiuto del rifiuto e lo *stalking*, 124 – 2.4. Il profilo del rifiutante, 150 – 2.5. L'uscita dal paradigma del rifiuto, 155

161	Capitolo III Dissentire e rifiutare per crescere, accettarsi e accogliere per svilupparsi 3.1. Ingiustizia, dissenso, rifiuto e ribellione, 161 – 3.2. Dissentire e rifiutare per crescere: i doni del rifiuto, 179 – 3.3. Accettarsi e accettare per conoscersi e svilupparsi, 196
207	<i>Conclusioni</i>
217	<i>Bibliografia</i>

PREFAZIONE

Quando Enrico Prenesti mi ha chiesto di scrivere la prefazione del suo libro, ho avuto la tentazione di rifiutare. Non che avessi qualche malanimo nei suoi confronti. Al contrario, giacché conosco Enrico da decenni, e dopo una breve stagione di lavoro nello stesso laboratorio chimico abbiamo condiviso, negli anni successivi e con sabbauda misura, pranzi calibrati e conversazioni rispettose. Né posso dire che quel mio desiderio nascesse dal fatto che trovassi il suo testo poco interessante. Ho sempre apprezzato, anche nei suoi scritti precedenti, quel misto di rispetto per la materia, garantito dalla mole di riferimenti autorevoli, e di chiarezza espressiva, oltre alla capacità di rendere con un linguaggio accessibile ai profani temi di robusta pregnanza scientifica.

Dunque, ecco la verità: ero tentato di rifiutare il suo invito per rendere evidente al massimo grado il mio affetto per il suo lavoro, dato che l'opera in questione tratta il tema del "rifiutare", del respingere, del disprezzare (cibi o persone), dell'opporci, del ribellarsi, del provare disgu-

sto; con il vasto corollario dei suoi opposti, essere rifiutati, esclusi, estromessi, in tutte le sfumature del caso, dall'autoesclusione narcisistica alla chiusura intimidita per deficit di autostima.

«Il prefatore del libro sul rifiuto si è rifiutato di inviare il suo pezzo in omaggio al tema del libro».

Sarebbe stata la prefazione perfetta, no? Ma poi mi sono rimangiato il proponimento, ricordandomi di aver scritto un saggio che celebrava nel titolo *Bartleby*, il celebre personaggio creato da Herman Melville, protagonista del racconto *Bartleby lo scrivano*. E che cosa fa, Bartleby, nel racconto dell'autore di *Moby Dick*? Si fa assumere come copista da un avvocato per rispondere a ogni incarico di lavoro con una risposta ferma e laconica allo stesso tempo: «Preferirei di no». Bartleby, calmo, quasi timido, si rifiuta di eseguire le mansioni affidate e non spiega il suo gesto. Eccolo, il sommo sacerdote del rifiuto assoluto, preventivo, oseremmo dire ontologico, un rifiuto *del fare* che sembra alludere al *rifiuto di essere*, dell'essere.

Nel momento in cui mi è apparsa alla mente la figura di Bartleby, ho capito che non potevo esimermi dal dovere di assecondare il desiderio di Enrico, e dovevo farlo proprio per evitare di essere attratto nell'ipnotico, seducente e perturbante campo gravitazionale dello scrivano.

Bisogna fare attenzione a ciò che si rifiuta e al perché si rifiuta, mi sono detto ancor prima di sfogliare l'opera di Prenesti, anche se nel mio caso si sarebbe trattato soltanto di un puerile funambolismo verbale. Ma è apparso Bartleby, tra il mio scherzo e la vita. E ci ho ripensato. Rifiutare a priori può essere pericoloso, mi sono detto. Allo stesso modo, non rifiutare, per desiderio di compiacere o per viltà, può esserlo ancor di più.

La prefazione al libro sul rifiuto va fatta, perché i temi del libro mi hanno acceso lampadine importanti, grazie anche al vasto parco di citazioni e di aforismi che ritmano la lettura diluendo e alleggerendo la massa concettuale. Ma mi rifiuto di dire di più: il libro va letto, annotato e sottolineato, perché la linea che divide il “rifiutato” dal “rifiutante” è mobile, e le due realtà possono convivere, in noi, a nostra insaputa, e in giochi perversi di vittima e carnefice.

Occorre una mappa che distrugga lo specchio in cui crediamo di vederci, una mappa che, distorcendo l'immagine artefatta creata da noi stessi, ci offra un ritratto esterno (ma reale) di noi. La mappa è questo libro.

MASSIMO TALLONE

scrittore e saggista torinese



CAPITOLO I

ANATOMIA DEL RIFIUTO

1.1. Introduzione

Il *rifiuto* come sostantivo indica scarto, avanzo, ciarpame, pattume inservibile di cui disfarsi. Un rifiuto è il residuo inutilizzabile proveniente da determinate lavorazioni. Il verbo *rifiutare* esprime la negazione di un consenso. Si possono rifiutare oggetti (doni, per esempio), incarichi, contratti, onorificenze, proposte (inviti, per esempio), autorizzazioni, concessioni, favori, persone. Varie espressioni verbali e non verbali possono comunicare rifiuto all'interno di una conversazione, rimandando il rifiutato ipersensibile a sentirsi indesiderato e, di fatto, emarginato o addirittura escluso da un determinato orizzonte di suo interesse. La persona rifiutata si sente trattata come una scoria inutile, come il sottoprodotto inservibile di un processo che, di fatto, lo esclude scartandolo. La via che conduce al successo è lastricata di ostacoli e di fallimenti: moltissime persone di spicco sono state avversate e, di fatto, rifiutate dai più diversi ambienti sociali, inclusi sistemi politici dispoti-

ci nel loro pieno esercizio dell'arbitrio e dell'ingiustizia. Per queste e altre ragioni, il rifiuto è un'entità di grande spicco nell'economia comunicativa e nel processo decisionale e merita di essere squadrato da vari lati. L'importanza sociale del rifiuto è anche testimoniata, a livello linguistico, dai tanti sinonimi: declinare, rigettare, respingere, ricusare, scartare, ripudiare, rinnegare, escludere (per citare i più comuni).

La *sensibilità al rifiuto* consiste nella tendenza ad essere eccessivamente destabilizzati dalla percezione di qualsiasi forma di rifiuto sociale. La *paura del rifiuto* è una disposizione della persona che si manifesta con un'aspettativa ansiosa e persistente di essere rifiutati (un'ipersensibilità al rifiuto percepito); nei casi più gravi, potrebbe manifestarsi associata a un disturbo di personalità (come il disturbo evitante di personalità). L'ipersensibilità al rifiuto può manifestarsi in diversi modi e a differenti età. All'estremo del fenomeno, si registra il ritiro dai rapporti con gli altri, che comporta la perdita di sviluppo di gran parte delle abilità che dipendono dall'interazione sociale (come il linguaggio e le capacità di adattamento e di affrontamento di situazioni). La *sindrome da rifiuto pervasivo* è una condizione patologica giovanile che coinvolge diversi livelli di rifiuto in ambiti differenti, accompagnati da un drammatico ritiro sociale. Guy Winch (psicologo e scrittore statunitense): «Una delle paure che le persone portano più spesso in terapia è la paura di essere rifiutati. Che sia una relazione, un flirt o una situazione di lavoro, essere respinti ci ferisce. Spesso è più doloroso di quanto ci fossimo aspettati». Diverse circostanze possono ingenerare il sospetto di essere rifiutati, ma ci sono persone più vulnerabili di altre ai giudizi che convertono molto frequentemente il sospetto doloroso

in certezza bloccante. Purtroppo, la stragrande maggioranza delle persone è stata educata a elemosinare l'approvazione altrui; nella cultura della colpa si cresce con la convinzione che essere accettati per quel che si è sia impossibile e, quindi, ci si adopera per compiacere gli altri al fine di meritarsi un po' di considerazione. Colpevolizzare equivale a rifiutare, indicando come ideale e virtuoso un modello di comportamento al quale tendere per rientrare nell'alveo del lecito e sottrarsi alla sanzione. Nella cultura della colpa è automatico, per i bimbi, sentirsi disconfermati e immeritevoli d'amore e ciò li conduce a sviluppare forme malsane di autosvalutazione con tendenza alla sottomissione e all'adeguamento per evitare di sentirsi esclusi. Il rifiuto, da adulti, diventa perciò qualcosa da evitare, così come si eviterebbe una malattia o una condanna all'ergastolo, perché attualizza emozioni dolorose dalle quali rifuggire a ogni costo. La suscettibilità al rifiuto sviluppata da piccolini in ambienti di crescita malsani si traduce, perciò, in triste asservimento agli altri e in catastrofica negazione di sé.

Tra tanti, l'ambito amoroso è tra i più adatti a trasformare un'ipersensibilità al rifiuto in disastro emotivo. La paura del rifiuto, poi, inibisce l'iniziativa e danneggia la perseveranza, che sono chiavi inestimabili e irrinunciabili per la scalata al successo, ossia per arrivare dove si vuole spinti dai richiami del proprio talento. Il rifiuto crea, così, nella persona ipersensibile ed emotivamente fragile, per età o per condizione, una ferita emotiva. Il concetto di *ferita* è comunemente inteso in relazione a danni fisici arrecati a tessuti biologici, ma la si usa anche come metafora di danni emotivi. Una *ferita emotiva* è una perturbazione della stabilità interiore di una persona — provocata da un evento esterno, vero o immaginario —, che si consolida nel tem-

po in un sentimento che è vissuto in modo doloroso. Le ferite emotive sono invisibili, ma sono reali nei loro effetti come quelle fisiche; inoltre, anch'esse richiedono protezioni e cure. Vari studiosi si sono dedicati a identificare e classificare le ferite emotive che possono essere inferte. Alcune ferite emotive sono più profonde di altre. Alcune guariscono senza lasciare segni, mentre altre lasciano cicatrici indelebili. Il fatto che le ferite emotive siano invisibili può condurre a sottovalutarne la portata e a forzarsi a ignorare il dolore psicologico, magari coltivando la speranza che esso si dileguerà spontaneamente con il trascorrere del tempo. Si rischia, in tal modo, che la ferita si infetti e si rimargini a fatica. Le situazioni più catastrofiche si sviluppano quando il rifiuto è ricevuto sotto varie forme in tenera età: rifiutare i bimbi è violarne l'innocenza e condannarli a patire disturbi post-traumatici da stress per tutta la vita. Il rifiuto provoca lo sviluppo di sentimenti di colpevolezza, di inferiorità, di inadeguatezza e di incapacità che minano l'autopercezione di valore, l'autostima, la salute e la socialità. I postumi delle ferite emotive subite da piccoli continuano ad agire in modo inconscio; come un congegno invisibile installato nella mente, le ferite emotive infragiliscono, affliggono ed espongono a stress da disadattamento. Vari tipi di distrazioni e di ottundimenti sono usati dai reduci di traumi emotivi irrisolti: questi presidi allontanano dall'introspezione e narcotizzano temporaneamente il dolore emotivo, ma differire l'affrontamento del turbamento serve solo a ingigantirlo. Il mostro va ucciso finché è piccolo, più cresce più sopravvento prende e meno è facile da identificare e inertizzare. In effetti, come afferma Vittorino Andreoli (psichiatra, scrittore e poeta), «I mostri non sono da uccidere, ma vanno smontati perché sia chiaro che

si tratta di costruzioni psicologiche e non di entità orrende. Si tratta di mostri costruiti con pezzi di sé che vanno preservati e semmai riorganizzati dentro l'insieme della personalità in crescita».

John Pierrakos, medico psichiatra e psicoterapeuta greco naturalizzato statunitense (1921–2001), è riconosciuto nel mondo come una delle persone di spicco nei campi della psicoterapia corporea e della crescita personale e spirituale. La *teoria delle cinque ferite emotive* (le cinque ferite dell'anima) — rifiuto, abbandono, ingiustizia, umiliazione, tradimento — risale agli anni '90 del XX secolo, appunto dal lavoro di John Pierrakos. La missione di John Pierrakos era quella di espandere l'ambito della psicoterapia dal tradizionale approccio freudiano verso una visione che potesse abbracciare l'intera personalità dell'individuo ricomprendendone la spiritualità. In un suo celebre libro best-seller, *Le 5 ferite e come guarirle. Rifiuto, abbandono, ingiustizia, umiliazione, tradimento*, Lise Bourbeau (autrice franco-canadese) ha discusso approfonditamente il tema delle cinque ferite emotive con il suo carico di conseguenze limitanti, prostranti e patogene per gli esseri umani. Le cinque ferite emotive menzionate non esauriscono il vasto capitolo dei traumi umani e, inoltre, sono identificate in modo ridondante e impreciso, quantunque coinvolgente e spettacolare, perché le cinque ferite emotive sono tra loro correlate:

- l'*abbandono* è una forma di rifiuto, la manifestazione estrema dell'incuria;
- il *tradimento* è una forma di rifiuto (l'infrangimento unilaterale di un patto e la riallocazione di preferenza causano, nel soggetto tradito, vissuti generalmente dolorosi di separazione e perdita);

- il rifiuto di qualunque tipo può generare *umiliazione* come conseguenza;
- il rifiuto è vissuto alla stregua di un'*ingiustizia* inspiegabile e irricevibile, ossia come un'iniquità che ingenera, a seconda dei casi, frustrazione, afflizione, vergogna, umiliazione, indegnità, inadeguatezza, inferiorità, collera o rancore prodromici a infauste dinamiche intra- e interpersonali.



Si tratta, quindi, di variazioni su un tema e non di melodie nuove. Il rifiuto è, infatti, l'elemento unificatore di tanti maltrattamenti mortificanti e traumatizzanti. Abdicazioni, abiure, dimissioni, dismissioni, ripensamenti, riorganizzazioni, reinterpretazioni, rielaborazioni, rinvii e rinunce sono forme indirette di rifiuto o costrutti velatamente annunciativi di un rifiuto. Critiche, giudizi, provocazioni, rimproveri, biasimi, costrizioni e svalutazioni sono, invece, forme dirette di rifiuto che comunicano al rifiutato indegnità e inadeguatezza a determinati standard comportamentali ai quali il

rifiutante chiede adeguamento per sospendere le ostilità rifiutanti.

RIFIUTO	RIFIUTANTE	RIFIUTATO
---------	------------	-----------

Oltretutto, rispetto alle cinque ferite emotive citate, *il rifiuto è la ferita emotiva più antica e profonda per l'umanità* e merita un approfondimento particolare; Jonah Lynch (fisico, sacerdote, scrittore statunitense): «Hai abbassato le difese, ti sei reso vulnerabile. Hai messo un tuo tesoro, fragile come un cristallo, nelle mani di un'altra persona. Fa molto male quando quella persona non lo accoglie». Chi presenta un'elevata *sensibilità al rifiuto* tende ad assumere comportamenti frequentemente caratterizzati da risposte disadattive al rifiuto: ciò può determinare una compromissione della propria stabilità interiore (con maturazione di sentimenti autolesivi) e delle relazioni interpersonali. L'ipersensibile al rifiuto vivrà molti rimandi sociali come minaccia per la propria integrità. L'ipersensibilità al rifiuto origina dalle esperienze vissute durante l'infanzia con le proprie figure di attaccamento; ciò che genera e consolida il meccanismo della *paura del rifiuto* è ciò che si vive durante l'infanzia e lo sviluppo, quando l'esposizione a stimoli rifiutanti non può essere controbilanciata da risposte autodifensive né da comportamenti conservativi dell'amor proprio, dell'autostima e della dignità. Chi presenta un'elevata sensibilità al rifiuto tende a interpretare come *minaccia destabilizzante* molti segnali sociali: ciò comporterà un progressivo consolidamento della paura del rifiuto che potrà trasformarsi in una vera e propria *fobia*⁽¹⁾.

(1) La fobia è un'intensa paura, irrazionale e persistente, che si manifesta come repulsione per certe situazioni, oggetti, attività, animali o persone che può, nei casi più gravi, limitare l'autonomia dell'individuo incapace di esercitare forme di autoanalisi e di autocontrollo.

1. Esperienze di rifiuto nell'infanzia

2. Sviluppo di ipersensibilità al rifiuto

3. Accumulo di frustrazione, avvilito e insicurezza

4. Consolidamento della paura del rifiuto

5. Adozione di comportamenti evitanti

6. Isolamento sociale

7. Cronicizzazione della paura in fobia del rifiuto

Il rifiuto reiteratamente subito da piccoli si trasforma in ferita emotiva che accompagna, condiziona, limita e ammorba per tutta la vita, se non sopravviene qualche elemento significativo di risveglio.

A livello *orale*, il rifiuto comporta l'*espulsione* difensiva di un corpo ritenuto nocivo; la valutazione soggettiva di estraneità e di nocività ne determina, perciò, il rigetto per evitare l'ingestione e i potenziali danni conseguenti all'intossicazione. A livello *psicologico*, il rifiuto comporta l'*esclusione* svilente del rifiutato da un determinato gruppo sociale. Sentirsi esclusi da un banchetto addolora e mortifica comunicando ingiustizia e inducendo lo sviluppo di sentimenti nocivi di indegnità, inferiorità, disamore e rivalsa.