

INFORMAZIONE

PSICOTERAPIA
COUNSELLING
FENOMENOLOGIA

In questo numero:

Valentina Barlacchi

La Gestalt e la gioia di vivere.

G. Paolo Quattrini

La maieutica socratica, la quantistica e la Gestalt

Osservazioni sull'attenzione

Serena Draghi Lorenz

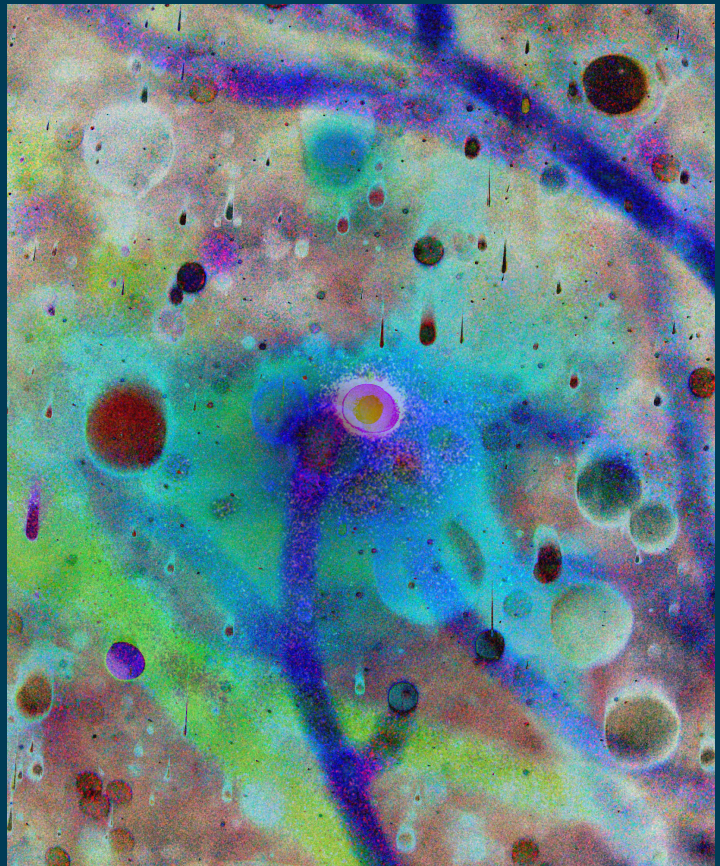
Per una visione gestaltica fenomenologica esistenziale della scuola

Leonardo Liberati

Nomen omen

Andrea Duranti

L'autobiografia come cura di sé



Dettaglio opera digitale di emnepi

20 ANNI
DI INFORMAZIONE
GESTALTICA

IN **FORMAZIONE** PSICOTERAPIA COUNSELLING FENOMENOLOGIA

Numero 44 - I semestre 2022 - GENNAIO - GIUGNO

Valentina Barlacchi

G. Paolo Quattrini

Serena Draghi Lorenz

Leonardo Liberati

Andrea Duranti

FORMAZIONE IN
PSICOTERAPIA - COUNSELLING - FENOMENOLOGIA



Istituto
Gestalt
Firenze®

FORMAZIONE IN PSICOTERAPIA,
COUNSELLING, FENOMENOLOGIA

1° SEM. 20° ANNO - N. 44
GENNAIO - GIUGNO 2022

Direttore Responsabile
Giovanni Paolo Quattrini

Comitato Scientifico
Francesco Cattafi, Emilio Gattico,
G. Paolo Quattrini, Anna R. Ravenna,
Vezio Ruggeri, Pierluca Santoro

Editore
Istituto Gestalt Firenze s.r.l.
Via del Guarlone 67/A - 50135 Firenze

Segreteria di redazione
Pierluca Santoro
(pierlucasantoro75@gmail.com)

Redazione
Pierluca Santoro (C.R.)
Andrea Durante,
Leonardo Liberati, Silvia Contini,
Betti De Stefano Silvestri (poesia)

Editing
Pierluca Santoro

Progetto grafico e impaginazione
Monica Palermo

Registrazione Tribunale di Roma
n. 28/2003 del 3/02/2003

Provider Web: Aruba SpA
Località Palazzetto, 4
52011 Bibbiena (AR)

Finito di redigere nel Novembre 2021
e pubblicato sul sito:
rivista.igf-gestalt.it

Per inserzioni pubblicitarie scrivere a
roma@igf-gestalt.it

INDICE CONTENUTI

EDITORIALE7

ARTICOLI

VALENTINA BARLACCHI

La Gestalt e la gioia di vivere.

La felicità all'altezza dei fili d'erba11

G. PAOLO QUATTRINI

La maieutica socratica,

la quantistica e la Gestalt23

SERENA DRAGHI LORENZ

Per una visione gestaltica fenomenologica

esistenziale della scuola31

G. PAOLO QUATTRINI

Osservazioni sull'attenzione43

LEONARDO LIBERATI

Nomen omen51

ANDREA DURANTI

L'autobiografia come cura di sé67

20 anni di INformazione!

Un traguardo che aspettavamo di tagliare proponendo una nuova veste grafica e una nuova linea editoriale. Quasi in contemporanea, infatti, con il numero impaginato abbiamo deciso di pubblicare periodicamente sul sito anche i singoli contributi, sperando di andare incontro all'esigenza dei lettori di consultare contenuti in modo più snello e funzionale.

È quindi un articolo poetico e profondo di **Valentina Barlacchi** ad aprire questo numero della rivista, rinnovato nei contenuti e nelle forme, e soprattutto primo del ventesimo anno di INformazione gestaltica!

“La gioia di vivere” è una carezza dolcissima nella quale ci si perde “errando” e viaggiando tra le sue righe, spesso anche torbide e dolorose, quasi a richiamare, per forme e contenuti, quel viaggio biografico tanto caro a Goliarda Sapienza: l'Arte della Gioia appunto.

Un numero si diceva profondamente rinnovato, che i fedelissimi noteranno, per grafiche e impaginazioni, con l'intento di rendere la lettura più agevole e interessata nella complessità di un indice molto ricco.

Dopo le acque profonde della Barlacchi, infatti, si torna alla terraferma di **Paolo Quattrini**, ancora una volta attento alle intersezioni utili alla psicoterapia tra filosofia e scienze fisiche.

Il terzo articolo è un prezioso contributo di **Serena Draghi Lorenz** su come la postura della Psicoterapia della Gestalt possa essere utile per una rilettura degli approcci scolastici tradizionali.

Il quarto un altro pezzo di **Paolo Quattrini** questa volta sul valore dell'attenzione come strumento di lavoro in PdG.

Il quinto una riflessione “epistemologica” di **Leonardo Liberati**, nostro neo redattore, sui linguaggi della modernità, dall'arte ai *social media*, e il loro valore quasi politico in ambito relazionale.

Il sesto infine un contributo di **Andrea Duranti**, altro nostro redattore associato, sul senso dell'autonarrazione nelle relazioni di Counseling.

Chiosa finale, per concludere questo ricchissimo numero, torna la rubrica Gestalt in Versi di **Betti De Stefano Silvestri** e la sua quarta uscita, consultabile già da ora e separatamente anche sul nostro sito.

Dai prossimi numeri, anche grazie alla collaborazione con Silvia Contini, Counselor filosofica già presente con un bellissimo contributo sulla pandemia nel numero scorso, cercheremo di approfondire le rubriche e le tematiche relative alla fenomenologia, al counselling e alla psicoterapia, un po' come da testata. Analizzando le parole “per dirlo” e creando da queste contenitori sempre più ricchi di qualità espressiva e connessioni semantiche.

Alè. Buona lettura!

Pierluca Santoro

© Monica Palermo

ARTICOLI



Valentina Barlacchi
Direttrice Didattica IGF

Psicologa-psicoterapeuta, direttrice didattica Istituto Gestalt Firenze, Didatta Ordinario FISIG, formatrice AI Co, socia fondatrice dell'Associazione "Azioni e ContaminAzioni" di Firenze. Docente in diversi istituti italiani di Psicoterapia della Gestalt e formatrice in Psychosocial Support in progetti umanitari all'estero (Libano, Siria, Kurdistan iracheno, Palestina, Gaza, Giordania, Brasile, Thailandia). Svolge attività di supervisione di equipe di educatori e operatori di Sprar. Formatasi in teatro e canto, svolge attività di terapia della Gestalt individuale e di gruppo privilegiando l'uso di mediatori espressivi: teatro, voce e integrazione corporea. Conduce laboratori di ricerca e di crescita personale attraverso il teatro e la voce, per adolescenti e adulti.

La Gestalt e la gioia di vivere La felicità all'altezza dei fili d'erba

Ma cosa è la gioia di vivere, la *joie de vivre*?

Potrebbe avere a che fare con il sentirsi sicuri per il posto di lavoro, per la casa, per la famiglia, per il successo professionale e i riconoscimenti. Altrettanto facile è l'incrinarsi di queste soddisfazioni e il senso di inquietudine e di ansia si insinuano facilmente; fanno breccia dentro il castello fortificato dalle varie "assicurazioni contro gli infortuni" costruite nel corso del tempo, con molta ottemperanza e obbedienza a tutte le "regole" della propria storia di vita: da quelle famigliari, fino ai dettami sociali acquisiti e onorati.

Quando il vuoto di senso si affaccia nei comportamenti quotidiani di sopravvivenza e nei dialoghi vuoti, riappare dal fondo questa dimensione, come un drago sempre in agguato, che sputa fuoco sulle pratiche personali di ascolto, di consapevolezza, di terapia, di ricerca e coltivazione delle proprie passioni. A volte come principesse e principi forti e fragili, ingenui e vulnerabili, stiamo davanti all'orizzonte del grande *non sapere*, che si offre tra noi e i nostri draghi che, come Rilke diceva, forse si presentano per aiutarci - "sono principesse che attendono solo di vederci una volta belli e coraggiosi".

Lo sgretolarsi del senso della vita è un fronte d'onda inevitabile credo, ciclicamente e benedetto. Ogni volta che succede, mi chiedo dove sbaglio, cosa non ho fatto e avrei dovuto fare per evitare di ritrovarmi lì. Mi chiedo se è solo la mancanza di disciplina che fa perdere la messa a fuoco. Non lo so, ma un'altra

voce interna sorride anche al non fare, al tempo della digestione, allo stare fermi un giro come nel gioco dell'oca.

Ascoltare questa voce, che viene dalla cultura della Gestalt, mi porta sollievo; parla con un respiro calmo e un orizzonte più ampio dove torna ad aleggiare il senso di *mistero* del vivere, che la via disciplinata esclude. Risento una chiamata all'erranza, annuncio di una nuova primavera, un'attrazione per il pellegrinaggio.

Camminando nella natura, tutte le stagioni dell'anno diventano colme di meraviglia, caldo e freddo della mattina diventano brezze o torpori portatori di luci trasparenti o opache, nell'aria che avvolge il mondo; le parole del poeta Bashō, dal suo racconto di viaggio nel Nord nel 1688, diventano esperienza: "I mesi e i giorni sono eterni viandanti, e così gli anni, che vanno e vengono, sono viaggiatori(...)" Per chiunque "ogni giorno è viaggio, e il viaggio è la sua casa".

Intraprendere erranza per andare dietro alla bellezza come valore, anche quando si è confusi, anche quando non si sa bene cosa e come farlo.

Nell'haiku della partenza Bashō canta l'ambivalenza e lo strugimento umano- "sono stato preso dalla brama di errare, involgiato da una nuvola sperduta sospinta dal vento", e la tristezza di separarsi, di lasciare il conosciuto, con l'incertezza del ritorno.

"La primavera passa
Triste il canto degli uccelli,
negli occhi dei pesci, lacrime."
(Bashō - La partenza)

"La vita è fugace come un sogno, come il crocevia d'addio dove abbiamo versato lacrime": andare e lasciare andare per tornare nel fluire della vita, nel piacere di essere vivi e giocare un gioco serio ma sempre un gioco. "Ansioso di ammirare la luna a Matsushima, ho lasciato ad altri la mia casupola (...)"

Per percepire il senso del mistero, e seguire le tracce di *mistero* della vita, mi pare inevitabile arrendersi al sentirsi anche confusi, soli

Camminando nella natura, tutte le stagioni dell'anno diventano colme di meraviglia, caldo e freddo della mattina diventano brezze o torpori portatori di luci trasparenti o opache, nell'aria che avvolge il mondo.

e tristi, quando alcune “certezze” come baluardo all’ignoto franano, oppure noi stessi scegliamo di andare a vedere oltre il muro.

È sempre difficile fare i conti con la confusione quando ci si è dentro; fidarsi che possa traghettarci su un’altra riva può sembrare impossibile.

È sempre difficile fare i conti con la confusione quando ci si è dentro; fidarsi che possa traghettarci su un’altra riva può sembrare impossibile. Spesso la confusione si scambia per una mancanza, come avere un elettroencefalogramma piatto; interrogandola, come un oracolo, si avrebbe a che fare con un *tutto* fuso insieme e non con una palude di *nulla*, che può risucchiare con la sua forza attrattiva da contagio, come accade al povero cavallo di Atreiu, nel libro *La storia infinita*.

L’esperienza dell’empatia è il senso pregnante della psicoterapia, che aiuta a trasformare le paludi interiori; quando accade nella relazione tra terapeuta e paziente è come un mistero dell’invisibile, fonte di una grande gioia.

L’esperienza dell’empatia è il senso pregnante della psicoterapia, che aiuta a trasformare le paludi interiori; quando accade nella relazione tra terapeuta e paziente è come un mistero dell’invisibile, fonte di una grande gioia. Il terapeuta si allena a stare nel circolo ermeneutico di ascolto del mondo dell’altro, stando nei suoi panni e riconoscendo i propri, mentre sente l’effetto che gli fa il sentire dell’altro. Questo inspiegabile processo alchemico crea una sorta di oracolo, una sintesi tra Io-Tu imprevedibile, che non esisteva prima, che porta a intuizioni a volte bizzarre, a metafore che creano un altro mondo possibile, dove c’è posto per i tutti i diversi. Nel libro “L’effetto che fa”, Paolo Quattrini parla di empatia come relazione che non nega la condizione di separatezza, ma a partire da Io e Tu “l’empatia realizza la consapevolezza della presenza e dell’interdipendenza dell’altro, esterno o interno che sia”.

Arredare la propria casa interna, ricordare di aprire le finestre, di metterci i fiori, tappeti, musica, poesia che apra il cuore.

La gioia di vivere sparisce nei momenti di smarrimento esistenziali in cui spesso oltre al dolore e fatica che le prove di vita presentano, ci si rannicchia internamente in luoghi di cecità interiore, dove non ci si frequenta più e non ci vuole incontrare; se ci si lascia soli e si perde il senso dell’empatia con noi stessi, di un dialogo con un Tu interno, smettiamo di “includerci” al banchetto. Buber a questo proposito afferma: “Relazione è reciprocità. Il mio tu opera su di me, come io opero su di lui. (...) Imperscrutabilmente inclusi, viviamo nella fluente reciprocità dell’universo”.

Quando la gioia di vivere viene meno è come se dimenticassimo di essere naturalmente parte di questa reciprocità, di questo ritmo della danza e perdessimo il posto dove stare o come muoverci. In certe situazioni la realtà concreta non viene in aiuto, al contrario paralizza.

La realtà senza una direzione, senza un'intenzione perde di senso e il piacere di vivere evapora. "Vivere mi serve a recitare e recitare mi serve a vivere" diceva Monica Vitti. Abbiamo bisogno di creare un'altra realtà che stia tra il mondo esterno e il mondo interno per sentirci vivi, abbiamo bisogno di una realtà della narrazione, della rappresentazione, di allargare il nostro mondo transizionale, come sostiene Winnicott. La gioia di inventare, di mettere insieme idee, note, movimenti, in una trama narrativa nuova, nasce dall'andare dietro a un'intenzione a un interesse, a una curiosità, questo porta la gioia di giocare e partecipare alla creazione.

"Tra il sacro e il profano" è il dialogo tra l'attrice e una suora: entrambe vivono la loro chiamata attraverso celebrazioni rituali, con un costume, più o meno austero e la Vitti sostiene di aver cambiato nome per allontanarsi dalla realtà di appartenenza, per poter entrare in contatto con un'altra, in cui si può vivere anche la vita di qualcun altro. Entrambe rinarrano storie e trasmettono agli altri. Questo scambio con gli interlocutori permette di prendere e dare, in un metabolismo vivo. Interessante che la Vitti nel suo lavoro di attrice si sente come una finestra, aggiungendo: "e quando non sono un tramite ho paura". Parla della paura di non sapere più recitare, non piacere più al pubblico, di essere sostituita da un'altra bionda più giovane, più brava, che sappia far ridere di più.

Queste paure sono di tutti, anche dei "grandi" e possono affollare la mente e i pensieri, bloccando la voglia di vivere e la creatività, dipende dove va lo sguardo se allo specchio o oltre.

Per ripartire si ha bisogno di trascendenza, di riassaporare la vita nel suo insieme, guidati da un'intenzione, per quanto priva di forma: una speranza, una curiosità, una visione. Tendere verso, non necessariamente appoggiati alla fiducia in se stessi, come si dice nel linguaggio comune.

La fiducia, una volta lanciato il sasso dell'intenzione nello stagno, forse sarebbe meglio riposta *nella forza della vita* come in-

Quando la gioia di vivere viene meno è come se dimenticassimo di essere naturalmente parte di questa reciprocità, di questo ritmo della danza e perdessimo il posto dove stare o come muoverci. In certe situazioni la realtà concreta non viene in aiuto, al contrario paralizza.

Per ripartire si ha bisogno di trascendenza, di riassaporare la vita nel suo insieme, guidati da un'intenzione, per quanto priva di forma: una speranza, una curiosità, una visione.

sieme che trascende le parti e ciclicamente porta espansione e fioritura. Fiducia e attenzione da coltivare, come seme antico e rassicurante, nella relazione con se stessi e il mondo, come natura, animali e esseri umani. Attenzione, che fa percepire lo spazio sorprendente che possiamo abitare tra terra e cielo.

Monica Vitti nel suo incontro con gli allievi della scuola di cinematografia, sostiene che per fare l'attore bisogna coltivare la propria essenza, riconoscendo uno stato d'animo specifico di ognuno e proteggersi dagli inquinamenti dell'anima, perché è facile indurirsi, creare difese coriacee davanti alle fregature della vita, a prezzo della libertà di sentire e di esprimersi creativamente.

Il senso di vivere gioca a nascondino con gli esseri umani, appare e scompare, è capace di far muovere mari e monti con gioia, anche nel dolore, quando abita nel cuore e nell'intenzione e di ritirarsi e scomparire quando la materia prende il sopravvento e la realtà visibile diventa unica e accecante, annullando lo spazio brulicante di vita, "tra" questo e quello, tra il prima e il dopo.

Se quello che ci accade lo mettiamo a servizio di una creazione, che sia nella terapia o in qualunque altra arte di vivere, allora possiamo amare i nostri difetti che ci rendono parte di una umanità più comprensibile e tollerabile pur con le nostre miserie. Monica Vitti propone ai suoi allievi che siano proprio le mancanze, la fragilità e emotività che permettono di far l'attore e di costruire il bene. Sono mancanze da preservare, da trattare con cura, come possibilità di esser toccati e vibrare alle note del creato. Ci sono lavori come l'attore, come il terapeuta e non solo, in cui qualunque esperienza si attraversi sarà strumento nella nostra valigia.

Se quello che ci accade lo mettiamo a servizio di una creazione, che sia nella terapia o in qualunque altra arte di vivere, allora possiamo amare i nostri difetti che ci rendono parte di una umanità più comprensibile e tollerabile pur con le nostre miserie.

L'attenzione tanto piena che l'io scompare", usando le parole di Simon Weil, è una facoltà che la avvicinava a Rosa Luxemburg, figura politica del novecento. Entrambe danno un esempio di come abbiano vissuto il piacere di vivere, anche quello sotto i sassi, e non abbiano creduto a una gioia relegata alla realizzazione di sogni e progetti.

Rosa Luxemburg, nelle sue lettere dal carcere scrive all'amica Sonja: "E cerco allora il motivo di tanta gioia, ma non ne trovo alcuno e non posso che sorridere di me. Credo che il segreto altro non sia che la vita stessa: la profonda oscurità della notte è bella e soffice come il velluto, a saperci guardare" (da Un' po' di com-

passione Rosa Luxemburg. Lettera a Sonja Liebknecht nel 1917, dal carcere femminile di Breslavia). “Mi sento a casa in tutto il mondo, ovunque ci siano nuvole, uccelli e lacrime umane” (Dappertutto è la felicità-Rosa Luxemburg).

Monica Vitti si considerava fortunata, faceva un lavoro che amava così tanto che avrebbe pagato per farlo. Lei parla della gioia di recitare, di stare sulle assi del palcoscenico, per poter giocare indisturbata, per avere uno spazio di libertà. È giocando che si ritrova il senso di vivere, giocando a giochi molto diversi, ma giocare è creare in ogni campo. Recitare, giocare permette per questa grande attrice, di rappresentare una situazione e rappresentandola distaccarla dalla realtà e farne un'altra realtà. L'attore, come il terapeuta, deve essere pronto a tutto, a parlare male di Dio, a parlare male di se stesso, a parlare male della mamma. Tutto questo non mette in dubbio l'esistenza di Dio, o di qualunque altra realtà in cui uno creda.

Mi colpisce un intreccio di dialoghi che si è creato dentro di me ascoltando le parole di Monica Vitti, leggendo le parole di Rosa Luxemburg e di Simone Weil, sua grande ammiratrice, come se da epoche diverse parlassero intorno a un tavolo, sulla vita.

Simone Weil spietatamente, ma con grazia, afferma: “Nel regno dell'intelligenza, la virtù d'umiltà non è altro che il potere di attenzione.

La cattiva umiltà porta a credere che si è nulla in sé, in quanto si è quel certo essere umano particolare.

L'umiltà vera è la conoscenza che si è nulla in quanto si è un essere umano e, più generalmente, in quanto si è creature. (...) Questo “io” irriducibile che è il fondo irriducibile della mia sofferenza; renderlo universale.”

Il narcisismo in tutti gli esseri umani è la pelle dell'anima, come dice Paolo Quattrini. Imparare ad amministrare il proprio è il cammino di tutta una vita. Gli investimenti narcisistici da qualche parte vanno fatti, alcuni portano beneficio solo a se stessi, altri ne portano anche ad altri. La mamma di Monica Vitti, vergognandosi del mestiere della figlia le ripeteva che “le tavole del palcoscenico corrodono anima e corpo”. La Vitti come attrice

L'attore, come il terapeuta, deve essere pronto a tutto, a parlare male di Dio, a parlare male di se stesso, a parlare male della mamma. Tutto questo non mette in dubbio l'esistenza di Dio, o di qualunque altra realtà in cui uno creda.

insegnava che fare l'attore è utile a se stessi e agli altri, insegnava a non provare vergogna ad esprimere qualunque emozione umana e a diventare qualcun altro.

Nella vita ci sono sogni irrealizzati, frustrati e pianti, che parevano promettere una sicura felicità e che, solo con il tempo, si può considerare un bene il non esserne stati accontenti. Il limite interno e esterno diventa risorsa verso il nuovo e verso il valore, se umilmente accettato: non sappiamo cosa sia bene e male neanche per noi stessi spesso, figuriamoci per gli altri. Non vorremmo mai perdere, né rinunciare a niente. Eppure, capita che un certo sapore di serena felicità, senza botti, cominci ad affiorare proprio nelle situazioni di smarrimento, di perdita di qualche sogno e aspettativa.

La caduta delle illusioni può far venire dei bei bernoccoli, specie quando spieghiamo il nostro sentire con idee strampalate, con cause e nemici esterni che ci fanno nascondere a noi stessi e ci impediscono di cambiare rotta. Possiamo confondere gli amici con i nemici.

La rabbia quando sbaglia mira va contro chi non è causa del nostro dolore e crea desolazione. La rottura di un sogno è vissuta spesso come la fine di un film in cui si è creduto, stando poco in contatto con quello che c'era, e porta con sé la ferita di lasciare andare un'immagine incrinata di noi. Sembra che tutto crolli con quell'impalcatura, ma l'essenza della vita non può essere fermata. Il fiume continua a scorrere.

“Tutto quel che concepisco come vero è men vero delle cose di cui non posso concepire la verità, ma che amo” (S. Weil).

La vita va avanti con una forza inimmaginabile e piena di sorprese, anche se non eclatanti. Il sapore della felicità ha a che fare con cose piccole, con piccoli miracoli del giorno. Le grandi imprese magari sono crollate, come fossero alti alberi a cui abbiamo sempre guardato, aspettando l'assenso. Dopo i capitomboli può apparire davanti ai nostri occhi la vita di universi paralleli.

Possono spuntare sorrisi misti a nostalgia, tristezza, delicatezza struggente; possono spuntare amici inaspettati. Ci possiamo ritrovare tutti in braghetto, esposti similmente alle intemperie. I contatti tornano a emanare calore umano, alleanza.

Una delle iniziazioni ricevute da mio padre, da bambina, è stata l'osservazione della vita delle formiche. Lunghi distesi sul prato, seguivamo silenziosi i loro andirivieni tra i fili d'erba, verso la discesa nel formicaio.

È stata una vera rivelazione sull'esistenza di più mondi paralleli tra cui ti puoi spostare quando uno diventa asfittico. Il "mondo reale" diventava immenso tra un metro e l'altro del giardino.

Più avanti la ricerca e la fascinazione per gli spazi TRA si è allargata alle note musicali e ai comportamenti degli esseri umani; incredibile come la possibilità di alternative tra un evento e le molteplici risposte porti ognuno a fare i conti con andamenti molto diversi alle storie personali. L'odore dell'erba tagliata davanti a quella casa di montagna è un richiamo tutt'ora vivo che mi invita a seguire quello che c'è ma non si vede.

Rinunciare con grazia, è uno dei grandi insegnamenti che la Gestalt di Paolo Quattrini propone. È l'aggiunta di grazia che può rendere la rinuncia dolorosa, un atto di valore: la grazia in sé appunto.

Vivere con grazia o senza gli eventi della vita, fa un enorme differenza nella qualità dei giorni. Simone Weil in "L'ombra e la grazia" scrive: "sappiamo, mediante l'intelligenza, che quanto l'intelligenza non afferra è più reale di quanto essa afferra".

Un punto di vista che implica un limitato grado di controllo sulla vita, che le cose non vanno sempre come le volevamo, che sappiamo ben poco, anche se pensiamo il contrario e pensiamo di sapere cosa è giusto, cosa è sbagliato, adottando una visione che non prevede ambivalenza.

Ma cosa sia la realtà, nessuno può dare una risposta univoca, la verità poi non se ne parla.

Di sicuro tutto cambia, sia che stiamo fermi o che ci muoviamo.

Penso ai bambini che hanno paura di dormire al buio, e stanno svegli per arrestare il tempo e per paura del domani incerto.

Il tentativo di controllare la paura più antica, quella di sparire, può portare a stati di immobilismo esistenziale che non fanno certo assaporare la gioia di vivere. Ci sono quotidianamente tante preoccupazioni, ansie, giudizi e pregiudizi che distolgono l'attenzione da quello che c'è, dalla realtà così come è, né bella, né brutta.

Il tentativo di controllare la paura più antica, quella di sparire, può portare a stati di immobilismo esistenziale che non fanno certo assaporare la gioia di vivere.

Prescindere dal tormentone interno che classifica continuamente gli accadimenti e le persone in buoni, cattivi, brutti e belli, e accogliere con curiosità stati d'animo nuovi, è un'esperienza che passa attraverso il disorientamento e la curiosità.

“Si degradano i misteri della fede facendone un oggetto di affermazione o di negazione; mentre essi devono essere un oggetto di contemplazione” (S. Weil).

Qualunque intuizione mi arrivi su una via che avvicini all'esperienza della trascendenza nella vita, si può trasformare in un attimo in una *cosa*, in un *concetto* che perde immediatamente il senso del mistero, dell'invisibile, dell'ineffabile. La tendenza degli esseri umani a trasformare facilmente tutto in concetti digitali, in cose ferme, prive di vita, in qualcosa che cerchiamo di maneggiare per averne il controllo e per sperare conferma alle nostre opinioni, è davvero sottilmente insidiosa.

Come dice Paolo Quattrini, il senso e la trascendenza viaggiano sempre su una lama di un coltello, dall'altra parte ci sono gli oggetti, le parole vuote prive di vita.

È facile innamorarsi di un'idea che ci ha fatto volare e volerla capitalizzare, ma che nel momento in cui diventa solo idea perde la linfa vitale dell'esperienza e rischia di diventare ideologia generalizzante.

“L'oggetto della ricerca non deve essere il soprannaturale bensì il mondo. Il soprannaturale è la luce: se ne facciamo un oggetto lo abbassiamo” (S. Weil).

Non si può sperare che il mondo interno sia fermo, stabile, funzionante e sempre produttivo brillantemente; il dialogo e contatto con la propria interiorità prevedono brancolamenti al buio, provare e riprovare, cascare e rialzarsi, come ci propone la Gestalt nello spingerci sempre a imparare in qualunque situazione e da chiunque.

Se non siamo qui per sapere tutto, il problema diventa come attraversare “Questo immenso non sapere”, citando il bellissimo libro di Chandra Livia Candiani.

Quelle parole scavate da noi, nel senso della propria vita, fanno attraversare questo grande mare, per creare i nostri solchi: scie che ci portino a esplorare una parte di questa esistenza che ci è stata re-

Non si può sperare che il mondo interno sia fermo, stabile, funzionante e sempre produttivo brillantemente; il dialogo e contatto con la propria interiorità prevedono brancolamenti al buio, provare e riprovare, cascare e rialzarsi, come ci propone la Gestalt nello spingerci sempre a imparare in qualunque situazione e da chiunque.

galata, ma che non sono destinate a arrivare a niente di esaustivo, in nessun luogo specifico.

Sarebbe come dire che per quanto uno viaggi non potrà mai vedere tutto il pianeta in ogni più piccolo anfratto, non potrà mai conoscere tutte le persone che lo abitano. Non potrà mai vedere tutti i film prodotti; né tutti i libri scritti potranno mai essere letti in una vita, come le lingue del mondo non potranno essere mai parlate tutte.

“Noi siamo fatti di tutti gli altri, seguiamo costantemente le orme di qualcuno, poi le abbandoniamo per seguirne altre (..) Ma arriva un momento in cui è importante scavare i propri solchi, fare una fatica nuova, più rischiosa, mettendo in gioco la propria capacità di errare.” (Questo immenso non sapere - Chandra Livia Candiani).

Intraprendere erranza, confidando che dietro la pioggia c'è il sole, anche quando si è confusi, anche quando non si sa bene come fare; intraprendere il viaggio per entrare nelle pieghe nascoste delle proprie giornate e confidare, errando, nell'incontro con una sorgente che non si origina solo dall'intelligenza, ma viene dal dialogo di questa con la conoscenza dell'organismo, capace di stare in contatto con l'ambiente interno e esterno. Il *contatto tra le differenze* in Gestalt è la chiave di volta della trasformazione nelle relazioni, da cui scaturiscono le intuizioni e la creatività.

Creatività come la capacità di tenere insieme il sublime con l'orrido, senza farsi catturare dalla paura dei contrasti che sempre convivono.

Contatto e creatività diventano due esperienze complementari che portano a sentirsi di nuovo vivi, presenti, anche se impauriti dal puntare con le proprie scelte su un cavallo che potrebbe essere sbagliato. Erranza come arte dell'improvvisazione nella vita in viaggio, invenzione come risposta allo stare in contatto nel momento presente con chi/cosa è diverso da me.

Osservando da questo punto di vista cambiano diversi panorami.

Per esempio, lo scrivere invece che un modo di parlare agli altri su qualcosa, può diventare un modo per dire a me stessa quello

Contatto e creatività diventano due esperienze complementari che portano a sentirsi di nuovo vivi, presenti, anche se impauriti dal puntare con le proprie scelte su un cavallo che potrebbe essere sbagliato.

A volte si apre la via per nuove possibilità di interazione dentro e fuori; il confine della gabbia si allarga e una parte della sofferenza che viene dalle miserie si scioglie.

che non so, per cercare di fare luce su qualcosa che non conosco, in cui io mi perdo a me stessa.

Negli anni, a forza di terapia, ho imparato a cavalcare l'onda dell'avventura di vivere, mettendomi a fare cose che desideravo, che volevo imparare, non che sapevo già fare. La voce che si dimentica che imparare è il sale della vita ci sarà sempre, una coinquilina con cui dialogare.

Quando nel sogno o nella veglia incontro le mie gelosie, invidie, paure, ho un'opportunità di accoglierle e di sciogliere qualche grumo rimasto indigesto facendo dialogare parti interne. A volte si apre la via per nuove possibilità di interazione dentro e fuori; il confine della gabbia si allarga e una parte della sofferenza che viene dalle miserie si scioglie.

La gioia di vivere: La felicità si trova attraverso le piccole cose, non le grandi.

Se penso a attimi di felicità, penso a momenti in cui ho alzato gli occhi dai piedi fino al cielo, lasciandomi toccare, avvolgere dalla sorpresa di molteplici visioni inaspettate, per poi vedere cielo negli altri. Questo in genere succede in discesa, stanca dopo aver percorso sentieri ripidi, quando la stanchezza fisica vince sui pensieri nevrotici.

Scintille di calore della vita mi arrivano allora, con la sensazione di un assorbimento in un lago di piacere, come un bacino che accoglie e condensa sensazioni dove il tempo si ferma. La gioia può essere accompagnata da una strisciante e dolce malinconia, che la rende ancora più scintillante e prismatica, come cristallo trasparente.

Una panchina, un parco, le foglie che cadono con un soffio che le fruscia via, questo è il momento di una gioia che corre lieve come il vento all'altezza dell'erba.

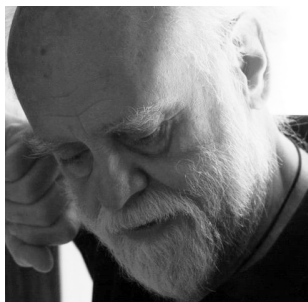
Se scende il buio dentro, questo è un nuovo inizio in cui inoltrarsi seguendo sentire, pensare, immaginare, fare in qualunque forma ti piaccia, portando a ridere con se stessi con benevolenza.

Il buio, se esplorato come un sentiero di notte con la luna, apre le pieghe delle giornate, entro cui si trovano storie, come riserve di risorse vitali: miracolini della quotidianità che fanno sorridere alla sprovvista.

Bibliografia

- **Bash**, "Lo stretto sentiero del profondo Nord", traduz. a cura di Chandra Livia Candiani e Asuka Ozumi, Torino, Einaudi, 2022.
 - **Buber M.**, "Il principio dialogico e altri saggi", Milano, Edizioni San Paolo, 2004.
 - **Chandra L. Candiani**, "Questo immenso non sapere", Torino, Einaudi, 2021.
 - **Luxemburg R.**, "Un po' di compassione", Milano, Adelphi Edizioni, 2007.
 - **Luxemburg R.**, Dappertutto è la felicità, Roma, L'Orma editore, 2021
 - **Quattrini G. P.**, "L'effetto che fa", Roma, Armando Editore, 2021.
 - **Rilke**, "Lettere a un giovane poeta"
 - **Weil S.**, "Rosa Luxemburg", Farina Editore, 2021
 - **Weil S.**, "L'ombra e la grazia", Firenze, Giunti/Bompiani, 2017.
- <https://www.raiplay.it/video/2018/02/Monica-Vitti-Si-dice-donna-Monica-Vitti-e-Suor-Annamaria-fa629c0e-a8c9-4e49-9372-2c65bd3b43c5.html>
https://www.youtube.com/watch?v=xCO_m69qz4Y

Esclusivo: Monica Vitti al Centro Sperimentale di Cinematografia.



G. Paolo Quattrini
*Direttore Scientifico
e Fondatore IGF*

Direttore scientifico Istituto Gestalt Firenze, psicologo-psicoterapeuta, supervisore-didatta FISIG e FeiG. Didatta in corsi di formazione in psicoterapia della Gestalt in Italia, Spagna, Polonia, Brasile, Portogallo, Libano, Messico, Thailandia. Ha pubblicato oltre a vari articoli, "Il Manuale di Psicoterapia a uso del paziente", "Fenomenologia dell'esperienza" (Zephyro ed. 2007) e "Per una psicoterapia fenomenologico-esistenziale" (Giunti, 2011), "Attaccamento, Carattere, Disturbo della Personalità", (IN-Formazione N. 29-30 del 2016), "L'Effetto che fa. Considerazioni tecniche sulla pratica della Gestalt" (Armando Editore, 2021).

La maieutica socratica, la quantistica e la Gestalt

Parlando per metafore, la sovrapposizione di stati in un sistema nella prospettiva quantistica evoca bene il tema della sovrapposizione di stati d'animo in una persona. La proposta di Schroedinger che la sovrapposizione si risolve quando avviene il contatto del sistema con il mondo esterno, assomiglia molto alla metodologia socratica, dove fa delle domande non previste e dove le relative risposte allargano molto il panorama della persona, e chi vuole si accorge di quello che c'è oltre a quello che ha visto e che crede di sapere. Questo si intende nella Gestalt con *aiutare le persone ad aiutarsi*: si tratta di un approccio maieutico dove si confrontano i pazienti con domande che, se sono disposti a rispondere, li portano in luoghi molto lontani da quelli che hanno messo in tavola.

Un esempio

Socrate chiede a un mercante "che vuol dire essere giusti?" e il mercante risponde "vuol dire restituire il dovuto".

Il mercante crede che comportarsi bene vuol dire che se ti do 10 soldi devi darmi una cosa che vale 10 e poi però generalizza, cioè pensa che questo principio vale sempre

Allora Socrate chiede "se un mio amico mi presta delle armi, e poi impazzisce, io devo ridargliele o no? Se gli restituisco le armi quello può fare male a qualcuno o a sé stesso".

In una logica gestaltica, Socrate con la sua domanda porta la persona ad accorgersi di altre parti della realtà che non aveva preso in considerazione, allargando così il suo senso del mondo sia per

difendersi dagli avvenimenti imprevisti, sia per sperimentare di più la vita con le sue meraviglie. In una terapia della Gestalt, se un paziente dicesse per esempio “non mi piace più niente della vita” il terapeuta potrebbe rispondere chiedendo “e cosa ti piaceva da piccolo?” La distanza temporale infatti è più facile da colmare di quella che le difese psichiche mettono in atto, e in questo modo si elicitava la nascita di qualcosa che c’era nel suo vissuto ma stava lontano nel tempo.

Esempi di seduta

P: Sono arrabbiata con mio marito perché a lui non gliene frega niente della casa.

T: *Questa è la situazione: che decidi di fare qui e ora?*

P: Ma cosa devo decidere?

T: *Cosa vuoi che facciamo qui che ti aiuti in questa situazione.*

P: io vorrei che mio marito...

T: *Qui, in questa seduta*

P: Io voglio che mi aiuti a parlare con mio marito per questa cosa della casa.

T: *Immagina che è qui e di' a lui quello che cercavi di dire a me.*

P: Non hai rifatto i letti, e a me non me ne frega niente che dici che li farai dopo, per me è una rottura, e allora li rifaccio io...

T: *E cosa vuoi da lui in questo momento?*

P: io voglio che lui faccia i letti la mattina.

T: *Ma in questo momento lui non lo può fare: non c'è.*

P: Che mi prometta che fa i letti la prossima volta.

T: *E ci credi se te lo promette?*

P: No.

T: *Allora cosa vuoi da lui?*

P: Che lui avesse lo stesso occhio mio per la casa.

T: *Non puoi chiedere che lui sia diverso, l'essere è inatingibile: puoi chiedergli solo di fare qualcosa.*

P: Io lo vorrei diverso!

T: *Tu vuoi chiacchierare o vuoi lavorare?*

P: Vorrei chiacchierare, vorrei raccontarti questa cosa.

T: *A che scopo mi vuoi raccontare: che cosa ti aspetti che succeda se mi racconti?*

P: Ti posso raccontare questa cosa?

T: *Non prima di aver detto per quale scopo. Se non mi dici a che scopo*

In una terapia della Gestalt, se un paziente dicesse per esempio “non mi piace più niente della vita” il terapeuta potrebbe rispondere chiedendo “e cosa ti piaceva da piccolo?”

me la racconti io non capisco nulla: per capire cosa dici devo capire lo scopo per cui me lo dici.

P: Se te lo racconto mi faccio chiarezza...

T: Ma se lo racconti a me fai chiarezza a te? Allora lo puoi dire davanti a uno specchio.

P: Vorrei capire...

T: Capire lo puoi fare da sola, non c'è bisogno che tu venga qui per capire. Qui il lavoro è per cambiare, e per cambiare bisogna scambiare con qualcuno. Puoi scambiare con tuo marito, con te stessa, con chi ti pare: bisogna che tu decida con chi vuoi scambiare qualcosa.

P: Sicuramente con me, ma non so bene come.

T: Cosa vuoi da te stessa di diverso da quelle che lei ti dà?

P: È difficile: mentre mi dici questo, la cosa mi si è spostata e mi sento incavolata con mio marito.

T: Decidi con chi vuoi scambiare qualcosa.

P: Con me: ma che vuol dire?

T: scambiare vuol dire dare qualcosa in cambio di qualcos'altro.

P: Una richiesta di qualcosa che voglio che faccia lei? Non lo so. E' come se prima volessi capire cosa c'è e poi mi muovo a fare qualsiasi passo.

Silenzio

P: Non mi viene nulla... "fai qualcosa, perché stai male con questi alti e bassi!"

T: Cosa vuoi che cambi?

P: per esempio dire delle cose a suo marito invece di fare sfuriate.

T: Cosa vorresti che lei dicesse a suo marito che non gli ha mai detto?

P: Vorrei che lei lo ascoltasse di più: per esempio, il fatto che lui non rifà i letti per me vuol dire che a lui non gliene frega niente di me, che non mi vede, e non sto ad ascoltare quello che risponde lui.

T: E se tu gli facessi una domanda, cosa gli chiederesti a lui a questo proposto?

P: "E' vero che se ti dico che per me è importante che tu rifaccia i letti e non li rifai significa che non te ne frega niente?" lo so che mi ama, ma sottovaluta questa mia necessità....

T: La domanda che vuoi fare a lui...

P: Per te sono tutte cazzate queste che dico della casa?

T: Fai tuo marito e rispondi.

P: “No, non sono cazzate, ma il letto si può fare anche dopo pranzo.”

T: Spiegagli che vuoi dire.

P: “Non capisco perché ti fai venire il nervoso se alle due non trovi i letti rifatti.”

T: spiegale come è per te.

P: “per me è più bellino godermi quel momento della colazione con la bimba che rifare i letti.”

T: Spiegale qual è l'ora dei letti

P: E' la mattina, però con delle eccezioni...” “Io capisco però...”.

T: Cos'è che non ti va bene?

P: Lo vorrei diverso...

T: Intanto ti va bene se quella di ieri era un'eccezione? Questa arrabbiatura è risolta?

P: Sì.

T: Che altro vuoi dire a tuo marito che non gli hai mai detto.

P: Quando ho preso quel mobile, gli ho detto... lui ha risposto ma a me va bene come fai te, ma a me non va bene che a lui vada bene come faccio io...

T: Cosa vuoi da lui?

P: Vorrei che gli interessasse di più la casa.

T: Cosa gli stai chiedendo, gli chiedi di fare che?

P: Voglio che tu risistemi il terrazzo

T: Vuoi che risistemi il terrazzo?

P: Sì però penso che se glielo dico lo fa.

T: In questo momento che cosa vuoi da lui?

P: Che fosse diverso.

T: Ma questo non dipende da lui, semmai dipende da dio. Vuoi parlare con dio?

P: Ma allora lo devo lasciare, perché così non mi piace.

T: lui non può essere diverso, può fare qualcosa di diverso. O pensi che possa essere diverso?

P: No ma è questo il grande dilemma. Noi c'eravamo sposati che s'era giovani...

T: Allora gli vuoi chiedere qualcosa da fare o vuoi che sia diverso, nel qual caso devi parlare con dio e arrangiarti con lui per farlo essere diverso. Vuoi parlare con dio?

P: Sì.

T: Bene metti dio su una seggiola e digli che lo vuoi diverso.

P: Mi piace mio marito, è affidabile è presente bravo con la bimba, però lo vorrei un po' diverso. Non puoi, con un po' di polverina magica...

T: Certo che può, cosa gli dai in cambio se lo fai?

P: Ti dò.....boh! Hai bisogno di qualcosa? Gli potrei dare un po' di agitazione che ce l'ho in più.

T: Vuoi dare un po' d'agitazione a dio? Non mi sembra un mercato ragionevole...

P: Gli farò un quadro, mi sembra un po' mieloso ma...

T: Bene, ora fai dio. C'è lei che dice: caro dio se te me lo fai diventare diverso io ti dipingo un quadro. Ti interessa il mercato o no?

P: (dio) "Non mi interessa, mi sembra un po' pochino".

T: Cioè ti sembra che la fatica di rifare un essere umano daccapo non valga la pena per un quadro di una pittrice che non è neanche Leonardo. OK, vai di là,

P: Allora ti posso...

T: Dalla tradizione si sa che cosa apprezza dio?

P: La devozione

T: La tradizione dice che apprezza i sacrifici, un fioretto....

P: Ahhh se mi cambi il mio marito prometto che non lo sgriderò più per i letti.

T: Un po' di rispetto per questo povero dio!

P: Ma io non voglio rinunciare ad esempio alla patente che ho preso ora... Rinuncerò...

T: Per esempio una cosa che potresti fare è metterti il cilicio e dedicare una vita di sofferenze a dio se lui ti cambia il marito. Questa sarebbe una proposta che si sa dalla tradizione il buon dio apprezza. I cilici li vendono, sai che è un cilicio? Qualcosa che si lega intorno alla vita?

P: Io li conoscevo da gamba e ci potrei pensare...

T: Vai di là e fai dio. Un miserabile cilicio da gamba l'accetti Dio per fargli il miracolo di trasformargli il marito? In cambio di queste proposte basse e volgari?

P: (Dio) NO!! ovvio non me lo cambia il marito, soffro di più a fa questo che a tenermi il marito che non rifa i letti. Me lo puppo così.

T: E cosa senti quando dici "me lo puppo così"?

P: C'è una certa pace in questa decisione.

T: Bene così?

Commenti

P: M'è servito te lo dico subito perché mi stringevi non mi facevi chiacchierare, mi tenevi ferma sul qui e ora molto concreta e sull'obbiettivo (a che scopo mi dici questa cosa...)

T: L'obbiettivo poi che è stato?

P: E' stato lavorare su questa mia illusione che lui poteva essere diverso.

T: Cos'è stato che ha cambiato

P: Quando mi chiedevi di fare una richiesta...

T: il costo del biglietto è stato!

P: E poi è stato utile parlare con Dio, c'è un po' questa illusione "se volesse, cambierebbe"....

T: Quindi una cosa che ti ha aiutato è questa differenza ribattuta fra essere e fare

P: Sì sia con lui che con me e me.

T: Nessuno è così fantasioso di ammettere di volere il cambiamento dell'essere perché quando gli chiedi "e come fa ad essere in un'altra maniera?" si ferma perché non c'è risposta a questo. Allora mettiamo caso per assurdo che esista un Dio che può, che succede? Succede immediatamente che si vede in un'ottica di scambio che se voglio un miracolo devo pagà qualcosa. Uno si rifà alle tradizioni e con che paga fioretti... al momento che si tratta di pagare, la persona che fa? No no me lo tengo così!!!!

P: Io c'ho voluto parlare con Dio, fino in fondo nell'illusione...

T: Vedete che in pratica è un ragionamento per assurdo che ha portato a scoprire qualcosa che assurdo non è, che c'è comunque un prezzo e che lei il prezzo non lo vuole pagare. Allora inventatevi delle cose sono sempre ragionamenti per assurdo, proprio perché se uno non va in fondo al ragionamento per assurdo c'ha sempre una cosa mitologica in testa.

Domande

A: Può capitare che il cliente non capisca cosa si fa?

T: Capisce chiunque usi il buon senso, ma se la persona non accetta il buon senso non c'è niente da fare. Se la persona punta i piedi contro il buon senso bisogna arrendersi.

Il buon senso dice che ci vuole uno scambio: se lei dice "ma io lo voglio senza scambio" allora niente. Per quello che so io se non paghi non ottieni: se lo vuoi senza scambio arrangiati, io non ti posso aiutare.

Nessuno è così fantasioso di ammettere di volere il cambiamento dell'essere perché quando gli chiedi "e come fa ad essere in un'altra maniera?" si ferma perché non c'è risposta a questo.

Non si lavora mica sul carattere ma con le persone: tenendo presente il tema del carattere ma con le persone.

A: Mi sembra che era molto simile a quello di prima ma tu hai lavorato in modo diverso.

T: Non si lavora mica sul carattere ma con le persone: tenendo presente il tema del carattere ma con le persone. Questa persona qui che caratteristiche ha che noti vedendo il mondo dai suoi occhi?

A: E' un po' principessa, vuole che tutto il mondo si muova intorno.

T: e quindi non è la paura il centro, come nell'altro: e che tipo di carattere immagini che abbia?

A Mi sembra tre.

T: Quindi una sentimentale: non è la paura che la muove ma il voglio voglio voglio. Quelli di pensiero sono pessimisti, i sentimentali sono ottimisti, e ottiche diverse che possono dare risultati diversi. Un pessimista è inutile che parli con Dio ma un ottimista perché no, può darsi che ne tiri fuori qualcosa.



Serena Draghi Lorenz
Psicologa

Gestaltista, Presidente dell'Associazione la fonte APS (Associazione di Promozione sociale per la diffusione di una psicopedagogia inclusiva fondata sul riconoscimento del valore delle arti e della comunicazione interpersonale) per il quale Centro di Ascolto svolge attività di Psicologa e Arte e Danza- Movimento Terapeuta e organizza attività di formazione e laboratori ludico-didattici in diversi Servizi e Scuole del territorio fiorentino. E' inoltre coordinatrice alla formazione presso l'IGF e membro del Gruppo di lavoro Benessere scolastico presso l'Ordine degli Psicologi della toscana.

Per una visione gestaltica fenomenologica esistenziale della scuola

Prima riflessione a partire da una ricognizione in letteratura della definizione di Benessere: da una nozione riparativa, circoscritta agli studenti, a una nozione di benessere per ripensare e ridonare senso ben-essere insieme agli altri.

Che cosa significa guardare alla scuola con una visione gestaltica fenomenologica esistenziale, alla luce dell'emergenza pandemica?

La situazione pandemica, le sue conseguenze e il suo impatto sul benessere delle persone costringono a rivedere anche il sistema scolastico e formativo e le sue priorità...

La "scuola" è una realtà complessa e multiforme, disomogenea e articolata, spesso scissa fra teoria e prassi, fra burocrazia e il vivere quotidiano delle singole realtà: tanto da quasi poter dire a un livello schizofrenico.

Eppure la "Scuola" dopotutto, al pari della democrazia, è il compromesso (o addirittura la sintesi guardando con un atteggiamento molto positivo) per la crescita e il passaggio di consegne alle nuove generazioni, dove si impara a stare con gli altri stando appunto con gli altri. La scuola italiana, a cui si è rimproverato molto è pioniera a livello mondiale fra le istituzioni per la legislazione, ed è una pedagogia inclusiva per tutti, nessuno escluso... l'intenzione a parole c'è, ma per quanto riguarda i fatti?

Cercherò di ripercorrere alcuni nodi critici e alcune polarità (cioè antinomie) che emergono in letteratura e nella ricerca per quanto riguarda la concezione del benessere a scuola, per ripensare il benessere stesso alla luce di alcuni principi base di una visione gestaltica fenomenologico esistenziale.

Come una lista della spesa ne elenco alcuni principi guida, che come stelle polari possono orientare chi si addentra nell'universo della scuola:

- un approccio olistico (sistemico e ecosistemico) che richiama necessariamente ad una struttura di riferimento fondata su valori democratici, o quanto più democratici possibili;
- l'importanza delle relazioni interpersonali fra tutti gli *abitanti* della scuola, e del senso di partecipazione ad un contesto più ampio;
- il rispetto della persona nel suo insieme psico-fisico ed emotivo (oltre che cognitivo);
- l'attenzione alla percezione e ai vissuti soggettivi, al sentire e all'intenzionalità (le motivazioni) di ognuno, per i quali ognuno è responsabile e competente;
- l'importanza di esperienze di qualità, che necessariamente passa attraverso l'attenzione al qui ed ora che si va creando;
- l'importanza della creatività, dell'arte e del gioco per far fronte alle sfide esistenziali e ai conflitti esistenziali anche all'interno della scuola

Le Linee di indirizzo del Cnop del 2020 e la successiva Convenzione, inseriscono la figura e l'expertise dello psicologo per azioni di sostegno per le conseguenze psicologiche della pandemia: per garantire un'organizzazione che, sulla base delle indicazioni dell'Istituto Superiore di Sanità, tuteli la salute fisica psichica e sociale di tutti gli abitanti della Scuola, raccomandando di *“supportare gli aspetti cruciali che riguardano la comunicazione efficace interna all'istituzione e con i propri collaboratori, così come un monitoraggio costante del benessere psicologico del sistema scolastico e dei suoi componenti”*¹.

Si parla spesso di benessere ma quale è il ruolo effettivo dato al benessere che poi ritroviamo nella realtà dei diversi contesti scolastici? Da un *excursus* nella letteratura in tale ambito, stupisce la esiguità di ricerche sull'intero sistema scolastico, che rimangono invece circoscritte prevalentemente al benessere degli studenti. Mi pare un aspetto non trascurabile. Se l'alunno è al centro del siste-

¹ Protocollo d'intesa tra Ministero dell'Istruzione e CNOP per il supporto psicologico nelle Istituzioni scolastiche LINEE DI INDIRIZZO PER LA PROMOZIONE DEL BENESSERE PSICOLOGICO A SCUOLA

Se l'alunno è al centro del sistema formativo, il suo benessere appare comunque correlato, come vedremo, e imprescindibile dal benessere degli stessi insegnanti, del personale tutto e dal clima organizzativo nel suo complesso.

ma formativo, il suo benessere appare comunque correlato, come vedremo, e imprescindibile dal benessere degli stessi insegnanti, del personale tutto e dal clima organizzativo nel suo complesso. Un'indicazione d'altronde più volte ribadita anche in sede di indicazioni europee:

“...Una scuola che promuove salute è una scuola che mette in atto un piano educativo strutturato e sistematico a favore della salute, del benessere e dello sviluppo del capitale sociale di tutti gli studenti, del personale docente e non docente. Le scuole che promuovono salute hanno dimostrato di essere in grado di migliorare la salute e il benessere di tutta la comunità scolastica e, facendo parte di una comunità sociale più ampia, rappresentano uno dei contesti privilegiati per ridurre le disuguaglianze di salute...”²

1. Disagio e benessere

A questo punto ripartirei dall'inizio, da come viene definita la salute nella Dichiarazione di Alma Ata e nella Carta di Ottawa:

“La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente l'assenza di malattia o infermità”

“La promozione della salute è quel processo che mette in grado le persone di aumentare il controllo sulla propria salute e di migliorarla³”

E citando nuovamente le stesse Linee Guida del Cnop:

*“L'attuale accezione di salute, così come promossa dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), include le differenti declinazioni del concetto di benessere: **fisico, psicologico, mentale e sociale**. Lo stato di salute si realizza solo nel momento in cui gli individui hanno la possibilità di sviluppare e mobilitare al meglio le proprie risorse, in modo da soddisfare prerogative fisiche, mentali, sociali e materiali.”*

Eppure in molti lavori sul benessere a scuola l'attenzione appare ancora concentrata e circoscritta sul solo benessere degli studenti e su una sua definizione in quanto assenza di malessere.⁴ Si parla ad esempio di «Mal di Scuola» come «tutte quelle situazioni di difficoltà e disagio che gli alunni manifestano in classe⁵»

² Better schools through health – The third european conference on health promoting schools, Vilnius, Lituania, giugno 2009.

³ La carta di Ottawa per la promozione della salute, 1986.

⁴ Sheldon e King, 2001

⁵ Sasso, 2010

Analogamente alla definizione di salute non riducibile all' assenza di malattia, il benessere psicologico non può esaurirsi nell' assenza di malessere, di disagio o di traumi. Inoltre frequentemente il benessere viene correlato alla dispersione ed al *drop-out* scolastico o al suo opposto al successo formativo e al buon rendimento scolastico. Questi sono senz'altro delle cartine tornasole e degli indicatori significativi dello "stare bene a scuola" e appare evidente che esiste una relazione significativa **Benessere e Disagio**: tuttavia è chiaramente troppo riduttivo appiattire per negazione il Benessere all'assenza di Disagio.

È chiaro che l'emergenza pandemica accende i riflettori sul secondo termine. I dati recentissimi parlano di un aumento di sintomi ansiosi e depressivi, a causa della pandemia, anche in età precoce (allarmanti appaiono i suicidi in età adolescenziali).

Di questo la scuola non può chiaramente non farsi carico e oggetto di confronto per diventare un contesto protettivo, motore di resilienza. Ricerche pre-covid mettono in luce quanto in alcuni casi l'ambiente scolastico sia concausa (insieme ad altri fattori) della creazione di diverse tipologie d'ansia (fra gli elementi scatenanti riscontrati emerge la stessa modalità pedagogica della "lezione frontale" come un fattore ad alto rischio, contesti non inclusivi, troppo "giudicanti" e competitivi ecc.).

Ma se restiamo in questa dimensione di correzione del disagio perdiamo l'occasione offerta dalla crisi per ripensare le nostre strategie complessive. Non si corregge il disagio se non si parte da una applicazione positiva (ovvero dalle risorse "oltre", non solo dalla criticità e dalle emergenze) e preventiva del benessere.

Un altro aspetto dell'ambiente scolastico che ha grande peso sulle dinamiche ansiogene e sul benessere egli studenti (come chiaramente esplicitato anche dalla definizione di Salute e benessere dell'OMS) **la dimensione sociale e relazionale**. È un bisogno umano fondamentale avere relazioni significative, essere e sentirsi parte, di una realtà sociale. È una dimensione che in questo periodo di forzato insegnamento a distanza e di misure di distanziamento sociale ha subito per tutti una drastica limitazione. Gli effetti sono carenze/deficit (di relazioni sociali ed interpersonali, di vicinanza e condivisione) da cui siamo tutti toccati.

Non si corregge il disagio se non si parte da una applicazione positiva (ovvero dalle risorse "oltre", non solo dalla criticità e dalle emergenze) e preventiva del benessere.

Questo bisogno (di relazioni significative basate sulla fiducia, di socialità, di appartenenza, di partecipazione), nei bambini e nei ragazzi in un periodo evolutivo fondamentale è particolarmente cruciale per il loro sviluppo di una personalità sufficientemente coesa ed armonica. Ma è anche motore degli stessi apprendimenti e base del proprio star bene. La letteratura è ampia in questo ambito e mostra quanto per esempio l'essere o percepirsi escluso in classe ha ricadute sullo sviluppo sociale, emotivo e comportamentale⁶, ha ricadute a livello di memoria e di ragionamento logico⁷ oltre che sull'abbandono scolastico⁸.

2. Benessere: definizioni generali

Diversi autori⁹ raccomandano di prendere in considerazione per quello che riguarda il benessere il più ampio numero di aspetti, e pongono l'accento sulla necessità di una più ampia gamma di variabili per la sua definizione: il diagramma che viene tracciato nelle ricerche è quello fra l'ordinata e l'ascissa della dimensione soggettiva ed oggettiva dell'esperienza.

Scarinci e collaboratori (2016), allo scopo di creare uno strumento in grado di misurare il fenomeno benessere, definiscono il **benessere psicologico** come derivante dalla *percezione della possibilità positiva di modellare il proprio mondo secondo scopi*, mentre il **benessere soggettivo**¹⁰ risulta essere *il vissuto emotivo derivante dal significato che se ne ricava*.

Petrillo e Donizzetti (2011) individuano tre principali linee di ricerca: il **benessere soggettivo**, fondato su un'analisi dell'esperienza individuale di benessere; il **benessere psicologico**, inteso come funzionamento psicologico ottimale o "salute mentale positiva"; il **benessere psico-sociale**, che interpreta il benessere come interazione dell'individuo con l'ambiente nel quale è inserito. In quest'ultima prospettiva alcuni studiosi hanno tentato di definire le caratteristiche di un ambiente educativo di qualità come un sistema di interazioni positive che soddisfino i bisogni della persona¹¹.

6 Sondergaard, 2012, Bierman 2004, Newcomb, Bukowski e Patee, 1993, Parker, 1995

7 Hawes et al., 2012; Tobia, Riva e Caprin in via di pubblicazione

8 Buhs, Ladd e Herald, 2006.

9 Stiglitz, Sen, & Fitoussi, 2009

10 di cui Ryff è la più grande esponente

11 Carmeli & Gittel, 2009

3. Benessere: definizioni scolastiche

Un basso rendimento scolastico è un fattore che spesso si accompagna a demotivazione e poca fiducia nelle proprie capacità (quindi una bassa autostima ed autoefficacia, altri elementi fondamentali del benessere), e che aumenta le probabilità di lasciare la scuola precocemente. Nella letteratura italiana diversi sono i lavori che prestano attenzione alle condizioni di **benessere degli studenti** in relazione con il **successo scolastico**¹².

Un tassello interessante di questo ampio mosaico ci viene dal questionario somministrato dall'indagine Pisa sul benessere psicologico degli studenti i cui risultati vengono commentati in Pisa in Focus n. 50: *Do teacher-student relation affect student's well-being at school*, in cui si esamina come il **rapporto tra docenti e alunni** quindicenni influenzi il senso di appartenenza dei ragazzi alla scuola, il loro benessere e anche il rendimento scolastico (OECD, 2015).

Dagli studi di OECD si delinea quindi una relazione tra il benessere/il disagio e il rendimento ma anche tra questi elementi e il loro rapporto con i docenti. In altre parole esiste un motore (il rapporto docenti-alunni) che produce coinvolgimento e permette la correzione (fino alla cancellazione del disagio).

Su questa linea altri studi mostrano una relazione molto espressiva tra i fattori di Benessere/Disagio e Percezione della situazione scolastica degli studenti con i livelli di *Burn-out* dei loro insegnanti, *burn-out* dei docenti, che è stato messo, a sua volta, in relazione con la percezione dell'ambiente lavorativo e alla mancanza di supporto esterno.

Un altro contributo in questa direzione arriva dagli studi sull'**intelligenza emotiva**, come cioè l'insieme delle competenze non cognitive influenzano l'abilità di rispondere efficacemente alle domande dell'ambiente)¹³, la capacità di percepire, riconoscere e gestire le emozioni proprie e altrui¹⁴, come la capacità di saper leggere i propri sentimenti e quelli degli altri, di motivare sé stessi e di saper gestire senza difficoltà le relazioni¹⁵. In letteratura l'intelligenza emotiva, in quanto costruito multidimensionale,

Un basso rendimento scolastico è un fattore che spesso si accompagna a demotivazione e poca fiducia nelle proprie capacità (quindi una bassa autostima ed autoefficacia, altri elementi fondamentali del benessere), e che aumenta le probabilità di lasciare la scuola precocemente.

12 Veltro et al. 2015.

13 Baron, 1997

14 Salovey e Mayer, 1990, Becker *et al.*, 2014

15 Goleman, 1995

viene infatti presentata come correlato e predittore del benessere¹⁶ e sembra associarsi alla capacità di **adattamento e di essere positivi**¹⁷ come anche alla percezione di **autoefficacia**. Questi studi mostrano anche l'importanza del ruolo dell'insegnante in questo ambito rilevando al tempo stesso come gli insegnanti si sentano spesso inefficaci riguardo a tali compiti e senza formazione rispetto a questi temi¹⁸.

Per quanto riguarda invece gli studenti, la definizione di Benessere data da Stanzione e Antonova parte dalla individuazione di 4 componenti: **la soddisfazione degli studenti, il clima scolastico complessivo, la percezione dell'ambiente come sicuro e l'assenza di disagio psicologico**¹⁹. Mentre nel QBS-8-13 vengono individuate 5 diverse scale: **soddisfazione e riconoscimento personali, rapporto con gli insegnanti, rapporto con i compagni, atteggiamento emotivo a scuola, senso di autoefficacia**, alla cui valutazione concorrono sia gli studenti, che gli insegnanti che i genitori.²⁰

Il concetto di salute per i giovani, emerso dall'indagine "I giovani: i rischi, l'insicurezza, il benessere" condotta nel 2008 da GfK Eurisko equivale allo stare **bene con se stessi e con gli altri, ad avere amici, una famiglia vicina e un buon rendimento scolastico**. Per Laghi e Baiocco il costrutto della **soddisfazione nell'ambiente scolastico** risulta un aspetto del benessere soggettivo dello studente, soddisfazione che viene interpretata nel loro strumento SPQS "Soddisfazione personale e qualità della vita degli studenti", come composto da quattro fattori: **soddisfazione relazionale, soddisfazione in relazione alle attività di studio, soddisfazione in relazione ai docenti, soddisfazione personale**²¹ identificano invece alcuni indicatori del benessere in adolescenza con **l'autostima, la soddisfazione di vita e l'orientamento ottimistico**²². Per Caputo un'altra dimensione ascrivibile al costrutto di benessere è la **motivazione** che si dimostra strettamente legata **all'apprendimento e a elementi come la**

16 Saklofske et al., 2003; Auston et al., 2005; Isaacowitz, 2005, Ciarrochi et al., 2003; Day e Carroll, 2004

17 Seligman, 2002; Isaacowitz, 2005

18 Chan, 2004.

19 Stanzione, Antonova, 2016

20 V. Tobia, G. M. Marzocchi, 2015.

21 (Laghi & Baiocco, 2004). Caprara, Delle Fratte e Steca (2002)

22 Caprara, Delle Fratte e Steca, 2002.

concezione del sé, l'autonomia, l'autostima, il desiderio di successo e la paura di fallire²³.

Altri studi²⁴ concorrono a dimostrare che l'apprendimento si realizza in modo pieno solo in contesti in grado di favorire l'attivazione e il protagonismo degli studenti, di renderli partecipi e non passivi, di farli lavorare in gruppo, di dare loro abilità, che oggi vengono comunemente definite *soft skills e/o life skills* e non solo attenzione ai contenuti dei programmi ministeriali.

4. La creatività, l'arte e il gioco

Franco Fabbroni formula alcune perplessità su una scuola solo cognitiva e competitiva, basata su un'istruzione miniaturizzata a saperi-verità, "dove si insegna e si impara a pappagallo al solo scopo di superare i test-di profitto: i quiz. Con questo esito catastrofico: le Conoscenze coccodè evaporano rapidamente e muoiono precocemente"²⁵

All'opposto i veri bisogni e motivazioni da stimolare dovrebbero essere: *il movimento, la fantasia, l'avventura, l'esplorazione, la costruzione, il fare da sé, l'autonomia e la socializzazione. Sono le motivazioni da tenere in vita presso le nuove generazioni: declassate e mutilate -oggi- dall'avvento di pratiche formative tutte-nel-banco, nozionistiche, mnemoniche, astratte*²⁶.

Al di là degli aspetti strettamente terapeutici, che qui non verranno analizzati, il gioco, l'arte e la creatività scorporati dai processi di apprendimento/insegnamento ribussano alla porta reclamando il loro posto di diritto come vettori trainanti delle motivazioni ad apprendere anche nelle materie curriculari, in un circolo virtuoso che si nutre di memoria, esperienze ottimali, tonalità emotiva, contesti, regole, intenzionalità, corpo. Dei contesti protetti quindi dove la qualità è letta non solo in termini di efficienza e produttività ma anche come capacità di sentire, immaginare, emozionarsi, sapersi relazionare agli altri, sognare e avere fiducia nel futuro. Uno spazio dove è possibile sentire ed esprimere "l'effetto che fa", rielaborare i propri vissuti emozionali, affettivi e cognitivi insieme agli altri (dove il pensiero digitale si nutra del pensiero analogico e questo si appoggia all'altro, direbbe Paolo Quattrini) creando

I veri bisogni e motivazioni da stimolare dovrebbero essere: il movimento, la fantasia, l'avventura, l'esplorazione, la costruzione, il fare da sé, l'autonomia e la socializzazione.

23 Caputo, 2015

24 Damiani, 2011; Cauce, 1986; Dubow, 1989; Dubow, 1991; Zappulla, 2000

25 Fabbroni. 2011 pag 24

26 Fabbroni 2011 pag. 97

Tramite il gioco simbolico e lo spazio transazionale l'individuo può "giocare con i simboli, le emozioni, le cose in sé, gli oggetti interni ed esterni e i significati condivisi con gli altri", promuovendo percorsi di conoscenza, rielaborazione, cambiamento, crescita.

percorsi di socializzazione, apprendimento e riflessione non solo lineari (verticali e/o orizzontali che siano) ma creativi, trasversali, reticolari e complessi.

Molti autori assumono il gioco come il paradigma per comprendere la cultura nelle sue amplissime manifestazioni²⁷ (fra arte e gioco esistono molte correlazioni: in entrambi i casi si esplorano creativamente i confini fra libertà e regole, fra realtà e immaginazione, fra sé e gli altri.)

L'arte è sempre stata espressione della cultura di cui era frutto: il *ludus* e il gioco, l'arte, la creatività divengono la matrice stessa della cultura connessi al concetto di "relazione". Tramite il gioco simbolico e lo spazio transazionale l'individuo può "giocare con i simboli, le emozioni, le cose in sé, gli oggetti interni ed esterni e i significati condivisi con gli altri", promuovendo percorsi di conoscenza, rielaborazione, cambiamento, crescita²⁸.

Laporta, se pur in riferimento all'educazione degli adulti, pone il problema della stessa trasformazione sociale in termini di creatività "*poiché, se lo sviluppo della società è affidato all'innovazione, questa si presenta come un processo le cui dinamiche fanno un posto sempre più largo, appunto, al concetto di creatività*"²⁹.

Non solo modelli quindi a cui conformarsi, programmi e traguardi da raggiungere, ma attenzione al processo dell'esperienza di ognuno, ai vissuti personali e al "sentire" per i quali siamo tutti parimenti competenti, per i quali non vi è una competizione ad essere il più bravo, e per i quali è necessario un'esuberanza di creatività e di empatia anche da parte degli adulti che lavorano a contatto con le nuove generazioni nei nuovi scenari in cui stanno crescendo...

5. Per una scuola e un benessere incluso

A tutela delle condizioni di benessere che si va delineando rientra perciò l'esperienza stessa della scuola intesa in modo olistico, un'esperienza che sia di qualità e che nasca dall'interazione di chi la vive con l'ambiente nel quale è inserito, ovvero come un sistema aperto e complesso, in cui ogni elemento può influenzare ed è influenzato dagli altri sottosistemi.

²⁷ Staccioli, 1998

²⁸ Winnocott, 1971; Vygotsky, 1972.

²⁹ Laporta, 1978

Adottare questa impostazione significa ribaltare la modalità di intervento: da un approccio prevalentemente di “riparazione” concentrato esclusivamente sul disagio dello studente, a un intervento che mette al centro la promozione del benessere delle persone dell’intera organizzazione”³⁰.

In letteratura ci si riferisce infatti alla creazione di «*un ambiente armonico dove i principali fattori che migliorano il benessere della persona, cioè la promozione delle abilità sociali e dell’autoefficacia, sono condivisi, praticati e sostenuti dai professori, dai familiari e da tutti coloro che vengono a contatto con la realtà scolastica.*»³¹ “

Ma in questa ottica parlare di benessere a scuola significa anche considerare prioritario “l’esserci e il sentire delle persone” coinvolte, più che le loro performances e il loro profitto. Significa cioè ribaltare la prassi della lezione frontale e dell’interrogazione, verso strategie educative e didattiche e misure organizzative che possono sviluppare un vero ambiente armonico, sufficientemente buono (a partire dall’organizzazione degli spazi e dei tempi, dalle metodologie educative laboratoriali e collaborative quali la *peer education*, la *life skill education*, l’educazione affettiva, la formazione per gli insegnanti e il loro supporto/*empowerment*, e il clima organizzativo del personale ecc. ecc.).

In sintesi la situazione attuale di pandemia sospesa e protratta nel tempo richiede un surplus di promozione/*empowerment* di “competenze psicologiche”, ma soprattutto di “riumanizzazione” della scuola e della comunità educante.

“*Troppo spesso nella scuola si è portati a trascurare gli aspetti emotivi del processo di sviluppo dell’allievo a tutto vantaggio di quelli puramente cognitivi, dimenticando che l’individuo è totalità integrata ed organizzata e nella sua totalità va educato. Senza contare che, in ogni situazione di apprendimento, c’è un’osmosi tra sfera affettiva e cognitiva*”³².

Da una parte abbiamo quindi l’insegnamento e dall’altra l’educazione. Questo doppio registro (insieme all’antinomia *affettivo e cognitivo*) si trova al centro di numerose riflessioni che investono l’apprendimento e l’intelligenza *tout court* e non è casuale che corrisponda a una polarizzazione degli obiettivi del sistema dell’i-

La situazione attuale di pandemia sospesa e protratta nel tempo richiede un surplus di promozione/*empowerment* di “competenze psicologiche”, ma soprattutto di “riumanizzazione” della scuola e della comunità educante.

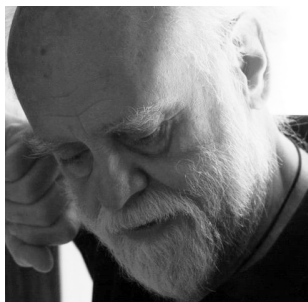
30 Migani e C. Magagnoli, 2006.

31 Veltro et al., 2015.

32 Francescato, 1986, pag 14

struzione e della formazione: chiamato a istruire, a promuovere gli apprendimenti e preparare al mondo del lavoro da una parte e alla formazione morale, spirituale, affettiva e globale della persona dall'altra. Questa doppia anima non è facile da ricomporre e integrare obbligando ad un cambiamento organizzativo che possa diventare strutturale e che consideri al centro del processo formativo anche la dimensione psicologica esistenziale, le competenze relazionali ed emotive in cui sia dato valore ai vissuti soggettivi di "soddisfazione personale".

È forse ancora troppo utopico ripensare la scuola e il successo scolastico a partire da questa concezione di benessere bio-psico-sociale più complessa ed articolata o è invece davvero un'opportunità che la scuola si trova oggi a dover affrontare obbligatoriamente? Una sfida che ritrova il suo senso in un'idea di scuola inclusiva, realmente di qualità, a partire da "imparare ad essere oltre che imparare", nel progetto comune di co-costruire un nuovo senso di ben-essere (e di felicità) di ognuno e di tutti (nessuno escluso).



G. Paolo Quattrini
*Direttore Scientifico
e Fondatore IGF*

Direttore scientifico Istituto Gestalt Firenze, psicologo-psicoterapeuta, supervisore-didatta FISIG e FeiG. Didatta in corsi di formazione in psicoterapia della Gestalt in Italia, Spagna, Polonia, Brasile, Portogallo, Libano, Messico, Thailandia. Ha pubblicato oltre a vari articoli, "Il Manuale di Psicoterapia a uso del paziente", "Fenomenologia dell'esperienza" (Zephyro ed. 2007) e "Per una psicoterapia fenomenologico-esistenziale" (Giunti, 2011), "Attaccamento, Carattere, Disturbo della Personalità", (IN-Formazione N. 29-30 del 2016), "L'Effetto che fa. Considerazioni tecniche sulla pratica della Gestalt" (Armando Editore, 2021).

Osservazioni sull'attenzione

Un problema dibattuto è se l'attenzione può essere libera, dato che molti automatismi legati alla sopravvivenza ne obbligano la direzione: ma se non fosse libera l'attenzione non potrebbe esserlo nemmeno la volontà. A questo proposito c'è la vecchia storia dell'asino di Buridano, che racconta di un asino messo di fronte a due sacchi di biada identici, e che, non sapendo quale scegliere, muore di fame. Anche un bambino ride ascoltandola, tanto è evidente l'assurdità della cosa. Ora, però, in che senso è così assurda¹? Salta agli occhi che nessuno, nemmeno un asino, per quanto stupido sia, può morire di fame semplicemente per una indecisione, ovvero che ovviamente l'organismo è capace di totale arbitrarietà di attenzione e di scelta quando i suoi interessi di sopravvivenza sono implicati.

Questo è facilmente comprensibile: quello che è meno evidente se non si guarda in un'ottica animalistica, è se siamo di fronte a una capacità naturale o culturale, fisiologica o spirituale. Ora, l'arbitrarietà è una necessità intrinseca alla sopravvivenza, che può rimanere arbitraria perché ha *origine*, ma non *causa* in senso lineare: se è vero che il conflitto interno lo si può anche leggere come causa, è però una causa che non determina uno specifico effetto, causa cioè la necessità di scegliere ma non la specifica scelta, la quale resta arbitraria e libera, intendendo per libertà non un arco

¹ Per Leibnitz l'assurdità consisteva nel fatto che non esiste al mondo niente di assolutamente identico, e quindi per lui il caso non si dava: al suo tempo evidentemente le considerazioni sugli organismi non erano di interesse primario.

infinito di possibilità, ma lo scegliere almeno fra due opzioni. Siccome scegliere si relaziona necessariamente alla molteplicità delle necessità dell'organismo, in realtà più che scegliere qualcosa si *rinuncia* a tutto il resto, operazione che probabilmente non necessita di grossi spostamenti energetici per essere condotta: la scelta si opera spostando l'attenzione sulla cosa scelta e separandola dal resto, in modo che l'intensità diventi più forte. Scegliere cioè è facile, ed è un processo *responsabile*: se attenzione e scelta abitano l'area della responsabilità, diventano sinonimo di libertà.

Negli animali, dove i processi mentali non sono digitali e non permettono astrazioni e quindi lungimiranza (un gatto ha presumibilmente un'attività mentale di tipo analogico, "pensa" cioè per immagini), l'azione è probabilmente coincidente con le emozioni più travolgenti: detto in altri termini, quello che sente fa, come succede anche a quelle persone che dicono di essere appunto "istintive"². L'attività cognitiva concettuale porta invece un quadro ben più largo del mondo, e produce quell'architettura di pensiero che anticipa gli effetti e facilita le scelte. La volontà, *arbitraria*, e la verità[®], *determinata* nella sua funzione di epistemologia fondante, si configurano come i poli dialettici fondamentali: non è infatti la verità del mondo interno opposta alla verità del mondo esterno, ambedue irriducibili e separate, che produce la dinamica intrapsichica, ma la *volontà* della persona che si contrappone dialetticamente alla *verità* del mondo. La verità, esterna e interna, è qualcosa di rigoroso per definizione, ma non per questo assoluto: tutte le verità si appoggiano su premesse epistemologiche, e cambiando le premesse cambiano le verità. È vera per esempio la geometria euclidea, e si può calcolare tranquillamente i muri di un edificio senza rischiare il crollo, ma questo si basa sulla premessa *indimostrabile* che da un punto a una retta passa una sola parallela: se si parte dalla premessa che invece passino più parallele si danno altre geometrie.

A questo punto la domanda è cosa *vuole* la persona, è la sua volontà che contrapponendosi alla verità la modifica, nella misura

La verità, esterna e interna, è qualcosa di rigoroso per definizione, ma non per questo assoluto: tutte le verità si appoggiano su premesse epistemologiche, e cambiando le premesse cambiano le verità.

² Se vogliono qualcosa lo prendono, senza evocare nella fantasia possibili conseguenze e senza mettere in moto e quindi in contrapposizione le relative emozioni, che costringerebbero a complicate operazioni di sintesi dialettiche: senza insomma entrare nella "posizione depressiva" in senso kleiniano.

La volontà cavalca le forze dell'organismo, e come un cavaliere quando ha sufficiente esperienza e responsabilità, manda il cavallo dove vuole.

in cui questa può essere *concretamente* modificata, *scegliendo* vie di interazione adeguate: un pezzo di piombo può diventare oro, posto che lo si bombardi adeguatamente in un beta sincrotrone, o che si sviluppi un qualsiasi altro metodo capace di farlo, fusione a freddo, pietra filosofale o quello che sia, ma che *concretamente* riesca a operare la trasformazione. La volontà inciampa necessariamente nella verità, che è concretamente ineludibile: ineludibile non significa destinata, perché con il riconoscimento delle *strutture dissipative*³, la termodinamica dimostra come ci siano fessure nel tessuto del mondo materiale che permettono alle particelle di scegliere direzioni diverse, ed è questo che fonda la possibilità che la volontà eserciti poi il suo libero arbitrio su un livello macro. La volontà cavalca le forze dell'organismo, e come un cavaliere quando ha sufficiente esperienza e responsabilità, manda il cavallo dove vuole.

Nel caso dell'asino suddetto, l'intenzione è la fame, che non si preoccupa di valutare astrattamente la differenza fra i due sacchi di biada. L'asino del resto non ha la corteccia, e non può fare quindi astrazioni: si muove in via analogica verso quello che gli sembra semplicemente appetibile. Ben diverso è il caso di chi sceglie al ristorante, e si orienta verso ciò che è *più* appetibile, che può essere una scelta analogica se si tratta solo magari dell'intensità di profumo, ma sembra qualcos'altro nel caso di una scelta d'altro tipo. La cucina complessa richiede di immaginarla con la fantasia per poterla scegliere coscientemente.

Così le scelte o si fanno a casaccio, come l'asino di cui sopra, oppure con un'attenzione responsabile che sceglie in base a quello che *immagina* sia il risultato della scelta. Questo è il cosiddetto libero arbitrio, *libero* in quanto limitato solo alle capacità immaginative della persona, *arbitrio* perché niente garantisce il risultato della scelta. E quanto è libera la fantasia della persona? Da quanto è temuta deve essere piuttosto libera⁴, di sicuro non lo è totalmen-

³ Dice esplicitamente Prigogine: "uno degli aspetti più interessanti del fenomeno è l'instaurarsi di una sorta di sintonia in cui il sistema si comporta come un tutto, in cui il processo locale sembra essere informato della totalità; un aspetto altrettanto interessante è la presenza, nella dinamica del sistema, di "punti di biforcazione", punti in cui l'evoluzione del sistema diviene indeterminata: il sistema ha, per così dire, libertà di scelta fra due cammini alternativi."

⁴ Una associazione di madri italiane negli anni scorsi istituì una commissione di controllo sui fumetti, segnalando sulla copertina se erano più o meno pericolosi per fare venire "idee in testa" ai bambini.

te, e a questo alludono quelli che negano il libero arbitrio. Avere comunque anche due sole scelte possibili comporta poter andare in due direzioni differenti, che implicano due mete differenti: considerando che la scelta si ripresenta continuamente, si può immaginare la ricchezza di alternative nel cammino.

Nelle sedute di Gestalt, l'attenzione non si muove nella logica deterministica della relazione obbligata fra causa ed effetto: fermo restando che ogni effetto ha le sue cause, niente vieta che sia determinato da altre diverse, o che quelle cause avrebbero potuto determinare altri effetti. Qui non importa capire ripercorrendo al contrario le relazioni di causa ed effetto, da dove nella vita passata della persona proviene una scelta, l'importante è immaginare come le connessioni potrebbero essere realizzabili in una maniera differente, in modo che la persona possa trovare un modo di andare dove gli pare.

L'attenzione va indirizzata, come va orientata una pila elettrica, con l'*intenzione* della persona: dove non arriva la luce non si vede, e la larghezza del fascio della luce e dell'attenzione è limitato. I bambini sono notoriamente *dis-tratti*, e solo dopo anni di disciplina scolastica sono capaci di tenere ferma l'attenzione su qualcosa di complesso tanto da riuscire a elaborarlo in modo soddisfacente, come richiede qualunque professione. Ma il problema è come orientare l'attenzione per una scelta sensata, nel senso della semplice funzionalità e soprattutto del valore: sembra ovvio, ma molte persone non ci riescono.

Intanto bisogna ricordarsi che ci sono tre piani di realtà molto diversi, quella concreto, che si percepisce con i cinque sensi, quello astratto, che si raggiunge col pensiero, e quello esperienziale che, tanto per fare un esempio, come l'amore è invisibile e intangibile ma si *sente* ugualmente con chiarezza. Sono tre piani diversi e non sovrapponibili, e bisogna avere abbastanza dimestichezza con la gestione consapevole dell'attenzione per poterlo fare a volontà: bisogna cioè conoscere la differenza e volere qualcosa di concreto, qualcosa di astratto o un'esperienza. Per capirlo è essenziale *immaginare* l'effetto di quello che si vuole, perché anche se è vero che si può rapidamente cambiare obiettivo, nessun oggetto e nessuna riflessione possono stare al posto di un'esperienza.

L'attenzione
va indirizzata,
come va orientata
una pila elettrica,
con l'*intenzione*
della persona: dove
non arriva la luce
non si vede,
e la larghezza
del fascio della luce
e dell'attenzione
è limitato.

Immaginare è dunque uno strumento base dell'attenzione, perché permette di verificarne il senso, a che scopo sto attento a questo o quest'altro: cioè la verifica sta nel futuro e il futuro si raggiunge solo con l'immaginazione, dato che la deduzione è troppo lenta e spesso ipotetica, cioè ugualmente immaginata.

Immaginare è dunque uno strumento base dell'attenzione, perché permette di verificarne il senso, a che scopo sto attento a questo o quest'altro: cioè la verifica sta nel futuro e il futuro si raggiunge solo con l'immaginazione, dato che la deduzione è troppo lenta e spesso ipotetica, cioè ugualmente immaginata. In altre parole, l'attenzione deve essere preceduta dall'*intenzione* per essere gestita funzionalmente: non si può guardare dove cade l'occhio e ritenere che questo abbia un senso in sé per la nostra esistenza. Il mondo è molto più grande di quello con cui possiamo avere a che fare nell'esperienza personale.

L'attenzione dunque è libera quando è dotata di *intenzione*, e va immaginando possibilità e potenzialità che poi la persona concretizza in oggetti: un esempio elementare di questo è lo sviluppo tecnico delle culture umane, un altro è l'inventività degli artisti, e via dicendo. Liberata, l'attenzione va dove *vuole*, in posti plausibili e anche dove non dovrebbe andare: qui c'è una differenza fra la visione etica e quella morale, la morale vieta anche le fantasie mentre l'etica no. Il valore etico si sente, e le cose di cattiva qualità si evitano per la loro sgradevolezza, non perché siano proibite: l'omicidio è una delle esperienze peggiori che si possano fare, ma i romanzi gialli possono essere piacevoli da leggere, dato che lì in realtà non muore nessuno.

E' importantissima l'attenzione nella fenomenologia, perché i fenomeni si manifestano per somiglianza e a vari livelli d'intensità, che non coincidono con la loro importanza.

Se sul piano digitale l'attenzione addestrata si sposta lungo i canali deduttivi, dove le operazioni sottendono l'uguaglianza come strumento conoscitivo (cioè le equazioni), al livello dell'immaginazione, che si muove sul piano analogico, si procede sulle vie della somiglianza (questo mi ricorda quest'altro), senza bisogno di indicazioni più certe e dimostrabili. E' importantissima l'attenzione nella fenomenologia, perché i fenomeni si manifestano per somiglianza e a vari livelli d'intensità, che non coincidono con la loro importanza: a volte fenomeni molto rilevanti hanno livelli d'intensità bassissima, come le gran parte di quelli che si presentano nella meditazione, dove per accorgersene bisogna metterci un'attenzione molto addestrata.

C'è una differenza concettuale importante a questo proposito, se si intende un'attenzione di tipo deterministico o una di genere

non deterministico: nel determinismo non ci sono alternative, la relazione causa – effetto fra due elementi dell'universo è biunivoca e obbligatoria, in una visione non deterministica c'è una causa per quell'effetto, ma non è necessariamente quella che si vede⁵, e la relazione tra causa ed effetto non è biunivoca. Questo implica che non si vede quello che c'è ma quello che si cerca, e se l'attenzione non lo trova nel mondo concreto, lo può cercare nella fantasia: siccome la fantasia è infinita, questo implica una ricerca illimitata fra infinite possibilità, fra cui ci si può orientare solo arbitrariamente. *Si può* non significa che succeda, ma solo che potrebbe: che succeda dipende dalla *volontà* della persona, che attraverso un'attenzione consapevole si orienta dove vuole.

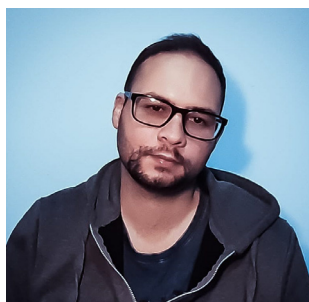
La volontà è libera e arbitraria: bisogna chiarire però questi due attributi, che abitano comunque un orizzonte determinato. Una parte dell'infinito può essere ancora infinita, e la libertà umana sta nei limiti della sua situazione: per quando sia interessato a qualcosa, prima o poi deve smettere e occuparsi di mangiare, non può prestare attenzione a oggetti troppo lontani, non percepisce ultrasuoni, eccetera eccetera. Fra i limiti ci sono anche i gusti culturali: è noto che Freud trovava assurda l'arte moderna, la musica moderna è appannaggio dei giovani, il valzer non lo balla più nessuno, eccetera eccetera.

La libertà insomma è infinita ma non senza limiti personali, e c'è chi ne ha più e chi ne ha meno. Lo stesso succede per la capacità di arbitrio, che in genere richiede almeno una somiglianza del nuovo al vecchio: così l'espansione è moderata, ma si allarga ugualmente perché ciò che somiglia a quello che somiglia all'immagine di partenza, a questa può non somigliargli proprio più. Lo strumento fondamentale del libero arbitrio è l'attenzione educata

Si può non significa che succeda, ma solo che potrebbe: che succeda dipende dalla volontà della persona, che attraverso un'attenzione consapevole si orienta dove vuole.

⁵ Non è indispensabile riferirsi nella lettura del mondo a una *causalità lineare*, come quella poggiata sulla logica aristotelica, ma si può utilizzare una accezione non-aristotelica della causalità, una causalità che non sia basata sul postulato di non contraddizione (se A è uguale a B, B è uguale ad A), una *causalità*, diciamo, *sistemica*, dove entrano in gioco componenti interconnesse in modo circolare, di cui difficilmente si può dire cosa causa cosa, come mostra chiaramente *la teoria del Caos*. Una causalità insomma che si potrebbe chiamare *rete causale*, e *direzione della maggioranza dei processi*. Pur continuando a risultare una caratteristica della mente umana piuttosto che del mondo osservato, questa ottica è certamente più articolata e più funzionale per una conoscenza più efficace, ma soprattutto si avvicina, con la sua multifattorialità degli eventi, al luogo del *libero arbitrio*.

alla responsabilità delle proprie intenzioni, e queste sono indissolubilmente legate al *sentire* della persona: altrimenti si tratta di un approccio ideologico alla realtà, che non è più plausibile neanche neurologicamente da quando si è appurato come i due emisferi del cervello parlino due lingue differenti, il digitale e l'analogico, non sovrapponibili ma solo dialettizzabili.



Leonardo Liberati
Psicologo

Psicologo italo-brasiliano di 29 anni iscritto alla scuola di specializzazione dell'istituto Gestalt Firenze.

Lavora come educatore professionale nelle scuole, affiancando insegnanti di sostegno e a domicilio dal 2015, seguendo vari tipi di situazioni problematiche, soprattutto per quanto concerne gli adolescenti, autistici, ADHD e DSA.

Dal 2010 ha preso parte a vari progetti musicali, soprattutto nel Rap ed attualmente è sotto contratto con un'etichetta indipendente. La musica, la psicologia, l'educazione e la sua passione per la filosofia sono interconnesse tra loro e interagiscono ferventemente nella sua visione del mondo, della psiche e della relazione d'aiuto.

Nomen omen

In un'epoca come questa, la propaganda ha acquisito un ruolo fondamentale nella vita di tutti noi, tanto nella politica, quanto nel commercio, vero e proprio *deus ex machina* delle nostre vite. Il settore terziario, ovvero quello dei servizi, è diventato il minimo comun denominatore che non può mancare neanche negli altri due settori. Un allevatore, un agricoltore, tanto quanto un industriale non può esimersi dal dover vendere e prima ancora, propagandare il loro prodotto, di modo che il loro servizio debba vendere il servizio a chi vende servizi.

Nell'ottica della società dei consumi, diviene fondamentale, prima ancora che il fare, il comunicare, il comunicarsi.

La comunicazione è un'azione che ha la funzione di mettere in risalto l'azione. Per fare questo però, è necessario che ci sia una distanza tra questa e l'azione che s'intende comunicare, un po' come i succhi di frutta industriali che richiamano il gusto di un frutto in particolare ma che del quale contengono una percentuale minima.

La nostra società, infatti, è ossessionata dalla comunicazione e addirittura esistono corsi e studi sulla comunicazione stessa.

Sé e account: tra Copernico e Alessandro Magno

Nel tentativo di indagare la nevrosi che comunemente chiamiamo narcisismo, lo psicoanalista austriaco Heinz Kohut inaugurò una nuova prospettiva nel panorama della psicologia dinamica, la psicologia del sé.

In sintesi l'individuo, che alla nascita è un coacervo di bisogni fisiologici, interagisce con l'ambiente tramite un canale emotivo

e cinetico. Tramite delle reazioni circolari che gli permettono di cogliere delle regolarità e consuetudini tra le sue azioni e le risposte dell'ambiente, il bambino inizia a concepire sé. Gli oggetti su cui riverbererà il suo agire e che gli restituiranno la sua immagine, sono definiti *oggetti del sé*.

La fusione con questi oggetti gli permetterebbe di coglierli come coesione e potrebbero portarlo a sperimentare un senso di onnipotenza, per coglierne i limiti, i punti di impotenza e definirsi sempre più.

Il sé pertanto è un oggetto, un'immagine, una forma (Eidos in greco e Gestalt in tedesco).

Al tempo di Kohut, l'uomo viveva nella sola realtà fisica, mentre l'uomo contemporaneo ha il suo Copernico nell'invenzione dei social network e in periodi storici come questo, ci rendiamo conto che anche il suo Alessandro Magno, capace di unificare mondi e modi di vedere il mondo agli antipodi, facendoli coesistere, anche nel conflitto.

Il sé che riverberava su soli oggetti fisici, ora ne ha anche di virtuali e ritengo che il "profilo" possa essere integrato nelle istanze dell'io a tutti gli effetti.

Quanti individui che nella realtà fisica, costruiscono e costruiscono sé poco incoraggianti, divenendo hikikomori, oggi riescono a costruirsi un'identità alternativa grazie ai social? Magari diventando anche star, popolari come i tipi inarrivabili a scuola.

Quanti individui, sperimentano l'impotenza della vita quotidiana e la conseguente frustrazione e sui social si sentono liberi di tirare fuori l'aggressività repressa, tramite commenti sanguigni, diventando quelli che oggi sono chiamati *Haters*.

Questo era l'aspetto "copernicano" di questo cambiamento, quello Alessandrino sta nella relativizzazione dell'informazione. Generazioni senza voce o in cui "voci altre", dovevano passare per una sfiancante burocrazia. Generazioni in cui la stampa e la televisione, non avendo opposizione, godevano di un'autorevolezza indiscutibile, ora si trovano travolte da un'alterità inaspettata. Questo clima porta a una domanda fondamentale: cos'è vero e cos'è *fake news*?

Io singolo cittadino, assorto nella mia vita lavorativa, come posso verificarlo senza svolgere una lunga attività di ricerca che richiederebbe dei tempi lunghissimi e uno sfiancante impegno e studio?

Quanti individui che nella realtà fisica, costruiscono e costruiscono sé poco incoraggianti, divenendo hikikomori, oggi riescono a costruirsi un'identità alternativa grazie ai social? Magari diventando anche star, popolari come i tipi inarrivabili a scuola.

La parola è un oggetto del sé, utilizzato in un contesto del sé come l'uso della retorica nella politica.

Il termine parabola ha una lunga storia di utilizzo nell'ambiente religioso. Il termine "religione" può derivare o da *religio*, rilettura o da *religare*, rilegare, associare.

Non a caso, proprio sotto Alessandro Magno, sorsero vari movimenti filosofici che miravano alla condotta umana verso la felicità. Uno di questi, lo scetticismo, conìò una tecnica o concetto fondamentale sia per la fenomenologia che poi per la pratica psicoterapeutica, *l'epochè*, la sospensione del giudizio.

Pratica quasi dimenticata dalla cultura corrente, che gli preferisce una polarizzazione di Sé e profili in conflitto, che utilizzano la "parola" come arma.

La parola è un oggetto del sé, utilizzato in un contesto del sé come l'uso della retorica nella politica.

La politica non è che pura comunicazione e poco importa se ciò che si sta comunicando sia autentico o no, quello con cui noi ci relazioniamo è l'evocazione e l'immagine evocata tramite essa.

Anche per questo, qualsiasi, politico, artista, impresa, ecc... oggi sembra richiamato alla creazione di una propria identità anche in questa nuova dimensione. Se l'individuo di Kohut si conquistava l'esistenza con gli oggetti che lo circondavano, oggi se non sei sui social, non esisti.

Questo ha portato la parola a una centralità assoluta nella vita degli esseri umani.

Narrazione, richiamo e messa da parte

Il vocabolo "parola" viene dal latino *parabola* e indica sostanzialmente una narrazione, un discorso.

Il termine parabola ha una lunga storia di utilizzo nell'ambiente religioso. Il termine "religione" può derivare o da *religio*, rilettura o da *religare*, rilegare, associare.

Una parabola, quindi, sarebbe una rilettura di eventi o passaggi e un'associazione a quella rilettura, anche di gesti futuri. Questo per il carattere descrittivo (rivolto al passato) della rilettura e prescrittivo (rivolto alla condotta) della stessa.

Se si pensa alla nascita della cultura e della filosofia, notiamo due fenomeni principalmente: la poesia e il mito.

La teogonia (storia della nascita degli dei) e la cosmogonia (storia della nascita dell'universo), da cui parte la cultura greca per esempio, sono rappresentati dal poema mitico di Esiodo.

La prosecuzione è rappresentata da tutta una serie di miti che da una parte spiegavano gli eventi naturali e dall'altra veicolavano *l'aretè*, la virtù, i valori.

In questo modo i miti hanno sostenuto dei valori, che ricordano dei riti, delle pratiche ripetitive con una carica trascendentale, proiettata su un altro momento, in cui qualcuno giudicherà le nostre azioni. Una fuga dal qui ed ora o una messa al lato dello stesso, rispetto a quel momento “fuori dal tempo”, in cui saremo giudicati.

A sua volta parabola, infatti, viene dal greco *para ballo*, ovvero “metto al lato”. Significato non troppo lontano parente della sua accezione in geometria, dove la parabola è una parte della figura solida del cono, sezionata da un piano che la interseca. Difatti il piano viene messo accanto al lato.

La frase “il vocabolo parola” però è già in sé una ridondanza e vale la pena approfondire anche il primo e capire che relazione intrattiene con lo stesso significato.

Vocabolo viene dal verbo latino *vocare* ovvero “chiamare”, sia nel senso di “denominare” che in quello di “invitare”.

Il filosofo inglese Thomas Hobbes era dell’idea che gli uomini usassero le parole come nomi per i loro pensieri e sensazioni, cioè delle “note”, non rivolte solo a una comunicazione esterna ma anche interna alla persona.

Frattale e approssimazione

Il principale significato che però vorrei riprendere è quello designato dalla parola greca *logos*.

Come detto poc’anzi la parola, la parabola è una narrazione, un discorso ed anche questo dai greci veniva chiamato *logos*.

La parola quindi in sé è già un discorso e ogni discorso che sia composto da parole sarebbe quindi un insieme di discorsi, che per convenzione ed economia del pensiero, la nostra specie deve sintetizzare ed approssimare, per forza di cose.

De Saussure aveva colto la duplice polarità del linguaggio: da una parte individuale e dall’altra sociale. Partendo da quella individuale e dall’idea di Hobbes delle parole come “note” del pensiero, ci rendiamo conto che questa necessita di un’analisi dei suoi processi di attribuzione. Non possiamo trovare una giustificazione universale, perché questo significherebbe presupporre che ogni essere umano davanti alla medesima parola, evochi lo stesso scenario.

Questo ci porta a osservare la comunicazione esterna come fondazione di quella interna e proprio in questo De Saussure

La parola quindi in sé è già un discorso e ogni discorso che sia composto da parole sarebbe quindi un insieme di discorsi, che per convenzione ed economia del pensiero, la nostra specie deve sintetizzare ed approssimare, per forza di cose.

Ogni discorso e di conseguenza, ogni parola è come il rapporto tra il raggio di una circonferenza e la circonferenza stessa.

La parola ci libera dall'ambiguità della natura, ma non deve diventare cifra dell'esistenza, giacché questa sfugge anche alla parola.

formula la teoria secondo cui il linguaggio sia un accordo tra parlanti.

Esattamente come una qualsiasi figura piana abbia come condizioni minime d'esistenza due dimensioni (altezza e base), anche il linguaggio ha bisogno di due mondi che s'incontrino, di due uomini che fungano da estremi di un segmento, di una latitudine e di una longitudine che permettano di localizzare geograficamente, rinunciando alla pretesa di una koinè, una lingua universale che la parola non possa veicolare.

La parola pertanto è volgare, del volgo, del popolo.

Ogni discorso e di conseguenza, ogni parola è come il rapporto tra il raggio di una circonferenza e la circonferenza stessa, in altre parole il π , un numero con infinite cifre dopo la virgola, che per essere utilizzato viene arrotondato e riceve come veste un nome, tornando al significato di vocabolo.

L'abito della parola

Perciò cosa sono le parole se non i nostri pudici tentativi di vestire la nudità di una realtà che se non avessimo mai voluto godere del frutto della conoscenza, non avremmo mai considerato così ostile?

Tale nudità è anche cruda e sempre lo stesso Hobbes, tra gli altri, l'avrebbe definita come "stato di natura".

L'accordo di De Saussure è la firma del contratto sociale di Rousseau e la rinuncia a questa nudità, per passare alla formazione di uno "Stato di diritto".

Eric Fromm ne *"La Fuga Dalla Libertà"* definisce due tipi di libertà in questo senso: la libertà negativa, o "libertà da" e quella positiva "libertà di". La prima è quella acquisita con quest'accordo, la seconda sarebbe quella persa, dal momento in cui l'uomo ha iniziato a "correre per il guadagno" in una società altamente competitiva.

La parola ci libera dall'ambiguità della natura, ma non deve diventare cifra dell'esistenza, giacché questa sfugge anche alla parola.

Un esempio di questo timore esistenziale a mio avviso, può essere la terapia di stampo bioniano.

Bion divide gli elementi psichici in due classi: elementi *Beta* ed elementi *Alfa*.

I primi sono elementi grezzi e di difficile digestione da parte della psiche, mentre i secondi sono gli elementi "masticabili". L'in-

capacità di trasformare (termine fondamentale per lo psicoanalista britannico) gli elementi beta in elementi Alfa, l'alfabetizzazione, è alla base di ogni sofferenza psichica.

Questa trasformazione è la trasformazione di una nudità inaccettabile, in qualcosa con cui possiamo avere a che fare, "la chiusura di una Gestalt".

L'individuo incapace di compiere questa trasformazione, sarà incapace di sognare, bloccato in una contingente sofferenza.

Memetica del verbo: tra simbolo e autenticità

Quella parola, quindi è un discorso ed è un nome, in altre parole un vestito, ma è anche un "mettere al lato", mettere da una parte.

Se pensiamo all'ossessione che la società dei consumi ha pubblicizzato nei confronti della moda (valore statistico che descrive la maggior concentrazione di un fenomeno), ci rendiamo conto di come il possesso di abiti griffati o meno, l'attuazione di gestualità predefinite o la condivisione di opinioni comuni, abbiano messo da parte gli individui nel loro essere autentico, producendo quelli che Sartre chiamava "individui seriali".

Questo ci rimanda al concetto di segno, oltre che a quello di nota di Hobbes.

Un segno per definizione è qualcosa che sta in sostituzione di qualcos'altro e siamo così sicuri che le parole siano questo?

Da questo punto di vista il fatto che una parola, sia una parabola, una nota messa al lato e un discorso, questa più che in sostituzione del suo referente sembra tenere insieme più azioni, più realtà e in questo rappresenta un pieno esempio di un simbolo.

Simbolo è un derivato di *symbollo*, ovvero "mettere insieme" e rispetto al segno che ha una connotazione più esperienziale e pragmatica, il simbolo ha a che fare con la trascendenza.

Un'opera di fondamentale importanza in questo senso è *L'uomo e i suoi simboli* di Carl Gustav Jung. Jung afferma che un qualcosa può essere definito simbolico, quando implica di più del suo significato. Oltre a questo, formulando il concetto di inconscio collettivo e di archetipi, dà al simbolo un'importanza mai vista prima nel rapporto tra la nostra specie e il mondo, tramite l'arte, le religioni, i miti, gli ideali e ogni altra trascendenza su cui l'uomo si affacci.

Simbolo è un derivato di *symbollo*, ovvero "mettere insieme" e rispetto al segno che ha una connotazione più esperienziale e pragmatica, il simbolo ha a che fare con la trascendenza.

Quando sto parlando con una persona ad esempio, in quell'esatto momento io e quella persona ci troviamo nello stesso punto e non necessito di chiamarla, di invitarla perché quella persona è lì con me.

Il discorso chiama ciò che ha denominato, ma da dove? Il chiamare qualcuno o qualcosa prevede che ci sia una distanza e cioè che si trovi altrove.

Quando sto parlando con una persona ad esempio, in quell'esatto momento io e quella persona ci troviamo nello stesso punto e non necessito di chiamarla, di invitarla perché quella persona è lì con me.

Se però io volessi prendere qualcosa che ho messo al lato, che ho messo da parte e volessi invitarlo nel momento presente, allora io utilizzerei dei nomi, dei vestiti per i miei aspetti reali e per quello del mio interlocutore.

Questo nel dibattito odierno è frequentemente utilizzato e basti pensare a come negli ultimi tempi qualsiasi opinione divergente, rispetto a una maggioranza, venga vestita prima, chiamando il *novax* in causa o *l'analfabeta funzionale*, soffocando in questo modo l'espressione della persona che abbiamo davanti.

La stessa euristica cognitiva è usata in questo momento con la questione della guerra e tutti quelli che non si allineano a un'opinione corale, oggi sono definiti *filoputiniani*. Questi nomi chiamano qualcuno che non è presente in questo momento e fanno in modo che invece di dialogare con la persona, si faccia guerra contro l'idea, richiamata dal nome, senza cogliere le sfumature del pensiero, senza empatia, senza simpatia, polarizzando il discorso in modo che assuma le fattezze di uno scontro tra tifoserie durante un derby.

Cattivi

“Nomen omen” (un nome, un destino/presagio/maledizione) diceva una locuzione latina. Un vecchio detto che non sembra mai essere stato superato del tutto.

“Nomen omen” (un nome, un destino/presagio/maledizione) diceva una locuzione latina. Un vecchio detto che non sembra mai essere stato superato del tutto.

Il vocare denominante e richiamante qualcuno, che nel momento del dialogo diadico dell'io col tu, nel qui ed ora, in quanto richiamante un terzo, che si trova in un altro tempo generico e un altro luogo generico (“la” che diventa “qua”), pone in figura qualcosa che si trovava “qua” sullo sfondo, portandolo “qui” e cacciando sullo sfondo quel “tu” che è l'interlocutore (rimando al paragrafo sulla differenza tra ontico ed ontologico).

È interessante analizzare un attimo il concetto di definizione e di conferma in questo senso.

La definizione è un'azione volta ad ascrivere entro una certa finitudine, un determinato ente, circoscriverlo per conferirgli una risolutezza.

La conferma invece è una prova in grado di convalidare “definitivamente”, cioè “nel modo d'essere della definizione” una determinata idea.

Perciò per arrivare a una definizione è necessario passare per una conferma, per una prova.

Questo per quanto riguarda elementi materiali, che nulla celano al loro interno che i nostri sensi non possano avvertire, risulta scevro da qualsiasi pericolo, tolto quello dell'investimento che ne facciamo.

Nel definire altri esseri pensanti e dotati di quella che Aristotele definiva “anima intelligente razionale”, subentra la relazione che questo essere intratterrà con tale definizione e nel caso per esempio di minori, anche la relazione che il sistema educativo intorno a lui (famiglia, terapeuti, scuola ...) intratterrà con la stessa.

Non è difficile in questo senso, incontrare figure educative che si fossilizzino sulla diagnosi e non sull'unicità del fanciullo.

Madri spaventate dall'anormalità dei figli, che entrano nel panico e tentano disperatamente modi per “correggerli”, insegnanti che partono con una definizione di educazione, basata su quella normalità percepita.

In un articolo della rivista *Formazione IN Psicoterapia, Counseling, Fenomenologia* al numero 28 pagg. 11-26, intitolato *La distanza (non) abitabile*, di Pierluca Santoro, è approfondito lo stragemma della diagnosi come “spostamento” del paziente in una “dimensione altra”, tale che questo non possa essere incontrato nella sua singolare unicità.

...La paura dello psichiatra di entrare in contatto con la persona sofferente e la distanza posta tra lui e il paziente nel tentativo di definire una malattia più che vedere una persona che soffre è a mio avviso il cardine storico sul quale si è appoggiata la conoscenza psichiatrica dalle origini fino ai giorni nostri... (Santoro 2015)

Se questo vale per il paziente nell'ambito terapeutico, ovvero un ambito nel quale far emergere autenticamente la persona, al fine di superare una determinata sofferenza o determinati bloc-

La conferma invece è una prova in grado di convalidare “definitivamente”, cioè “nel modo d'essere della definizione” una determinata idea.

Le parole sono storie che vestono la realtà e invitano tra di noi qualcuno che non è presente.

La cultura cristiana ha sempre necessitato di un *satan*, un nemico. Una grande minaccia in rappresentanza di un pericolo. O ancora meglio, un “puro negativo” di un Dio “puro positivo”.

chi che ne ledono il vivere, perché non dovrebbe valere anche per qualsiasi altra relazione umana?

Perché pensare di parlare con uno schizofrenico, dovrebbe essere diverso dal pensare di parlare con un avvocato o un medico?

Senz'altro pensare di parlare con un uomo è diverso da parlare con te e viceversa.

In un sistema comunicativo come il nostro, andiamo a configurarci come nomi, costretti a coltivare apposizioni per tutta la vita. Il “dottor” prima del tuo cognome risulta nettamente più importante di questo, se questo non compie un superamento, grazie all'eccezionalità di qualche opera. Il rapper romano Mezzosangue, citando Ralph Waldo Emerson diceva: “Smetti di essere qualcuno e diventa chi sei”.

Le parole sono storie che vestono la realtà e invitano tra di noi qualcuno che non è presente. Sono sogni e finché non ci svegliamo, crediamo siano la realtà stessa. Come diceva Renan, rapper e professore brasiliano: ” se sogniamo e basta e non corriamo/ facciamo diventare il pigiama e un'uniforme”.

Se le pareti di quelle definizioni sono fatte di mattoni, invece che di post-it, allora saranno delle celle.

La cultura cristiana ha sempre necessitato di un *satan*, un nemico. Una grande minaccia in rappresentanza di un pericolo. O ancora meglio, un “puro negativo” di un Dio “puro positivo”. Forse per aumentare ancora di più l'adesione, forse perché la forza centripeta del puro positivo non era abbastanza forte da raggiungere tutti e allora è stata necessaria l'aggiunta di una forza centrifuga.

La cinematografia americana, ha laicizzato e amplificato maggiormente questa dinamica. I generi d'azione e gli horror/thriller sono sempre caratterizzati dalla presenza di quello che viene definito: “villain”.

David - Quando l'avrò trovato e ti avrò detto dov'è il tuo corpo. Che cosa ci farai?

Farouk - Ci vivrò, mio caro. Sud della Francia: donne, soldi, potere.

David - E basta? Niente super villain che distrugge il mondo o roba simile?

Farouk - Questa parola “villain”. Sai da dove viene? C'est français! E originariamente significava “colui che vive nel villaggio”, un campagnolo. Ti sembro un campagnolo io?

David - sai di cosa parlo

Farouk - no è una cosa importante. La lingua, il significato delle parole.

Per decenni ho governato il mio paese. Sono un bravo re, severo ma giusto. Il mio popolo è prospero. E un giorno, tuo padre, un occidentale. Il che è importante. Arriva, parla la nostra lingua, conosce i nostri costumi e decide che cosa? Che il mio popolo deve avere di meglio. Che lui sa cos'è il meglio. Lui chi è per prendere queste decisioni?

David - mi dovrei dispiacere per te?

Farouk - è una cosa così terribile essere addolorato per il tuo nemico? Cos'altro è se non un fratello con un altro nome? ...

Legion 2x03

In questo dialogo, estratto dalla serie tv del regista Noah Hawley, viene demistificata questa figura del “super-cattivo”, una figura che corrode il dialogo.

Inoltre, viene fatto leva su un altro aspetto fondamentale: l'empatia. “Il nemico come fratello con un altro nome”, ancora una volta una parola, un nome, funge da realtà, mettendosi in sostituzione della stessa.

Il *villain*, il malvagio sono etichette che oscurano la complessità della realtà, con la semplificazione di un giudizio morale, che a mio avviso è inutile e addirittura inquinante della stessa.

Esempi cinematografici come *Taxi Driver*, *Joker* e tanti altri, a mio modo di vedere, mettono in luce più l'indifferenza delle persone che circondano la “genesi dei cattivi”. Persone che corrono a giudicare le degenerazioni e che ignorano i conflitti che le hanno portate, perché definiti prima e messi da parte rispetto a ciò che la definizione evoca.

Per-Sonam, significa “tramite il suono”, nulla in ciò che siamo è definito verbalmente, ma tramite le nostre vibrazioni. Vibrazioni però chiuse in definizioni, prigioniere, “cattive”.

Le voci dei *topdog* e gli *underdog* nella prospettiva gestaltica, il vero sé e il falso sé di Winnicott, le forme di impotenza appresa, sono solo narrazioni proiettate sui muri della cella della nostra identità.

La terapia gestaltica, mira alla *mitopoiesi*, la trasformazione del mito. Per fare questo, è necessario passare per *l'insight*, la visione interna, l'illuminazione della scimmia che si guarda in-

Il villain, il malvagio sono etichette che oscurano la complessità della realtà, con la semplificazione di un giudizio morale, che a mio avviso è inutile e addirittura inquinante della stessa.

torno ed ha l'intuizione di impilare le cassette, una sopra l'altra, per salire a prendere il casco di banane che altrimenti sarebbe stato fuori dalla sua portata.

Questa però è una visione interna, perché nella maggior parte del tempo viviamo in una realtà estranea ed esterna, quella in cui ciò che è chiamato dalla parola e che si trova "là", viene portato "qua", soffocando il "qui" e facendoci perdere il contatto autentico.

L'insight ci riporta qui, nella posizione di narratori capaci di cambiare questa parabola, che ci ha messo da parte.

La coinquilina della parola e del discorso nel logos

Tornando al termine greco Logos, abbiamo detto come questi domicili sia il significato italiano di "parola", che quello di "discorso", ma la sua semantica non si esaurisce qui.

Eraclito, filosofo greco, celebre per la sua frase *panta rei* "tutto scorre", indicatrice della sua teoria del divenire, conferiva al Logos, un'importanza unica.

Il Logos sarebbe la legge fondamentale che regola l'Universo, la ragione.

Penso che quel tutto che scorre, sia parallelo e speculari a quel tutto che "discorre" ma solo perché c'è qualcuno che quel tutto lo "percorre" e si soccorre davanti all'instabilità di quel tavolo con tre gambe, producendo quel discorrere.

Da qui deriva la logica, una disciplina che mira a essere una vera e propria "scienza delle scienze" e non solo. Questa elevazione della logica a principio universale pone anche la realtà discorsiva come realtà superiore a quella esperienziale.

Ciò che muove l'uomo pertanto dev'essere una ragione logica, qualcosa che comunicato tramite un discorso, possa essere capito e magari anche condiviso. In questo modo, l'unica empatia possibile, è quella che passa da una sua giustificazione logica ed anche il suo contrario di conseguenza.

Se sono portato a essere empatico verso una determinata problematica, tramite la sua parabola o narrazione, sono allo stesso modo, portato a non avere alcuna pietà verso chi questa narrazione rende più lontano da me e non degno d'empatia: il mostro.

Guardando il film *Il Bambino dal pigiama a righe*, sono rimasto colpito da come gli insegnanti tedeschi all'epoca del nazismo, ritraessero gli ebrei ai bambini.

La logica, una disciplina che mira a essere una vera e propria "scienza delle scienze" e non solo.

Un film più recente e da toni decisamente diversi è *Jojo Rabbit* e anche questo ci mostra come un bambino tedesco dell'epoca, un bambino che mai avesse avuto contatto con un ebreo, immaginasse lo stesso.

Il protagonista del film, chiedeva spesso alla ragazza ebrea nascosta a casa sua, dove fosse la sua coda, le sue corna e se mangiasse i bambini.

Gli ebrei erano ritratti non come umani, ma come diavoli, come mostri appunto e com'era possibile empatizzare con i mostri?

Essere

Ridurre però la violenza alla logica discorsiva non è mia intenzione e lo reputo riduzionista.

Tuttavia vorrei concludere ponendo in esame la differenza che emerge tra *ontico* e *ontologico*.

Ontico per Heidegger è tutto ciò che ha a che fare con l'individualità, la singolarità e l'unicità di ciò che ci si posa dinanzi.

Ontologico invece è ciò che concerne "l'essere", tema fondamentale di molti filosofi.

Se ci pensiamo bene, quel vivere la singolarità dell'ente in s'è, equivale a vivere il momento presente, senza il suo inserimento all'interno di un discorso, quell'onto- non è logico, è solo se stesso.

Esistono degli individui che tendenzialmente vivono onticamente, per i quali ogni cosa che incontrano nel mondo, può essere l'unica, la prima.

Questi individui sono i bambini, capaci di trascendere la percezione, con l'immaginazione o forse sarebbe meglio dire liberi dal dover definire e mettere la realtà al lato della sua narrazione.

Una trascendenza disorganizzata verbalmente, fatta di immagini, forme (Gestalt) e sempre ontica, in cui ogni forma è individuale e non ancora ascritta nelle categorie di genere e specie.

Man mano che i bambini crescono, apprendono sempre più concetti e nozioni, in modo che a un certo punto non ci sia più spazio per quell'individualità, se non in determinate eccezioni.

Così quella terra, latore di incontri ontici, viene contaminata dalla logica con un rapporto simile a quello del parassita col suo ospite, o a quello che intratteniamo noi con il pianeta, trasformandolo ed adattandolo alle nostre esigenze.

Ontico per Heidegger è tutto ciò che ha a che fare con l'individualità, la singolarità e l'unicità di ciò che ci si posa dinanzi. Ontologico invece è ciò che concerne "l'essere", tema fondamentale di molti filosofi.

La logica e i suoi prodotti ci hanno salvato e sono parte della realtà tanto quanto le nostre emozioni, le tigri, gli alberi ecc.

Tutto ciò che si esplica nel linguaggio della ragione è una costruzione, caratterizzata da una regolarità che solo le nostre mani sono in grado di modellare.

L'immagine del parassita, richiama un'immagine dal gusto negativo, ma questo solo perché il parassita nella sua ontica individualità, lo abbiamo inserito nel discorso come il villain, il cattivo di cui sopra. Voglio liberare il discorso da qualsiasi giudizio morale in questo senso. Non si sta profilando una vita irrazionale.

La diatriba tra ontico e logico, tra ragione ed esperienza, tra razionalismo ed empirismo o ancora più semplicemente tra emisferi destro e sinistro del cervello non è né proficua, né l'intenzione di questo lavoro.

La logica e i suoi prodotti ci hanno salvato e sono parte della realtà tanto quanto le nostre emozioni, le tigri, gli alberi ecc.

Ponte per Terabithia

Innegabile però è che un conflitto ci sia tra ragione ed emozione. Se l'emozione ha come azione di richiamo, non un fare costruttivo, ma un fare contemplativo, non a caso il logos greco è un "parlare di", che concerne anche "un ascolto di", come direbbe Heidegger "un far palesare".

Al contrario tutto ciò che si esplica nel linguaggio della ragione è una costruzione, caratterizzata da una regolarità che solo le nostre mani sono in grado di modellare.

Questa regolarità è *nomos*, norma, regola appunto. Così se la nostra natura (*physis*) ci porta al Logos, all'ascolto, poi questo ci rimanda al *nomos*, alla costruzione di una regolarità e di norme prescritte.

Potremmo dire che il nostro sentire è *eco-logico*, mentre il pensare è *eco-nomico*, tornando al più classico dei conflitti, quello tra natura e cultura, quello descritto da Freud in *Totem e Tabu*.

L'"eco" dell'ecologia e dell'economia, deriva da *oiko*, in greco "casa" o anche ambiente, ma vorrei concentrarmi su questo spazio e sulla sua spazialità come "campo".

Kurt Lewin, ne *La teoria dinamica della personalità*, analizza questo concetto molto importante.

All'interno di questo campo, vi sono degli enti carichi di una valenza per il soggetto: alcuni attrattivi, altri di repulsione, alcuni più attrattivi di altri, altri ambigui. Quando su un oggetto la valenza non è unidirezionale, ma presenta in sé sia elementi attrattivi che repulsivi, il soggetto può entrare in crisi. Questa crisi ha due vie d'uscita: l'abbandono del campo oppure lo spostamento.

Lo spostamento di cui parla Lewin, altro non è che la sublimazione di cui parla Freud o il dislocamento della libido di Jung.

Un allievo di Freud, Otto Rank, in un manoscritto, intitolato *L'artista*, parla dell'arte come lui parla della sessualità.

Facciamo un passo indietro. Abbiamo detto che i bambini, più sono piccoli e più vivono onticamente e che questo li immerge nella loro immaginazione, più che nella loro convinzione di sapere.

Qual è la principale attività che svolgono i bambini con tutta questa eccedenza d'immaginazione?

Il gioco appunto, un'attività in cui vi è una variazione dello statuto epistemologico, un "come se", una narrazione che sia un Logos, ma rivolto all'ascolto stavolta, all'incentivo a fluire.

Freud stesso affermava che l'arte è il gioco che il bambino non può più compiere perché adulto, trasformata in qualcosa di accettabile.

Il fatto che questo "spostamento" avvenga nella crisi generata dal conflitto tra la ragione e l'emozione non è un caso.

La crisi dal greco *krino*, scindere nei costituenti, è il momento in cui i legami che compongono le molecole d'acqua si rompono, l'acqua evapora e le restanti molecole si agitano nel pentolino. Il punto d'ebollizione in cui è finalmente possibile buttare giù la pasta.

È il momento in cui la sofferenza è troppa e decido di andare in terapia. Questo spostamento e variazione dello statuto epistemologico è anche quello che avviene nella tecnica della sedia vuota, tecnica gestaltica, nell'attuazione teatrale al fine di far giungere all'*insight*.

La letteratura che indaga questo fenomeno è grande e molto nutrita, fenomeni come l'esperienza di flusso, i momenti di vetta, la *comunitas* di Turner sono esempi proficui da citare e molto importanti, ma qui vorrei ritornare al rapporto tra ontico e logico, per noi ontologi.

Ciò che è tema nell'ontologia è l'essere e l'essere è un verbo, sia nel senso di parola che in quello di azione. Se è pur vero che per fare bisogna essere, è anche vero che essere è già un "fare" ed esattamente come vediamo gli altri solo dalle loro azioni, anche se minime, siamo sicuri che l'essere che cerchiamo di ascoltare, non sia un fare originario?

Freud stesso affermava che l'arte è il gioco che il bambino non può più compiere perché adulto, trasformata in qualcosa di accettabile.

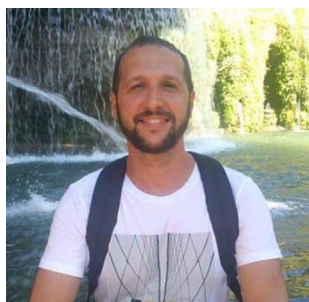
Un Logos che “parla di”, ma non per questo lo reclude, che “parla a” e che ascolti.

La parola greca per “fare” è *poiesis*, da cui poesia. E se il nostro fare-essere fosse questo? Un Logos, non definitore, non sterile discorso scientifiche o clausola in un contratto. Un Logos che “parla di”, ma non per questo lo reclude, che “parla a” e che ascolti. Il Logos non come guardia carceraria della verità ma come suo profeta, capace di far scorgere l’oltre, la meta (l’oltre) di quel fora (portare).

Noi il “logico dall’ontico” non lo possiamo togliere e non dobbiamo farlo, quello che possiamo fare è comporre poesie con le coreografie dei nostri atti, che dipingono di giorno in giorno le scenografie su cui recitiamo le nostre parti, i cui soffitti poggiano sulle nostre colonne sonore, perché alla fine questo siamo, *flow, rhythm and poetry* (Rap).

Bibliografia

- **Kohut**, *Narcisismo e analisi del Sé*, Bollati Boringhieri, 1977
 - **Thomas Hobbes**, *De Cive. Elementi filosofici sul cittadino*, a cura di Tito Magri, Roma, Editori Riuniti, 2005
 - **Esiodo**, *La teogonia*, tipi del cav. Antonio Morano, 1888
 - **De Saussure**, *Corso di linguistica*, editore Laterza, 1916
 - **Eric Fromm**, *La Fuga Dalla Libertà*, Mondadori, 1941
 - **Bion**, *Gli elementi della psicoanalisi*, Armando editore, 1973
 - **Carl Gustav Jung**, *L'uomo è i suoi simboli*
 - **Aristotele**, *Etica Nicomachea*, traduzione ed introduzione a cura di Carlo Natali, Bari, Laterza, 1999
 - **Winnicott**, *Sviluppo affettivo e ambiente*, Armando editore, 1965
 - **Kohler**, *L'intelligenza delle scimmie antropoidi*, Giunti editore, 2010
 - **Eraclito**, *Frammenti cosmici*, Kirk, 1954
 - **Heidegger**, *Essere è tempo*, Mondadori, 2011
 - **Freud**, *Totem e Tabù*, Feltrinelli, 2016
 - **Otto Rank**, *L'artista*, Feltrinelli, 1994
 - **Kurt Lewin**, *La teoria dinamica della personalità*, Giunti editore, 2011
 - **Turner**, *Dal rito al teatro*, Il mulino, 2013
-



Andrea Duranti
*Gestalt counselor
e psicologo*

Dottor Andrea Duranti, laureato in Filosofia e Psicologia Clinica con lode, Counselor filosofico e Gestalt - Counselor. Perfezionato in "Psicodramma Gestaltico", trainer in Training Autogeno, teacher in Philosophy for Children e Philosophy for Community, facilitatore di Mindfulness.

L'autobiografia come cura di sé

L'autobiografia o la narrazione retrospettiva di sé, è una modalità di formazione e cura, in cui narratore e protagonista coincidono. Essa può essere particolarmente utile ed efficace in una serie di sedute di counseling individuale o di gruppo. Ecco la definizione che ne dà Philippe Lejeune ne *"Il patto autobiografico"*: *"Racconto retrospettivo in prosa che una persona reale fa della propria esistenza, quando mette l'accento sulla sua vita individuale, in particolare sulla storia della sua personalità"* (Philippe Lejeune, *"Il patto autobiografico"*, 1986, p.12, Bologna, Il Mulino). La parola "autobiografia", auto (se stesso), bio (vita) e grafia (scrittura), rimanda al lavoro che la persona fa su di se attraverso il mediatore artistico della scrittura.

La scrittura è mediatrice grazie alla tecnologia (qui la parola tecnologia ha il significato di applicazione pratica di una determinata conoscenza) propria della parola. Attraverso la scrittura l'uomo interpreta e significa la propria realtà. Scrivere significa dare forma alla propria vita e a quei frammenti e polisemie del proprio Sé, al fine di ritrovarsi, per dare un'integrazione e coesione alla propria identità, inevitabilmente estroflessa nella quotidianità del mondo. La scrittura, momento di pausa e di ritiro dal mondo, è un vero processo euristico in grado di trasformare il vissuto e ri-significarlo; questo è possibile grazie alla distanza che si viene a creare tra il sé narrato e il sé narrante (bilocazione cognitiva).

La scrittura autobiografica è capace di cambiare la rappresentazione dei fatti biografici, non i fatti in sé, che rimangono tali nella storia di vita della persona: *"Quando ripensiamo a ciò che abbiamo*

vissuto, creiamo un altro da noi. Lo vediamo agire, sbagliare, amare, soffrire, godere, mentire, ammalarsi e gioire: ci sdoppiamo, ci bilochiamo, ci moltiplichiamo. [...] Per rientrare in se stessi, per rimettere in ordine le tessere scompigliate della sensazione di panico emergente, il rimedio è costituito dall'imparare, senza paura, a sdoppiarsi e moltiplicarsi. Soltanto nel momento in cui diventiamo capaci di questo proviamo l'emozione di rinascere, perché assistiamo alla nascita dei molti io che siamo stati, li seguiamo nei loro primi passi, li vediamo confondersi tra loro senza più continuità nei passaggi che hanno attraversato" (D. Demetrio, "Raccontarsi", p. 12 - 83, 1996, Raffaello Cortina, Milano).

La scrittura come contenitore e deposito di vissuti, permette di allargare e rivitalizzare il proprio "spazio interno", luogo ove è possibile fare silenzio, creare un "vuoto fertile" e ascoltarsi per generare, a partire da lì, senso e significato rispetto al proprio vissuto agito o fantasticato, capace di ripensare il presente per progettare il futuro: *"Noi abbiamo una nascita che è determinata dall'atto di procreazione dei nostri genitori[...]Ma poi c'è un'altra nascita che non è quella recepita dall'esterno e che è precisamente la nascita che noi ci diamo da noi stessi raccontando la nostra storia, ridefinendola con la scrittura che stabilisce il nostro stile secondo il quale noi esigiamo di essere compresi dagli altri. E' questa la nascita che noi, attraverso la scrittura, ci diamo da noi stessi" (A.G. Gargani, "Il testo del tempo", 1992, p. 5, Laterza, Bari).*

L'identità della persona è in continua trasformazione, in cui narrare è sia riflettere sul passato per recuperare trame obliate, latenti o rimosse, sia mutare il presente sulla scorta di esso, immaginando delle alternative, strade e percorsi inediti nella biografia della persona.

Il processo attivato dall'autobiografia, venendo a contatto con la molteplicità dell'io che siamo stati, *"ridimensiona l'io dominante e lo degrada a un io necessario che possiamo chiamare l'io tessitore, che collega e intreccia; che, ricostruendo, costruisce e cerca quell'unica cosa che vale la pena cercare costituita dal senso della nostra vita e della vita" (D. Demetrio, "Raccontarsi", p. 14, 1996, Raffaello Cortina, Milano). Ascoltare la propria storia dentro di sé, nel proprio dialogo interno, è un passo necessario, e rende così possibile*

L'identità della persona è in continua trasformazione, in cui narrare è sia riflettere sul passato per recuperare trame obliate, latenti o rimosse, sia mutare il presente sulla scorta di esso, immaginando delle alternative, strade e percorsi inediti nella biografia della persona.

vedersi come in uno specchio, per riconoscersi e dare corpo come in un'armonia musicale alle tante note presenti nel proprio Sé: *“Si impara dall'analisi della propria storia, si impara apprendendo da se stessi e si inizia a coltivare un vizio che ci porta, se lo desideriamo, ai nostri anni adolescenti: quando il diario, la poesia, la novella, senza che noi lo sapessimo, già segnalavano quella che poi, nell'età degli anni maturi e senili, si sarebbe trasformata in passione autobiografica [...] Ma erroneo e deprimente è vivere l'autobiografia come farmaco per liberarsi del proprio passato prendendone le distanze. La vera cura di sé, il vero prendersi in carico facendo pace con le proprie memorie inizia probabilmente quando non più il passato bensì il presente, che scorre giorno dopo giorno aggiungendo altre esperienze[...] entra in scena. E diventa luogo fertile per inventare o svelare altri modi di sentire, osservare, scrutare e registrare il mondo dentro e fuori di noi”* (D. Demetrio, *“Raccontarsi”*, p. 15, 1996, Raffaello Cortina, Milano).

L'operazione di ricordare il passato, grazie al pensiero autobiografico, permette di “fare tregua” e rappacificarci con esso e tale esercizio ha efficacia se diviene un compito quotidiano.

L'operazione di ricordare il passato, grazie al pensiero autobiografico, permette di “fare tregua” e rappacificarci con esso e tale esercizio ha efficacia se diviene un compito quotidiano. Il *counselor* può compiere una riorganizzazione del campo narrativo del cliente: *“In questo senso parliamo di narrazione creativa; attraverso la narrazione della storia, non solo vengono comunicate le proprie emozioni, ma viene favorita anche la riconciliazione di parti frammentate del sé; il nominarle e il definirle produce l'acquisizione di consapevolezza, punto iniziale per un'evoluzione che coinvolge l'intero sistema di sé attraverso il ri-orientamento”* (Oliviero Rossi, *“Lo sguardo e l'azione”*, p. 50, 2009, Edizioni Universitarie Romane, Roma).

La cura di sé, cornice (*frame*) che ospita l'autobiografia, è una pratica precipua dell'uomo, come ci ricorda Umberto Galimberti: *“Mentre l'animale può anche non conoscere se stesso perché la sua vita è regolata dall'istinto, l'uomo, privo com'è di istinti, come ci ricorda Platone, è delegato alla cura di sé. La carenza istintuale, infatti, se da un lato svincola l'uomo da qualsiasi comportamento codificato, dall'altro lo libera in quello scenario del possibile dove, se vuole evitare di perdere la propria vita prima ancora che giunga la morte, deve reperire la propria misura”* (U. Galimberti, *“La casa di psiche”*, pp. 403 - 404, 2008, Feltrinelli, Milano).

Michel Foucault ha definito la cura di sé immettendola nello spazio delle “tecnologie del sé” che sono così da lui quadripartite: “1) *Le tecnologie della produzione, dirette a realizzare, trasformare o manipolare gli oggetti*; 2) *Le tecnologie dei sistemi dei segni, significati, simboli, significazioni*; 3) *Le tecnologie del potere, che regolano la condotta degli individui e li assoggettano a determinati scopi o domini esterni, dando luogo a un’oggettivazione del soggetto*;

4) *Le tecnologie del sé, che permettono agli individui di eseguire, coi propri mezzi o con l’aiuto degli altri, un certo numero di operazioni sul proprio corpo e sulla propria anima, dai pensieri al comportamento, al modo d’essere e di realizzare in tal modo una trasformazione di se stessi allo scopo di raggiungere uno stato di felicità, purezza, saggezza, perfezione, o immortalità*” (M. Foucault, “*Tecnologie del Sé. Un seminario con Michel Foucault*”, 2005, Bollati Boringhieri, Torino, p.13.)

La cura di sé (epimeleia heautou – la cura di se stessi) è un’attività pratica e educativa, non astratta, tantomeno medica (Epimelesthai è l’attività del contadino che si occupa dei campi o del re che si prendono cura dei cittadini e della città), è piuttosto cura di sé come cura dell’anima (epimeleia): “Nei confronti di se stessi l’epimelia implica un preciso lavoro. Richiede del tempo. Uno dei grandi problemi di questa cultura di sé consiste appunto nel fissare, nell’arco della giornata o in quello della vita, la parte che è opportuno consacrarle” (M. Foucault, “La cura di sé”, *Storia della Sessualità* 3, p. 54, 2001, Feltrinelli, Milano). Nell’antichità greco-romana, tali pratiche consistevano nell’esame di sé, nella consuetudine di scrivere ad amici per narrarsi, in indicazioni su come amministrare il proprio corpo: “possiamo richiamarci allora a un fenomeno spesso evocato: l’emergere, nel mondo ellenistico e romano, di un “individualismo” volto ad accordare uno spazio sempre maggiore agli aspetti “privati” dell’esistenza, ai valori del comportamento personale e all’interesse che si nutre per se stessi”. (M. Foucault, “La cura di sé”, p.45, Feltrinelli, Milano, 1993).

Oggi ha preso forma in modo esemplare l’autobiografia, capace di soddisfare il bisogno narrativo insito nell’uomo, viaggio e metodo formativo nell’educazione degli adulti, spazio di conoscenza ed evoluzione personale e come pratica, presente nella cura clinica

La cura di sé è un’attività pratica e educativa, non astratta, tantomeno medica, è piuttosto cura di sé come cura dell’anima.

e capace di trasformare se stessi: “Il momento in cui sentiamo il desiderio di raccontarci è segno inequivocabile di una nuova tappa della nostra maturità. Poco importa che ciò accada a vent’anni piuttosto che a ottanta. E’ l’evento che conta, che sancisce la transizione a un altro modo d’essere e di pensare. E’ la comparsa di un bisogno che cerca di farsi spazio tra gli altri pensieri, che cerca di rubare un po’ di tempo per occuparsi di se stessi” (D. Demetrio, “*Raccontarsi*”, p. 21, 1996, Raffaello Cortina, Milano).

L’uso dell’autobiografia nel counseling, attraverso il processo di distanziamento emotivo che crea, è in grado di spezzare la limitante coazione a ripetere che crea sofferenza nel soggetto.

L’uso dell’autobiografia nel counseling, attraverso il processo di distanziamento emotivo che crea, è in grado di spezzare la limitante coazione a ripetere che crea sofferenza nel soggetto, poiché è l’effetto esternalizzante della narrazione che è capace di porre una disidentificazione tra la persona e il problema, cosicché quest’ultimo diviene un oggetto proprio, visibile e affrontabile. La persona grazie alla scrittura è in grado di guardarsi con uno sguardo nuovo (D. Demetrio, “*La scrittura clinica. Consulenza autobiografica e fragilità esistenziali*”, Raffaello Cortina, 2008).



Gestalt in versi

симетри

Chiara Martellucci ci racconta che la poesia permette di dar vita a quel sentire che non si può spiegare, che si posa sul filo delle vibrazioni delle emozioni, dando vita a immagini che scaldano il cuore e che vanno oltre la realtà concreta e tangibile.

Per lei la poesia si avvicina al caro e percettibile invisibile. Dice di lei: “La vibrazione e le emozioni ci sono ma non si vedono, possiamo solo sentirle. La poesia è la possibilità di dargli una qualche forma di vita”.

In questa poesia che condivide con noi, Chiara ci porta a guardare con sguardi che mimano un ballo, a volte timido, a volte seducente, altre silenzioso. Sono sguardi tesi verso l'altro, l'altrove, dentro e fuori di noi. Sguardi che ci portiamo da lontano e che possiamo riscoprire nel qui ed ora dell'incontro con l'altro. Uno sguardo, come la poesia evoca, può essere fuggente, rapido, sensuale, o congelarsi. La danza libera di accoglierlo può invitarci a continuare a guardare, sentire e conoscere... me e te.

*Con lo sguardo
Faccio incontri
Toccata e fuga.
Intensi.
Incontro di gatto
Incontro di madre
Incontro di dolore
Incontro di eccitazione
Incontro di ghiaccio.
Con lo sguardo
Dei miei ricordi
Incontro persone lontane
Incontro abbracci
Incontro baci
Incontro te
In tutti questi incontri
Incontro anche me.*

- Chiara Martellucci -

Melissa Alonge è insegnante di scuola dell'infanzia, laureata in scienze della formazione primaria.

La poesia per Melissa è ispirata dai momenti di sofferenza, dove il contatto con il dolore rende possibile il fare poesia e le parole stesse ne permettono il sentire. Dice di lei “ Poesia è rivelare una ferita e allo stesso tempo curarla”.

La poesia che ci dona ricorda come il fare poetico può svelare il non detto, lasciando ogni effetto libero di disegnare risonanze, di sfiorare un confine e vibrare sotto la pelle, col suo nascere così soggettivo che tuttavia restituisce un senso di comune appartenenza. La voce di ciò che spesso non possiamo dire ma sentire, nei suoi silenzi, nella sua clandestinità, nel suo incontro col limite, si rivela a noi nell'espressione creativa schiarendo l'orizzonte.

La libertà d'amare, che in Melissa si fa poesia, ha quel sapore intimo eppure così collettivo, quel permesso di amare ognuno a modo suo. Poco conta aspettarsi lo stesso sogno dall'altro, poco conta l'incontro fisico e permesso. L'amore si fa immagine, desiderio e si fa nudo quando si prova, anche vergognosamente, silenziosamente, mentre ci accompagna e a volte acceca, mentre è scomodo e mentre lo ascoltiamo. Comunque.

*T'amo oscuramente
T'amo nel silenzio
Parlo con te anima mia nel buio
di una notte senza stelle
T'amo come una vergogna
Come una risata soffocata
Come un segreto di bimbi
T'amo tra me e me
come il sottofondo di una radio
Come il sole negli occhi
T'amo e ti parlo piano
Dentro un cuscino di chiodi*

- Melissa Alonge -

Ringrazio di cuore le autrici di queste poesie, così coraggiose nel loro espandersi fuori dalla carta privata. Di me: “Forse quando si diventa più densi, della poesia amiamo anche le rughe, fatele nascere e lasciatele in pace”.

Ci rivediamo alla prossima uscita, augurandoci di incontrare altra poesia su questo cammino così intimo universale.

*Immonda morale spenta
sotto le ceneri dei passi frettolosa bruci
non posso gettarti né incenerirti
gridarti ancora
a te preferisco una svelta tachicardia
su un velluto illegittimo
potere dorato a te
una bugia silenziosa e ti faccio tempo
tardo l'attimo
ora è solo ora
l'ultimo minuto sotto l'acqua corrente*

- Betti De Stefano Silvestri -



Istituto
Gestalt
Firenze®

www.igf-gestalt.it

ISSN: 2282-2372