

Momenti e problemi della storia del pensiero



ISTITUTO ITALIANO PER GLI STUDI FILOSOFICI

ACME

ASSOCIAZIONE DI COUNSELING E MEDIAZIONE ESISTENZIALE

# PositivaMente

## Proposte per una psicologia dell'agio

ATTI DEL CONVEGNO

Napoli, 16 ottobre 2006



NAPOLI MMVII  
NELLA SEDE DELL'ISTITUTO

*In questa collana vengono pubblicati i risultati di ricerche, seminari, convegni o corsi di lezioni su momenti e problemi della storia del pensiero promossi dall'Istituto Italiano per gli Studi Filosofici.*

© Istituto Italiano per gli Studi Filosofici  
Palazzo Serra di Cassano  
Via Monte di Dio 14, Napoli  
[www.iisf.it](http://www.iisf.it)

ISBN 978-88-89946-24-4

MARIA ROSARIA LIOTTO

## INTRODUZIONE

Abbiamo mantenuto la nostra promessa: *PositivaMente – Proposte per una psicologia dell'agio*, convegno organizzato dall'ACME in collaborazione con l'Istituto Italiano per gli Studi Filosofici – continua le riflessioni ed approfondisce i temi già trattati nel precedente convegno: *Ricomincio da me. Il Counseling esistenziale nel lavoro individuale e di gruppo*.

La presenza di un pubblico attento e numerosissimo ci ha testimoniato l'esistenza di una decisa sensibilità e di un preciso interesse per le tematiche affrontate. Ciò ha contribuito in maniera determinante sia a motivare il nostro impegno nell'organizzare altre occasioni di incontro, sia a sviluppare ulteriormente di senso le considerazioni e le riflessioni che i relatori ci hanno voluto trasmettere.

L'argomento di cui desideriamo occuparci in questo convegno è la *psicologia dell'agio*, una psicologia che valorizza sempre più quella che è la naturale propensione umana all'agio, e che considera il disagio come fase naturale di un percorso di crescita permanente della persona, di ogni persona.

Nel nostro quotidiano lavoro di consulenza psicologica, continuamente vediamo come la conquista del proprio star bene passa anche attraverso momenti di disagio. E osserviamo che attivando un processo di chiarificazione interiore, autodistanziamento, nuova attribuzione di senso, le persone costruiscono un proprio percorso di crescita personale e via via raggiungono una maggiore consapevolezza dell'esistere. Grazie a tale consapevolezza si riesce a vivere la propria esistenza con maggiore presenza, agio e senso di soddisfazione.

È fondamentale, pertanto, non aver timore dei momenti di difficoltà, ma imparare a tollerare fasi di disagio in cui ci sembra di star cadendo; è importante altresì non smettere mai di operare un costante lavoro di riflessione, che ci conduce via via ad un sempre maggiore livello di consapevolezza. In questo modo, riflettendo sull'esperienza, imparando a moltiplicare le chiavi di lettura, lavorando all'*allargamento delle mappe interiori*, riusciremo ad orientare ed eventualmente riorientare il nostro progetto esistenziale e ad assumerci la responsabilità del nostro star bene.

Assumersi tale responsabilità è molto importante, perché ci mette al riparo da sentimenti di impotenza e vittimismo che spesso sono anticamera di malesseri anche seri, come per esempio alcune forme di depressione e ci aiuta a sviluppare un atteggiamento attivo e propositivo.

Avere avuto l'opportunità di confrontarsi con studiosi, clinici e ricercatori di grande prestigio ha sicuramente contribuito ad approfondire la consapevolezza di ciascuno sui tanti aspetti delle questioni emerse, ed ha sollecitato nuove domande ed interrogativi che cercheremo di approfondire ed analizzare in ulteriori incontri che ci proponiamo di organizzare nei prossimi anni.

Nel ringraziare nuovamente tutti coloro che hanno voluto portare il loro contributo, l'ACME invita chiunque volesse continuare a mantenere aperto un canale di scambio e riflessione a contattarci sul sito: [www.acmeistituto.it](http://www.acmeistituto.it).

M. CESA-BIANCHI, C. CRISTINI, G. CESA-BIANCHI

## INVECCHIARE POSITIVAMENTE

Nel mondo occidentale persistono atteggiamenti pregiudiziali nei confronti dell'età senile e si rivela una realtà dicotomica nella popolazione che invecchia. Da una parte si ritrovano anziani ammalati, decaduti, invalidi, emarginati, indifesi, privi del proprio valore, spogliati di dignità e di uno spazio proprio, fisico e mentale. Dall'altro si scoprono sempre più vecchi attivi, intraprendenti, volitivi che si cimentano in molte iniziative nuove, praticano sport, girano il mondo, vanno sulla luna, scrivono, dipingono, compongono musica anche in longevità.

Il processo di invecchiamento disegna un percorso differente per ogni persona e risente del progetto personale, della propria storia individuale e collettiva, delle esperienze ed eventi vissuti, delle opportunità incontrate. *“Si invecchia come si è vissuti”*, recita un famoso aforisma di De Ajuriaguerra, e si procede negli anni in rapporto alle proprie capacità di adattamento e di espressione della creatività.

Le ricerche condotte negli ultimi decenni in psicogerontologia e le recenti scoperte neuroscientifiche hanno superato il preconcetto che definiva il processo di invecchiamento caratterizzato unicamente da irreversibile declino, perdite e rinunce. Invecchiare serenamente e creativamente è una prospettiva possibile per molti e lo testimonia un numero sempre maggiore di persone che raggiungono in buona salute fisica e mentale un'età particolarmente avanzata: gli ultracentenari non rappresentano più un evento eccezionale.

### *Vivere positivamente*

L'appartenere alla condizione più fortunata o a quella più sfortunata della vecchiaia costituiscono due estremi fra i quali si collocano

la maggior parte degli uomini e delle donne. Nel determinarla giocano numerosi fattori: da quelli ereditari a quelli educativo-culturali, economico-sociali, sanitari, familiari, lavorativi, all'andamento piú o meno favorevole della propria storia di vita. Ma un ruolo fondamentale svolgono il carattere di una persona e il suo modo di pensare positivamente o negativamente. Questo modo non è solo espressione di ottimismo o pessimismo, ma può essere influenzato da svariati fattori. Si può continuare ad imparare da vecchi a pensare positivamente, anche da parte di chi vive in condizioni meno fortunate.

*"Invecchio imparando sempre ogni giorno cose nuove"*, sosteneva Platone.

L'essere ottimisti e non pessimisti, aperti e non chiusi, fiduciosi e non diffidenti, disponibili a interagire e non distaccati sono i presupposti, peraltro non imm modificabili, del pensiero positivo e consentono di poter conseguire un sufficiente adattamento attraverso interventi specifici.

Numerosi possono essere i fattori che influenzano la qualità del pensare: le esperienze di vita favorevoli – il successo negli studi, nel lavoro, nella famiglia, nel gruppo di appartenenza – o sfavorevoli – difficoltà, frustrazioni, malattie – rendono piú o meno probabile il pensare positivamente o negativamente. Come ogni altro aspetto comportamentale, i contenuti del pensiero, il loro sviluppo o la loro inibizione sono modulati dall'atteggiamento degli altri: familiari e amici, educatori e medici, superiori e colleghi, comunità e ambiente in cui si vive. Ne consegue che agendo su tali fattori di rafforzamento o di modifica si può influenzare in senso positivo il pensiero di chi è orientato negativamente. E si pone anche la possibilità che, presentando a chi invecchia un quadro obiettivo della sua situazione, ma sottolineando gli aspetti positivi, sempre identificabili in ogni condizione, si orienta lentamente e progressivamente la persona a concentrarsi sugli elementi positivi e sui risultati che ne possono derivare ed a porre in secondo piano quelli negativi, ridimensionandone gli effetti. Questa linea di percorso rinforzata dal raggiungimento anche di limitati obiettivi, può essere realizzata attraverso una conoscenza del proprio carattere. Sostiene Hillman (2000): *"Il carattere segue l'invecchiamento, ma l'invecchiamento disvela il carattere"*. In questo processo – certamente non semplice né breve – ci si propone di stimolare ciascuna persona, se necessario sostenendola in modo



continuativo, a superare o almeno a contenere i pensieri negativi – talvolta radicati in valutazioni erranee della realtà – e a programmare impegni costruttivi; ciò al fine di porre in crisi l’ineluttabilità di una visione pessimistica e aprire prospettive almeno fiduciose, se non ottimistiche.

È bene tenere presente che anche chi si sente costretto da anni al pensare negativamente, può riscoprire, invecchiando, il modo di avvicinarsi al pensiero positivo e conseguire quella serenità che non ha conosciuto negli anni precedenti. In questo senso l’invecchiare può consentire il raggiungimento di un equilibrio che si è sempre affannosamente cercato e di vivere un’esistenza ricca di valori che emergono per la prima volta e che non si sapeva di possedere.

### *Qualità della vita*

Gli obiettivi che sostengono la ricerca scientifica sono mirati al prolungamento e miglioramento della vita.

La vecchiaia può rappresentare una nuova avventura della dimensione esistenziale. L’età senile, specie se preparata e vissuta positivamente, può diventare il momento in cui si è più liberi di scegliere. Affrontata nel modo corretto, questa fase della vita, può trasformarsi nell’“età liberata”. Per molti anziani non è facile rendersi conto che la vecchiaia è priva di vincoli e costrizioni, caratteristici dell’età adulta. Molti altri si preparano e accettano serenamente la loro nuova condizione, colgono le varie occasioni che essa propone.

Emerge sempre più la distinzione fra anziani attivi, ancora desiderosi di vivere e curiosi di conoscere ciò che la vita riserva, e anziani passivi che tendono al disimpegno, al ritiro, al ripiegamento su di sé.

Per invecchiare bene, la salute, intesa in senso tradizionale, non sembra essere più sufficiente, occorre pensare al “benessere”, ovvero alla possibilità di soddisfare sia i bisogni primari, sia i propri desideri, aspirazioni, progetti e che possa essere garantito il valore della dignità.

Ognuno vive la vecchiaia come sa, a volte come vuole e spesso come può. Non vi sono ricette prestabilite, tuttavia si possono ricordare alcune brevi note, come riferimento per affrontare taluni problemi dell’età:

– liberarsi dai pregiudizi, dai pensieri negativi, legati ai modelli precedentemente acquisiti, per cogliere nuove opportunità;

– scoprire gli aspetti originali e positivi delle nuove situazioni per rimettersi in gioco;

– prefiggersi nuovi obiettivi, mete da raggiungere.

Tutto ciò non riguarda solamente l'impegno dei singoli, ma anche quello dell'intera società e delle politiche attuali.

Recenti ricerche hanno rilevato che il grado di soddisfazione espresso da molte persone anziane circa la propria autonomia e salute appare relativamente buono. Risulta un discreto livello di soddisfazione anche in riferimento alle relazioni sociali, al bilancio della propria vita, alla situazione economica e all'assistenza sociale. L'anziano, in assenza di importanti patologie, vive bene la propria dimensione esistenziale, appare sostanzialmente soddisfatto della propria vita, nonostante abbia dovuto attraversare periodi particolarmente difficili e sofferti.

Le immagini di sé e del proprio corpo, la percezione del proprio essere attivo e integrato nella famiglia e nella società, appaiono soddisfacenti sia negli uomini sia nelle donne, nei vecchi e nei longevi. Le esperienze vissute, i continui impegni all'adattamento e i nuovi equilibri conseguiti consentono una positiva valutazione di sé e un prevalente sentimento di fiducia verso la vita.

Relativamente alle aspettative future, le persone anziane desiderano conservare il più a lungo possibile un soddisfacente stato di salute e soprattutto di autonomia e auspicano di essere circondate da chi amano e si sentono amate.

L'idea di dover dipendere da altri per far fronte ad ogni esigenza suscita talvolta sentimenti di preoccupazione e di ansia che, associati al pensiero di non poter disporre del conforto di persone care, può evocare il fantasma dell'abbandono e dell'indigenza. La presenza di qualcuno che assicuri assistenza e la mancanza di gravi malattie, può consentire una vecchiaia serena e positiva.

La qualità della vita dei vecchi può negativamente risentire delle crescenti tensioni e conflittualità sociali del tempo corrente. Le frequenti notizie e immagini di violenza, in particolare nei confronti di persone in età avanzata, la testimonianza diretta ed in alcuni casi l'esperienza subita, rischiano di minare l'equilibrio a volte faticosamente conseguito. Sono soprattutto gli uomini a provare sentimenti di inquietudine che, se non trovano un'adeguata soluzione, rischiano di sviluppare atteggiamenti negativi, depressivi. La donna esprime

più apertamente la propria emotività sofferta, ed è più abituata a controllare i propri impulsi, tuttavia teme maggiormente una possibile aggressione, specie nella propria dimora. La casa rappresenta spesso la fonte di sicurezza, di protezione, la sede abituale dei propri affetti, l'immagine del proprio modo di essere e di pensare. Talvolta l'anziano desidera una diversa sistemazione, un luogo in cui si senta più tranquillo e siano meglio tutelati i bisogni primari di salute, assistenza, accudimento e rifugio.

La qualità della vita non prescinde da quanto vissuto e dal rapporto fra soggettività e ambiente. Ogni persona cresce e invecchia secondo un proprio stile di vita, un proprio modo di essere, in relazione anche a una specifica realtà familiare, sociale e culturale. Il vecchio in condizioni di benessere non differisce nella sostanza dall'adulto e dal giovane in buona salute, se non per la maggior esperienza e conoscenza della vita.

Se l'ambiente presenta le sue caratteristiche, molte volte difficilmente modificabili, la soggettività è legata alle proprie scelte, al proprio modo di pensare e di interpretare l'esistenza. La qualità del vivere si congiunge al proprio sentire ed al senso delle personali prospettive.

### *Esercizio fisico*

L'esercizio fisico, da un punto di vista cardiocircolatorio, sollecita la gettata cardiaca e favorisce un aumento dell'assunzione di ossigeno con un conseguente miglioramento del suo trasporto e della sua distribuzione. I benefici dell'attività motoria sono evidenti anche nell'atto respiratorio, sia nelle consuete attività quotidiane (ad esempio salire le scale e camminare velocemente), sia di fronte a particolari esigenze (ad esempio rilassamento nei momenti di tensione). L'attività fisica regolare è uno dei mezzi per ridurre l'incidenza dell'obesità, contrastare la predisposizione al diabete e diminuire la pressione arteriosa, principali fattori di rischio per l'infarto cardiaco. La partecipazione ad un gruppo di esercizio fisico, di norma rende la persona più attenta ai problemi della salute. Non solo la sua dieta è più controllata, ma è anche ridotto l'uso dei farmaci.

Per molti anziani, l'ipocinesi, la diminuzione del movimento, rappresenta il pericolo maggiore. Per arginare questo fenomeno che può

determinare una vera e propria malattia invalidante, è fondamentale che l'attività motorio-sportiva diventi lo strumento mediante il quale il vecchio continui a sentirsi fisicamente efficiente ed ancora protagonista di una vita qualitativamente valida. L'esercizio fisico stimola l'autostima e l'autoefficacia, aiuta a promuovere, mantenere od accrescere il concetto di sé, influenza lo stato di benessere, stimola nuovi interessi, consente di riappropriarsi della corporeità, favorisce la socializzazione ed un maggiore equilibrio. Un'attività motoria opportunamente strutturata può indurre utili cambiamenti, incide positivamente sul comportamento, modifica lo stile di vita e le espressioni emotive. Tali variazioni, che trovano un evidente riscontro in un miglior senso di benessere, conseguente all'esercizio fisico, possono favorire il rapporto con l'ambiente e stimolare indirettamente la sfera cognitiva.

L'attività motoria è anche un mezzo per prevenire o interrompere la condizione di emarginazione in cui spesso si trova l'anziano. Lo svolgimento di un'attività fisica si è rivelato fondamentale nel trattamento della depressione di grado lieve, ricorrente nella terza età. Per quanto riguarda l'ambito relazionale, risulta elevata la correlazione fra soddisfazione di vita e attività motoria: secondo alcuni studiosi, gli anziani fisicamente attivi tendono a mantenere e godere una buona condizione di salute e mostrano maggiore energia e abilità nell'affrontare situazioni stressanti e cariche di tensione.

Se l'esercizio fisico contribuisce alla soddisfazione e al miglioramento della qualità della vita, tali cambiamenti sono ancora più evidenti quando l'attività motoria è praticata con continuità dagli anni dell'età presenile.

### *Esercizio cognitivo*

L'esercizio cognitivo si traduce nella conservazione o nel ripristino di funzioni che si presumono inattivate, carenti o compromesse. Significa predisporre ed applicare una serie di procedimenti e stimolazioni individuali o di gruppo, finalizzate all'attivazione di processi cognitivi.

Relativamente alla stimolazione della funzione mnestica, vengono impiegati specifici test, che prevedono la ripetizione di parole semplici o frasi, sono utilizzati anche racconti brevi o poesie, in cui viene

richiesto di ricordare il piú possibile quanto è stato narrato, nonché il senso che vi è contenuto ed espresso. Vengono altresí applicate prove predisposte per risvegliare e mantenere attiva ed efficiente la memoria.

L'attivazione o il mantenimento dello stato di coscienza, vengono sollecitati, in condizioni di necessità, mediante l'aggiornamento continuo, anche piú volte al giorno, delle date del calendario, della scansione e dei ritmi tramite i quali si svolgono le varie attività. Oltre all'orientamento spazio-temporale, viene stimolato il rapporto ed il coinvolgimento personale, tramite una peculiare attenzione alla cura della propria persona, agli impegni comuni della vita quotidiana e attraverso una promozione della relazione sia con l'ambiente abituale che con nuove opportunità sociali.

### *Creatività e invecchiamento*

In ogni epoca, nell'arte, nella letteratura, nell'architettura, nell'ingegneria, nella musica, nel teatro sono numerosi gli esempi di longeva fluidità dello spirito creativo. *“L'uomo è ciò che pensa: sono i suoi pensieri, la cultura a segnare le stratificazioni geologiche del suo spirito”*, sosteneva David Maria Turollo.

Molti artisti hanno saputo da vecchi e longevi perfezionare e inventare nuove espressioni ed immagini creative (Antonini e Magnolfi, 1991). Scriveva Goethe: *“Essere giovani è effetto del caso e svanisce come nebbia, rimanere giovani è molto di piú, è un'arte di pochi”*.

Fra gli scrittori si ricordano: Omero, Eschilo, Sofocle, Democrito, Platone, Plutarco, *“Sofocle – riporta Cicerone nel Cato Maior de Senectute – scrisse tragedie fino alla vecchiaia avanzata: per questo, poiché sembrava che trascurasse gli interessi della famiglia a causa di questi impegni letterari, fu chiamato in giudizio dai figli: allo stesso modo che, secondo il nostro costume, i padri che amministrano male le loro sostanze sogliono essere interdetti dai beni, così lui, tale e quale che se fosse un incapace, doveva essere interdetto, dai giudici, dall'amministrazione familiare. Si racconta così che il vecchio poeta recitasse ai giudici la tragedia che aveva fra le mani e che aveva scritto da poco, Edipo a Colono, e che chiedesse loro se quell'opera sembrasse scritta da un infermo di mente. Dopo aver recitato il brano il poeta fu prosciolto dai*

*giudici*”; Voltaire presentò la sua *Irene* a 84 anni; Goethe terminò l’ultima versione del *Faust* a 80 anni; Victor Hugo scrisse a 75 anni *L’Arte di essere nonno* e la *Storia di un crimine*; Alessandro Manzoni, fino agli ultimi tempi della sua vita lavorò al *Saggio sulla rivoluzione italiana del 1859* a 88 anni; Francisco Coloane, con *Una vita alla fine del mondo*, a 90 anni; Gabriel Garcia Marquez, il suo ultimo romanzo, a 78 anni, uscito nel 2005. Sono anche da menzionare Casanova, Defoe, G. Greene, J. Green, Hesse, Ibsen, Luzi, Moretti, Roth, Tanizaki, Tomasi di Lampedusa.

Musicisti: Giuseppe Verdi, compose il *Falstaff* a 80 anni, i *Pezzi sacri* a 85 anni, Igor Stravinskij, *Elegia per John Fitzgerald Kennedy* a 82 anni, Luigi Cherubini, *Messa funebre* a 76 anni, Arnold Schonberg, *De profundis*, a 75 anni, Claudio Monteverdi, *L’incoronazione di Poppea*, a 75 anni, Franz Liszt, *Bagatella senza tonalità*, a 74 anni; Gioacchino Rossini, *Petite Messe Solennelle* a 71 anni.

Direttori e interpreti: Arthur Rubinstein, James Hubert (Eubie) Blake, Arturo Toscanini, Vladimir Horowitz, Herbert von Karajan, Andrés Segovia, Sviatoslav Teofilovich Richter, Claudio Arrau, Arturo Benedetti Michelangeli, Carlo Maria Giulini, Pierre Boulez.

Architetti: Frank Lloyd Wright (*The Living City*), Le Corbusier, pseudonimo di Charles-Edouard Jeanneret (progetto per il centro di calcolo elettronico Olivetti a Rho (MI), progetto per l’ospedale di Venezia), Giò Ponti (*Grattacielo Pirelli*), Pier Luigi Nervi (*Aula Nervi*), Giovanni Muzio (Università Cattolica di Milano), Giovanni Michelucci (*Stazione di Santa Maria Novella di Firenze*), Ignazio Gardella (*Facoltà di Architettura di Genova*), Lodovico Barbiano di Belgioioso (*Torre Velasca*), Luigi Caccia Dominioni (*ristrutturazione Facoltà di Agraria di Bologna, opera recente*).

Registi cinematografici: Charlie Chaplin, Akira Kurosawa, Alfred Hitchcock, Robert Bresson, John Huston, Ingmar Bergman, Michelangelo Antonioni, Mario Monicelli, a 91 anni ha realizzato *Le rose del deserto* nel 2006, Manuel de Oliveira, a 96 anni ha presentato alla mostra di Venezia del 2004 *Un film parlato*, a 97 anni ha girato *Il quinto impero*, a 98 anni *Bella sempre*.

Così come tanti scrittori che invecchiano anche molti registi tendono ad inserire elementi autobiografici nei loro ultimi lavori cinematografici. Molti attori invecchiando conferiscono ad ogni parola risonanza interiore e ricchezza di sfumature, elaborano spesso strate-

gie di recitazione caratterizzate da maggior intensità e penetrazione, piú orientati a vivere profondamente i sentimenti che a curare l'espressività del comportamento.

La creatività, l'espressione della propria identità, costituisce l'elemento fondante delle opere artistiche. La medesima creatività che possiamo trovare, con analoghe congruenze sull'invecchiamento, in molto individui comuni nelle attività quotidiane, artigianali.

La scultura e la pittura annoverano molti artisti che da longevi hanno continuato a ricercare, approfondire, inventare nuovi stili espressivi, raffigurativi. Uno di questi è Michelangelo Buonarroti, che un giorno di febbraio del 1564, ottantanovenne cominciò a morire. Come documentato dal suo allievo piú devoto – Daniele Ricciarelli, noto come Daniele da Volterra o 'Il Braghettono', per aver dipinto le famose "braghe" per ricoprire, su commissione di Papa Pio IV, le nudità della Cappella Sistina ritenute troppo audaci e trasgressive – che tenne un registro, un diario minuzioso degli ultimi giorni del Maestro. Michelangelo prima di entrare in agonia, prima di perdere i sensi, venti ore prima di morire, con le forze che gli scemavano progressivamente lavorava alla *Pietà Rondanini*. Gli ultimi pensieri dell'artista, gli ultimi colpi di martello sono per la scultura che è stata compagna proprio della sua vecchiaia. Michelangelo ha scolpito tre *Pietà*, e l'ultima, la *Rondanini*, ha voluto realizzarla per se stesso, non c'era un committente, non voleva destinarla ad alcun luogo in particolare. L'opera rappresentava la riflessione su se stesso e sulla vita. In un primo momento l'artista aveva scolpito la *Pietà* in modo tale che il corpo di Cristo era tutto sbilanciato, con la testa crollante su un lato; la Madonna era in piedi e sosteneva il corpo di Cristo, la madre teneva fra le sue braccia il figlio morto. Che cosa fa Michelangelo da ultimo? Prende e stacca via di netto la testa del Cristo e la riscalpisce sul petto della madre. Il Cristo non è piú distaccato dalla madre, ma entra fisicamente "dentro" il corpo della madre. Si dice che: "quando un uomo muore l'ultimo frammento di pensiero, l'ultima immagine è per la propria madre". E questo pensiero deve occupare la mente e il cuore di Michelangelo. La madre che riprende il figlio dentro di sé, lo riporta sul corpo dal quale è stato generato. Che idea bellissima mette in figura Michelangelo nella sua *Pietà Rondanini*; una statua che è diventata per lui un argomento di riflessione, di meditazione. Se si guarda la *Pietà Rondanini* ci si

accorge che il volto di Cristo è appena accennato. È proprio conglobato, coeso con il corpo della madre. Questa *Madonna Rondanini*, così scarnificata, così essenziale, è proprio – è stato scritto ed è perfettamente vero – la negazione della bellezza, vuole essere il contrario della bellezza. Quando si dice che all'ultimo confine della vita, nella vecchiaia, si capisce l'essenziale, si pensi alla *Pietà Rondanini* e alla riflessione dell'ultimo Michelangelo, finestra aperta sull'eterno.

La storia dell'arte racconta di molti grandi vecchi in cui si assiste ad un affinamento, ad una progressione intellettuale, a una ricerca di essenzialità. L'artista di talento, in vecchiaia riesce spesso a sviluppare, a perfezionare, a rendere essenziale quella che era stata la linea principale, la tendenza basica del suo stile (Paolucci, 2000). Molti pittori di differenti epoche e stili, hanno saputo mantenersi creativi, spesso rinnovandosi in età senile, fra cui: Giambellino, Tiziano, Lotto, Cranach, Romanino, Tintoretto, Barocci, Bassano, Reni, Bernini, El Greco, Hals, Poussin, Rembrandt, Tiepolo, Chardin, Liotard, Ingres, Goya, Hayez, Hokusai, Guardi, Turner, Redon, Renoir, Rouault, Boldini, Bonnard, Braque, Cézanne, Chagall, Corot, Degas, Fattori, Guidi, Monet, Homer, Hopper, Morandi, Pissarro, Kokoschka, Léger, Matisse, Mirò, Mondrian, Dubuffet, Kandinsky, Picasso, Kurosawa.

Fra gli scienziati si ricordano Albert Einstein (76 anni) e Bertrand Russell (88 anni) che insieme, da vecchi, nel 1955 firmarono il manifesto per la pace, contro gli armamenti nucleari; Ardito Desio, scopritore del petrolio nel Sahara, organizzatore della conquista del K2, lucido e attento a 104 anni; Renato Dulbecco, 92 anni e Rita Levi-Montalcini, 97 anni, sempre attivi e propositivi.

L'espressione creativa influenza la qualità del processo di invecchiamento, sollecita interessi e impegni, offre nuovi significati ed esperienze al vivere quotidiano, contribuisce alla realizzazione di percorsi e progetti individuali. In età senile, la creatività può aiutare le persone a non smarrirsi nel vuoto esistenziale, a stimolare le capacità cognitive, in declino o meglio conservate; il processo creativo può favorire la ripresa di attività e funzioni, dare più senso ad una fase della vita spesso trascurata dal mondo moderno.



### *Affettività*

L'invecchiamento implica cambiamenti affettivi di natura sia qualitativa che quantitativa, ma non comporta necessariamente un impoverimento sul piano emozionale: talvolta è proprio nell'età senile che si osserva un arricchimento delle qualità delle relazioni affettive.

Prevale anche nell'affettività il vivere al presente. Il diventare vecchi pone sicuramente nuovi vincoli, ma apre anche altre possibilità e sono proprio le limitazioni o le perdite affettive a stimolare nuove modalità comportamentali.

I fattori affettivi hanno un'indubbia influenza sulle capacità di adattamento e sul processo di invecchiamento. La necessità di amare e sentirsi amati trascende l'età. Le ricerche testimoniano il desiderio e l'auspicio degli anziani di essere circondati dagli affetti e di nutrirsi di relazioni positive.

La serenità facilita l'accesso alla ponderazione, alla prospettiva e alla fantasia. Spesso un declino affettivo coinvolge altre funzioni psichiche. La malattia depressiva rappresenta la sofferenza psicologica più frequente in vecchiaia, conseguente ai maggiori rischi di perdite intercorrenti che possono accumularsi ed accelerare l'evoluzione negativa di una situazione affettiva già precaria. Molte persone anziane appaiono più vulnerabili agli "stress" emotivi e le difese funzionanti per un'intera vita sembrano a volte indebolirsi, disperdersi; il vecchio si sente più fragile, disarmato dagli eventi e non più libero di decidere anche quando sembra dissolversi la personalità; l'affettività rimane, ultimo baluardo di una vita, congiunzione di segmenti di storia. Nell'anziano demente si è persa l'architettura cognitiva, ma permangono la comunicazione e la risonanza emotiva attraverso modalità informative che necessitano di peculiare attenzione e cura.

La dimensione affettiva dispone verso lo sviluppo, raccoglie l'esperienza e contribuisce a disegnare la storia individuale, dall'inizio alla fine. Talvolta appropriate misure di riattivazione e riabilitazione delle risorse emozionali possono consentire anche il recupero o il mantenimento di funzioni cognitive e volitive. In situazioni di particolare sofferenza e declino, il vecchio può trovare motivi di serenità e interesse da atteggiamenti di valorizzazione, riconoscimento, stima e fiducia e di compartecipazione a un eventuale programma terapeutico.

La qualità affettiva delle esperienze e la densità dei significati costituiscono spesso la trama, molte volte nascosta, di percorsi e profili esistenziali. Ogni anziano è potenzialmente in grado di entusiasinarsi e di stupirsi, di apprezzare la vita e di innamorarsi dei suoi molteplici aspetti. La sua vita affettiva può anche acquisire modalità di comunicazione e relazionali più raffinate, costruite sui valori e contenuti a lungo vissuti.

La dimensione affettiva fornisce anche un particolare valore alla sessualità la quale, contrariamente ai pregiudizi che la considerano totalmente perduta in età senile, può continuare a svolgere, soprattutto ma non soltanto sul piano psicologico, un funzione significativa ai fini della conservazione dell'adattamento o del conseguimento del riadattamento alla condizione anziana. Come ampiamente documentato, la sessualità che continua ad essere esercitata con il passare degli anni, specie se all'interno di un rapporto di coppia, può persistere fino alla longevità, anche se si modificano le modalità comportamentali con le quali essa si esprime.

Scrivendo Nietzsche: *“Grado e natura della sessualità di un uomo si estendono sino al vertice ultimo del suo respiro”*.

### *Relazione nonni-nipoti*

Fra le attività integrative di tempo libero, come molte ricerche condotte dimostrano, gli anziani privilegiano il ruolo di nonno senza una distinzione rilevante fra i due sessi.

Nonni e nipoti preferiscono vivere il loro stare insieme discorrendo, specie le nonne, in misura prevalente con il progredire dell'età, seguendo programmi televisivi, giocando in casa, passeggiando, partecipando a vari svaghi, frequentando sale cinematografiche, teatrali, dedicando spazio alla lettura e all'ascolto della musica. La conversazione diventa con il passare degli anni la modalità più frequente di trascorre il tempo con i nipoti; i nonni desiderano essere informati sulle curiosità stimolate e proposte dalla scuola, dai giochi, dai compagni e dalla televisione, ed i nipoti chiedono anche dei propri genitori, della loro storia e talvolta delle loro assenze. Il racconto viene preferito poiché sembra tradurre ed accostare l'elaborazione complessiva delle proprie esperienze e riflettere la necessità di trasmettere al nipote il proprio sapere come disinteressata guida di riferi-

mento, come desiderio di introdurre chiarezza e punti di ancoraggio in una società moderna che rischia spesso di generare confusione. Il racconto costituisce la modalità piú diretta per trasferire i propri sentimenti, pensieri e il senso delle cose per le quali si è vissuto. Nei nonni longevi diminuiscono le uscite sia nei dintorni, che in luoghi piú distanti. Si rivelano meno passeggiate soprattutto nelle donne, minore partecipazione a rappresentazioni cinematografiche e teatrali, e tende a scomparire la funzione di accompagnamento del nipote ai divertimenti di comune interesse per i bambini. Con l'avanzare dell'età si riducono le opportunità di interazione sociale che riconoscono un'influenza multifattoriale: l'aumentata probabilità di disturbi fisici; il passare degli anni che comporta l'ulteriore invecchiamento dei nonni, ma anche la crescita dei nipoti verso un'età preadolescenziale che li richiama su altri interessi, alla maggior ricerca di coetanei, per cui si riducono progressivamente le esigenze da parte del nipote di uscire accompagnato dal nonno; l'ambiente sociale come recenti ricerche hanno dimostrato, soprattutto nelle metropoli e nelle aree di addensamento urbano, presenta minore sicurezza di convivenza civile: sono frequenti gli episodi di aggressione per cui molti anziani tendono a rifugiarsi nella propria dimora, a rischio di un progressivo isolamento; l'aumento del traffico cittadino rappresenta un'altra insidia che funge da deterrente alle uscite; la nascita di grandi centri commerciali che in alcune zone urbane hanno visto la chiusura di piccoli negozi, botteghe, dei quali l'anziano era solito usufruire quotidianamente; la condizione di solitudine o di contrazione numerica del nucleo familiare per cui si riducono le richieste di uscite anche per esigenze altrui. Molti dei motivi elencati sono prevalentemente rilevabili nelle aree urbane, metropolitane.

L'accompagnamento al cinema alle rappresentazioni teatrali, la lettura e l'ascolto di musica sono attività ricreative svolte soprattutto dai nonni con un miglior livello educativo e che possono usufruire di maggiori opportunità sociali e culturali.

L'interazione nonno-nipote, soprattutto se frequente o intensa, arricchisce entrambi i componenti della relazione; per le persone anziane che necessitano di recupero di funzioni e motivazioni, la presenza dei nipoti può facilitare la mobilitazione delle risorse per una ripresa di attività. In un'accezione piú ampia il rapporto intergenera-

zionale fra giovani e vecchi può fungere da reciproco stimolo e utilità. L'anziano in difficoltà può avvalersi, per un ripristino del suo adattamento, della relazione continuativa con il giovane, che gli consente un contatto piú diretto e intelligibile dei mutamenti contemporanei di costume e stile di vita di cui le nuove generazioni sono principali interpreti.

Vecchi e bambini sono spesso isolati dal mondo degli adulti, da quella società dell'età lavorativa, che determina le grandi scelte sociali. Vecchi e bambini soli, ognuno per proprio conto, vivono e anche soffrono la medesima condizione esistenziale.

La società attuale, specie nelle grandi città, ha rotto il contratto intergenerazionale, ha anticipato e allungato i tempi di permanenza dei bambini negli asili-nido, nelle scuole materne e dell'obbligo, ha organizzato l'assistenza agli anziani nelle case di riposo, negli asili per lungodegenti. Bambini e anziani inseriti nell'ingranaggio delle istituzioni, vincolati a tempo parziale o permanente.

L'interazione vecchio-bambino ricostruisce un patto di solidarietà, che oltre ad apportare indubbi e reciproci vantaggi, contribuisce al recupero pieno del senso che la vita ha in sé e interpreta dai suoi inizi fino al suo epilogo. Attraverso la dinamica della relazione nonno-nipote, si può riscoprire una gestione piú autentica e piú naturale del proprio modo di essere dell'uomo moderno.

### *Anziano volontario*

Una risorsa di insostituibile contributo al servizio di volontariato per gli anziani in difficoltà è rappresentata dagli anziani in buona salute ed in efficiente autonomia. La società contemporanea annovera molti vecchi, che dispongono di un lungo tempo quotidiano e che lo impiegano in attività socialmente utili. In molte realtà gli anziani interpretano ruoli di supporto per i bambini che vanno a scuola, si riuniscono e si organizzano in centri di aggregazione sociale e culturale nei quali vengono attivate molteplici iniziative; insegnanti in pensione collaborano con il personale docente nelle scuole, altri consentono l'apertura dei musei, affiancano i volontari piú giovani e si impegnano in molte altre attività.

La solitudine e la precarietà dell'assistenza agli anziani si acuiscono soprattutto nelle metropoli. I vecchi rappresentano spesso una

risorsa dispersa, un valore inutilizzato, un'esperienza e un sapere che rischiano a volte di declinare nella solitudine forzata, nell'isolamento. Si osservano sempre più frequentemente figli anziani che assistono genitori longevi, specie di sesso femminile. La solidarietà fra vecchi costituisce una novità ed una riscoperta della società moderna, può assumere un ruolo educativo, positivo per l'intera collettività. Sono persone anziane che soccorrono altri anziani. È una generazione che ha vissuto, sofferto le vicende, le trasformazioni, i problemi, le angosce e le speranze del secolo che volge al termine. Sono anziani che hanno condiviso le medesime esperienze e che possono ritrovare una sopita reciprocità, un interesse all'alleanza ed alla complicità costruttive. La forza e la voglia di vivere dell'anziano autonomo, al servizio del coetaneo in difficoltà può rappresentare un sostegno di contenuti unici, un valore carico di molti significati ed in specifiche situazioni una indubbia rivincita sul pericolo di esclusione e al superamento della solitudine. Si coniugano le esperienze della salute, dell'autonomia, del benessere conservato, dei timori e dei desideri. L'anziano libero dal dolore ed il vecchio sofferente possono scoprire entrambi una mutualità il cui senso si può spingere oltre la dimensione contingente. A volte la dinamica del dare e del ricevere scorre su sottili fili del pensiero e del sentimento e riconosce nella reciprocità il valore del loro costituirsi ed esprimersi.

La forza della solidarietà trova spesso una naturale propensione estensiva. La vecchia generazione che si aiuta, si soccorre e si assiste oltre a superare le difficoltà evidenti e concrete può riflettere una peculiare trasmissione culturale ed un senso di tutela e richiamo genitoriale alle generazioni più giovani. Lo smarrimento, l'angoscia, l'incomprensione, l'abbandono, la confusione, la perdita di senso di alcune compagini giovanili possono anche scorgere un importante riferimento nella vissuta, meditata, intensa solidarietà umana fra vecchi.

Gli anziani conoscono o intuiscono meglio le ragioni del disagio che talora insinua o avvolge la vecchiaia. Forse quelle ragioni rappresentano il sodalizio per una nuova assistenza ed una diversa cultura dell'uomo.

I vecchi rappresentano lo specchio di una società, il volto liberato dalla maschera, disegnano l'immagine di questo inizio di millennio.

Il loro contributo culturale, la reciprocità intergenerazionale, la loro volontaria esperienza di solidarietà trasmettono eredità e spe-

ranza al senso esistenziale di un essere umano che sembra spesso smarrirsi nella confusione delle sue incertezze.

Ci sono persone adulte che non crescono piú, si cristallizzano perché non hanno piú nulla da comunicare, da manifestare, da progettare. Non occorre aspettare l'età senile: in tutte le età si nasconde il grande rischio dell'arresto, della mancanza di evoluzione, di conoscenza. Molti vecchi attraverso nuove esperienze culturali e di solidarietà hanno scoperto un miglior modo di considerare la vita, le loro potenzialità, il loro spirito creativo, la voglia di normalizzare la propria esistenza, il desiderio di pensieri e sentimenti positivi.

#### BIBLIOGRAFIA

- Andreani Dentici O., 2006. *Ricordi molto lontani. La memoria a lungo termine nella vita quotidiana*, Unicopli, Milano.
- Antonini F. M., Magnolfi S., 1991. *L'età dei capolavori*, Marsilio Editori, Venezia.
- Aveni Casucci M. A., 1992. *Psicogerontologia e ciclo di vita*, Mursia, Milano.
- Baltes P. B., Staudinger U.M., Lindenberger U., 1999. Lifespan psychology: theory and application to intellectual functioning, *Annual Reviews Psychol.*, 50, pp. 471-507.
- Cefis F., 1999. *Il mestiere di vivere. L'arte di invecchiare*, IKONOS Editore, Treviglio (BG).
- Cesa-Bianchi G., Cristini C., 1997. Adattamento, timori, speranze: la qualità della vita in un campione di 100 ultrasessantenni, *N.P.S., Rivista della Fondazione "Centro Praxis"*, vol. XXVII, 4, 557-621.
- Cesa-Bianchi M., 1994. Caratteristiche psicologiche dell'invecchiamento: aspetti positivi, in: *Invecchiare creativamente ... per non invecchiare*, Valente Torre L., Casalegno S. (eds), Atti del Convegno, 18 novembre, 1994, Regione Piemonte, Torino.
- Cesa-Bianchi M., Pravettoni G., Cesa-Bianchi G., 1997. L'invecchiamento psichico: il contributo di un quarantennio di ricerca, *Giornale di Gerontologia*, Vol. 45, 5, 311-321.
- Cesa-Bianchi M., 1998. *Giovani per sempre? L'arte di invecchiare*, Laterza, Roma.
- Cesa-Bianchi M., Vecchi T., (eds) 1998. *Elementi di Psicogerontologia*, Franco Angeli, Milano.
- Cesa-Bianchi M., 1999. Cultura e condizione anziana. *Vita e Pensiero, Rivista Culturale dell'Università Cattolica del Sacro Cuore*, maggio/giugno, 3, anno LXXXII, 273-286.

- Cesa-Bianchi M., 2000. *Psicologia dell'invecchiamento*, Carocci, Roma.
- Cesa-Bianchi M., 2002. Comunicazione, creatività, invecchiamento, *Ricerche di Psicologia*, n. 3, vol. 25, 175-188.
- Cesa-Bianchi M., Cristini C., Cesa-Bianchi G., 2004. Positive Aging, *Ricerche di Psicologia*, vol. 7, n. 1, 191-206.
- Cesa-Bianchi M., Albanese O., 2004. *Crescere e invecchiare. La prospettiva del ciclo di vita*, Unicopli, Milano.
- Cesa-Bianchi M., 2006. Lectio, in: *Laurea honoris causa in Scienze della Comunicazione*, Università degli Studi Suor Orsola Benincasa, Napoli.
- Hillman J., 2000. *La forza del carattere*, Adelphi, Milano.
- Imbasciati A., 2001. The unconscious as symbolopoiesis, *Psychoan. Rev.* 88 (6), 837-873.
- Paolucci A., 2000. La creatività artistica nella terza età, in: *Il sapere nella terza età*, 21-30, Editore da Università Primo Levi, Bologna.
- Walter H., 1999. *Vivere la vecchiaia*, Armando, Roma.

SERGIO PIRO

## LA LEZIONE INEQUIVOCA DEL LINGUAGGIO

Nel giugno 1952 Ventris sentí che la scrittura Lineare B aveva ceduto... Man mano che aumentava il numero dei testi esaminati, le parole greche andavano affiorando in numero proporzionalmente crescente. Nuovi segni potevano essere identificati grazie al riconoscimento di parole contenenti un solo segno ignoto, e il valore cosí accertato poteva poi essere verificato altrove. Le regole ortografiche ricevevano conferma; il sistema di decifrazione si dimostrava sicuro.

John Chadwick, 1958, pp. 93-94, trad. it. 1959

Non solo, questi dialetti hanno determinato la nascita di una strana lingua, quella del “gramelot”, nella quale si inserivano discorsi, dialoghi che erano anche divertenti: la favola, il lazzo, il gioco sarcastico, il paradosso di tutte le situazioni che prendevano in giro i personaggi stronfioni, prepotenti, gli sciocchi...

Dario Fo, in *De Sanctis F.*, 2002

Perché ritorna ancora, per noi che ci occupiamo dell'accadere umano, questo argomento del linguaggio? E ritorna non solo nella ricerca personale di chi Vi parla, ma in tutto il complesso declinarsi della ricerca antropologica nei vari settori, in cui alcune reali esigenze operazionali e molte imposizioni dell'accademia hanno segmentato il campo. Indubbiamente sono molti i motivi e ognuno potrebbe aggiungerne qualcuno: ma forse il fatto fondamentale è che proprio nel campo centrale delle cosiddette scienze umane (psicologia, sociologia generale e analitica, psicopatologia, psicodinamica, etc.), la centralità e la fertilità delle connessioni delle ricerche psico-antropologi-



che con quelle linguistiche si impongono al ricercatore con suggestioni sempre nuove, con istigazioni successive e diverse al ricercare, con imprevisti che intervengono da altri campi della scienza. E altrettanto avviene per i rapporti fra le scienze antropologiche e quelle biologiche: si sarebbe mai pensato un secolo fa a un matrimonio operativo fra genetica e linguistica, come quello operato da Luigi Cavalli Sforza?

Il risultato di queste considerazioni è l'insistenza della necessità dello studio «vasto» del linguaggio come argomento centrale nella formazione degli operatori e ricercatori di salute mentale e campi adiacenti o connessi.

Questa esposizione viene in coincidenza, per chi parla, con la conclusione di una nuova tappa in campo di didattica sperimentale. Si ha da dire subito, per la precisione di informazione, che nel periodo successivo alla chiusura definitiva nel 1999 della *Scuola sperimentale antropologico-trasformativa* di Napoli (Azienda Sanitaria Locale Napoli 1), una nuova attività sperimentale fu iniziata presso la *Fondazione Centro Ricerche sulla psichiatria e le scienze umane* (1999 nell'ex-manicomio di Nocera Inferiore): la sezione napoletana della Fondazione fu ospitata dalla Casa Editrice La Città del Sole e accolse la sperimentazione didattica proposta da chi scrive, che prese allora nome di *Scuola diadromico-trasformativa*. Nacquero allora sperimentazioni didattiche diverse e nuove a Napoli-Coroglio (Città della Scienza: 1999-2001), nell'agro nocerino-sarnese (2000-2003) con una programmazione operativa al di là dei servizi di salute mentale (autoaiuto: 1997-98, 2002), con l'attività didattica-sperimentale sistematica rivolta questa volta ai soli studenti universitari (cfr. Mancini A. et Al. 2006, pp. 261-292), con l'attività d'insegnamento popolare a Napoli che diviene ricerca sociale partecipata nell'autunno del 2002 (fino alla conclusione nel gennaio 2006).

Questa ultima esperienza consisté in origine in un seminario di formazione per la gente raccoglitrice che ci si trovò e a cui quell'esperienza formativa interessò, cioè:

- operatori sociali volontari e di ruolo
- studenti universitari di medicina e psicologia, fra essi gli allievi della Scuola diadromico-trasformativa
- specializzandi in psichiatria e cultori di scienze umane diverse
- membri del volontariato sociale, giovani dei centri sociali

- utenti dei servizi psichiatrici cioè pazienti 6 dei quali divennero ricercatori nella ricerca che ne seguì, dopo aver seguito nelle sedi dei competenti servizi di salute mentale un breve corso d'istruzione e aver vinto una piccola borsa di studio (euro 1000)
- gente comune (a qualcuno il corso continuò a interessare anche quando divenne ricerca e così vi restò)
- etc.

Negli ultimi mesi del 2006 è stato pubblicato a Napoli (Ed. La Città del Sole) un libro che si intitola *Prassi trasformazionali in campo di esclusione antropica* e che porta in copertina tutti i 51 autori (fra cui, in ordine alfabetico, anche quello dell'autore di questo scritto). Si tratta del rapporto conclusivo, a cura di Antonio Mancini, di una ricerca che era nata nel 2002 a Napoli nella sede provvisoria della Scuola diadromico-trasformazionale, come un seminario popolare sulle scienze antropologiche, sulla loro crisi, sulla sofferenza, sull'esclusione psichiatrica, liberamente aperto a tutti gli interessati: operatori sanitari, sociali, di salute mentale, di terzo settore, insegnanti, psicologi, psichiatri, sociologi, utenti dei servizi di salute mentale, studenti di medicina, specializzandi in psichiatria, comuni cittadini, giovani dei centri sociali, utenti dei servizi di salute mentale. L'insegnamento era informale, poteva esser fatto da chiunque lo chiedesse, comportava un esteso dibattito, ma doveva tuttavia seguire un *programma preciso e collaudato di formazione linguistica, antropologica, sociale, epistemologica*: nel primo volume della ricerca (Piro S. 2005) ne viene dato un lineamento epistemologico e programmatico, nel secondo volume (Mancini A. et Al. 2006) ne è fatta una dettagliata e approfondita esposizione, con un rapporto operativo dettagliato di tutte le attività svolte (alle pp. 39-62). *Qui si ha da dire con forza che l'egualitarismo didattico non è, né può essere, improvvisazione o assenza di metodo.*

Se dunque, nel libro di Mancini et Al. del 2006, si scorre il diario dei fitti seminari di preparazione alla ricerca e di discussione delle metodologie, durati quattro anni (e sovrapposti allo svolgimento della ricerca nei secondi due anni), si nota la presenza di un numero crescente di argomenti linguistici in relazione all'interesse dei discenti a questi temi e alla loro attiva partecipazione nel dipanarsi degli argomenti del corso.

Questa attività polimorfa, che era in pieno svolgimento dall'ottobre 2002 a Napoli, con lezioni settimanali e *collegia* di studio mensili, per l'imprevista assegnazione di una ricerca regionale allo Scuola diadromico-trasformativa, si trasformò nel corso del 2003 nel corso generale preparatorio dei ricercatori: non tutti i primi partecipanti continuarono, altri ne intervennero e vi si aggiunsero (loro elenco in Mancini A. et Al., p. 61).

I ricercatori si divisero in sette gruppi e furono fatte sette ricerche diverse, ma tutte connesse fra loro nel metodo (*osservazione partecipante di grado spinto*) e nella stimolazione della creatività dei ricercatori.

Ora, se si scorre con attenzione il fittissimo diario delle sessioni di studio e dei *Collegia* di discussione e produzione (Mancini A. et Al. 2006, pp. 41-61), si noterà subito la grande frequenza dei temi concernenti il linguaggio. Questi sembrano costituire non solo una connessione esemplare fra tutte le cosiddette, le malamente dette scienze umane, ma anche l'*asserimento forte* di un superamento operativo ed operabile – non solo ideale e programmatico – fra scienze umane e scienze naturali, fra «natura» e «cultura».

Un discorso è chiarissimo: tutte le connessioni fra piano antropologico e piano neurobiologico sono nate nel 1861 (Broca) dalla *ricerca sul linguaggio* (una corsa di nomi famosissimi: Broca P., Wernicke C., Lichtheim L., Kussmaul A., Marie P., Pick A., Jackson J. H., Bergson H., Head H., Goldstein K., Ombredane A., Alajouanine Th.: cfr. Ombredane A. 1951); seguirono le prassie, le simbolie, le funzioni di schema corporeo. Dovunque è l'attività simbolizzante quella che meglio si presta a quelle grandi tabulazioni comparative fra campi raffrontabili. Gli studi fonetici, lessicali, semantici, sintattici, psicologici dell'afasia, così come le grandi tecniche di riabilitazione di questa condizione, hanno costruito – sull'abisso fra neurologico e linguistico – una *serie di ponti sospesi* che la ricerca psicologica e psico-epistemologica, neurobiologica e genetica va tuttora rafforzando ed allargando.

Lo si riassumerà ora con poche e scarse parole. Già dal tempo di Broca fu inesorabilmente chiaro per chi avesse l'intenzione di capire, che, nel discorso generale sul linguaggio, debbono coesistere due posizioni falsamente antitetiche nell'atto scenico che ora qui si fa:

a. nel linguaggio umano *tutto è congenito*;

b. nel linguaggio umano *tutto è acquisito*.

In effetti:

1. il *linguaggio umano* è il prodotto di un'evoluzione naturale complessa e spinta che conduce alla formazione di sistemi neuronali e neurosemantici di altissima complessità e di elevatissimo livello funzionale: dunque tutto è *geneticamente* programmato;

2. il *parlare umano* è un'attività che nasce dalla storia, dalla cultura, dalla comunità umana, dall'apprendimento, dalla trasformazione: dunque tutto è *acquisito* in una fittissima trama di relazioni antropiche. Alla nascita ogni essere umano è dotato delle migliaia di fonemi potenziali, quelli di tutte le lingue del mondo in *polilinguismo potenziale totale*, che l'apprendimento selettivo inesorabilmente ( e necessariamente) riduce a favore della lingua madre (oppure delle lingue madri del bilinguismo o trilinguismo).

Entrambi questi aspetti sono scientificamente provati ad alto livello di corroborazione da interi corpi di ricerca che si sono formati nella sperimentabilità dei due campi originari e di altri che sono convergenti, attinenti o sovrapposti. Una connessione di questo genere spazza via molte remore soprattutto nella mente dei giovani discenti.

Ma non ci si fermi ora alla neurofisiologia del linguaggio e allo svolgimento naturale, pragmatico, del linguaggio, cioè alla loro *connessione forte e necessaria*, esprimibile in relazioni epistemologiche di complementarità.

Sul piano delle prassi, se, nel corso dell'insegnamento di discipline psicologiche, socio-psicologiche, psicopatologiche, generalmente connesse alla salute mentale e/o alla sua storia recente, sistematicamente si fa un riferimento documentato ad aspetti linguistici (storia della linguistica, decifrazione, sviluppo e genealogia delle lingue e dei dialetti, relazioni fra linguistica e psicologia, psicolinguistica, sociolinguistica, etc.), in genere l'interesse degli allievi è massimo e sembra positivamente risentirne tutto l'andamento successivo della relazione didattica complessa.

Negli ultimi dieci anni di lavoro sperimentale didattico della *Scuola diadromico-trasformativa*, sezione della Fondazione Centro Ricerche sulla psichiatria e le scienze umane (Nocera Inf.), le discipline citate entrarono con forza nella preparazione di gruppi complessi di operatori, di studenti e, in un caso importante, di pazienti psichiatrici (che, come si è detto più sopra, avevano fatto corsi di pre-

parazione alla ricerca e vinto una piccola borsa di studio in una intenzione di superamento del limite della «riabilitazione»).

Allora se, nel libro di Mancini et Al., 2006, si scorre quel diario dei fitti seminari di preparazione alla ricerca e di discussione delle metodologie si nota, come già s'è accennato, una presenza di un numero crescente di argomenti linguistici in relazione all'evidente interesse dei discenti all'argomento e alla loro attiva partecipazione.

Si sviluppa presto nei discenti l'interesse alla ricerca sulle *protolingue* (come il *nostratico* di H. Pedersen che sembra essere la forma d'inizio comune alle famiglie indoeuropea, semitica, uralica e altaica; o la *prolingua amerindia* che, secondo J. H. Greenberg, unifica le grandi famiglie amerindia settentrionale e amerindia meridionale, allineandosi alla *protolingua dene-caucasica* progenitrice dell'attuale famiglia *na-dene* nel complesso panorama americano; e ancora si ricordano le *protolingue euroasiatica, sino-caucasica, indo-pacifica, austriaca*; ed è interessante che al gruppo derivato dalla *protolingua sino-caucasica* vengono ascritte il basco, l'etrusco e il georgiano. Il fatto che la glottocronologia sembra un albero che si dirama cronologicamente, quasi che partisse da un tronco unico, non coincide, ma nemmeno è discordante con la tesi della discendenza *sapiens* da un antenato molto piú recente di quanto non si pensasse venti anni fa.

Peraltro, e di ciò è stato discusso, la ricerca genetica sta rendendo semplicistica e sorpassata la tesi dell'unico passaggio asiatico-americano attraverso lo stretto di Bering e sta forse dando una spiegazione forte alla ricchezza di proto-lingue nell'area americana (dal *na-dene* alle altre protolingue amerindie). Continuando senza posa la grande migrazione dei figli *sapiens-sapiens* della Eva Nera, i nostri progenitori hanno fatto, piú spesso e molto prima di quanto non si sia mai pensato, il viaggio dal Vecchio al Nuovo Mondo. Appare verosimile che millenni fa – ben prima delle imprese medievali vikinghe in Labrador e in Massachussets, delle spedizioni navali cinesi negli anni intorno al 1421 e del tardivo viaggio delle tre caravelle a Santo Domingo – con una disinvoltura insospettata gli europei andavano a venivano dal Vecchio Mondo al Nord-America, gli irlandesi (Padre Brendan?) raggiungevano la West-Virginia lasciandovi iscrizioni Old-Irish in scrittura Ogham, i polinesiani si spingevano sulle coste occidentali del Sud America e, forse, Fenici ed Arabi su quelle orientali. La preistoria della nostra specie è straordinariamente piú ricca di

quanto mai si sia sospettato e gli ultimi lustri hanno portato contributi in questo senso in ogni campo della ricerca antropologica.

\* \* \*

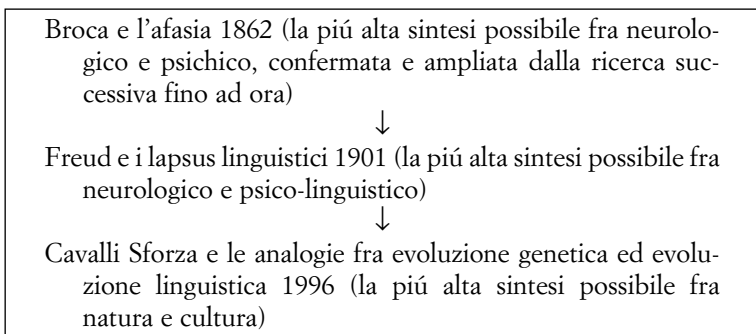
Ma si vada ora, per concludere, all'altro capo del tempo, cioè ai giorni nostri: se si sostituisce allo stanco (benché sempre presente) problema cervello-mente la considerazione attenta della connessione fra evoluzione genetica ed evoluzione culturale (Cavalli-Sforza L. L. e Feldman M. 1981) e della serie di lavori di quella Scuola sull'argomento, è attenuata la *peculiarità disgiuntiva* che caratterizza gli insegnamenti tradizionali in campo di scienze umane, a favore di un'ipotesi molto più connessionale (Piro S. 1992a, 1992b, 1992c, 1993, 1997, 1999, 2005).

È quello di Cavalli-Sforza un caso particolare, spinto e dimostrativo, del più generale discorso sull'importanza di fatti culturali nell'evoluzione della specie. Questo autore e i suoi collaboratori sostengono esplicitamente e con forza la necessità di porre insieme dati genetici, archeologici e linguistici nella *reconstruction of human evolution* in un modo comparativo sistematico dovunque possibile (Cavalli-Sforza e coll.).

E più tardi questo stesso gruppo approfondisce il parallelismo sull'evoluzione genetica e sull'evoluzione linguistica, fino a trovare un bandolo unitario molto significativo: «Qui ci interessa comprendere come mai vi sia un parallelismo fra due evoluzioni così diverse. La spiegazione è assai semplice. Due popolazioni isolate l'una dall'altra si differenziano dal punto di vista sia genetico sia linguistico. L'isolamento, dovuto alle barriere geografiche, ecologiche o sociali, impedisce (o rende meno probabili) i matrimoni tra le due popolazioni, e dunque anche lo scambio genetico. Le popolazioni allora si evolveranno indipendentemente e, di conseguenza, si diversificheranno l'una dall'altra. La differenziazione genetica aumenterà regolarmente con il passare del tempo. Ci si può attendere esattamente lo stesso dal punto di vista linguistico: l'isolamento riduce o annulla gli scambi culturali e si differenziano anche le due lingue. Pur se i risultati della valutazione del tempo di separazione di due lingue, tramite la glottocronologia, non sono sempre così netti come li vorremmo, vi è in genere un aumento della differenza linguistica o genetica con la durata dell'isolamento» (Cavalli-Sforza L. L. 1996, p. 228).

E in modo impressionante, i percorsi delle mutazioni biologiche, rapportabili a fattori ambientali, e quelle delle mutazioni culturali in generale hanno modalità straordinariamente simili: la ricerca genetica, con la sua evidenza dimostrativa di procedure e risultati, e la ricerca linguistica, con la sua capacità di registrare caratteristiche, variazioni, differenze e sfumature, danno il quadro (sperimentale e osservazionale) di una trasformazionalità colta insieme nella *asincronica sintonia* nel mondo inanimato, della vita, della cultura (cfr. anche: Piro S. 2001a, pp. 211-212).

Dunque un campo eccezionale per un allenamento didattico alla comprensione e al concomitante studio sulle regole generali – strutturalmente aggiornate – della semantogenesi e della psicogenesi si può costituire nel seguente modo:



Si tratta di un artificio didattico per attrarre l'attenzione degli allievi. Ma sarebbe meglio, se c'è il tempo e la voglia, di fare anche, nei primi anni del Novecento una deviazione su Karl Jaspers e la sua distinzione fra *Erklären* e *Verstehen* che subito, come un mostro, crea un terzo polo paradossale, uno *psychologisches Erklären*. Lo studio del *paradosso del cretese* e degli altri paradossi logico-semantici aprono possibilità straordinarie nella comprensione del gioco linguaggio-meta-linguaggio nelle attività delle persone osservate, come nella fondazione di un'epistemologia transitoria delle scienze umane. Si potrebbe ricordando un gran numero di situazioni sperimentate nella ricerca e nella didattica: dall'*epistemologia genetica* di Piaget con il suo straordinario apparato sperimentale alla *Babele delle lingue* di Amati, Argentieri e Canestri, per non dimenticare i filoni statunitensi di Norman Came-

ron e le suggestioni strambe e invecchiate, ma non inutili di Alfred Korzybski. Ma trascurando tutti gli altri (e sono veramente tanti), mai potrà essere trascurato l'argomento sperimentale forte, piú precoce di tutti, l'*analisi dei lapsus linguistici* di Sigmund Freud, che fu inizio nel 1901, sul nascere del secondo ventesimo, di tutte le connessioni osservazionali e sperimentali fra psicologia e linguistica.

Si offre dunque all'occhio dello studioso e del discente un campo eccezionale per un allenamento didattico alla comprensione e al concomitante studio sulle regole generali – strutturalmente aggiornate – della semantogenesi, della psicogenesi, della sociogenesi semiotica.

Un discorso epistemologico che riguardi l'intero corpo delle scienze antropologiche trasformazionali (scienze «umane») come programma di ricerca dovrebbe presupporre, teoricamente, la conoscenza approfondita di tutte le branche (discipline, sotto-discipline) connesionalmente convergenti nella *koiné* tematica trasformazionale e, in pratica, una buona conoscenza teorica di alcune di esse con un'informazione indiziaria sufficiente delle altre. Ripassare la lezione epistemologica nella storia della filosofia aiuta a migliorare la propria preparazione generale e il proprio linguaggio (e ciò non è mai male), ma non risolve i problemi stringenti della ricerca. Nell'opinione di chi scrive, occorre addentrarsi nelle strettoie delle discipline accademiche costituenti il corpo molliccio delle scienze cosiddette «umane», affrontando con coraggio proprio quel vasto e indeterminato campo dell'accadere umano, in cui dominano i linguaggi non scientifici e i prodotti inquantificabili del riflettersi della coscienza tetica.

Ma di questo si dirà, una prossima volta, perché questo discorso porta – infatti – altrove e impone il discorso di un'*antropologia*, concretizzazione necessaria di una fenomenologia aperta, dunque un'*antropologia* nuova e diversa o forse, una fila di antropologie coeve e successive, labili e stravaganti.

Ma il tempo di questa lettura è andato e qui giova concludere, ricordando un brano scritto da qualcuno che, piú di ogni altro, ha aperto a chi Vi parla la mente alle vie della ricerca:

«La *fenomenologia*, solo a patto di concretarsi in una così intesa *antropologia*, può assurgere a via della comprensione storica, a “psicologia autentica”, volendosi qui con “psiche” significare non un particolare livello dell'umano, ma l'uomo stesso nella strutturale unità con il mondo» (Masullo A. 1962, pp. 355-356).



## BIBLIOGRAFIA

- Amati Mehler J., Argentieri S. e Canestri J.  
 1990: *La babele dell'inconscio. Lingua madre e lingue straniere nella dimensione psicoanalitica*, Cortina, Milano.
- Apostel L., Mandelbrot B. et Morf A.  
 1957: *Logique, language et théorie de l'information*, Presses Universitaires de France, Paris.
- Broca P.  
 1961: *Perte de la parole. Ramollissement chronique et destruction partielle du lobe antérieur gauche du cerveau*, "Boll. société anthropologie", 2.
- Cameron N.  
 1954: *Experimental Analysis of Schizophrenic Thinking*, in Kasanin J. S. (Edr.), *Language and Thought in Schizophrenia*, University California Press, Berkeley and Los Angeles, pp. 50-64.
- Cavalli Sforza L. L.,  
 1996: *Gènes, peuples et langues*, Jacob, Paris, (trad. ital. di Elena Stubel: *Geni, popoli e lingue*, Adelphi, Milano, 1996).
- Cavalli Sforza L. L. a. Feldman M.,  
 1981: *Cultural Transmission and Evolution. A Quantitative Approach*, Princeton University Press, Princeton N.J.
- Cavalli Sforza L. L., Piazza A., Menozzi P. a. Mountain J. L.,  
 1988: *Reconstruction of Human Evolution: Bringing together Genetic, Archaeological and Linguistic Data*, "Proc. Natl. Acad. Sc.", 85, 6002.
- Chadwick J.  
 1958: *The Decipherment of Linear B*, Cambridge University Press, London (trad. ital. di M. Lucentini: *Lineare B: l'enigma della scrittura micenea*, Einaudi, Torino, 1959).
- De Sanctis F.  
 2002: *Intervista a Dario Fo 'I miei primi sette anni a Porto Valtravaglia'*, "l'Unità", 10 ottobre.
- Freud S.  
 1899: *L'interpretazione dei sogni* (trad. ital. di E. Fachinelli e H. Trettl-Fachinelli in *Opere*. Vol. III, Boringhieri, Torino, 1966). Precedentemente utilizzata: *Die Traumdeutung* (Manualdruck der siebenten Auflage mit Beiträgen von Dr. Otto Rank), Deuticke, Wien, 1945.

- 1901: *Psicopatologia della vita quotidiana* (trad. ital. di E. Fachinelli e H. Trettl-Fachinelli in *Opere*. Vol. IV, Boringhieri, Torino, 1966, pp. 57-303).
- Horwich P.  
1998: *Meaning*, Oxford University Press, Oxford.
- Korzybski A.  
1948: *Science and Sanity: an Introduction to Non Aristotelian Systems and General Semantics*, The International Non-Aristotelian Library, Lakeville (terza ed.; le due precedenti ediz. sono del 1933 e 1941).
- Mancini A.  
1997-98: *Processi autotrasformativi e mutuo autoaiuto*, "Rivista delle antropologie trasformazionali", 4, 63.  
2002: *Il paradosso della cura. Al di là dei servizi di salute mentale*, Idelson-Gnocchi, Napoli.
- Mancini A. et Altri  
2006: *Prassi trasformazionali in campo di esclusione antropica*, La Città del Sole, Napoli.
- Masullo A.  
1962: *Struttura, soggetto e prassi*, Libr. Scient. Ed., Napoli.
- Ombredane A.  
1951: *L'aphasie et l'élaboration de la pensée explicite*, Presses Universitaires de France, Paris.
- Piro S.  
1960: *La dissociation sémantique*, "Annales médico-psychologiques", 2, 407.  
1967: *Il linguaggio schizofrenico*, Feltrinelli, Milano (trad. spagn. di C. Martínez Moreno: *El lenguaje esquizofrénico*, Fondo de Cultura Económica, México D.F., 1987).  
1971: *Le tecniche della liberazione. Una dialettica del disagio umano*, Feltrinelli, Milano.  
1989: *Compendio del linguaggio schizofrenico*, Florio, Napoli.  
1990: *Entwicklung und Bewährung psychiatrischer Versorgung in Italien*, in Thom J. u. Wulf E., *Psychiatrie im Wandel*, Psychiatrie Verlag, Bonn, Ss. 490-509.  
1992a: *Psichiatria e linguaggio*, in AA.VV., *Trattato italiano di psichiatria*, Vol. I, Masson, Milano, pp. 50-58.  
1992b: *Parole di follia. Storie di linguaggi e persone in cerca del significato e del senso*, Angeli, Milano.

- 1992c: *Gli strumenti linguistici delle scienze umane: proposta di un'antropologia trasformativa*, in Tranchina P. e Pirella A. (a cura di), *Venti anni di Fogli d'informazione. Psichiatria, psicoterapia, istituzioni*, Ed. Centro documentazione Pistoia, Pistoia, pp. 152-158.
- 1993: *Dalla psicopatologia dell'espressione all'ermeneutica trasformativa*, in Rovasino G. e Tosatti B., *La normalità dell'arte*, Utet, Torino, pp.34-39.
- 1997: *Introduzione alle antropologie trasformative*, La Città del Sole, Napoli.
- 1999: *Morte e trasfigurazione delle antropologie trasformative (Discorso sulla sorte delle genti del pianeta e della Scuola sperimentale antropologico-trasformativa di Napoli)*, Vittorio Pironti, Napoli.
- 2000: *Eraclito, il "guasto" del Millennio e l'annebbiamento ricorrente delle antropologie: la molteplicità dissonante*, in Valent I. (a cura di), *Cura e Salvezza. Saggi dedicati a Emanuele Severino*, Moretti & Vitali, Bergamo, pp. 119-140.
- 2001a: *Diadromica. Epistemologia paradossale transitoria delle scienze dette umane*, Idelson, Napoli.
- 2001b: *Transformational Anthropologies: their first inspiration from General Semantics 1948* (Report to be given at The Institute of General Semantics, Brooklyn, NY, September 12, 2001. Deferred, unpublished).
- 2004: *Il desiderio di un altro mondo. Il desiderio di un mondo diverso*, "La Torre e l'Arca", 0, 28.
- 2005: *Trattato della ricerca diadromico-trasformativa*, La Città del Sole, Napoli.
- 2007: *La ricerca sociale partecipata e la partecipazione di pazienti alla ricerca sulla sofferenza detta psichica*, "Riv. sperim. freniatria", in corso di pubblicazione.

ALDO MASULLO

## L'AVVENTUROSO TEMPO DEL NOSTRO VIVERE

Ora che la dottoressa Liotto parlava, cercando di fare una mia presentazione, io mi sentivo a disagio. Vi assicuro che in questo momento il mio raffreddore non era aumentato, e probabilmente anche la pressione sanguigna era la stessa di prima, e tuttavia mi sentivo a disagio.

Questo è il tema. Il tema non è quello dello star bene o dello star male, ma del sentirsi bene o del sentirsi male. Questo è un tema centrale della cultura del '900, quella che Heidegger chiama la *Befindlichkeit*, come ci si sente. Io credo che il discorso nel quale noi ci stiamo avventurando, dopo le importanti esposizioni, analisi, di due amici illustri, come il professore Cesa-Bianchi, un maestro, e come Sergio Piro, che è un ricercatore di straordinaria penetrazione, dopo tutto questo, come ci sentiamo?

Forse dovremmo domandarlo ciascuno di noi a sé medesimo, come ci si sente. E probabilmente la prima forma di questo sentirsi è un sentirsi eccitati, è un sentirsi proiettati in avanti, è un sentirsi sotto l'impulso del sapere, e quindi è questa una situazione di agio, anzi di agio intensificato.

Ma, al tempo stesso, se, per esempio, qualcuna delle cose che sono state dette, visto che la scienza è soprattutto conflitto di opinioni, non fosse apparsa a qualcuno da lui condivisibile, questa persona si sarebbe sentita a disagio. Il disagio...io sto bene, sento Sergio Piro che parla come sempre molto bene...una cosa che ha detto però mi ha colpito, una cosa che ha detto mi ha in qualche modo infastidito l'intelligenza. L'intelligenza è critica, giudizio, libertà. Se questo avviene – non è avvenuto, *exemplum fictum* – ma, se questo avviene, io mi sento a disagio. Ed è, questa, una cosa che dice in una maniera straordinariamente forte, incisiva, un nostro grande, grandissimo,

sommo, antenato napoletano, voglio dire Gian Battista Vico. Il quale dice, in una pagina delle sue “vici vindiciae”, che è un libello di polemica contro un suo detrattore, che, quando la mente si trova costretta a subire l’offesa, l’ingiuria della contraddizione, della falsità, del falso propinato per vero, il che è in contrasto con la vita stessa della mente, ella prova un grave dolore... dolore e disagio. In fondo, non confondiamo il dolore come evento fisiologico col dolore come evento psicologico. Il dolore come evento fisiologico non è altro che qualche cosa di inafferrabile, perché è soltanto la concomitante di un’irritazione di un filamento nervoso quando io soggettivamente sento dolore. Ma quello che importa è che io senta dolore. E molte volte io sento più dolore di quanto non meriti l’infiammazione del mio organo terminale. O meno. Ecco, questo è appunto il disagio. E io credo che il tema del quale noi oggi ci occupiamo, di cui si occupa l’ACME, l’associazione che ha promosso questo convegno, merita un’attenta riflessione. Il titolo, Positiva-Mente, è un’arguta e intelligente utilizzazione delle forme avverbiali; in fondo, le forme avverbiali italiane finiscono in mente, e quindi è come se portassero dentro di sé la considerazione che, nel momento in cui si pronuncia un avverbio, si vuol dire un modo dal punto di vista di come la mente lo intende. E, quando la mente intende qualcosa che le dà fastidio, la mente è a disagio. Allora, il problema che noi ci troviamo di fronte è il problema innanzitutto di quale sia la dimensione di questo disagio. Questo disagio è nello spazio? Questo disagio è nel tempo? Questo disagio è qui? Lo si può collocare? No, il disagio lo sento io. E solo io lo sento. *Io che sento il disagio*. Allora il disagio mi fa pensare... purtroppo dirò cose che ho ripetuto parecchie volte nella mia vita, ma non posso fare che ripeterle perché credo ancora in quello che sto dicendo. C’è anche un disagio della ripetizione... io mi vergogno di dire talvolta le stesse cose che ho detto un’altra volta, ma non posso fare a meno di dirle. Sono come Giordano Bruno che a un certo punto dice “bruciatemi pure, ma io questo credo”. E questo è al tempo stesso il disagio e l’entusiasmo della verità. Di quella che si crede verità.

Allora, disagio... l’essere a disagio mi fa pensare al verbo greco *paskein*, che, come si sa, significa “vivere”, ma vivere non nel senso intransitivo della parola. Io vivo significa io non sono morto. Tra l’altro se fossi morto non lo direi neppure. Ma il vivere è intransitivo. Il

cane è vivo. Basta, si ferma lí. Oppure il cane è morto. Non ci sono complementi oggetto. Però io posso usare anche il verbo vivere con significato transitivo. Questa sera stiamo vivendo un incontro faticoso. L'incontro faticoso è il complemento oggetto di vivere. Allora qui vivere sta a significare non il funzionamento, la fisiologia in atto di un organismo, ma sta ad indicare viceversa un provare, un esperire, un vivere nel senso forte della parola. Siamo in quella che qualche filosofo chiama la fenomenologia della nostra soggettività. Cioè, il cercare di porre attenzione a come noi stessi ci presentiamo a noi. Il disagio è un modo di presentarsi a noi di noi stessi. Non c'è un disagio oggettivo in sé, c'è il nostro modo di sentirsi a disagio. Ora, il disagio, da un certo punto di vista, è un fatto fisiologico. E, ritorno al *paskein* greco. *Paskein*, si sa, è un verbo che ha tra le sue radici "path", onde viene pathos, sofferenza, dolore. Ma il verbo greco *paskein* non significa tanto provare dolore, quanto patire. Voi mi direste: "Che differenza c'è tra provare dolore e patire?". La differenza c'è, perché provare dolore significa trovarsi in una situazione ben al di là del disagio: è insopportabile. Una situazione che, ben al di là del disagio, esprime la lacerazione della nostra unità organica. Quando mi fa male la testa, a proposito della battuta che ricordava l'amico Cesa-Bianchi, diceva Moravia in un piccolo saggio intitolato "L'uomo", se voi foste medici, e uno vi venisse a dire: "mi fa male la testa, come devo fare, ho bisogno di un rimedio", ecco voi come medici, a voler essere razionali, dovrete dire "tagliati la testa", perché è l'unico rimedio radicale. Che non soltanto ti guarisce dall'attuale dolore, ma ti mette al riparo dai dolori successivi. Però questo sarebbe razionale ma non ragionevole. Allora, quando io dico "il dolore" ... il dolore è così forte talvolta che mi può portare perfino al desiderio di morire; il disagio non è questo, il disagio mi fa piuttosto pensare al patire del *paskein* greco. È difficile riuscire a differenziare le parole. Patire significa non soltanto essere sensibili ad una causa disturbante, che produce dolore, ma patire significa accorgersi del dolore, provarlo. E allora, scusate, tutta la nostra vita, anche quella che ci dà le gioie, che cos'è se non un patire, un provare. Anche una gioia, la si prova, la si patisce, la si vive, nel senso transitivo della parola. E allora ecco che noi ci troviamo di fronte a questa condizione limite, direi, della nostra vita di soggetti, ed è la condizione limite dell'essere sul punto di passare dal provare dolore, al dolore.

Noi ci fermiamo al provare. E dal provare al dolore probabilmente c'è in mezzo un aggravamento del provare senza essere giunti alla gravità estrema del dolore. L'aggravamento del provare senza essere giunti all'estremo del dolore è precisamente il disagio. Quante volte, anche in un momento di gioia, quindi noi proviamo la gioia. La gioia è differente dal piacere, il piacere possiamo anche avvertirlo, viverlo con una certa indifferenza. Qualcuno di voi, qualche volta, certamente si è avvicinato al desco affamato, ha gustato tutti i particolari sapori dei cibi che gli sono stati messi davanti, o no? O la sua fame lo ha per così dire precipitato nell'abisso della brama e della soddisfazione immediata? E invece il provare significa la lentezza, significa la discriminazione. Significa, quindi, l'incremento della coscienza di una sensazione. Possiamo sentire senza eccessiva coscienza del sentire. La coscienza del sentire è la gioia, rispetto al puro e semplice piacere. Così come la sofferenza è non il puro e semplice dolore, ma è viceversa l'interiorizzazione del dolore, il dolore che diventa termine di meditazione, di riflessione. Termine di allargamento della nostra considerazione, non più soltanto alla nostra immediata egoità, allargamento all'universale possibilità del dolore. Leopardi insegna in questa materia. Allora, il disagio è una situazione limite, tra l'agio e il dolore. È una situazione limite in cui si intensifica il patire in quel senso non negativo, il patire, il provare qualche cosa, e al tempo stesso questa intensificazione, andando oltre, ci porta ad uno stato, di disagio prima, di sofferenza poi.

Ora, quello che mi pare importante ribadire quando noi parliamo del disagio, che il disagio si potrebbe identificare con una prossimità allo squilibrio, con un venir meno dell'equilibrio, che è stato qui evocato anche dall'amico Cesa-Bianchi. L'equilibrio che cos'è? In fondo noi sappiamo che la nostra vita, il nostro vivere, è circolare, è un continuo oscillare; tutte le nostre funzioni organiche sono caratterizzate dalle oscillazioni, tanto è vero che nascono gli oscillografi, che ci permettono di capire se un organo funziona bene o male a seconda della regolarità dei tempi di oscillazione. Quindi la nostra vita è oscillare. Oscillare cosa significa? Passare dall'immobilità, che è quella dell'equilibrio perfetto, ma è anche l'equilibrio dell'inerzia, e quindi l'equilibrio della morte, allo spoleggiare tra due termini estremi, il massimo della contrazione o il massimo, viceversa, dell'espansione. La vita è l'oscillare. Quindi la vita è un continuo vincere e conquistare

l'equilibrio cercando di compensare gli squilibri che vengono introdotti dall'oscillazione. E questo è un concetto che nasceva addirittura nel '700, quando nasceva il concetto di *feed back*. Allora non c'era il nome, *feed back*, ma già allora lo si scopriva quando un garzone di miniera inglese, messo ad aprire il rubinetto dell'acqua, per poter raffreddare di volta in volta del vapore molto caldo all'interno di un certo cilindro, e far sí che il raffreddamento producesse l'aspirazione, col che si creava una pompa, per tirare fuori l'acqua dalla miniera, si disse: "Ma perché io qui devo stare a perdere tempo ogni volta ad aspettare che si riempia di vapore caldo il cilindro e poi aprire il rubinetto?" Allora collegò l'erogatore di acqua al pistone del cilindro, sicché quando il pistone tornava indietro, automaticamente si apriva il rubinetto, e l'acqua raffreddava il vapore e quindi provocava l'effetto di aspirazione.

E quindi, con questo, scopriva il *feed back*, la retroazione: quel meccanismo per cui, in tutto il mondo fisico sia naturale che artificiale, noi facciamo sí che, per esempio, in una pentola a pressione, quando la pressione va oltre un certo limite, si provochi l'apertura dell'ugello, sicché il vapore svapora e la pentola non scoppia. Questo è il grande principio su cui è regolata tutta la nostra realtà, sia quella di carattere fisico inanimato, sia quella di carattere fisico animato. Allora, quando noi diciamo il disagio, il disagio è precisamente lo stato, direi, di crisi tra un equilibrio e uno dei due termini dello squilibrio. Cioè, l'equilibrio quando si sta perfettamente al centro, alla base dell'arco. Quando viceversa si va, e non si può non andare, verso uno dei due capi dell'arco, allora si ha uno squilibrio. E lo squilibrio è anche un disagio. E già Leibniz parlava dell'organismo vivente come di un sistema caratterizzato dal "riequilibrioamento". La vita è continua perdita di equilibrio, crisi, e riconquista dell'equilibrio. È chiaro che, negli intervalli tra una perdita e la riconquista, noi proviamo un disagio. Ecco allora come il disagio vive in mezzo a noi, e come il disagio non è tanto una situazione eccezionale, quanto una situazione ordinaria, nella quale noi ci troviamo. Allora a questo punto ci si domanderebbe: "Se stanno così le cose, nel disagio ci dobbiamo trovare bene, visto che è precisamente il fisiologico punto di intermediazione tra la stabilità di base e i due estremi dell'instabilità". Ma il fatto è che noi non soltanto ci troviamo in questa situazione di continuo allontanamento dall'equilibrio di base, per giun-



gere allo squilibrio e per poi ritornare all'equilibrio, ma tutto questo noi lo avvertiamo. Per esempio, un'extrasistole, che poi da un punto di vista patologico potrebbe anche non significare niente, e tuttavia noi l'avvertiamo con disagio. È un disagio. E allora ecco che il disagio non è tanto un evento, quanto una situazione. Ecco perché giustamente il professore Cesa-Bianchi ha parlato dell'invecchiare come situazione di disagio quale certamente si intende. E, certamente, è una situazione di disagio. Perché io credo che noi continuamente viviamo in disagio, ma continuamente superiamo il disagio, perché continuamente produciamo il riequilibrio, e ogni riequilibrio stiamo pur sicuri che non significa ripristinare lo stato di inerzia precedente, ma ogni riequilibrio significa un cambiare.

Se due amanti litigano, non è che possano ripristinare lo stato di prima facendo la pace, ma superando lo stato di prima in uno stato nuovo. È il cambiamento il vero indice della vita. Il cambiamento. Anche l'amico Sergio Piro si è molto occupato del cambiamento, giustamente. La *psiuké*, non la psiche degli psicologi, la *psiuké*. Noi stessi, il nostro vivere animati, il nostro provare, il nostro stare in disagio e tentare continuamente di trovare l'agio, non è altro che continuo cambiamento. Onde i grandi poeti dell'antichità ripresero i miti arcaici, e, per esempio, abbiamo le "Metamorfosi" di Ovidio, che sono il grande poema dei cambiamenti. Cambiare: se non si cambia non si è vivi.

Giustamente chiudeva la sua relazione il professore Cesa-Bianchi con l'ammonimento "se non si vuole sopravvivere, si deve vivere". In effetti, se non si cambia, si può solo sopravvivere. Vivere cioè sfruttando quello che si è stati. Immaginate che io non studi più: io sopravvivo. Vivere significa invece continuare a fare quello che ci alimenta, quello che ci nutre. Allora ecco anche il grande problema dell'invecchiamento, che proprio Cesa-Bianchi aveva illustrato molto bene. Si può invecchiare tra l'altro anche a vent'anni, quando si perde lo stimolo a cambiare. Quando si perde lo stimolo ad ampliare il proprio orizzonte. Quando si tende a vivere di rendita. Vivere di rendita non è soltanto l'aspetto parassitario dell'economia perché è improduttivo, ma è l'aspetto parassitario della nostra vita di soggetti.

Allora io credo che il problema nostro, di tutti noi, giovani e vecchi, uomini e donne, dotti e indotti, sia quello di esercitarsi a non sedersi, esercitarsi a continuare senza stancarsi. "Lavorare stanca", è

un celebre titolo, ma stanca il lavoro ripetitivo, non il lavoro di ricerca. Il lavoro di ricerca piú grande, piú importante che si possa compiere è il lavoro di ricerca all'interno di noi stessi. In fondo vivere è cercarsi, anche se poi è pericoloso incontrarsi.

E poi – vado rapidamente verso la fine – il professore Cesa-Bianchi ha molto bene sottolineato il tema della comunicazione. Ma perché la comunicazione è così importante, soltanto perché è un poco questa specie di mielosa introduzione dell'affetto dell'altro, dell'umanità dell'altro? No, è anche questo, ma non è solo questo. È che la comunicazione è *polemos*, nel senso greco della parola, che non è la guerra. *Polemos* è la lotta, il confronto, la sfida raccolta. *Polemos* è il continuare a combattere per le proprie idee, il continuare a combattere contro se stessi e le proprie limitazioni e i propri difetti. La comunicazione è *polemos*. Che è diverso dall'informazione. Se io ti mando un telegramma, questa è informazione. Ma se io ti dico: "Tu ieri mi hai incontrato e non mi hai salutato", questa è comunicazione, è polemica, è sfida, è volontà di recuperare il perso, perché ogni gesto umano che non abbia suscitato una sua risposta è un gesto perso. E l'uomo è soprattutto rivolto a non far perdere nulla della propria umanità. Io credo che il disagio sia precisamente lo star seduti presso la perdita della propria umanità senza fare nulla per vincere questa perdita, per recuperarla. Tanto è vero che il tema che poi è piú affascinante all'interno di questo quadro è il tema del tempo. Che cos'è il tempo. Io ho una mia idea, il tempo non è nulla di oggettivo, oggettivi sono gli orologi, le macchine che scandiscono le misure dei rapporti tra i movimenti, ma il tempo...noi siamo il tempo, perché noi siamo, ad ogni istante, il sentirci percossi dalla differenza. Mentre io sto parlando, mi accorgo che non sto piú dicendo quello che dicevo poco fa, che l'attenzione di qualcuno di voi si è attenuata, giustamente. Mi accorgo, quindi, che qualche cosa è perduta. Ma, anche qui, il tempo non è solo l'avvertimento che qualche cosa è perduto, che qualche cosa è consumato senza possibilità di recupero, ma è, proprio nel momento stesso in cui è l'avvertimento di una perdita, anche l'avvertimento che una possibilità si apre. Perché perdere qualche cosa significa perdere uno status nel quale mi trovo, e quindi l'aprirsi di un orizzonte di possibili status diversi da quelli in cui finora mi sono trovato. Allora, ecco qui il grande avvertimento che noi dobbiamo dare a noi stessi, nel sentire, nel patire l'irrompere

della differenza, e quindi il tempo, cerchiamo di non guardare alla faccia del perduto, ma di guardare alla faccia della possibilità che si apre. E questo è il futuro. Il futuro non è una grandezza fisica, il futuro non è un progetto disegnato alla parete, il futuro è la possibilità. Sta a noi questa possibilità afferrarla, sta a noi coltivarla, sta a noi, di questa possibilità, fare la condizione del nostro continuo rinnovamento per vivere e non per sopravvivere.

VIVIANA LO SCHIAVO

LA FELICITÀ POSSIBILE  
RISORSE E TRAPPOLE DELLA NOSTRA MENTE

Vorrei esprimere i miei ringraziamenti più sentiti verso l'Istituto Italiano per gli Studi Filosofici che ci ospita, l'avvocato Gerardo Marotta ed il professore Antonio Gargano che negli anni seguono e appoggiano i nostri lavori, i relatori che hanno accettato ancora una volta l'invito a partecipare al nostro incontro con il quale apriamo l'anno ogni autunno: il professore Marcello Cesa-Bianchi che contribuisce ad accrescere l'ampiezza delle nostre riflessioni e che ci piace considerare napoletano di adozione, il professor Aldo Masullo al quale ci lega un sentimento di stima e di ammirazione per aver saputo accostare la speculazione filosofica alla pratica di aiuto alla persona in difficoltà esistenziale, ed in particolare al mio maestro di sempre, Sergio Piro, la persona che ha contribuito con i suoi insegnamenti e i suoi studi originali e preziosi a schiudermi l'orizzonte della psicologia così come oggi, con enorme soddisfazione, pratico e diffondo.

Un grazie particolarmente sentito a tutti coloro che sono intervenuti oggi, dedicandoci il proprio tempo e la propria attenzione, e a quanti, nel corso di questi anni, ci hanno seguiti e consultati: senza di loro, che consegnandoci le loro storie, i loro crucci ed i loro dolori ci hanno dimostrato fiducia e hanno, insieme a noi, riscoperto l'importanza fondamentale del donare un senso alla propria esistenza, non avremmo potuto divenire la realtà forte e consapevole che oggi sentiamo di essere.

Come ha giustamente notato il professor Masullo la forma che abbiamo scelto per indicare il titolo dell'incontro di oggi ha destato molta attenzione nelle persone che si sono soffermate ad osservarlo.

Il titolo "PositivaMente", una sola parola ma con le due maiuscole, racchiude in sé molti dei significati sui quali, nel preparare

questo pomeriggio di discussione sul nostro modo di fare psicologia, desideravamo richiamare l'attenzione degli invitati.

La mente dunque in primo piano, l'oggetto di tutte le nostre fatiche e di tutti i nostri studi di psicologi e di counselor. L'argomento principale del nostro incontro di oggi e degli interventi che professionalmente conduciamo e grazie ai quali cerchiamo di restituire leggibilità, senso e positività dell'esistenza a quanti ci consultano, soprattutto in momenti di particolare disagio. La psicologia, appunto, come strumento di comprensione e guida all'agire del nostro vivere quotidiano, conoscendo e utilizzando la grande risorsa che ciascuno di noi possiede e della quale troppo spesso siamo poco consapevoli: la psiche.

È proprio la nostra psiche che, se ben compresa nei suoi punti di forza e nei suoi inevitabili meccanismi anche negativi, può aiutarci. Ancor più nelle situazioni di eccezionalità esistenziale che, come ben sappiamo avendole tutte attraversate, richiedono maggiore lucidità e possibilità di intervento sul reale, con modalità che non siano solo il risultato di travolgimenti emozionali dettati da paure, presupposti incongrui e istintivi *acting out*. La risorsa dunque che deriva da questa nostra complessa macchina interiore, della quale siamo spesso inconsapevoli e della quale ignoriamo per lo più meccanismi e modalità di espressione, diventa la nostra migliore alleata nell'affrontare la vita nei suoi infiniti avvolgimenti e capovolgimenti. Ed è accaduto che proprio la necessità di diffondere prima di tutto il concetto di psicologia, così come lo abbiamo sperimentato efficace in questi anni, ci ha spinti a dare una fisionomia sempre più articolata e precisa a quella psicologia esistenziale che ci ha ispirato fin dai nostri primi passi professionali. Abbiamo visto crescere tra le nostre mani uno strumento fortissimo di intervento sul disagio e il modello di psicologia esistenziale, da noi scelto come sistema privilegiato di lettura della realtà e di se stessi calati nella realtà, è divenuto sempre più efficace e richiesto.

Alla base di questa nostra idea di psicologia vi è, prima di tutto, la fin troppo scontata considerazione che tutti gli esseri umani posseggono una psiche e la utilizzano ad ogni passo che compiono nel mondo, ma quella che forse sembra essere meno scontata è la quantità di mancanza di informazione in questo campo. Essa, nel migliore dei casi è dovuta a disinformazione, e per la maggior parte a cattiva

o distorta informazione, frutto spesso della necessità di veicolare contenuti complessi, a volte solo riecheggiati e mal elaborati, ad un gran numero di fruitori ed in forme comunicative superficiali e dunque banalizzate. Affrontando con slancio ma anche con ponderatezza il compito che sentivamo urgente, cioè il bisogno di elaborare una modalità in grado di parlare alle persone della propria psiche, in termini comprensibili ma non eccessivamente semplificati, correndo cioè il rischio poi di renderla meno complessa di quanto non fosse utile al fine della sua comprensione, ci siamo posti, come indispensabile, l'elaborazione di informazioni in grado di rivolgersi ad un numero sempre maggiore di persone che constatiamo essere, ancor più spesso che in passato, alla ricerca di strumenti per migliorare la qualità del senso da dare alle proprie vite.

Molti avvertono tale necessità in maniera urgente, spesso dettata dal dover affrontare le emergenze della vita, ma molto più spesso si tratta anche solo di persone portatrici di inquietudini esistenziali o di uno strisciante malumore che non si riesce ad inquadrare in maniera chiara e che non è connotabile come disturbo o patologia psicologica ma che rende ben poco piacevole il difficile compito di confrontarsi con le vicende dell'esistenza con sguardo sereno e fermo.

Probabilmente è anche aumentata la consapevolezza che non sia poi tanto vero che 'siamo nati per soffrire' ma che, anzi, la vita può essere un bel viaggio di scoperta e di vicissitudini interessanti, a patto però che ciò non venga assolutamente confuso con un indeterminato senso ludico o con un disimpegno permanente.

Al contrario, ciò che proponiamo è proprio l'impegno costante a rendere migliore la propria vita e quella delle persone che ci accompagnano per un breve o lungo tratto. Per affrontare l'esistenza con nuova e più determinata motivazione proponiamo una lettura maggiormente approfondita ed impegnativa del mondo e dell'essere umano in esso, e una più decisa partecipazione di ciascuno nella consapevolezza di se stessi e nella ricerca delle possibili connessioni con gli altri e con il mondo. Mondo, si badi bene, che esisteva già prima della nascita di ciascuno di noi e che continuerà ad esistere anche quando ognuno di noi non ci sarà più e che, quindi, porta in sé sensi e modalità che travalicano le nostre sia pure legittime aspettative di felicità.

Possiamo perciò dire che la capacità di assumere un atteggiamento positivo nei confronti della propria vita risiede nelle possibi-

lità molteplici e complesse di cercare un buon accordo tra le nostre istanze interiori, i nostri bisogni materiali ed il mondo con le sue non sempre condivisibili situazioni date, ma anche con le sue innumerevoli risorse e, proprio a tal fine, provare, con saggezza ma anche con coraggio e forza, a modificare quel tanto o quel poco che è nelle nostre possibilità modificare, provando ad abitare questo mondo con intelligenza e sensibilità e non come ospiti scomodi o nemici implacabili.

Provare a capire le motivazioni di fondo che spingono, gli esseri umani in generale e ciascuno in particolare, a vivere e comportarsi come vediamo succedere ad ogni istante, non significa dover sempre comprendere per perdonare o giustificare, ma significa imparare a mettersi nell'ottica dell'altro per armonizzare meglio le proprie risposte comportamentali in funzione di ciò che appare il risultato sempre complesso della interazione in atto e che, con troppa disinvoltura, si tende a semplificare, inscrivendolo dentro luoghi comuni, finendo spesso con il non comprendere le motivazioni ben più profonde.

Per riuscire in tale impegnativo compito risulta indispensabile articolare delle riflessioni di base sull'esistenza in genere e sull'essere umano in particolare, così che la frammentarietà e la ipoteticità con le quali ci si riferisce in genere alla psiche umana cominci a trovare basi e schemi solidi dai quali partire ed ai quali riferire le diverse vicissitudini ed i molteplici modi di comportarsi e vivere nel mondo abitato da tutti noi.

Continuando ad articolare il modello psicologico esistenziale, al quale ci siamo formati e nel quale crediamo fermamente, nel cercare un modello operativo che riuscisse a superare la mera speculazione filosofica e potesse ancorarsi a ciò che avvertiamo essere la realtà con la quale operiamo nel mondo, e cioè la nostra dimensione fisica, ci siamo rivolti con convinzione agli ormai innumerevoli risultati delle ricerche e degli studi di neuroscienze. Tali studi hanno appunto cambiato in maniera consistente lo sguardo che oggi possiamo rivolgere allo studio della psiche umana. Se infatti fino a qualche decennio fa il cervello veniva studiato attraverso il sezionamento post mortem di cervelli che per lo più sembravano aver generato comportamenti anormali, devianti se non addirittura criminali, la grande svolta si è avuta quando si è potuto, grazie alle nuove tecniche di indagine (TAC, PET, Risonanza Magnetica Funzionale...),

studiare il cervello vivo, in soggetti sani, nel momento in cui si dedicava al normale svolgimento di compiti usuali o particolari. Ciò ha consentito alla psicologia di poter diventare una disciplina sempre più concreta e dunque anche sempre più efficace, riuscendo a rintracciare le modalità di lavoro del cervello, del sistema nervoso e dei diversi *feed back* che nell'organismo si attivano in concomitanza con stimoli di provenienza sia interiore che esterna al soggetto.

Occorre partire da ciò che del nostro organismo conosciamo, ricordando che le modalità con le quali si organizza la vita spesso sono simili sia se osserviamo la dimensione fisiologica, che quella fisica o quella psicologica e che tali dimensioni sono distinte solo nella nostra attività di osservazione ma interagiscono e riverberano le une sulle altre. La psicocibernetica ci invita a considerare l'esistenza di una struttura operante dentro ciascuno di noi e che potremmo definire come un meccanismo naturalmente orientato alla ricerca di un sempre maggiore benessere sia personale sia relativo al proprio inserimento nel contesto.

La naturale ricerca di equilibrio viene, in biologia ed in fisiologia, chiamata meccanismo omeostatico, quel sistema cioè di percezione di ogni squilibrio dell'organismo che attiva immediatamente una nuova ricerca di equilibrio, attraverso la riduzione del disagio e il naturale tendere all'appagamento dei bisogni, percepito come necessario allo svolgimento della vita. In questa ottica possiamo affermare che la percezione di un disagio agisce in una modalità che potremmo considerare alleata e dunque amica del nostro benessere e non, come istintivamente valuteremmo, ostile e nemica.

Tale capovolgimento di significato è per noi possibile grazie alle capacità, altamente sviluppate nel cervello umano, di riflettere ed articolare significati diversi dei vissuti personali, anche a volte modificando radicalmente il senso di ciò che, a prima vista, sembrerebbe indiscutibile e dunque immutabile: è questa una delle risorse più potenti della psiche umana, ed è anche, però, il meccanismo che può trasformare il pensiero ed il sentire in una gabbia e intrappolare in maniera concatenata pensieri, emozioni e comportamenti.

L'essere umano, infatti, possiede una struttura cerebrale in grado di notevoli capacità di astrazione che consente alle facoltà deputate all'immaginario e al simbolico un'attività molto feconda e può, perciò, modificare il significato da attribuire ad eventi specifici della vita



fisiologica che, altrimenti, dovrebbe subire nel loro significato ineluttabile e primitivo. È nell'elaborazione corticale che ciò che chiamiamo intelligenza ha la sua massima espressione, sempre che, ed è questo il nostro convincimento profondo, la stessa razionalità sappia riconoscere il valore della vita emozionale e con essa armonizzarsi.

Vorrei ricordare qui che quando parliamo di razionalità e di emozionalità intendiamo sempre riferirci a delle capacità fisiologiche che si attivano in strutture precise del nostro organismo, in particolare nel cervello, e che ancora troppo poco conosciamo nel loro divenire. Nel nostro cervello infatti distinguiamo diverse strutture come quella limbica e quella corticale, deputate, rispettivamente, all'emergere delle emozioni e alla razionalizzazione degli input provenienti sia dall'interno dell'organismo che dal contesto esterno.

Se, come è stato evidenziato da recenti studi, teniamo aperte ed attive le strutture di collegamento tra queste due zone del cervello organizziamo un pensiero ed un linguaggio coerenti e fluidi con i quali raccontiamo a noi stessi e ad altri ciò che della vita in generale e della nostra esistenza in particolare abbiamo elaborato.

Tale elaborazione, a sua volta, influenza e dirige i nostri modi di pensare, di agire e di comunicare, determinando lo stile esistenziale che, se ben armonizzato tra capacità razionali ed emozionali, risulta di grande ausilio nel vivere una vita di senso. Viceversa, se basato su presupposti incongruenti, se scarsamente coadiuvato dalle facoltà razionali o dalle risorse emozionali, risulta squilibrato e faticoso, finendo anche con il generare disagi psicologici che, con l'andar del tempo e l'avvolgersi su se stessi delle risposte dall'ambiente e il comportamento del soggetto, possono generare patologia psichica.

Appare evidente, dunque, quanto una buona comunicazione interiore tra le proprie emozioni e la propria razionalità organizzati ed esprima il senso esistenziale che ciascuno attribuisce al proprio vivere e che impronta poi di sé il sentire ed il pensiero, dirigendo i comportamenti e strutturando racconto di ciò che il *feed back* proveniente dall'ambiente significa per ciascuno.

Le radici esistenziali della filosofia, alla quale ancoriamo lo sguardo d'insieme della nostra psicologia esistenziale, ci hanno indotto da sempre, infatti, a considerare l'essere umano come naturale produttore di senso e dunque di capacità di interpretazione degli eventi, compreso certamente quello del proprio agire nel mondo.

Di ciò oggi abbiamo finalmente anche riscontri fisiologici, grazie proprio a quelle ricerche neuroscientifiche delle quali parlavo prima. È stata, infatti, individuata, in una specifica struttura cerebrale, la capacità di elaborazione del racconto che è la base indispensabile per articolare significati e direzioni dei vissuti personali. Così tale area cerebrale sembra realmente lavorare a quella che abbiamo sempre ritenuto essere la naturale spinta umana verso la ricerca di senso e alla necessità di elaborare un racconto che lo esprima. Potremmo dunque dire che ogni singola esistenza ha in sé gli elementi che le fanno assumere una certa forma e, dunque un determinato percorso sia allo sguardo di chi la vive che a quello di chi la osserva da un esterno più o meno coinvolto.

Consideriamo, ora, come tale ricerca di senso conduce all'elaborazione di significati e di direzioni che appaiono solo una delle molteplici forme che il racconto può determinare quando cerca di dare un'interpretazione soggettiva agli eventi del mondo. E come, in tal campo, l'oggettività non è possibile, ma lo diventa solo come eventuale punto di incontro e di mediazione tra le molteplici soggettività a confronto che, sentendosi parte di una comunità, avvertono il bisogno di creare punti di convergenza e di accordo sui concetti di normalità, di regole e di principi ispiratori di una certa cultura, una certa collettività, una certa relazione tra persone.

Dobbiamo necessariamente concludere che ciascuno di noi è naturalmente portato a considerare solo la propria personale interpretazione del mondo, che a sua volta deriva dalle circostanze familiari, culturali e contestuali che lo influenzano e che egli stesso contribuisce a rafforzare e a condizionare. Occorre anche sottolineare che, per convenire con gli altri su regole comuni, bisogna utilizzare la comunicazione che consideriamo l'unica modalità con la quale le singole persone riescono ad uscire dalla propria individualità per raccontarsi ed accogliere il racconto degli altri. Va qui ricordato che occorre tenere in conto anche che la comunicazione può avvenire con diverse modalità e con diverse finalità.

Seguitando in tale ottica, sforzandoci cioè di comprendere quanto la personale interpretazione del mondo sia relativa solo al soggetto che la elabora e non necessariamente condivisa dagli altri, ci accorgiamo presto che ci stiamo riferendo a strutture di senso apprese che si sono sedimentate su un substrato genetico dato e in

funzione di apprendimenti via via elaborati nel corso della propria vita.

La caratteristica della nostra attitudine all'apprendimento sulla quale occorre ora soffermarci ci indica che esso, come tutte le sovrastrutture della nostra esistenza, esprime una capacità geneticamente già impostata nell'essere umano ma non per questo definita ed immutabile né nelle dimensioni né nelle possibilità di articolarsi. Tale affermazione porta in sé naturalmente la possibilità che ogni apprendimento che abbiamo strutturato nel corso della nostra vita possa essere destrutturato o disappreso, al fine di consentire poi l'emergere di una nuova struttura di apprendimento che si giovi degli stessi elementi esistenziali dei quali erano composti la struttura o l'apprendimento precedente ma che si articoli diversamente, consentendo comportamenti più funzionali e congruenti.

Se poi ci soffermiamo a considerare il meccanismo con il quale viene elaborato il racconto, notiamo che esso si viene a formare partendo dai dati della realtà che interagiscono con personali elaborazioni di significato già sedimentate in ciascuno e che, grazie appunto alle categorizzazioni con le quali vengono creati dei presupposti, il senso di ciò che arriva dalla realtà acquista un certo valore e significato. Molte sono le funzioni e le strutture che contribuiscono al risultato finale. E ancor più interessante è notare quanto tale risultato non sia mai definitivo ma sempre solo il punto intermedio di un racconto personale che però si va costruendo a più mani.

Infatti, nel ricercare istintivamente un senso attraverso il quale dare significato alla propria esistenza, a se stesso nel mondo, al mondo ed agli altri in relazione tra di loro e con il mondo che tutti ci comprende, attiviamo molte delle nostre capacità cerebrali, il più delle volte non consapevoli di ciò che sta avvenendo dentro la nostra realtà psichica.

Ogni singola esistenza umana è dunque portatrice del bisogno di possedere un proprio senso, anche quando la persona stessa sembra averlo smarrito o confuso. Tale ricerca di senso si articola per lo più a nostra insaputa, e non sempre è per noi facile comprendere ciò che ci sta accadendo interiormente e spesso non riusciamo neanche ad accettarlo, così come ciò che accade nel mondo è di difficile lettura in riferimento al nostro filo di racconto interiore o avviene in risposta a principi e regole che non riusciamo ad accogliere né a condividere.

Come tutte le nostre risorse interiori anche quella che ci conduce ad una ricerca di senso e ad una elaborazione di racconto può trasformarsi in una trappola nella quale, dibattendoci per vincere le incongruenze che abbiamo determinato, finiamo poi con lo stringere le maglie del malessere invece di rivolgerci verso quella che potrebbe essere una naturale via di soluzione.

Intendiamo per incongruente la modalità che mettiamo in atto per raggiungere un risultato che ci appare chiaro nell'orizzonte del nostro racconto interiore ma che, invece, nel tentativo di realizzarlo sembra allontanarsi sempre più: ci riferiamo perciò ad una incongruenza tra finalità perseguite e strategie scelte per attuarle. Spesso ciò accade perché fondiamo la scelta, a volte delle finalità a volte dei mezzi per raggiungerle, su dei falsi presupposti, generati da convinimenti che spesso abbiamo mutuato nel corso della nostra esistenza senza mai averli passati poi al vaglio critico del nostro giudizio personale. Ma se riuscissimo ad attuare una *epoché* husserliana, cioè una messa tra parentesi, una temporanea sospensione di quello che riteniamo giusto e fondato, con sorpresa dovremmo constatare che i meccanismi di base dell'animo umano, che sono operativi in noi come nell'altrui comportamento, pur essendo analoghi, finiscono invece con il determinare pensieri, strutture comportamentali, sociali e di relazione completamente diverse, addirittura opposte a quelle che, dal nostro punto di vista, riteniamo essere giuste.

In tale nuova ottica, sforzandoci cioè di relativizzare la nostra soggettiva interpretazione del mondo, dobbiamo infine constatare che anche la nostra personale lettura del mondo e la inevitabile ricerca di senso che in essa attuiamo è una sovrastruttura che è, in quanto tale, suscettibile di modificazioni e di ristrutturazioni più armoniose e funzionali.

È dunque in questa circostanza che, ancora una volta, dobbiamo considerare la sensazione di disagio come un'amica che avverte che non si è nella direzione della realizzazione del senso della propria personale esistenza ma che, forse, la singola vita, intesa come espressione di un episodio unico, determinato dall' 'essere gettato nel mondo' con la nascita, meriti un'attribuzione di senso in grado di rendere leggibile il proprio percorso esistenziale.

Se per qualche intreccio interiore disfunzionale, creato cioè da letture o elaborazioni incongruenti, il racconto che ciascuno va

costruendo sul senso della propria esistenza si ingarbuglia o smarrisce il filo, il rischio che si corre è quello del disorientamento e della perdita di senso.

Sono questi ultimi i vissuti interiori generatori della maggior parte dell'angoscia esistenziale che può attanagliare un essere umano.

Per rimettere in moto la ricerca di senso esistenziale in grado di produrre benessere dobbiamo, ancora una volta, ricorrere al concetto di sovrastruttura.

Possiamo, cioè, affermare che su una naturale predisposizione alla ricerca di senso ciascuno elabora e costruisce il proprio singolo racconto che diviene, poi, una sua personale modalità sovrastrutturale di abitare il mondo e che, in quanto tale, se occorre, può venire modificata, consentendo un'apertura verso altri sensi possibili. Così che l' 'essere gettato nel mondo' finisce con il tradursi in un invito ad abitare a proprio agio, nella propria modalità personale unica ed irripetibile, l'esperienza del proprio vivere. Viene in questo modo modificata solo l'ottica dalla quale guardare, assumendo un nuovo linguaggio con il quale produrre racconto, grazie all'acquisizione di nuove informazioni sulle possibilità alternative di dare diverse attribuzioni di senso ai medesimi eventi.

Solo così, realmente, ci si può immaginare di essere in cammino nell'attuare il più possibile, nel corso della propria vita, un'esistenza che sempre più tenda ad esprimere se stessi, restando anche sempre in connessione con il mondo e con gli altri. Connessione indispensabile affinché non si rischi, nel tendere alla realizzazione di sé, sterilità ed isolamento affettivo ed emozionale che, per altri versi, sono altrettanto dannosi alla realizzazione del proprio benessere interiore.

Notiamo, infatti, che l'isolamento degli anziani nasce proprio da malintese idee sulla realizzazione di sé. In genere gli anziani che si sentono lasciati in disparte non hanno coltivato a sufficienza le proprie relazioni armoniche e sane con se stessi, nella molteplicità delle proprie istanze spesso contraddittorie tra loro, e con gli altri e con il mondo, ma, proprio quando erano loro i più forti e i più giovani forse non si sono dedicati abbastanza alla comprensione ed alla condivisione delle ricchezze soprattutto esistenziali delle quali potevano essere portatori.

Con l'avanzare dell'età, tale ricerca di senso si accresce e si migliora, probabilmente esprimendo il meglio di sé verso la fine del-

l'esistenza individuale, ma è pur vero che, se resa consapevole ed attiva nelle direzioni appropriate, incrementando via via la ricchezza interiore, consente l'articolarsi di un'esistenza piena ed equilibrata fin dall'età giovanile.

Infatti se si attraversa la propria esistenza con la capacità di essere coerente con la ricerca di un senso e del benessere che conosce solo chi sente di stare esprimendo se stesso attraverso il fluire della propria vita, anche l'invecchiamento e l'approssimarsi della fine, pur conservando la tragicità che mai potremo sconfiggere, non esprime disperazione e angoscia. Anzi, ben inscritto dentro il naturale fluire di una vita di impegno e di inevitabile fatica, lascia intravedere la conclusione che, con il naturale declinare delle facoltà giovanili e con sempre maggiore saggezza e distacco, accompagna verso la conclusione di una vita di senso che necessariamente sarà stata anche molto impegnativa ed esauriente.

Può infatti chiamarsi vita ciò che, nella sua naturale tensione contrappositiva, si esprime *versus* ciò che chiamiamo morte, con un naturale oscillare di attribuzione di significati che utilizziamo per definire concetti ardui, astratti, complessi.

Infatti, in una inevitabile composizione continua di sintesi, tra le hegeliane tesi ed antitesi, vengono a determinarsi costantemente le più articolate posizioni dentro l'animo umano. Queste, oscillando tra i due estremi utilizzati per definire concetti astratti (ad esempio coraggio/paura), danno conto delle infinite modalità con le quali ciascuno può esprimere i personali punti di composizione, in risposta anche alla combinazione di una serie di variabili determinatesi nella stessa maniera. Si produce, così, un punto intermedio sul quale viene a collocarsi la propria risposta concettuale e comportamentale.

Tale punto intermedio, come tutti gli equilibri espressi da organismi vivi, è solo provvisorio e, cambiando le variabili, la loro composizione e il peso della loro influenza sulla situazione, cambierà per quello stesso individuo, probabilmente già nell'attimo successivo, il punto in cui si esprime quello che abbiamo chiamato sintesi, cioè il punto di incontro tra un comportamento ed il suo opposto

Dato che in natura non risulta esistere nulla di assoluto ma tutto è composito, anche gli opposti che indichiamo sono solo virtuali, e il punto di sintesi che si determina lungo un ideale asse sul quale posizionare le naturali oscillazioni è solo una delle possibili soluzioni che

si possono determinare in funzione della presenza di altri punti di sintesi su altri ideali assi di molteplici punti di tesi e di antitesi. Questa è la vera essenza del cambiamento, continuità molteplice nella quale tutto e tutti siamo immersi e che è alla base di ogni possibile superamento di modalità disfunzionali (che non producono cioè benessere) a favore dell'affermazione di modalità maggiormente efficaci nel raggiungimento dell'agio esistenziale.

È questo l'obiettivo che, nei nostri interventi di psicologia esistenziale, tendiamo a mettere in campo. Siamo infatti profondamente convinti che il compito della nostra disciplina sia quello di ridurre il malessere ed il disagio, generando, in chi ci consulta, lo strutturarsi di strumenti interiori più armonici e funzionali con i quali affrontare il complesso compito del vivere. Per prepararsi ad accudire negli altri la personale ricerca dell'esprimere se stessi in un racconto che coerentemente narri il senso della propria esistenza, occorrono scrupolo e studio continui.

È perciò che nell'occuparci di counseling riteniamo si debba sottolineare che esso non è una scorciatoia alla psicoterapia ma un'altra possibilità di aiuto e di ricerca su se stessi che, con nuovi strumenti, coniugati con modalità già consolidate, si dedichi all'aiuto psicologico professionale, utilizzando la naturale propensione propria dell'organismo umano che, ed è per questo che si chiama così, spontaneamente tende ad una riorganizzazione continua dell'unità psicosomatica che riflette circolarmente l'assetto, armonico o meno, che ciascuno costruisce continuamente per se stesso.

In questo senso la disciplina che chiamiamo psicologia non può che venir definita positiva.

Negli ultimi anni gli americani si sono impadroniti di tale aggettivazione un po' spavalidamente, lasciando credere di avere scoperto una nuova forma di psicologia, mentre siamo convinti che la psicologia applicata non può che venir definita positiva in quanto deve naturalmente dedicarsi al sempre maggiore benessere della persona che la utilizza.

Ogni esistenza, anche la più disadorna ed avviluppata nell'angoscia della mancanza di senso, deve infatti poter affrontare con strumenti nuovi la ristrutturazione profonda della sua ottica esistenziale per approdare ad un incremento del proprio benessere interiore, modificando l'ottica e le modalità di approccio alla realtà.

Se la psicologia non sa rispondere a tali legittime ed istintive richieste non sta assumendo correttamente su di sé il compito che le spetta e non sta producendo i risultati che evidentemente le vengono richiesti.

Coniugando ciò con innumerevoli altre discipline quali la fisica, la matematica, la sistemica di Bertrand Russel, e soprattutto le neuroscienze e le ricerche sulle modalità percettive organiche e sulle retroazioni che definiscono il comportamento, si raggiunge una specifica modalità di intervento nella relazione di aiuto alla persona che tende a valutare e ad intervenire sull'assetto finale di ciascun individuo affinché esprima il proprio senso esistenziale.

Occorre infatti considerare tutta la nostra esperienza inscritta dentro un sistema, e non soltanto le relazioni delle quali facciamo parte, per poter leggere con maggiore chiarezza il circolare inseguirsi di azioni e reazioni che formano il mondo nel quale ciascuno abita con maggiore o minore soddisfazione.

Considerando le interconnessioni delle quali occorre servirsi per poter raggiungere dei risultati di valore sono necessari strumenti continui di ricerca e comprensione, ed è per questo che oggi guardiamo con crescente interesse a quella complessa modalità di studio che viene chiamata PNEI che approfondisce con quali modalità uno scompenso che si determina in un organo, abbia sia radici che conseguenze in ogni altro assetto dell'organismo, si presenti esso a livello psichico, nervoso, endocrino o immunitario, e riverbera, inseguendo un assetto funzionale, su tutti gli altri sistemi dell'organismo.

Sono dunque il movimento ed il cambiamento, le infinite modalità di affrontare l'esistenza e gli innumerevoli assetti che ciascuno può raggiungere, le molteplici possibilità di essere in connessione con il mondo, la molteplicità di culture e di interpretazioni di altri esseri umani nelle stesse circostanze, i veri strumenti di lavoro dei quali abbiamo ritenuto di doverci dotare nell'attuare i nostri interventi professionali. E ciò al fine di produrre in chi ci consulta l'auspicato 'cambiamento di secondo livello' che secondo le giuste intuizioni di Gregory Bateson, è il vero cambiamento strutturale.

Modificando cioè, in una struttura esistenziale data, solo l'ordine degli elementi, il cambiamento che si ottiene risulta effimero e apparente, e tende a riprodurre le incongruenze e le disfunzioni precedenti, ma favorendo una ristrutturazione più radicale del punto di



vista esistenziale con il quale affrontare la ricerca di senso esistenziale si ottiene un sovvertimento della struttura di senso che dà luogo ad un cambiamento che riesce ad incidere con una reale traccia di modificazione, favorendo e producendo cambiamenti di linguaggio, di forme di pensiero e dunque di modalità del sentire.

Non che non esistano difficoltà o limiti a questa maniera di porsi nei confronti della psicologia, li conosciamo e siamo costantemente allo studio per cercare di conoscerli e superarli. Primo tra tutti la diffidenza nei confronti della psicologia e dei professionisti della materia, la resistenza al proprio cambiamento, la sempre crescente superficialità con la quale si guarda alla vita e la inevitabile conseguenza di ricerca di soddisfacimento in oggetti e piaceri immediatamente fruibili e che, dunque, non richiedano eccessivo impegno o fatica se non quello di procurarsi denaro, sempre più denaro, perché in questo sembra risiedere quello a cui tutti aspirano: il potere di agire nel mondo per soddisfare i propri bisogni.

Ma ciò non richiede il soffermarsi sul riconoscimento reale dei propri bisogni profondi che invece è proprio quello a cui ci dedichiamo e che crediamo fermamente dia risultati forti e duraturi.

MARIA ROSARIA LIOTTO

ABITUDINI DI PENSIERO  
DISAGIO ESISTENZIALE E DEPRESSIONE

Come ogni altra funzione biologica, il pensiero serve ad assicurarci la sopravvivenza ed a risolvere i nostri problemi nell'interazione col mondo

Se penso di essere in pericolo, mi sento in ansia; se penso di essere stato truffato, provo rabbia. Da ciò possiamo dedurre che il pensiero genera l'emozione e l'emozione produce un comportamento. Ed è bene che sia così: se penso di essere in pericolo, la tensione che si crea come conseguenza è utile, serve a farmi reagire e mi spinge, a seconda dei casi, a fuggire o ad affrontare la situazione.

Se, invece, mi accorgo di essere stato truffato e non ho nessuna possibilità di agire, posso simulare l'azione risoltrice nella mia mente: il pensiero può diventare così una valvola di sfogo della mia tensione e costruire una soluzione immaginaria in cui mi viene fatta giustizia per il torto subito, es.: posso immaginare che vengo risarcito e che il truffatore viene fermato e condannato.

Ma attenzione, non sempre il pensiero viene usato per risolvere problemi o come difesa dalla tensione; molte volte esso finisce per incrementare la tensione e diviene autolesivo. Ci sono pensieri che, piuttosto che darci soluzioni o aiutarci a scaricare la tensione, si concentrano proprio sull'impossibilità di eliminare gli eventi stressanti, in questo modo producono essi stessi nuova tensione. Spesso si reiterano senza fine in maniera automatica, non preludono ad un'azione capace di risolvere il problema di turno, e finiscono per alimentare un senso disagio, impotenza e frustrazione che, a lungo andare, ci può far precipitare in uno stato depressivo.

Può anche capitare che rimaniamo talmente presi dai nostri pensieri, che non riusciamo più nemmeno a vedere la realtà.

Realtà che, in ogni caso, non è mai possibile rappresentarci in maniera oggettiva. Anche quando ci sentiamo sereni e spensierati essa è sempre un'elaborazione soggettiva, che deriva dal condizionamento della precedente esperienza, immagazzinata nella nostra memoria.

È bene ripeterci ancora che il modo in cui interpretiamo la realtà non corrisponde MAI perfettamente all'evento; il processo di filtraggio varia da individuo ad individuo, è soggettivo ed è sempre parziale. Nel rappresentarci gli avvenimenti che viviamo, infatti, operiamo continuamente generalizzazioni, cancellazioni e deformazioni. Se chiedo a 20 persone presenti in una stessa sala di descrivere l'ambiente in cui si trovano, verranno fuori, sicuramente, 20 diverse descrizioni dello stesso ambiente.

Può capitare che alcune persone, la maggior parte delle volte o solo in certi determinati periodi, operino eccessive generalizzazioni, cancellazioni o deformazioni nell'interpretare l'esperienza vissuta. In questo modo esse si creano un modello di mondo particolarmente ristretto, dove finiscono per cogliere solo alcuni aspetti della realtà, generalmente quelli più dolorosi, non scorgono alcuna via d'uscita e si sentono come bloccati. È questo *modo* di interpretare gli eventi, non la difficoltà in sé, che determina il perdurare della sofferenza, e può generare seri stati depressivi. Questo significa che molte volte la depressione non dipende dagli accadimenti stressanti, ma dal modo in cui noi li abbiamo interpretati.

Recenti studi ci dicono che oggi un giovane che vive in uno dei paesi più industrializzati ha probabilità dieci volte superiori a quelle della generazione del proprio nonno di soffrire di depressione, anche in forme gravi. Sappiamo anche che le donne sono più colpite degli uomini. E pare, ancora, che tale dato sia in costante crescita.

Di fronte a risultati così inquietanti diventa urgente e doveroso interrogarsi sulle cause di tale patologia e sui possibili rimedi.

Alcune forme di depressione sembrano derivare da uno squilibrio chimico cerebrale, probabilmente a carattere ereditario, ed i pazienti che ne soffrono rispondono in maniera adeguata ai farmaci. Tuttavia si tratta solo di alcune forme: un ben più ampio numero di individui che quotidianamente si imbatte nella depressione, in forme più o meno gravi, non l'ha ereditata dai propri genitori.

In una società come quella contemporanea, fortemente individualista e competitiva gli eventi stressanti sono tanti, si sovrappongono gli uni agli altri e sono insidiosi. A volte una persona non ha il tempo di elaborare una perdita, o di superare un senso di frustrazione che già si trova a dover fronteggiare una nuova situazione di crisi.

E spesso la persona è sola, poiché in questa società fortemente individualista si indeboliscono sempre più i legami di appartenenza ad una patria, una comunità, un credo religioso, una famiglia...

Lasciata a se stessa la persona non sempre è in grado di gestire il proprio disagio, di far luce sui complessi rapporti che intercorrono tra il modo in cui essa interpreta la realtà, le sue aspettative, gli scopi, i valori ed i significati che dà all'esistenza.

In tale circostanza si rivela particolarmente utile ed efficace l'intervento di counseling: con l'aiuto del counselor la persona acquista via via maggiore consapevolezza e fiducia nelle sue capacità; impara ad esplorare le ragioni del proprio malessere, a trovare nuovi modi di leggere ed interpretare la propria esperienza; a riconoscere i suoi punti di forza. Si appropria di una visione più ampia e flessibile che le consente di trovare nuove risposte ai propri dubbi e perplessità e a mettersi in linea con quello che considera il proprio sistema di valori, scopi e significati.

Certamente esiste più di un modo di deprimersi e di vivere il disagio esistenziale e certamente non esiste un unico trattamento efficace per tutte le forme di depressione, indipendentemente dalla loro eziologia, tuttavia si può riconoscere un denominatore comune che si ritrova in tutte le forme di depressione ora come evento scatenante, ora come conseguenza della patologia ed è lo stile di pensiero.

Il gruppo di lavoro guidato da Martin Seligman ha scoperto che le persone non depresse privilegiano uno stile esplicativo funzionale all'affermazione di sé; esse, cioè, attribuiscono il merito dei loro successi a caratteristiche personali stabili e generalizzate e addebitano i loro insuccessi a fattori transitori o a fattori legati a circostanze esterne. Al contrario le persone depresse mostrano uno stile esplicativo pessimistico, sminuendo i loro successi ed attribuendoli a fattori esterni e ascrivono i loro insuccessi a difetti personali, generalizzati e stabili. Tali abitudini di pensiero creano nel primo caso una immagine di sé positiva, rinforzano il senso di controllo della situazione e

motivano all'azione. Nel secondo caso le persone costruiscono uno schema di sé negativo che genera senso di impotenza, e scarsa autostima.

Ciò che noi diciamo a noi stessi, dunque, di fronte ad un successo o un fallimento, influisce in maniera determinante sia sul nostro stato d'animo, sia sul nostro comportamento.

Tutti noi di fronte ad un'avversità, una perdita, un abbandono, una malattia proviamo dolore, senso di impotenza e umore nero, tuttavia se non opportunamente sostenuti, alcuni si fissano nello stato d'animo negativo, sentono di non valere nulla, non provano più alcun interesse per la vita, si indeboliscono nel fisico e cominciano ad avere problemi alimentari, di sonno... in una parola cadono in depressione. Il pensiero influisce, dunque, sull'umore, sul comportamento, sulla salute fisica.

È quanto mai opportuno, quando ci si accorge di stare scivolando in una dimensione depressiva, ricorrere al counseling e rivolgersi ad un esperto. In questo modo, attraverso un numero limitato di colloqui, si potrà imparare ad ampliare il proprio modo di leggere la realtà, a ritrovare il senso che ciascuno dà alla sua esistenza, a riconoscere e saper utilizzare i propri punti di forza.

Attraverso gli incontri di counseling, si diventa consapevoli del modo in cui noi ci si rivolge a se stessi, di quanto il dialogo interiore condizioni il proprio stato d'animo e si impara a padroneggiare strumenti utili ad evitare abitudini di pensiero distruttive o depressogene.

LOREDANA NUGNES

CONOSCENDO COMPRENDENDO  
SEMPLICEMENTE STANDO

*... divina è la famiglia dei mortali  
ai quali la natura, svelando i suoi sacri misteri,  
rivela ogni cosa.  
...impara tutto ciò che è necessario,  
così vivrai la più gioiosa delle vite.*

Pitagora "Versi Aurei"

Quando, qualche migliaio di anni fa, l'uomo scoprì il fuoco attribuì al fenomeno una valenza magica e di natura ultraterrena; quando poi gli accadde di poter riprodurre il fenomeno, ne divenne padrone.

È da sempre che avviene che l'uomo, quando è coinvolto in esperienze senza una causalità apparente e vive in condizioni di cui non conosce o non ne comprende le regolarità, si attiva in una ricerca, spesso anche sofferente, di risposte chiare e semplici che gli ridiano un senso di padronanza e di controllo.

È ormai fuori di dubbio che già solo potersi percepire protagonisti consapevoli delle proprie esperienze è sufficiente per vivere le stesse "positiva-mente". Ne parla, splendidamente il Prof. Masullo quando descrive il verbo greco *paskein* al quale può attribuirsi un significato transitivo del temine vivere.

Il progresso della ricerca scientifica ci ha condotto gradualmente a svelare molti dei fenomeni del comportamento umano lasciando scivolare il "velo di magia" che ha offuscato ed inquietato per lungo tempo le nostre, pur bene intenzionate, riflessioni.

Certo rimangono ancora molti interrogativi, ma siamo nel campo delle particelle subatomiche e della loro sintonizzazione in uno spazio-tempo non coincidente con quello da noi ancora conosciuto (teo-

rema di Bell)... ma ci conforta sapere che lo stesso Einstein ne sia rimasto disorientato... (del resto, già nel 1945 Jung ed il premio Nobel per la fisica Wolfgang Pauli avevano indagato sul fenomeno della *sincronicità* ipotizzando un principio altro, non causale, che mettesse in connessione due eventi che accadono nello stesso tempo ma in spazi diversi).

Questi “svela-menti” sono alla portata di tutti e ci lasciano comprendere il senso ed i significati dei nostri atteggiamenti, dei nostri pensieri, delle nostre azioni; possiamo individuarli, riconoscerli, prestarvi attenzione.

La nostra mente partecipa, fin dalla nascita, ad un flusso continuo di informazioni in base al quale costruisce una propria mappa di orientamento. Ognuno nutre la propria mente in modo diverso e con informazioni diverse a seconda delle lenti di cui è (o si è) dotato.

Poiché ogni accadimento contiene in sé una innumerevole quantità di informazioni, risulta ovvio che quanto più siamo in grado di leggere i dati tanto più riusciamo ad interpretare l'esperienza con chiarezza e precisione.

I nostri rigidi modelli mentali ci impegnano per lo più in confronti, giudizi, litigi, discussioni interminabili, allontanamenti, facendoci disperdere una gran quantità di energia e provocandoci dolore, disagio, se non addirittura uno stato di mal-essere fino ad ammalarci.

Attualmente, come dicevo, si è in grado di descrivere con una certa precisione le modalità, le tipologie e le qualità delle informazioni con le quali costruiamo (e quindi in grado di modificare) i nostri modelli mentali.

È noto, ormai, grazie ai progressi nel campo delle neuroscienze, individuare le zone e le modalità d'azione dei nostri neuroni.

I centri più primitivi del cervello (sistema limbico) governano le espressioni emozionali istintive e spontanee, mentre i centri più elevati (cortex) controllano le espressioni in modo da conformarle alle regole culturali e sociali.

Il sistema limbico è una parte antica del cervello; esso contiene un piccolo ganglio di neuroni, l'amigdala, progettato per reagire rapidamente ed è predisposto, per sua natura, ad intervenire per la fuga o l'attacco.

Quando il cervello riceve uno stimolo, sia esso esterno o interno (basta intendere come stimolo anche solo un pensiero), l'amigdala

esamina velocemente tutte le precedenti esperienze emotive alla ricerca di un campione a cui rifarsi. Essa funge da vera e propria sentinella psicologica in grado di far scattare la risposta emotiva piú adeguata.

I lobi prefrontali (in particolare quello sinistro) che appartengono ai nostri centri elevati ed evolutivamente piú recenti, fungono da interruttori per la regolazione delle emozioni.

Di fatto, il cervello emozionale risponde percorrendo solchi neuronali tracciati dalle nostre esperienze primarie che, se non sono state soddisfacenti hanno configurato Modelli Operativi Interni tendenti a riprodurre stati d'ansia e di preoccupazione facilitando l'accesso a pensieri negativi, sensazioni di rabbia o rancore creando un circolo vizioso.

Se il nostro cervello pensante non riesce, in tal caso, a distinguere un pericolo reale da una sfida simbolica si attiverà un vero e proprio sequestro emotivo che porterà l'impulso a seguire velocemente ed automaticamente i percorsi piú battuti, lungo i sentieri delle nostre abitudini emotive piú radicate (esploendo o implodendo).

Come simpaticamente ci dice Goleman, troppo spesso ci capita di dover affrontare dilemmi postmoderni con un repertorio emozionale adatto alle esigenze del Pleistocene.

Esperire un sequestro emotivo non è segno, quindi, di debolezza poiché il cervello emozionale è progettato proprio per rispondere velocemente per la sopravvivenza.

È la neocorteccia che rende possibili le modulazioni emozionali e le ri-organizzazioni cognitive anche complesse come, ad esempio, amplificare il campo percettivo per l'acquisizione di ulteriori informazioni e consentire al pensiero di applicare strategie sempre piú efficaci per attuare nuovi e piú intenzionali comportamenti.

Grazie alla rivoluzione del pensiero scientifico avviata da Einstein e da Heisenberg, si è operata una decisa svolta paradigmatica in base alla quale i *rapporti* non vengono piú considerati sulla base di un modello lineare di azione-reazione, ma su di un modello circolare interattivo in cui si evidenzia una struttura di influenze reciproche.

Con l'adozione dell'ottica sistemica, l'essere umano viene considerato come una organizzazione complessa che si rapporta con una piú ampia organizzazione complessa.



Si può facilmente dedurre quanto le modalità di azione dei nostri neuroni e la qualità delle informazioni siano strettamente collegate tra loro.

Finché la scienza si è interessata allo studio dei rapporti lineari, unidirezionali e progressivi di causa-effetto, molti fenomeni di estrema importanza sono stati esclusi, come, ad esempio, il valore organizzante che la reciprocità assume sin dalle primissime relazioni (già dalle prime settimane di vita).

Ciò è avvalorato dagli studi in campo etologico ed interattivo-cognitivista che hanno confermato, nell'ambito della ricerca evolutiva, competenze comunicative ed interattive innate in ciascun individuo, già dalla fase pre-linguistica, e che le relazioni primarie sono determinanti nella strutturazione della personalità individuale ed influiscono sul comportamento.

Gli studi più recenti condotti in questi ambiti hanno riconosciuto quanto le trame della struttura mentale siano tracciate sin dalle prime fasi della vita di un individuo ed hanno un vero e proprio iter che comprende due fasi: di intersoggettività primaria e di intersoggettività secondaria .

La prima è caratterizzata dallo stabilirsi di un codice di comunicazione affettiva tra bambino e *caregiver*, fatta di scambi, suoni, sorrisi e contatti fisici, nonché di rispecchiamento e di *holding*; nella seconda si delinea un codice di comunicazione protoreferenziale, che a partire dal secondo mese introduce l'ambiente inanimato nella comunicazione.

Ciò conferma, almeno nelle prime fasi dello sviluppo ontologico, una priorità della vita emotiva rispetto a quella cognitiva.

Infatti, dai 6 mesi di vita fino ai 3 anni, sono proprio questi cicli di interazione tra il bambino ed il *caregiver* che consentono il costituirsi del Modello Operativo Interno a cui facevo riferimento in precedenza.

Il Modello Operativo Interno è un modello di sé e degli altri basato sui pattern ripetuti di esperienze interattive e consiste in una rappresentazione delle interazioni generalizzate fungente da guida per la costruzione del pensiero e del comportamento nel loro divenire.

Anche Bandler e Grinder, precursori della Programmazione Neurolinguistica, affrontano l'argomento dei Modelli parlando di mappe interne come modello personale di rappresentazione della

realtà: "... noi esseri umani non agiamo direttamente sul mondo. Ciascuno di noi crea una *rappresentazione* del mondo in cui vive; creiamo cioè una mappa o modello, che usiamo per originare il nostro comportamento. La nostra rappresentazione del mondo determina in larga misura l'esperienza del mondo che avremo, il modo in cui lo percepiremo, le scelte che ci sembreranno disponibili vivendoci dentro".

Ogni individuo costruisce un proprio modello del mondo (fatto di ricordi, percezioni, fantasie) e con esso agisce nel mondo. È su questo modello che, sempre (come, del resto, ci esorta a fare Cesa-Bianchi), è per noi possibile intervenire quando, riuscendo ad acquisire nuove chiavi di lettura, ampliamo la nostra capacità di interpretare le esperienze.

Se è vero, dunque, che noi siamo il prodotto del rapporto col mondo ed il mondo è il prodotto del rapporto con noi, non possiamo sottovalutare che il linguaggio parlato è lo strumento che utilizziamo più frequentemente per comunicare, ma che le informazioni sono veicolate non solo dalle parole, dalle loro configurazioni e dai loro significati, ma, anche e soprattutto dai fatti non verbali concomitanti e dal linguaggio del corpo ... ed anche qui ci viene incontro il riferimento alla radice greca del termine *antropoi* che vuole indicarci attività comunicanti...

L'accentuazione sul solo aspetto contenutistico, come dicevo, può generare difficoltà espressive e comunicative in quanto l'energia psichica è in gran parte assorbita dagli aspetti non verbali (attinenti al piano relazionale e di intersoggettività emozionale) che, di solito ignorati e spinti sullo sfondo, procedono sotto la superficie.

È indubbio, ormai, che il gesto, la postura e la prossemica fanno parte di un sistema significante, oggi sempre più chiaramente codificato, e di cui non sempre siamo consapevoli; la nostra corporeità relazionale esprime, a livello di tensioni muscolari, tutti i tipi di difesa dall'ansia e dalle situazioni ritenute spiacevoli.

Quando c'è un conflitto fra ciò che si enuncia e la propria disposizione interna, si evidenziano segnali contraddittori che provocano disagio in sé e nell'interlocutore.

Tra le "lenti" di cui possiamo dotarci ci sono anche quelle che ci consentono di riuscire ad individuare e comprendere i segnali che inviamo e riceviamo per attenuare le possibili interferenze che ostacolano la nostra libera espressione e la comunicazione efficace.

Mi piace credere, tutto sommato, che l'intuito, l'istinto, non siano altro che una scienza della comunicazione sensibile per cui le informazioni possano essere rilevate attraverso un ascolto profondo ed una attenta e logica osservazione.

Poiché non è possibile modificare la struttura fondamentale delle reazioni automatiche, si può, con una maggiore consapevolezza di sé, modificare il sistema a livello di programmazione, in modo da riconfigurare o tracciare nuovi percorsi neurali (sviluppare nuove abitudini) in modo da rispondere più efficacemente agli stress generati dalle minacce simboliche.

Del resto, se la Genomica Psicosociale conferma quanto la regolazione genica sia determinata da tutti i tipi di stimoli inclusi quelli ambientali e socio-culturali, c'è da considerare fortemente la possibilità che le esperienze vissute come positive e le forme di apprendimento creativo (anche solo di tipo immaginativo) facilitino l'espressione genica della neurogenesi, della differenziazione e della maturazione delle cellule staminali in nuovi tessuti funzionali che, di fatto, rappresentano il meccanismo di base della guarigione e dell'autorealizzazione.

Sono noti gli studi russi nel campo della biofisica e biologia molecolare che esplorano il comportamento vibratorio del DNA e che confermerebbero tali affermazioni.

La conoscenza degli schemi emotivi e cognitivi entro cui imbrigliamo il nostro mondo interpretativo è la condizione di base per recuperare l'indipendenza di pensiero e di azione; essa ci consente di far ri-affiorare la naturale propensione umana all'agio.

Di fatto, a livello esistenziale si tratta di ri-definire e/o modificare una determinata lettura della realtà per ampliare la propria mappa del mondo ed offrirsi nuove prospettive.

Lo svelamento è un processo graduale: globale e di massa per le conoscenze essenziali di base; individuale per le conoscenze più intime, uniche ed irripetibili.

Il nostro lavoro, in qualità di psicologi, counselor e mediatori essenziali (e quindi non portatori di un ulteriore modello da sistemare nella variegata gamma di teorie, quanto di un meta-modello che coniuga le proprie radici filosofiche con nuovi strumenti operativi), consiste nel tentare, attraverso riflessioni individuali e di gruppo, di rendere il più possibile evidenti le informazioni della struttura in-visi-

bile del “campo antropico continuo”, rivalutandone l’itinerante processo trasformativo; di liberare dall’ansia della realizzazione di un sé costruito su possibili illusori pre-concetti e di ampliare, anche attraverso il ricorso al pensiero laterale, le proprie mappe di orientamento.

La realizzazione di sé attraversa trasformazioni continue ed il socratico *nosce te ipsum* diviene non solo l’obiettivo ultimo del nostro viaggio, ma punto di partenza permanente, se è vero che non c’è nulla che possa essere migliorato o cambiato se non il nostro modo di vedere e leggere la realtà.

Non ha importanza da quale punto si inizia il processo di svelamento o da quale nodo si comincia a sbrogliare la matassa dei fraintendimenti e delle illusioni che sono la causa maggiore delle nostre sofferenze, ciò che conta è iniziare il lavoro di conoscenza.

Al di là di ogni possibile credenza circa il nostro essere, il nostro ben-essere pone le sue fondamenta nel momento presente, qui ed ora.

In ogni attimo presente, con una serena attenzione, libera da pregiudizi e da ansie anticipatorie (*epoché*) possiamo modificare ciò che è stato determinato nel passato e tracciare vie alternative o sentieri non ripetitivi e costrittivi.

Già molti anni fa Sergio Piro, alla sua scuola antropologico-trasformativa, ci allertava nel farci considerare la nevrosi come il possibile utilizzo di una sola, esclusiva e, quindi anche soffocante, maschera.

Si tratta, fondamentalmente, di non cadere nell’illusione di voler curare una determinata anomalia o squilibrio, poiché la nostra realtà è sempre da noi deformata ed i confini che delineano una presunta normalità sono sempre più labili.

La sintomatologia più diversificata attraverso cui si esprime il nostro disagio, o malessere, necessita soprattutto di comprensione e maggiore consapevolezza.

La comprensione è la vera via del prendersi cura di sé; essa è un processo fluido e plastico di continui aggiustamenti e perdite di equilibrio e sarebbe utopistico, oltre che evidentemente dannoso, volerla irrigidire in un nuovo modello mentale.

Conoscere e riconoscere i meccanismi ed i condizionamenti che offuscano la nostra visione delle esperienze è il primo passo verso la libertà di decisione per ogni trasformazione e verso l’apertura alla possibile creazione di un nuovo me stesso... PositivaMente.

## INDICE

|   |    |
|---|----|
| <i>Introduzione</i><br>Maria Rosaria Liotto   | 5  |
| <i>Anziano e comunicazione: ascoltare e raccontare</i><br>Marcello Cesa-Bianchi           | 7  |
| <i>La lezione inequivoca del linguaggio</i><br>Sergio Piro                                | 25 |
| <i>L'avventuroso tempo del nostro vivere</i><br>Aldo Masullo                              | 37 |
| <i>La felicità possibile, risorse e trappole della nostra mente</i><br>Viviana Lo Schiavo | 45 |
| <i>Abitudini di pensiero, disagio esistenziale e depressione</i><br>Maria Rosaria Liotto  | 59 |
| <i>Conoscendo comprendendo semplicemente stando</i><br>Loredana Nugnes                    | 63 |

ISTITUTO ITALIANO PER GLI STUDI FILOSOFICI

«Momenti e problemi della storia del pensiero»

1. RENATO LAURENTI, *Introduzione alla Politica di Aristotele*.
2. MANFRED BUHR, *Ragione e rivoluzione nella filosofia classica tedesca*.
3. ARBOGAST SCHMITT, *Autocoscienza moderna e interpretazione dell'antichità*.
4. ERNESTO GRASSI, *Il dramma della metafora. Euripide, Eschilo, Sofocle, Ovidio*.
5. GIOVANNI MASTROIANNI, *Pensatori russi del Novecento*.
6. AA.VV., *L'esperienza e l'uomo nel pensiero di Franco Lombardi*.
7. IMRE TOTH, *I paradossi di Zenone nel Parmenide di Platone*.
8. OTTO PÖGGELER, *Heidegger e la filosofia ermeneutica*.
9. ARMANDO RIGOBELLO (a cura di), *Il «regno dei fini» in Kant*.
10. LEONARDO DI CARLO, *Tempo, autocoscienza e storia in Hegel*.
11. AA.VV., *La verità nell'antico e nel moderno*, (a cura di Domenico di Iasio).
12. AA.VV., *Il passato degli antichi*, (a cura di Flaviana Ficca).
13. AA.VV., *Il medico tra corpo e anima*, (a cura di Angela Giustino Vitolo e Mario Coltorti).
14. RAFFAELE SIRRI, *Le opere e i giorni d'un filosofo. Bernardino Telesio*.
15. FIORINDA LI VIGNI, *Il concetto di astratto nel giudizio sulla Rivoluzione francese*.

16. AA.VV., *Ricomincio ... da me - Il Counseling esistenziale nel lavoro individuale e di gruppo.*
17. RAFFAELE SIRRI (a cura di), *Giambattista della Porta in edizione nazionale.*
18. NICOLA CAPUTO, *Bertando Spaventa e la sua scuola. Saggio storico-teoretico.*
19. JULIA PONZIO, FILIPPO SILVESTRI, *Il seme umanissimo della filosofia. Itinerari nel pensiero filosofico di Giuseppe Semerari.*
20. SOSSIO GIAMETTA, *Colli e Montinari.*
21. PIETRO LAURO, *Nel contesto. Sulla critica di Adorno a Husserl.*
22. SERGIO MAROTTA, *Le nuove feudalità. Società e diritto nell'epoca della globalizzazione.*
23. GIOVANNI STELLI, *Il filo di Arianna. Relativismi postmoderni e verità della ragione.*
24. REINHARD LAUTH, *Fichte in Germania e in Cina. 1957 - 1980 - 2005.*
25. DANIELE PICCINI, *Dalla Scienza nuova all'ermeneutica.*
26. ERNST NOLTE, *I diversi volti dell'Europa.*
27. LAURA SANÒ, *Un pensiero in esilio. La filosofia di Rachel Bespaloff.*
28. CARLO ANTONI, *Il problema della filosofia moderna e lo storicismo.*
29. *Prospettive filosofiche. Il realismo.*
30. *PositivaMente. Proposte per una psicologia dell'agio.*