

IN FORMAZIONE PSICOTERAPIA COUNSELLING FENOMENOLOGIA

In questo numero:

Valentina Barlacchi
Voci per la democrazia.
Cuori pensanti

Shaun Gallagher
Una critica della
solitudine esistenziale

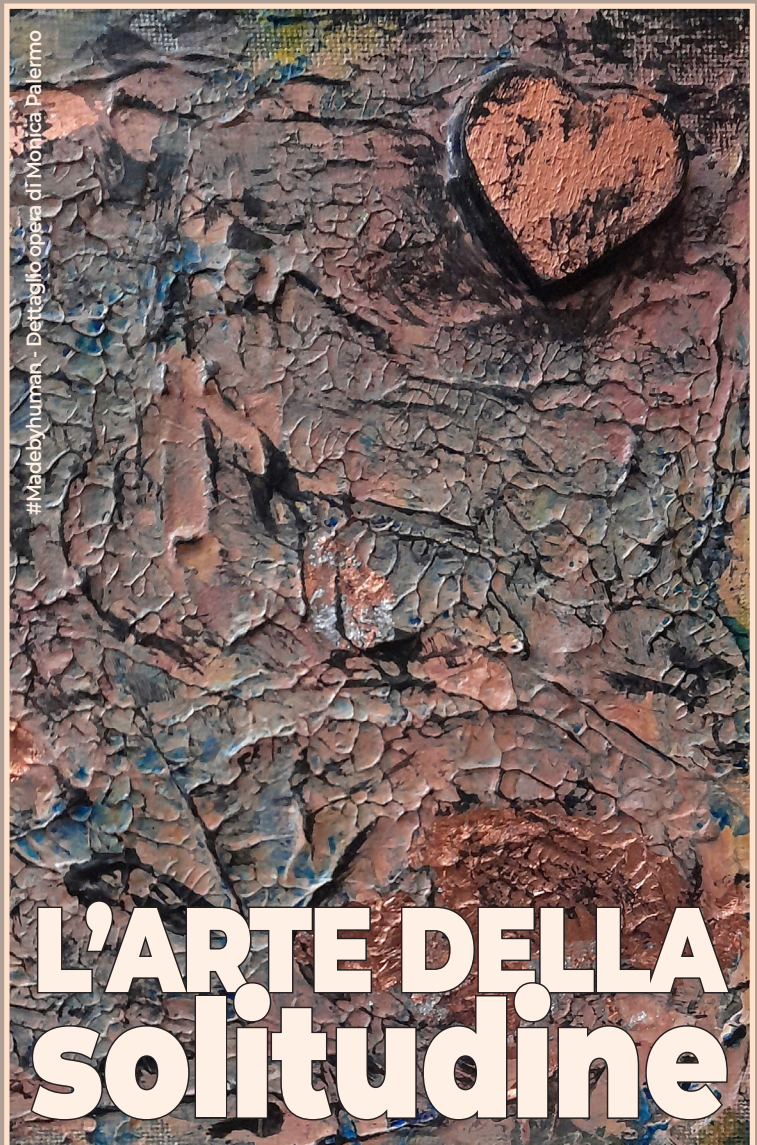
Giuseppe Caserta
L'esperienza
dell'isolamento

Silvia Contini
Un silenzio assordante

Valentina Longhi
La Gestalt e il lavoro
con il trauma

Anna Rita Ravenna
L'arte di collegare

Leonardo Liberati
L'elefante nella stanza



Numero 47 - II semestre 2023 - LUGLIO/DICEMBRE 2023

Valentina Barlacchi

Shaun Gallagher

Giuseppe Caserta

Silvia Contini

Valentina Longhi

Anna Rita Ravenna

Leonardo Liberati



Istituto
Gestalt
Firenze®

FORMAZIONE IN PSICOTERAPIA,
COUNSELLING, FENOMENOLOGIA

2° SEM. 21° ANNO - N. 47
LUGLIO-DICEMBRE 2023

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 Duranti,
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 dicembre 2023
e pubblicato sul sito:
rivista.igf-gestalt.it*

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

ISSN: 2282-2372

INDICE CONTENUTI

EDITORIALE7

ARTICOLI

VALENTINA BARLACCHI

Voci per la democrazia. Cuori pensanti 11

SHAUN GALLAGHER

Una critica della solitudine esistenziale35

GIUSEPPE CASERTA

L'esperienza dell'isolamento 57

SILVIA CONTINI

Un silenzio assordante 69

VALENTINA LONGHI

La Gestalt e il lavoro con il trauma 79

RIFLESSIONI

ANNA RITA RAVENNA

L'arte di collegare 93

LEONARDO LIBERATI

L'elefante nella stanza 97

GESTALT IN VERSI

A cura di **BETTI DE STEFANO SILVESTRI** 111

GESTALT... E DINTORNI

Un gruppo Facebook, nato da un'idea di Felice Martini, che ci delizia con citazioni dei più importanti interpreti della psicoterapia della Gestalt.

<https://www.facebook.com/groups/363899851255833>



“Un bravo terapeuta non ascolta il contenuto delle (parole) prodotte dal paziente, ma ne ascolta il suono, la musica, le esitazioni. La comunicazione verbale è di solito fatta di bugie.

La comunicazione vera è oltre le parole. (...)

E allora, non ascoltate le parole, ma soltanto quello che vi dice la voce, quel che vi dicono i movimenti, quel che vi dice l'atteggiamento, quel che vi dice l'immagine... Non avete bisogno di ascoltare quello che la persona vi dice: ascoltatene il suono... Tutto quello che una persona ha da dirvi è lì... e non nelle parole. Per lo più quello che diciamo o sono bugie o sono stronzate. Ma ci sono la voce, i gesti, l'atteggiamento, l'espressione del viso, il linguaggio psicosomatico. C'è tutto...”

(F. Perls, La terapia gestaltica parola per parola, Roma, 1980, pp. 61 - 62)

Nell'ultimo convegno organizzato da Azioni e ContaminAzioni con il patrocinio dell'IGF, si è affrontato il tema della relazione tra arte e solitudine. I diversi invitati a proporre una riflessione, uno sguardo e, in alcuni casi, anche una vera e propria azione artistica in merito, sono sembrati molto vicini nel definire la solitudine, più che un'esperienza diretta dell'essere umano, un campo da fertilizzare con il corpo e l'anima. Quasi essenziale in realtà proprio per promuovere un contatto fertile con se stessi e con la propria creatività, un motore esistenziale, una necessità più che un pericolo.

In questo numero della rivista, quindi, torneremo sui temi affrontati aprendo con il contributo di Valentina Barlacchi. I suoi "cuori pensanti" hanno fatto vibrare quelli in sala convegno attraverso una performance teatrale e musicale e ora, ancora una volta, i nostri nella lettura del testo dedicato a tutte le donne che hanno contribuito a realizzarlo.

Il secondo articolo è una traduzione, invece, di un contributo del filosofo Shaun Gallagher che critica il concetto stesso di solitudine esistenziale da un punto di vista fenomenologico. Siamo molto grati di questa possibilità di collaborazione con Shaun, autore, tra le altre cose, di un testo tradotto in italiano e scritto con Dan Zahavi dal titolo "La mente fenomenologica" (Raffaello Cortina Editore), che speriamo possa ripetersi anche in futuro.

Il terzo inaugura un'altra nuova collaborazione più di stampo psicoterapeutico, con Giuseppe Caserta, che ringraziamo per aver condiviso il suo punto di vista clinico analitico sul tema, in particolare sull'esperienza dell'isolamento.

Il quarto è l'ormai fisso appuntamento storico filologico con Silvia Contini sempre sul tema.

Il quinto un ricco contributo gestaltico di Valentina Longhi sul lavoro con il trauma.

E infine due riflessioni meno formali: la prima della nostra cara Anna Ravenna che ci dona la sua riflessione sui temi dell'ultimo convegno di Gestalt organizzato dalla Fisig a Lecce nel 2023 "L'arte di collegare" e la seconda la consueta immaginazione poetico-filosofica del nostro Leonardo Liberati.

A chiudere, anche questa volta, la rubrica "Gestalt In Versi" curata da Betti De Stefano Silvestri e che potete leggere direttamente sul sito alla pagina <https://rivista.igf-gestalt.it/formazione-psicoterapia-counselling-fenomenologia/gestalt-in-versi/>

PS: a pagina 6 un'altra novità editoriale per cui ringrazio Felice Martini.

Insomma un bel po' di roba...
Come sempre, buona lettura!

Pierluca Santoro

ARTICOLI



Valentina Barlacchi

Psicologa
Psicoterapeuta

Psicologa-psicoterapeuta, direttrice didattica Istituto Gestalt Firenze, Didatta Ordinario FISIG, formatrice AICo, 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.

Voci per la democrazia. Dagli eroi a una collettività di cuori pensanti

Abstract

Quest'articolo, che parte dall'eredità culturale e di vita di cinque intellettuali donne dal Novecento a oggi, intende portare l'attenzione sull'importanza cruciale in epoche passate attraversate da conflitti crudeli, come ugualmente anche nel nostro tempo, di coltivare un pensiero connesso all'esperienza esistenziale, a partire dal sentire e che porti a intraprendere azioni nel mondo orientate verso un vivere civile, animato dal senso del valore per una collettività democratica e cooperante.

La profondità e determinazione nella ricerca di un pensiero connesso alla vita sviluppato nel '900 da filosofe, pensatrici, mistiche come Simone Weil, Hannah Arendt, Etty Hillesum, Edith Stein, ha aperto un cammino nella storia della filosofia femminile, orientato alla difesa dei diritti umani contro la morsa di un potere totalitario che schiaccia le differenze di genere, cultura, lingua, religione, etc.

Nell'articolo si considera la relazione tra la Gestalt a orientamento fenomenologico esistenziale nell'esperienza del contatto e dell'empatia e l'apporto prezioso di intellettuali passate e del nostro tempo, come Michela Murgia, alla ricerca di una prospettiva di un vivere comune che onori la forza della debolezza, del dubbio, della vulnerabilità, del bisogno e piacere di un pensare e costruire a più mani, nell'ottica di una molteplicità interna che, in Gestalt, Paolo Quattrini metaforizza come *la fine dell'illusione del sogno di io*.

Key words

Fenomenologia, Gestalt, trascendenza, solitudine, contatto, empatia, storia, cuori pensanti, politica, democrazia, femminismo.

Omaggio al pensiero femminile di autrici che hanno lasciato una traccia indelebile della loro passione per la realtà umana con tutte le sue contraddizioni.

“Voglio diventare un cuore pensante”

Etty Hillesum

Prologo da Simone Weil

Entrò nella mia camera e disse: “Miserabile, che non comprendi nulla, che non sai nulla. Vieni con me e t’insegnerò cose che neppure sospetti”. Lo seguii.

(...) Mi condusse di fronte all’altare e mi disse: “Inginocchiati”. Io gli dissi: “Non sono battezzato”. Disse: “Cadi in ginocchio davanti a questo luogo con amore come davanti al luogo in cui esiste la verità”. Obbedii.

(...) Mi aveva promesso un insegnamento, ma non mi insegnò nulla. Discutevamo di tutto, senza ordine alcuno, come vecchi amici.

Un giorno mi disse: “Ora vattene”. Caddi in ginocchio, abbracciai le sue gambe, lo supplicai di non scacciarmi. Ma lui mi gettò per le scale. Le discesi senza rendermi conto di nulla, il cuore come in pezzi. Camminai per le strade.

(...) Il mio posto non è in quella mansarda. Esso è ovunque, nella segreta di una prigione, in uno di quei salotti borghesi pieni di ninoli e di felpa rossa, in una sala d’attesa della stazione. Ovunque, ma non in quella mansarda.

Qualche volta non posso impedirmi, con timore e rimorso, di ripetermi un po’ di ciò che egli mi ha detto. Come sapere se mi ricordo esattamente? Egli non è qui per ricordarmelo.

So bene che non mi ama. Come potrebbe amarli?

E tuttavia in fondo a me qualcosa, un punto di me, non può impedirsi di pensare tremando di paura che forse, malgrado tutto, mi ama.

Simone Weil scrisse il testo, di cui riporto un estratto, come Prologo del suo libro Quaderni I, “massa non ordinata di frammenti”, come lei definisce questa raccolta di riflessioni filosofiche e sociali, che comporranno uno dei suoi sedici quaderni, scritti, come ebrea rifugiata tra Marsiglia e gli Stati Uniti, durante la guerra tra il 1941 e 1942, prima di morire nel 1943 a Londra.

La chiamata alla trascendenza passa qui dalla lacerazione tra il sogno di appartenere e la necessità dello sradicamento dato da un abbandono, verso la ricerca di una radice più profonda.

Il prologo narra l'epifania di un'esperienza interiore, che non descrive, ma evoca il portato di una trasformazione, di un incontro che chiama la persona a inchinarsi al paradosso del bisogno di radicamento e di sradicamento; gli opposti che si toccano, come amore e sofferenza, per Simone Weil prendono la forma della croce, che nel tenere insieme i paradossi, permettono allo sguardo di volgersi verso l'infinito. La chiamata alla trascendenza passa qui dalla lacerazione tra il sogno di appartenere e la necessità dello sradicamento dato da un abbandono, verso la ricerca di una radice più profonda.



Il tema della solitudine, in questo scritto, emerge come inevitabile passaggio per l'incontro con il mondo interno e la ricerca personale. L'iniziazione è seguita da un abbandono, da un tradimento, da un'impossibilità di ricordarsi esattamente le parole dell'altro, e di alimentare l'illusione di poter diventare qualcun altro.

Il testo ha molti livelli di lettura, qui lo cito come avvicinamento a questo paradosso del fare i conti, da una parte con se stessi e con la parte ingombrante di sé, e dall'altra con lo sforzo e l'attenzione di accorgersi e riflettere su quanto accade nel mondo esterno, sulla realtà storica e sociale del proprio tempo. Il testo può evocare la relazione terapeutica, o l'incontro con un cammino politico, ideologico, in cui essere tentati di riporre speranze salvifiche.

Simone Weil si allontana da ogni tentazione di reificazione e dogma, ma propone il contatto con l'attenzione, con il silenzio e con il vuoto come risorse per trovare vie di trasformazione, che mettano in contatto il mondo dentro con il mondo fuori.

Simone Weil si allontana da ogni tentazione di reificazione e dogma, ma propone il contatto con l'attenzione, con il silenzio e con il vuoto

La filosofa si interessò fino all'ultimo alla realtà del suo tempo, senza risparmiarsi fisicamente dal vivere molteplici vite civili e sociali, dal lavoro in fabbrica, dove sperimenta la "sventura operaia" e lo "sradicamento operaio", all'insegnamento della filosofia, alla partecipazione alla guerra di Spagna, al viaggio in Germania poco prima della presa di Hitler, accorgendosi in anticipo del disastro imminente, al contatto con l'arte, la bellezza come cura dell'anima, alla pratica della scrittura come azione civile di denuncia, di testimonianza, di cambiamento.

L'esperienza vissuta fu per lei l'unico campo in cui poter coltivare il sentire, il pensarne qualcosa e l'agire. La sua vita fu un'incredibile testimonianza della sua ricerca costante, del senso dell'esistenza e della trascendenza, vivendo la realtà contemporanea, senza ripari protettivi, cercando con coraggio il suo modo unico di stare in relazione con il mondo.

La Weil si avvicinò al cristianesimo, restando sulla soglia, scegliendo di non battezzarsi, per continuare a essere una libera pensatrice. Nella sua ricerca di vita spirituale, parlava delle sue difficoltà personali, in modo inclemente: della mancanza di coraggio nell'assumersi responsabilità, di vivere "potenze fittizie", di una "mancanza di naturalezza", di non "essere all'altezza delle piccole cose". I suoi scritti: un faro nella notte.

Omaggio corale a pensatrici che hanno creato un ponte tra sentire e pensare

Quest'articolo nasce da riflessioni condivise con amiche e colleghe, iniziate la scorsa estate a Lisbona, durante un periodo di esperienza in carcere con il progetto di danza e Gestalt Corpoencadeia, coordinato dalla ballerina gestaltista e amica, Catarina Camara. I nostri discorsi in macchina, al caldo, si snodarono, nel tragitto di andata e ritorno, tra riflessioni sull'accaduto con il personale penitenziario e durante le lezioni di danza con i carcerati, in maggioranza di origine africana, di religione musulmana; riflessioni che andarono maggiormente su temi come il potere, l'oppressione, il post colonialismo, il razzismo, le discriminazioni, il maschilismo,

ma anche la paura, l'eros, la tenerezza, la vulnerabilità, la bellezza, l'arte. Parliamo di un sistema patriarcale esistente e dominante e delle sue intersezioni con le tante sfere del vivere in comune. Osservammo la gabbia del sistema - carcere, per come si manifesta nella sua struttura gerarchica, punitiva, infantilizzante, nella relazione stretta tra potere e oppressione dei corpi.

Nel 1975 M. Foucault, storico e filosofo francese, in "Sorvegliare e punire", scrisse di una *società disciplinare* che ha inventò una *tecnologia*, con procedure per controllare, addestrare e rendere docili gli individui, puntando alla produzione a scapito dello sviluppo del potenziale umano. Il pensiero di Foucault mostra come su questa tecnologia, siano stati concepiti anche le caserme, gli ospedali, le fabbriche e le scuole, con tutto ciò che comporta.

Le riflessioni lungo i chilometri dal carcere alla città, furono associate alle nostre esperienze personali di donne cinquantenni bianche, borghesi e privilegiate, in grado di svolgere un cammino professionale e personale scelto e non solo volto alla sopravvivenza. Ci chiedemmo, come parte del sistema, che effetto faceva su di noi interagire con quelle dinamiche di potere per la restrizione della libertà di un'istituzione, che alimenta in buona parte se stessa e dimentica per quale altro scopo mantiene le sue regole.

Il carcere è come un microcosmo che lega e avvinghia con logiche gerarchiche tutti quelli che ci entrano in contatto, guardie e detenuti e i detenuti stessi tra loro

Il carcere è come un microcosmo che lega e avvinghia con logiche gerarchiche tutti quelli che ci entrano in contatto, guardie e detenuti e i detenuti stessi tra loro; insidia, per lo più in modo evidente, con questo paradigma e a volte con meccanismi più sottili, riconoscibili solo parlandone a distanza, fuori dalle mura carcerarie. Le chiesi, riflettendo, su come fosse, come donna, avere un ruolo di conduzione e referenza di un progetto di danza, dove si tratta, a fine percorso, di far ballare in uno spettacolo professionale una quindicina di giovani africani che non hanno nessuna tecnica, con però delle conoscenze di danza e movimento, a volte valorizzato, altre volte contrastato e ripudiato.

L'essere donna in un ambiente maschile, in parte facilita processi di apertura e di espressione personale dei partecipanti e dall'altra richiede una costante attenzione e vigilanza verso comportamenti

manipolativi, che rischiano di minare il riconoscimento necessario per la conduzione di un progetto artistico e per la coesione di un gruppo, dove le spinte aggressive e disgregative sono sempre a filo di rasoio, i processi di apertura e condivisione sulle proprie fragilità e paure richiedono tempi e condizioni possibili per accadere o non avvenire proprio. Ci scambiammo le diverse esperienze vissute con il tema del potere e dell'aggressività, necessari per promuovere questo progetto d'intervento comunitario attraverso la danza, il teatro e la Gestalt. Emersero le esperienze di piacere e di paura, e di come i ruoli appresi, come donne fin dall'infanzia, riaffiorino su richiesta o meno, a volte quasi senza accorgersene, come quello di mediatrice, di colei che si prende cura, di esperta in compiacenza, di chi sta al gioco, complice di ambiguità seduttive, oppure di chi si maschera da pia donna eroticamente assente, in vista della riuscita del progetto.

Le differenze tra uomo e donna sono incommensurabili e per questo permettono il fiorire di tanta creatività; ma come sottrarsi al modello culturale di società maschilista che fa della differenza di genere e non solo - di cultura, di pelle, di etnia, di religione, di lingua - un abuso di potere, che come dice Simone Weil, "sradica da fuori", è un problema ancora incredibilmente attuale.

Simone Weil distingueva lo sradicamento da fuori, dallo sradicamento da dentro. A proposito degli operai parlò del loro vivere il "... sentimento di essere sradicati, stranieri, esiliati in fabbrica, di non essere a casa loro, di essere tollerati, di esserci solo per obbedire...". Lo sradicamento da fuori è compiuto dalla forza, è una *malattia* sociale che porta negli esseri umani inerzia mortale dell'anima e/o violenza, che si perpetua continuando a sradicare altri con l'oppressione.

Tra le varie manifestazioni dello sradicamento negativo che taglia i legami con il *background* storico, culturale e sociale di provenienza, Weil cita la guerra, la disoccupazione, gli effetti della conquista e della sottomissione delle popolazioni occupate e la prostituzione. In "La prima radice" scrive: "Chi è sradicato, sradica" e "Chi è radicato, non sradica". "Nulla è peggiore dell'estrema sventura che distrugge l'Io dal di fuori, perché da quel momento non può più distruggersi da sé".

Le differenze tra
uomo e donna sono
incommensurabili
e per questo permettono
il fiorire di tanta creatività

Lo *stradicamento da dentro*, invece, di cui parla in “L’ombra e la grazia” non è una malattia, ma una necessità, che sta nel riconoscere l’alterità presente in noi stessi, allargando le ristrettezze identitarie; conoscere significa “riconoscere” attraverso la mediazione dell’Altro nelle sue varie manifestazioni di differenza (lingua, istituzioni, contesto storico, etc.), per potersi radicare a una radice più profonda, all’amore per il bene. Per Simone Weil, quest’ultimo è il solo che può guidare un pensiero politico capace di condurre a scelte orientate alla crescita di una nuova polis, di una koinè rispettosa dei diritti e della dignità umana, delle differenze, del bisogno di radicamento a radici multiple, in opposizione a un nazionalismo totalitario. Come ultima opera scriverà un manifesto per una civiltà radicata: “Preludio ad una dichiarazione dei doveri verso l’essere umano” nel 1942.

Riflettere sul tema dello *stradicamento post-coloniale* della Weil, iniziando dalle vite dei partecipanti al progetto di danza, in un carcere maschile di alta sicurezza, una delle istituzioni più maschiliste, mette in luce le ombre della società del nostro tempo, che tiene lontana e nascosta l’evidenza di un sistema economico, politico e sociale che fa discriminazioni e che resiste a fare spazio a un cambio di paradigma sulle relazioni umane fondato sulla valorizzazione delle differenze.

Simone Weil scriveva e auspicava uno stare insieme tra gli uomini, non assoggettati a uno stato assoluto, ma interessati a creare una patria da amare

Per affrontare la complessità di ogni tempo, per lottare per la democrazia, c’è bisogno dell’esercizio del pensiero, del riportare al centro della convivenza civile, di una “agorà” il riconoscimento e il confronto tra le differenze, senza paura del conflitto, accettando che *pòlemos* è energia vitale e che *Armonia* è figlia di Afrodite e di Ares, ben lontana da una forza distruttiva. Simone Weil scriveva e auspicava uno stare insieme tra gli uomini, non assoggettati a uno stato assoluto, ma interessati a creare una patria da amare, fondata non sulla forza, ma sul riconoscimento della fragilità. Weil intendeva la patria come una molteplicità di patrie, di comunità, invitando alla creazione di tanti microcosmi a partecipazione comunitaria, per il fiorire di scambi e condivisioni tra gli esseri umani, guidati da verità, bellezza e giustizia.

A questo proposito interessante citare l’esempio luminoso del carcere di Cipro, diretto da Anna Aristotelous da circa nove an-

ni, dove la sua politica basata sul dare volto e dignità ai detenuti, rivolgendo l'attenzione agli esseri umani, allo sviluppo del loro potenziale, sta portando come risultato la fine dei suicidi, dei tentativi di fuga e l'aumento del numero d'iscritti a corsi di formazione e di laureati. Un altro mondo è possibile.

“Non è vero che il mondo è brutto, dipende da che mondo ti fai”

(da intervista sul corriere, Aldo Cazzullo a Michela Murgia, giugno 2023)



Grazie alle parole di tante pensatrici dal Novecento a oggi, tra cui Michela Murgia, intellettuale brillante, coraggiosa, poliedrica, con i suoi tanti scritti e video, tutto questo ha continuato a germogliare in me, in un dialogo tra le mie aspirazioni e le mie paure, i miei bui dell'anima e la consapevolezza che il tempo passa irrimediabilmente e che la scelta sia l'unica redenzione alla vigliaccheria. Finché, la notte delle stelle di San Lorenzo il 10 agosto, Michela Murgia è morta, molto probabilmente senza rimpianti, né rimorsi, il mondo, che si era fatta con le sue scelte le andava bene e da quello che le è capitato, compresa la malattia, ha fatto quello che ha voluto fino all'ultimo.

La sua avventura letteraria era iniziata scrivendo un blog e poi pubblicando *Il mondo deve sapere* (2006): narrazione-denuncia della sua esperienza di telefonista in un call center, dove dichiarava l'oppressione del precariato, permettendo a una larga fascia di po-

Le sue riflessioni sono sempre intrise della sua esperienza esistenziale e si sono evolute nel tempo, con gli accadimenti della sua vita, fino alla malattia e a come si è preparata a morire.

polazione di riconoscersi nei meccanismi di sfruttamento di certi mondi lavorativi.

Le sue riflessioni sono sempre intrise della sua esperienza esistenziale e si sono evolute nel tempo, con gli accadimenti della sua vita, fino alla malattia e a come si è preparata a morire. Il suo osservare la realtà, a cominciare dall'ambito privato, si è sempre rivolto ai bisogni della comunità, dando così voce all'esperienza sommersa di molti invisibili.



Apprezzo il suo pensiero lucido, il suo coraggio di esporsi con la voce, con il corpo, per testimoniare le sue idee, i suoi dissensi, le sue paure, con la vitalità ora gioiosa e comica, ora paradossale e sarcastica, a seconda dell'onda del contesto da cavalcare, diretta a interlocutori, alleati o a nemici da cui difendersi. La sua determinazione nell'esprimere un pensiero diretto, senza compromessi, è risultata scomoda a molti, le ha attirato disprezzo e attacchi pesanti alla sua persona, in particolare al suo corpo di donna, giacché con le parole se la cavava molto meglio dei suoi nemici.

La sua presenza rimane viva, più viva che prima e un esempio da cui imparare, di dignità, di solitudine necessaria all'autonomia e all'integrità personale. Nella sua vita ha lottato per un pensiero democratico, basato sul confronto e sul valore del dissenso, sulla pluralità e sulla cooperazione. Ha creduto nella potenza dell'agire

collettivo, con cui ha dato forma a un suo desiderio di raccontare storie collettive: realmente accadute e non vere al tempo stesso.

Storie che narra immaginando dialoghi e fa vivere come nessuno le ha mai raccontate, nella dimensione collettiva, giudicata in genere non importante. Noi siamo tempesta (2019) narra storie senza l'eroe, sono imprese corali, realizzate grazie alla collaborazione creativa tra le persone. Tra le storie, Michela Murgia fa un omaggio a Maria Lai e alla Sardegna con Legarsi alla Montagna, narrazione di un'opera performativa realizzata a Ulassai nel 1981 e considerata la prima opera internazionale di Arte Relazionale.

“Zitta! Zitta! Zitta e ascolta! Sto parlando e non voglio essere interrotto!” Dopo aver ricevuto questa frase, in diretta radio dallo psichiatra Raffaele Morelli, Murgia scrive Stai zitta (2021), manuale di vendetta privata e con finalità collettiva, ad uso di ragazze e ragazzi per affrancarsi da oppressioni antiche e attuali, e riappropriarsi del potere personale, perché come scrive nel retro di copertina: “di tutte le cose che le donne possono fare nel mondo, parlare è ancora considerata la più sovversiva”.

Il suo modo di esprimersi insegna che le parole possono essere affilate, ma non respingenti, possono avvicinare, pur nel dissenso più aspro. Le sue parole sono calde, vitali, intenzionate a smascherare menzogne con cui si tengono in piedi logiche di potere; sono azioni verbali orientate verso un vivere comune più giusto, non retorico, non arroccato su se stesso.

Michela Murgia ha sicuramente lottato per essere felice e per cercare un modo nuovo di convivenza tra gli esseri umani, più equo, orientato a un'orizzontalità di rapporti, dove la collaborazione, la creazione comune trovi più spazio e apprezzamento della ben conosciuta struttura gerarchica piramidale, dove competizione, successo individuale, e vittoria emergono nella scala dei valori umani. Ha esercitato potere per seguire le sue scelte e i suoi punti di vista. Il potere è riconoscersi capacità di agire nel mondo, di orientare la propria intenzione, molto diverso dal potere esercitato sulle scelte altrui. A questo proposito Hannah Arendt parla di un potere necessario e di una dimensione politica che permea l'intera esistenza, non solo l'ambito del governare, ma riguarda l'arte del vivere bene in comune e del piacere di scambiare con gli altri, con il coraggio di esporsi allo sguardo altrui.

Il suo modo di esprimersi insegna che le parole possono essere affilate, ma non respingenti, possono avvicinare, pur nel dissenso più aspro.

“Perché e come si pensa?”

Il filo che unisce le pensatrici che sto citando è la ricerca costante di un rapporto tra vita e pensiero, tra sentire il mondo interno e *restituire*, agendo incisivamente, nella realtà politica della loro epoca. Michela Murgia ai nostri giorni e prima di lei, Simone Weil, Edith Stein, Hannah Arendt, Etty Hillesum e altre (da leggere il testo della filosofa Laura Boella *Cuori pensanti* (2020), che include mirabilmente lo sguardo di tutte queste pensatrici) a cavallo tra le due guerre, si sono dedicate alla vita attiva nel mondo, nella comunità, nel sociale, cercando un pensiero che scavasse partendo dall'esperienza che stavano vivendo, come intellettuali esiliate e cercando internamente la *giusta distanza* dal vissuto presente, dalle emozioni che travolgono, per rendere possibile la riflessione, l'espressione.

Il filo che unisce le pensatrici che sto citando è la ricerca costante di un rapporto tra vita e pensiero, tra sentire il mondo interno e *restituire*, agendo incisivamente, nella realtà politica della loro epoca.

Tutte hanno lavorato per un cambiamento delle logiche di potere, da una logica della forza, dell'eroismo, dell'oppressione, della violenza e della guerra, a una logica di coraggio basato sul sentire, sul cooperare, sul coraggio di testimoniare, di compiere azioni che hanno bisogno prima di tutto di essere immaginate, una logica appoggiata sull'aggressività necessaria a non lasciarsi andare, a non confluire con il malessere di un mondo ingiusto, pieno di orrori, oltre che di bellezze.

Nel video: “Cuori pensanti con Laura Boella: Un'etica per il futuro 2021, la filosofa cita le espressioni di tre pensatrici che si sono chieste cosa significa pensare.

Etty Hillesum, da una pagina di diario: “Pensare è una bella e nobile attitudine, però è difficile pensare quando ci si trova in uno stato d'animo penoso”. Senza voler dire che quando un'emozione ci sovrasta non si può pensare, anzi per Etty Hillesum il vero punto di partenza del pensiero è quando si ha uno stato d'animo tormentato, si è addolorati, si ha paura, si è disperati.

Simone Weil: “Pensare: cosa in atto e in pratica. Secondo la differenza tra scrivere un trattato sul gioco del tennis, oppure giocare a tennis”. Per Weil il pensiero è tale solo se è un'esperienza della realtà. Il pensiero nasce da come ci muoviamo nel mondo. Il pensiero nasce nel momento in cui siamo *impegnati* nel mondo.

Hannah Arendt: “Il pensiero nasce quando si viene *colpiti* da un’esperienza di verità”. Boella spiega che è quando veniamo colpiti da qualcosa d’inaspettato, di cui non si capisce il perché. Il pensiero nasce quando *rispondiamo* all’urto della realtà.

Il problema del genere umano, in tutti i tempi difficili è il non voler pensare e non voler sentire, è un evitamento del contatto del sentire, che porta apatia e indifferenza.

Per tutte e tre il pensiero è strettamente connesso con l’apertura e il coraggio di sentire. Sentire e pensare sono collegati. Etty Hillesum chiamava l’insensibilità e l’apatia, un rischio morale e mortale cui lei si sentiva continuamente esposta.

Il pensiero per ognuna di queste pensatrici è il fondamento per la partecipazione al vivere comune, per dare significato allo scorrere dei giorni, per muoversi contro corrente come i salmoni, pur di cercare la vita, anche a costo della vita stessa.

Il rapporto con l’esistenza, per queste pensatrici, è talmente vibrante, che non teme il contatto con la morte, come orizzonte certo che ci aspetta e che per questo pone l’esistenza davanti a una costante scelta intorno al senso del valore.

Le loro parole sono dense e poetiche, dirette e precise come frecce che colgono nel segno, ma anche per loro sono frutto di ricerca e scavo, non spontanea immediatezza ma pratica assidua e intenzione perseverante di dar voce alla coscienza, di non lasciare assorbire tutto nel grande magma indistinto del tempo che passa; di dar voce agli oppressi, a chi voce non ha.

Etty Hillesum dal campo di concentramento scriveva: “In un campo deve pur esserci un poeta, che da poeta viva anche quella vita e la sappia cantare”. Quando le sue compagne di baracca dicevano: “non vogliamo pensare (...) non vogliamo sentire, altrimenti diventiamo pazze”, lei pensava: “Lasciatemi essere il cuore pensante di questa baracca”.

Etty Hillesum era olandese, di famiglia ebrea non praticante, poco interessata alla morale convenzionale, voleva diventare scrittrice, o meglio “cronista di tanti fatti di questo tempo”. Nel 1941 comincia a scrivere un diario. Lavora nel campo di transito di Westerbork, dove sostiene e conforta le persone e dove decide di re-

Per tutte e tre il pensiero è strettamente connesso con l’apertura e il coraggio di sentire. Sentire e pensare sono collegati.



stare per non abbandonare il suo popolo, ma non si riferisce agli ebrei, perché non vedeva confini tra le persone, parla della popolazione umana. Il suo scrivere sull'esperienza del campo corrisponde alla necessità che sente di dare una "risposta" a ciò che osserva, sente, percepisce, cercando di esprimere ciò per cui dice, "non ci sono parole", ma che vuole testimoniare per non cadere nel "ri-

schio morale e mortale" di diventare lei stessa insensibile e apatica.

Etty Hillesum sapeva che si trattava di remare controcorrente, tenendo l'attenzione allo spicchio di cielo oltre il filo spinato dove c'è libertà e bellezza.

Percepiva il pericolo straziante dell'assorbimento nello sradicamento di cui parlava la Weil, di quando l'oppressione ottunde qualunque capacità di pensiero e di sentire, togliendo dignità all'essere umano. Etty Hillesum sapeva che si trattava di remare controcorrente, tenendo l'attenzione allo spicchio di cielo oltre il filo spinato dove c'è libertà e bellezza.

Per lei l'unica soluzione all'orrore che stavano vivendo era l'amore: l'amore fatto di azioni, di battaglie, di resistenza, iniziando dalle trappole e dal *marciume* interno - diceva "Resistere è esistere". "Non credo più che si possa fare qualcosa per migliorare il mondo esterno senza aver prima fatto la nostra parte dentro di noi". "Il mio fare consisterà nell'essere", nell'esserci in ogni momento, presente a se stessi, a ciò che accade intorno, e alle persone ci circondano. Per lei l'unica norma che abbiamo siamo noi stessi e l'unica responsabilità che abbiamo nella vita è la nostra, ma da assumercela pienamente. Si potrebbe dire, in altre parole in un'ottica della Gestalt, che stare in contatto chiedendosi cosa sento, cosa ne penso e cosa immagino/voglio, cosa faccio e cosa sento dopo averlo fatto, sia un modo per restare in contatto con l'esperienza e per scegliere, in ogni momento, che posto occupare rispetto al

contesto, all'insieme della realtà dove mi trovo.

Come Simone Weil parla della necessità di sradicarsi da se stessi per incontrare una radice più profonda del bene, per Esther Hillesum si tratta di raccogliersi in se stessi, per riconoscere in noi ciò che vediamo di male negli altri, per riappropriarcene, per farci i conti, “per avere il coraggio di abbandonare tutto, ogni norma e appiglio convenzionale e osare il gran salto nel cosmo, allora sì che la vita diventa infinitamente ricca e abbondante anche nei suoi profondi dolori.”

La necessità di sradicarsi da se stessi per incontrare una radice più profonda del bene.

Restituzione e confluenza in Gestalt

Le parole di Esther Hillesum, il suo richiamo al contatto profondo con il mondo interno, che implica desiderare trascendere se stessi, osare il salto, in Gestalt si potrebbero avvicinare fenomenologicamente al *fare esperienza del contatto*, con ciò che ci accade intorno e con noi stessi. Una presenza a se stessi, che spesso evitiamo attraverso vari automatismi, come la proiezione, la retroflessione, l'introiezione, la deflessione e la confluenza.

La confluenza sembra apparentemente il contrario di una mancanza di contatto, ma il non riconoscere i confini, diventa un'opportunità di contatto mancata.

Come dice Paolo Quattrini in *L'effetto che fa* (2021), per riconoscere i propri confini bisogna constatare e ratificare le differenze; se non sono previste possibili differenze di sensazioni, emozioni e valutazioni tra due persone, nell'incontro con l'altro, l'individualità dell'uno deve soccombere all'altro pur di salvare la fusione.

*Sguazzare
nell'intimità
come
un passerotto in una pozza.
Paolo Quattrini (2023)*

Nel mondo psichico, le zone fuse sono rappresentate da situazioni accettate senza dare feed-back, senza manifestare la propria reazione, o senza almeno rendersene conto.

Chiaramente dare *feed-back* non sempre è possibile, specie in

La restituzione,
come la propone
Paolo Quattrini, è fare
qualcosa in relazione
a qualcosa
che hai percepito.

situazioni di oppressione fisica e psicologica, dove l'incolumità personale è fortemente minacciata. Per questo l'arma della violenza e del terrore ha sempre rappresentato uno strumento potente di annichilimento delle coscienze in qualunque contesto.

La restituzione, come la propone Paolo Quattrini, è fare qualcosa in relazione a qualcosa che hai percepito. La percezione essendo un processo creativo attivo, è tale solo se è restituita, se dici o fai quello che percepisci. La percezione implica restituzione all'esterno e a se stessi. La restituzione si può vedere come via di risveglio interiore, come resistenza che permette l'esistenza soggettiva, in qualunque situazione della vita. Hillesum diceva: "Non si tratta di tenersi fuori da una determinata situazione costi quel che costi, ma di come ci si comporta e si continua a vivere in qualunque situazione".

Quello che si può constatare è che questa tendenza alla confluenza nel mondo interno e un'indolente resistenza a restituire, accade negli esseri umani, anche in situazioni dove il pericolo è di portata infinitesimale, rispetto agli scenari di orrore evocati.

Isolamento, estraniamento, solitudine

Hannah Arendt in *Le origini del totalitarismo* (1951), parla della differenza tra l'isolamento (isolation), l'estraniamento (loneliness) e la solitudine (solitude).

L'isolamento ha a che fare con una condizione in cui i contatti con gli individui sono spezzati, l'essere umano è psicologicamente isolato dagli altri e questo incide sulla capacità di organizzarsi in azioni, di fare gruppo. In questa condizione l'uomo può continuare a essere creativo internamente come isola; il mondo esterno per quanto non raggiungibile rimane presente nel suo orizzonte come "capacità di aggiungere qualcosa di proprio al mondo sonaggi che mi popolano. Nella solitudine il dialogo con se stessi è creativo e sta in relazione con il mondo esterno, attraverso l'intenzione di cambiarlo; la ricerca di distanza dagli altri non è indifferenza ma necessaria a stabilire un contatto con le differenze.

In psicoterapia della Gestalt si accompagna la persona in un passaggio di relazione con il suo mondo interno, dalla tirannia alla democrazia, per incarnarsi come essere umano più libero. Sottrarsi

all'omologazione e al farsi massa richiede di smettere di uniformarsi, di riconoscere i mandati interiorizzati, le obbedienze alle aspettative esterne, le zone cieche interne dove non ci si chiede e non si risponde, non si restituisce niente.

Hannah Arendt riconosceva che l'estraniamento ha un accrescimento nei regimi totalitari, che, infatti, usano l'isolamento come strumento di potere. Il terrore dei regimi tirannici può imporsi in modo pesante su persone isolate, che non possono organizzarsi per azioni comuni, cui cioè viene distrutta la sfera politica, ma soprattutto che sono estraniato da se stesse.

Arendt osserva, che se la persona riesce a ritrovare "il dialogo della solitudine", tornando a parlare con sé e a essere popolata internamente, può essere libera e salvarsi anche dalla disperazione e dalla follia, alludendo a ciò che accadde a molti, nei campi di concentramento.



verso e più ricco di comunicare, per creare nuovi e diversi legami, per non omologarsi all'assetto sociale, per coltivare una tensione etica e il desiderio di cambiare il mondo.

Il filo di ritorno dalla desolazione interna pare essere, per tutte queste pensatrici, la ricerca di una relazione con se stessi che trascenda io e includa un senso di benevolenza verso altri esseri umani, in un orizzonte di bene comune più grande della cerchia conosciuta. L'invito che ci fanno è ad aprirci ad una dimensio-

L'estraniamento ha un accrescimento nei regimi totalitari, che, infatti, usano l'isolamento come strumento di potere.

L'invito che ci fanno è ad aprirci ad una dimensione invisibile del bene, più visionaria, che va oltre i confini della materia concreta.

Lo sradicamento da fuori, impedisce di compiere questo sradicamento da dentro, come rimanesse una ricerca aperta.

ne invisibile del bene, più visionaria, che va oltre i confini della materia concreta; come sarebbe piantare un bosco di alberi per le generazioni future e godere della bellezza di cui i nostri occhi sicuramente non avranno alcuna vista.

Hanna Arendt fa riferimento con questo tema delle tre solitudini a un racconto di Kafka, intitolato "L'uomo della folla", e anche nome del personaggio che come un naufrago si mescola alla massa, per non sentire il grido silenzioso del suo mondo interno.

Stabilire una relazione densa ed essere curiosi con se stessi, implica seguire le proprie passioni, non tradirsi, perché il prezzo che si paga è molto alto in termini sociali e individuali, come la perdita di senso, assenza emotiva e adesione a un ordine sociale cui si finisce per partecipare sperando in una felicità senza intenzioni.

In terapia della Gestalt il terapeuta aiuta la persona a trovare fiducia per incontrare questa solitudine, questo incontro con se stesso da cui tanto rifugge e che per avvenire ha bisogno paradossalmente di una presenza benevola che offra uno sguardo di fiducia e di riconoscimento dell'unicità e del valore personale. Si può trovare la solitudine alla presenza di qualcuno che metaforicamente ti tiene per mano. Come diceva la Weil lo sradicamento da fuori, impedisce di compiere questo sradicamento da dentro, come rimanesse una ricerca aperta. Nello sviluppo del mondo interno lo psicoanalista D. Winnicott osservava come i bambini che non hanno visto restituito ciò che essi davano, attraverso la funzione specchio della madre, uno sguardo che permette di riconoscersi come essere amabile, fanno molta fatica a desiderare l'incontro con se stessi con fiducia e coraggio, invece di paura e disprezzo.

Winnicott in *Gioco e realtà* (1971): "Molti lattanti devono avere una lunga esperienza di non vedersi restituito ciò che essi danno. Guardano e non si vedono. Ne derivano conseguenze. Prima di tutto la loro capacità creativa comincia ad atrofizzarsi, e in una maniera o nell'altra guardano intorno cercando altri modi di riavere qualcosa di sé dall'ambiente... in secondo luogo, il bambino si abitua all'idea che quando guarda, ciò che vede è la faccia della madre. In tal caso la faccia della madre non è uno specchio. Così la percezione prende il posto di ciò che avrebbe potuto essere l'inizio di uno scambio significativo...".

Per Hannah Arendt, il tema esistenziale della *ricomposizione*, cominciando dalle esperienze frammentate e discontinue dell'esistenza come tra pensiero e azione, è una lotta da condurre in molti modi contro tutte le correnti che ci bloccano nell'immobilità, nel mutismo e nell'apatia.

Il pensiero, come ne parla in *Responsabilità e giudizio* (2010), è per lei il silenzioso dialogo con se stessi, è il tornare a casa per esaminare le cose. "Il pensiero -ci dice- non è una prerogativa di pochi, ma una facoltà onnipresente in ognuno di noi, come l'incapacità di pensare non è la "prerogativa" di chi manca di cervello, ma la possibilità sempre latente in ognuno di noi – inclusi scienziati, studiosi e altri specialisti in imprese intellettuali – di mancare l'appuntamento con se stessi, di cui Socrate è stato il primo a scoprire la possibilità e l'importanza".

"La manifestazione del vento del pensiero non è la conoscenza, è la capacità di distinguere il giusto dall'ingiusto, il bello dal brutto. E ciò, davvero, può evitare la catastrofe, almeno per me stessa, nei rari momenti in cui le cose vanno a rotoli."

Edith Stein

Filosofa e mistica tedesca, nacque da una famiglia di ebrei, e si dichiarò atea intorno ai sedici anni e per poi convertirsi al cristianesimo diventando monaca. Morì ad Auschwitz, il 9 agosto 1942. Allieva e assistente di Husserl, non potendo, poiché donna, assumere l'insegnamento universitario nella Germania degli anni '20, scelse di insegnare al liceo. Dedicò l'intera esistenza alla fenomenologia, alla scoperta dell'altro, mettendo in pratica per tutta la sua vita questo punto di vista, coniugando lo studio, con il



lavoro sociale, la spiritualità con il lavoro intellettuale, la psicologia e l'impegno politico di cambiamento, come il suo impegno nel promuovere il ruolo della donna nella società e nella Chiesa; convinta che la vita interiore e la vita sociale nel mondo dovessero completarsi. L'empatia (Einfühlung) per la Stein è riconoscere che il nostro mondo è abitato da un altro essere diverso da noi.

Il bambino si abitua all'idea che quando guarda, ciò che vede è la faccia della madre. In tal caso la faccia della madre non è uno specchio.

La manifestazione del vento del pensiero non è la conoscenza, è la capacità di distinguere il giusto dall'ingiusto, il bello dal brutto.

Ma io resto in Te

(...)

*Grave d'amore, puntelli il mio corpo di sguardi
tendi l'orecchio ai miei sussurri
mareggiata di pace nel mio cuore.*

*Ma il tuo amore è insoddisfatto:
patto prodigo di distacco*

il tuo cuore è a caccia, mi vuole.

Vieni a me ogni mattina, mi sei pasto.

*Sangue e carne tua, cibo mio –
ed è un miracolo:*

*il tuo corpo mi invade
anima annodata all'anima
e non sono più ciò che ero.*

*Mi invadi e scompari, ma il seme
che hai seminato per la futura gloria
resta sepolto in questo corpo di niente.*

*Nell'anima, una scheggia di cielo
negli occhi, frantume di tuono
e la voce si impenna.*

*Hai intrappolato tra le corde
il mio cuore, la mia vita sgorga
dalla tua, animi ogni mio arto.*

*Meraviglia della tua grazia: non posso
che annientarmi in un balbettio –
ragione e verbo sono ormai inutili:
e resto in Te.*

Con il suo studio e pratica dell'empatia, pone in primo piano un tema sempre attuale nella convivenza tra gli esseri umani, su come gestire l'incontro/conflitto con l'altro, come affrontare tutte le situazioni che la vita in comune continuamente fa affiorare: conflitti, guerre, oppressioni, non riconoscimento delle differenze, discriminazioni, sopraffazioni, gioie e dolori.

Edith Stein rimanda la sua entrata in convento, dopo il battesimo, per rimanere a servizio della comunità come filosofa conosciuta e affermata, capace di risvegliare la consapevolezza delle persone con le sue conferenze e i suoi scritti. Ci pone davanti all'e-

videnza che nell'incontro tra esseri umani si scopre l'inconsistenza dell'idea di una soggettività assoluta.

Nell'incontro con l'altro ci accorgiamo di essere altro dall'angusta gabbia entro cui in genere ci identifichiamo.

Edith Stein parla dell'accadere di un atto empatico come di un "rendersi conto, di un osservare, accorgersi di qualcosa che "affiorando d'un colpo davanti a me, mi si contrappone come oggetto (come le sofferenze che 'leggo sul viso dell'altro) " (Stein, 1986).

L'esperienza dell'altro non è quindi qualcosa di comprensibile per via razionale, ma si presenta nella forma dell'accadere della rottura della continuità della mia esperienza (Giuliana Masari, 2007).

Edith Stein sostiene in modo radicale che l'essere umano, avendo una struttura relazionale, si costituisce attraverso l'esperienza dell'alterità, cioè si costituisce attraverso l'empatia; l'incontro con l'altro porta a ridefinire continuamente il proprio vissuto. L'empatia, come afferma Laura Boella, filosofa, grande studiosa di Edith Stein, è una svolta esistenziale, un cambiamento di rotta, mette di fronte al fatto che l'esperienza vissuta non contiene soltanto ciò che l'io produce e controlla, ma apre a nuove emozioni, pensieri, desideri e nuove possibilità di agire. Praticare l'empatia porta a fare esperienza di qualcosa di sconosciuto e inaccessibile e che richiede un'apertura di io oltre i confini della propria immagine conosciuta. L'empatia, come contatto, fa paura, mette in crisi e se si regge l'ansia di quest'allargamento e rottura dei propri confini, ci si apre a uscire dalla propria gabbia.

L'atto empatico permette nuovi inizi della vita quotidiana, e un risveglio del senso dell'esistenza, con la possibilità di trasformazione nella propria vita.

Nell'empatia non ci immedesima, non ci identifica con l'altro, che è ciò che la Stein chiama Unipatia, non c'è un noi, ma ci sono due soggetti distinti che, proprio nella relazione empatica, si costituiscono soggettivamente.

Edith Stein considerava l'empatia un atto paradossale, dove proprio ciò che non abbiamo vissuto o che non farà parte della nostra vita, diventa parte dell'esperienza più intima possibile, che è il "sentire insieme" (Boella e Buttarelli, 2000).

In questo frammento del suo libro *L'empatia* (1986), la Stein ne chiarisce il significato: *Io incontro il dolore direttamente nel luogo*

Nell'incontro tra esseri umani si scopre l'inconsistenza dell'idea di una soggettività assoluta.

Praticare l'empatia porta a fare esperienza di qualcosa di sconosciuto e inaccessibile e che richiede un'apertura di io oltre i confini della propria immagine conosciuta.

Empatia è
acquisizione emotiva
della realtà
del sentire altrui.

L'empatia ha bisogno di
essere praticata,
non accade per caso
e non sempre riesce,
ma va praticata,
sperimentata, cercata.

in cui è al suo posto, presso l'altro, l'altra che lo prova, magari lo esprime nei tratti del volto o lo comunica in altri modi. Non mi abbandono in lei o in lui né proietto o trasferisco le mie qualità. Empatia è un'esperienza specifica, non una conoscenza più o meno probabile o congetturale del vissuto altrui. Empatia è acquisizione emotiva della realtà del sentire altrui: si rende così evidente che esiste altro e si rende evidente a me stessa che anch'io sono altra. Empatia è allora amore per la sua struttura, è il viverci in relazione.

Per Stein, quando le persone si chiudono nella propria prigione, il rapporto con l'altro diventa enigmatico, oppure assume la forma di una continua proiezione sull'altro d'immagini personali che non ci fanno incontrare né l'altro, né noi stessi oltre la nostra prigione.

Come dice Laura Boella, l'empatia ha bisogno di essere praticata, non accade per caso e non sempre riesce, ma va praticata, sperimentata, cercata.

La studiosa mette in luce la portata creativa dell'empatia, come esperienza sempre incompiuta, che coinvolge il corpo e la mente e coinvolge i rischi e la fatica delle relazioni con gli altri. L'empatia va scoperta, vanno scoperti gli altri. Questi altri sono differenti, spesso così distanti da noi da tanti punti di vista, che la paura spesso prevale, se non si chiama con il suo nome, come ben ci dice l'avvocatessa per i diritti umani Alessandra Ballerini, nel suo libro "Fifa nera, fifa blu", per grandi e piccini e in altri suoi scritti pubblicati.

Edith Stein sosteneva che empatia e fede non fossero la stessa cosa, ma che l'empatia aiutasse a incontrare tracce e orme che potevano avvicinare all'esperienza della fede. Non smise di dedicarsi alla filosofia dopo la conversione al cristianesimo, anzi la sua pratica di ricerca e il desiderio di condividere con le persone quanto scopriva aumentarono. Come secondo le parole di Agostino: «dobbiamo cercarlo [Dio] per trovarlo, e dobbiamo continuare a cercarlo anche quando lo abbiamo trovato. Cerchiamolo per trovarlo, perché egli è nascosto; cerchiamolo anche quando lo abbiamo trovato, perché è immenso».

Dal punto di vista della Gestalt a orientamento fenomenologico esistenziale, Paolo Quattrini sostiene che "Accettare la pluralità interna è la fine di un sogno! Il sogno di io io io io".

“Uno e trino è un’intuizione pazzesca dei cristiani - Dio è il padre, il figlio e lo spirito santo, cioè è la relazione, il contatto; perché è il contatto che vola tra due persone - è un’intuizione pazzesca!”

Cuori pensanti e passione della storia

Queste due espressioni, così come proposte nel libro di Laura Boella e come punto di vista con cui guardare alla relazione di aiuto con se stessi e con gli altri in Gestalt, non portano a sentimentalismi, né a ricette di verità e risoluzioni delle contraddizioni del vivere, ma al contrario, invitano ad assumere come tali le contraddizioni della nostra vita, dei nostri drammi e di quelli del mondo in cui viviamo. Tutte queste pensatrici invitano a non rimanere intrappolati in una vita emotiva interiore che si guarda allo specchio, gabbia e isolamento, ma a esercitare un’intenzione e attenzione verso bellezza, bontà, verità, che tende all’amore, come diceva Hannah Arendt, non alludendo a quello romantico sognato, ma a quello del piacere dell’amicizia, dello scambio, del dialogo nella realtà che viviamo, come esseri umani del nostro tempo. “Tutte le volte che mi mostrai pronta ad accettarle, le prove si cambiarono in bellezza” Esther Hillesum.

Grazie a tutte le amiche e amici, colleghe e colleghi che mi hanno aiutato ad aprire nuovi orizzonti nel buio dell’ignoranza, a trovare coraggio e hanno contribuito a realizzare l’incontro corale in plenaria presentato durante “Arte e Solitudine” - Festival di Arte e Gestalt, a Settignano, Firenze il 3, 4, 5 novembre 2023: Cecilia Gallia, Alessandra Bedino, Titta Nesti, Alice Toccaceli, Daniele Benedetti, Catarina Camara, Shobha Arturi, Giusi Valenti, Fabio Pierini, Stefano Pericoli, Pierluca Santoro, Paolo Quattrini.

Tutte queste pensatrici invitano a non rimanere intrappolati in una vita emotiva interiore che si guarda allo specchio, gabbia e isolamento,

Bibliografia

- Arendt H.**, "Le origini del totalitarismo", Torino, Bompiani, 1978.
- Arendt H.**, "Responsabilità e giudizio", a cura di Jerome Kohn. Torino, Piccola Biblioteca Einaudi, 2010, "Fifa nera/ Fifa blu", Donzelli Editore, 2017.
- Ballerini, A.**, "La vita ti sia lieve. Storie di migranti e altri esclusi", Zolfo, 2023.
- Boella L.**, "Cuori pensanti. 5 brevi lezioni di filosofia per tempi difficili", Milano, Chiarelettere, 2020.
- Boella L.**, "Cuori pensanti con Laura Boella - Un'etica per il futuro 2021"
<https://www.youtube.com/watch?v=gR37H89AMrQ>
- Boella L.**, Uomini e Profeti. Radio Tre. Edith Stein, 2021.
<https://www.raiplaysound.it/audio/2021/03/Maestre-che-i-nse-gnano-a-pensare--con-Laura-Boella--3--puntata---Edith-Stein-16bd47bd-1242-4f91-8cca-2ac891cfb403.html>
- Boella L.**, "Edith Stein e l'empatia", 2022,
<https://www.youtube.com/watch?v=wDAzCyLBN7M>
- Boella L.**, "Quale empatia nella società dominata dalla paura?", Dialoghi di Pistoia, 2018.
<https://www.youtube.com/watch?v=tZzzKeVceSw>
- Boella L. e Buttarelli A.**, "Per amore di altro", Raffaello Cortina editore, 2000.
- Canciani D.**, "Simone Weil. Il male dell'Occidente: lo sradicamento". Dep. Deportate, Esuli, Profughe. Rivista telematica di studi sulla memoria femminile. DEP n 21/2013.
- Fiorini J.**, "Il cuore pensante di Etty Hillesum. Il senso della vita non è soltanto la vita stessa", 2019.
<https://www.sentieristerrati.org/2019/01/26/il-cuore-pensante-di-etty-hillesum-il-senso-della-vita-non-e-soltanto-la-vita-stessa/>
- Focault M.** "Sorvegliare e punire", Einaudi, 2014
- Giugnatco I.**, "(S)radicamento e comunità. Le risposte di Simone Weil alla crisi del soggetto"
- Hillesum E.**, "Lettere 1941-1943" Ed integrale, trad it. Passanti C., Montone T. e Vignaldi A., Milano, Adelphi, 2013.
- Lagioia N.**, "Le persone facili si dimentica Michela Murgia no",
<https://lucysullacultura.com/le-persone-facili-si-dimenticano-michela-murgia-no/>
- Lipperini L.**, Tancredi L., "Non a voce sola", 2023.
<https://youtu.be/4acQToXeRyM?si=H7eGmMfI2ZrpPJM>
- Masera G.**, "L'empatia in Edith Stein: la giusta distanza per essere accanto all'altro", Università degli Studi di Parma, in "I luoghi della cura", anno V-N°3-2007.
- Murgia M.**, "Stai zitta. E altre nove frasi che non vogliamo sentire più", Torino, Einaudi, 2021.
- Murgia M.**, "Noi siamo tempesta", Ed. Salani, 2019

Murgia M., "Essere felici senza eroi", 2019,

<https://www.youtube.com/watch?v=JTSo04ki3qA>

Murgia M., "Il mondo deve sapere", I libri di ISBN/Guidemoizzi, 2006.

Quattrini G. P., "L'effetto che fa. Considerazioni tecniche sulla pratica della Gestalt", Roma, Armando Editore, 2021.

Quattrini G. P., "Da niente a qualche cosa. Da qualche cosa al niente. La vita delle forme è un accidente", raccolta di poesie, 2023.

Stein E., "L'empatia", Milano, Franco Angeli, 1986.

Weil S., "L'ombra e la grazia", Milano, Bompiani, 2002.

Weil S., "La prima radice", Milano, SE, 2013.

Weil S., "Quaderni, I", a cura di G. Gaeta, Milano Adelphi, 1982.

Winnicott D., "Gioco e realtà", Armando editore, 1971.



Shaun Gallagher
Filosofo

Filosofo americano noto per il suo lavoro sulla cognizione incarnata, sulla cognizione sociale, sull'azione e sulla filosofia della psicopatologia. Autore di numerosi libri, tra cui *Action and Interaction* (2020), *Enactivist Interventions: Rethinking the Mind* (2017), *How the Body Shapes the Mind* (2005), *Phenomenology* (2012), *Hermeneutics and Education* (1992), *The Inordinance of Time* (1998), *Brainstorming* (2008), *The Phenomenological Mind* (2008). Editore di *The Oxford Handbook of the Self* (2011), co-editore di *The Oxford Handbook of 4E-Cognition* (2018) ed editore o co-editore di numerosi altri volumi. Redattore fondatore e co-editore capo della rivista *Phenomenology and the Cognitive Sciences*. Attualmente lavora presso il Department of Philosophy, University of Memphis, USA e la School of Liberal Arts, University of Wollongong, Australia

Una critica della solitudine esistenziale

Shaun Gallagher^{1,2} (traduzione dall'inglese di Pierluca Santoro)
Articolo pubblicato su *Topoi* (2023) Springer
<https://doi.org/10.1007/s11245-023-09896-4>
<https://rdcu.be/dsqeE>

Abstract

Dopo una breve revisione di diverse definizioni e tipi di solitudine, l'autore propone un'analisi del concetto di solitudine esistenziale e del suo contesto filosofico. In contrasto con gli aspetti interpersonali di altri tipi di solitudine, la solitudine esistenziale è stata caratterizzata come uno stato predefinito intrapersonale di incomunicabilità o profonda solitudine, parte di una struttura ontologica o trascendentale fondamentale nell'esistenza umana. Ci sono sia questioni concettuali sia pratiche legate al concetto di solitudine esistenziale, con implicazioni per la psicoterapia. In quest'articolo è proposto un approccio critico e viene sostenuto che non ci sia una buona base filosofica per questa concezione di solitudine esistenziale e che, sebbene la solitudine possa essere esistenziale in qualche misura, di solito si manifesta in contesti interpersonali e non dovrebbe essere considerata una struttura ontologica fondamentale dell'esistenza umana.

Parole chiave

Solitudine esistenziale · Essere-con · Intersoggettività · Heidegger · Sartre

1 Department of Philosophy, University of Memphis, 329 Clement Hall, Memphis, TN 38152, USA

2 School of Liberal Arts, University of Wollongong, Wollongong, Australia

In contrasto con i vari tipi di solitudine identificati nella letteratura psicologica, come la solitudine intima, relazionale o collettiva, definita in termini di relazioni interpersonali - tipi di solitudine che possono essere transitori o trattabili - si dice che il concetto di solitudine esistenziale sia più fondamentale, pervasivo e parte della struttura stessa dell'essere umano. La solitudine esistenziale è a volte caratterizzata dal coinvolgimento di uno stato predefinito di incomunicabilità perché basata su una struttura ontologica o trascendentale fondamentale - una profonda mancanza intrinseca - nell'esistenza umana, qualcosa che potremmo essere inclini a nascondere a noi stessi. Di conseguenza, alcuni teorici sostengono che l'essere umano sia in modo definitivamente, necessariamente e per sempre solo a tal punto che qualsiasi tentativo di sfuggire a questa condizione comporti l'alienazione di sé.

Nonostante le polemiche secondo cui il concetto di solitudine esistenziale sia vago e poco chiaro e nonostante le difficoltà riconosciute nella sua valutazione/diagnosi, questo concetto continua a influenzare diversi approcci psicoterapeutici.

Secondo questi approcci, lo scopo della terapia non è eliminare la solitudine esistenziale o riorganizzare le cose per nascondere, ma affrontarla e accettarla. Si sostiene che affrontarla permetta la crescita (ad esempio, Ettema, Derksen & van Leeuwen 2010).

Le radici filosofiche di questo concetto sono intrecciate con le analisi esistenziali di Heidegger e Sartre, e ci sono dibattiti su come la solitudine esistenziale si relazioni alle concezioni fenomenologiche dell'intersoggettività trascendentale e dell' "essere-con" (Mitsein), che sono considerati come strutture esistenziali dell'essere umano. Tuttavia, nella letteratura dello sviluppo, concetti come l'intersoggettività primaria sembrano mettere in discussione l'idea di solitudine esistenziale. In questo articolo chiarisco i termini di questo dibattito e sostengo che, sebbene la solitudine possa essere un problema clinico serio, non è in realtà un problema esistenziale profondo o pervasivo.

Nella letteratura dello sviluppo, concetti come l'intersoggettività primaria sembrano mettere in discussione l'idea di solitudine esistenziale.

1. Solitudine: una breve rassegna

Frieda Fromm-Reichmann (1959), una psichiatra, psicoanalista e studente di Kurt Goldstein, era principalmente interessata

alla solitudine clinica. Considerava questa condizione incomunicabile, e forse proprio per questo motivo poco studiata.

Loneliness seems to be such a painful, frightening experience that people will do practically everything to avoid it. This avoidance seems to include a strange reluctance on the part of psychiatrists to seek scientific clarification of the subject. Thus it comes about that loneliness is one of the least satisfactorily conceptualized psychological phenomena, not even mentioned in most psychiatric textbooks. (Fromm-Reichmann 1959, 1).³

L'articolo di Fromm-Reichmann è stato citato più di 600 volte; talvolta da opere che sono state citate molte più volte. Di conseguenza, a ben guardare il numero delle citazioni, il tema della solitudine non è più così solitario. Infatti, il concetto di solitudine è circondato da una famiglia di concetti correlati - anche se non è la stessa cosa della solitudine, dell'isolamento sociale, della nostalgia, dell'alienazione di sé, della mancanza di riconoscimento, del dolore o della depressione, potrebbe essere correlato o coinvolgere queste cose. Alcune di queste condizioni possono causare la solitudine, o alcune possono far parte della solitudine, costituendo un tipo specifico di solitudine. A causa di tutti questi concetti collegati, i ricercatori concordano sul fatto che sia importante partire da una definizione di solitudine.

Nella letteratura psicologica, si trova spesso una definizione 'standard' ripetuta: "La solitudine è definita come uno stato emotivo negativo che sorge quando c'è una discrepanza percepita tra le relazioni sociali desiderate e quelle effettive" (Achterbergh et al. 2020, 416; Cacioppo et al. 2015; Perlman, Peplau & Goldston 1984). Questa definizione enfatizza la natura cognitivo-emotiva della solitudine. Di conseguenza, la solitudine è considerata uno "stato emotivo interno" (Asher and Paquette 2003), sebbene influenzato dalle caratteristiche quantitative o obiettive delle re-

³ "La solitudine sembra essere un'esperienza così dolorosa e spaventosa che le persone faranno praticamente di tutto per evitarla. Questo evitamento sembra includere una strana riluttanza da parte degli psichiatri nel cercare una chiarificazione scientifica del soggetto. Così accade che la solitudine sia uno dei fenomeni psicologici meno soddisfacentemente concettualizzati, e non viene nemmeno menzionata nella maggior parte dei libri di testo di psichiatria." (N.d.T.)

lazioni sociali, come la frequenza delle relazioni sociali che non soddisfano alcuna aspettativa (Cacioppo et al. 2009; Weiss 1973). La complessità nella definizione della solitudine è ulteriormente complicata dai tentativi di distinguere diversi tipi di solitudine (vedi Motta 2021 per una discussione sulle varie definizioni). Fromm-Reichmann, ad esempio, distingue diversi tipi.

Solitudine culturalmente determinata: quella che Kierkegaard chiamava la “mancanza di connessione e solitudine degli uomini civilizzati”, discussa da sociologi e psicologi sociali come caratteristica della cultura occidentale. Fromm-Reichmann cita la nozione di “folla solitaria” di David Riesman (1950). Questo è il tipo di solitudine organizzata che, come affermava controversamente Hannah Arendt (1951, 461), che corrispondeva con Riesman, “prepara gli uomini alla dominazione totalitaria”.

Solitudine fisica: basata su tabù culturali legati al contatto fisico e al toccare. Fromm-Reichmann raccomanda giustamente terapie basate sul massaggio anziché sul consumo di alcol.

Solitudine cronica o clinica (o quella che lei chiama ‘solitudine vera o grave’): nelle parole di Weiss (1973): “un disagio cronico senza caratteristiche di redenzione”. La solitudine cronica si distingue dalla...

Solitudine transitoria: esperita, ad esempio, quando si è malati e si deve rimanere a letto; o nel contesto del lutto, di un cambio di città o di circoli sociali, o di essere separati da amici, familiari o partner.

Attraversando questa tipologia, Robert Weiss (1973) propone una categorizzazione topologica che è stata adottata e sviluppata da diversi teorici, tra cui (Dunbar 2014; Hall 1966; Hawkey et al. 2005; Hawkey et al. 2012).

Solitudine intima (o “solitudine emotiva”): si riferisce alla mancanza percepita di una persona significativa (ad esempio, un coniuge).

Solitudine relazionale (o solitudine sociale): si riferisce alla mancanza percepita di amicizie di qualità o connessioni familiari.

Solitudine collettiva (Dunbar 2014): si riferisce a una modifica delle identità sociali valorizzate di una persona o del “network attivo” (ad esempio, gruppo, scuola, squadra o identità naziona-

le) in cui un individuo può connettersi con altri simili a distanza nello spazio collettivo.

Cacioppo et al. (2015) caratterizzano queste distinzioni come tre “dimensioni” legate allo spazio di attenzione di una persona: spazio intimo o stretto; spazio sociale (coinvolgente famiglia e conoscenti); e lo spazio pubblico degli altri in generale.

Né Fromm-Reichmann né i vari teorici impegnati nella definizione e nella mappatura di diverse definizioni e tipologie di solitudine menzionano o descrivono la solitudine esistenziale, che Clark Moustakas (1961) definisce come una condizione predefinita dell'esistenza umana.

Loneliness is the condition of human life... Man is ultimately and forever lonely... I believe it is necessary for every person to recognize his loneliness, to become intensely aware that in every fibre of his being, man is alone – terribly, utterly alone. Efforts to overcome or escape the existential experience of loneliness can result only in self-alienation. Moustakas 1961, 3).⁴

Di conseguenza, una tale solitudine può avere un profondo effetto sull'esperienza e sulla psicologia umana. Ad esempio, Ben Mijuskovic la associa a una paura particolare.

The fear of loneliness and the desire to avoid it constitutes the ultimate primary motivational principle in man... The drive to escape isolation accounts for all our passion, thought, and action. In all we think, say, and do, we are animated by a fear of loneliness. (Mijuskovic 1988, 508).⁵

Carr e Fang (2021, 2) suggeriscono che essa motivi un tipo di comportamento che comporta una lotta per mantenere connessioni sociali.

⁴ “La solitudine è la condizione della vita umana... L'uomo è in definitiva e per sempre solo... Credo che sia necessario che ogni persona riconosca la sua solitudine, diventi intensamente consapevole che in ogni fibra del suo essere, l'uomo è solo - terribilmente, completamente solo. Gli sforzi per superare o sfuggire all'esperienza esistenziale della solitudine possono portare solo all'autoallontanamento.” (N.d.T.)

⁵ “La paura della solitudine e il desiderio di evitarla costituiscono il principio motivazionale primario ultimo nell'uomo... L'impulso a sfuggire all'isolamento giustifica tutte le nostre passioni, pensieri e azioni. In tutto ciò che pensiamo, diciamo e facciamo, siamo animati dalla paura della solitudine.” (N.d.T.)

On an ontological level, humans are inherently lonely and separate from the world, although, as social beings, they still struggle and seek to reduce this separation through meaningful human interactions.⁶

2. Solitudine esistenziale, incomunicabilità e l'esperienza dell'assenza

Un punto importante evidenziato da Fromm-Reichman riguarda l'incomunicabilità della solitudine.

People who are in the grip of severe degrees of loneliness cannot talk about it; and people who have at some time in the past had such an experience can seldom do so either, for it is so frightening and uncanny in character that they try to dissociate the memory of what it was like, and even the fear of it. This frightened secretiveness and lack of communication about loneliness seems to increase its threat for the lonely ones, even in retrospect; it produces the sad conviction that nobody else has experienced or ever will sense what they are experiencing or have experienced. (1959, 6)⁷.

Sebbene Fromm-Reichman non chiami questo tipo di solitudine esistenziale, la sua descrizione gli si avvicina abbastanza. In particolare, l'intrinseca incomunicabilità costituisce il suo carattere, poiché si dice che l'esperienza della solitudine esistenziale coinvolge un'esperienza non concettuale del nulla (Ettema et al. 2010). Una spiegazione alternativa, tuttavia, è che il silenzio sulla solitudine possa essere dovuto a uno stigma culturale/normativo (Lau e Gruen 1992). Come affermano Morrison e Smith (2017, 11): "La solitudine è una condizione in gran parte invisibile che può essere rivelata agli altri solo da sé stessi. Tuttavia, ammettere di essere soli è problematico perché la solitudine è stigmatizzata in molte culture. Per lo stesso motivo, spesso viene

L'esperienza della solitudine esistenziale coinvolge un'esperienza non concettuale del nulla.

⁶ "A livello ontologico, gli esseri umani sono intrinsecamente solitari e separati dal mondo, anche se, essendo esseri sociali, lottano ancora e cercano di ridurre questa separazione attraverso interazioni umane significative." (N.d.T.)

⁷ "Le persone che sono prese dalla solitudine in maniera grave non possono parlarne; e le persone che in passato hanno avuto un'esperienza del genere raramente possono farlo anche loro, perché è così intrinsecamente spaventosa e straordinaria che cercano di dissociarne il ricordo di com'era, e persino la paura ad essa associata. Questa spaventosa segretezza e la mancanza di comunicazione sulla solitudine sembrano aumentarne la minaccia per chi è solo, anche a posteriori; essa produce la triste convinzione che nessun altro abbia mai sperimentato o sperimenterà mai ciò che stanno vivendo o hanno vissuto." (N.d.T.)

sottovalutata, rimane clinicamente non diagnosticata ed è difficile da quantificare”.

Questa visione si riflette nei pazienti che vengono ad esprimere la loro solitudine in contesti terapeutici. Ad esempio, James, un ex alcolista di 56 anni e ex soldato in fase di recupero, con diagnosi di PTSD e ansia e depressione correlate, quando gli viene chiesto della solitudine, dice:

Lonely, sad and lonely and there's, you know ... I feel lonely but I've got people that I can talk to that I don't really want to talk to about this, about being lonely, about the feeling of being lonely.... It is something that is like a sort of stigma thing that you don't want to talk about because you don't want to admit it. (citato in Sagan and Miller 2017, 9).⁸

Oltre a questo stigma (normativo), la solitudine, per alcuni, può comportare una perturbazione affettiva inesplicabile della comunicazione che rafforza l'esperienza. Ancora una volta, uno dei pazienti di Sagan afferma: “Ho chiesto qualcosa al postino l'altro giorno, sai, solo per parlare... con qualcuno... e il mio cuore batteva così forte, non posso spiegare” (Sagan and Miller 2017, 9). Tali esperienze e l'incomunicabilità coinvolta, che sia dovuta allo stigma culturale o a un disturbo affettivo, sono generalmente considerate parte della solitudine cronica e differenziate in modo specifico da ciò che la maggior parte delle persone sperimenta. Da questo punto di vista, se l'incomunicabilità fa parte anche della solitudine esistenziale, non ne è una caratteristica definitoria.

L'incomunicabilità
della solitudine esistenziale
sia legata all'esperienza
non concettuale del nulla
o della mancanza.

È comunque possibile che l'incomunicabilità della solitudine esistenziale sia legata all'esperienza non concettuale del nulla o della mancanza, come affermano Ettema, Derksen & van Leeuwen (2010). “Il sentimento di solitudine esistenziale viene descritto come una totale assenza di relazione. Anche se alcuni autori sulla solitudine esistenziale sottolineano esplicitamente che la solitudine esistenziale non è una mancanza di qualcosa ma semplicemente

⁸ “Solitario, triste e solo e c'è, sai... Mi sento solo ma ho persone con cui posso parlare ma che non voglio davvero coinvolgere in questa conversazione, sulla solitudine, sul sentimento di solitudine... È qualcosa come una sorta di stigma, di cui non vuoi parlare perché non vuoi ammetterlo.”(N.d.T.)

ciò che uno è... le loro descrizioni effettive della solitudine esistenziale sono formulate anche in termini di mancanza. Ad esempio, la solitudine esistenziale viene descritta come un sentimento di 'vuoto', 'atemporalità'... e 'nulla', e quindi, come avente una 'qualità atona'" (2010, 157).

L'intenzionalità della mancanza sperimentata, tuttavia, si trova anche nelle descrizioni della solitudine intima (o emotiva), definita come uno "stato affettivo" prodotto dall'assenza di una figura di attaccamento; così come nelle descrizioni della solitudine relazionale (o sociale) che coinvolge l'assenza di una rete sociale accessibile (Weiss 1973). Si trovano anche caratterizzazioni della solitudine transitoria che coinvolgono l'esperienza della mancanza di casa o terra natia, o delle comodità familiari. Questi vari casi empirici di solitudine possono comportare "un'esperienza dolorosamente sentita della mancanza che impedisce di sperimentarsi pienamente" (Motta and Bortolotti 2020, 132). Inoltre, le esperienze di assenza possono variare da una condizione all'altra. Da questo punto di vista, non è chiaro se l'esperienza della mancanza o una forma di nulla sia una caratteristica unica o ubiquitaria della solitudine esistenziale.

Un luogo in cui cercare aiuto per chiarire questa questione potrebbe essere rappresentato dalle descrizioni offerte dai filosofi esistenziali. Un esempio ben noto è il racconto di Sartre di non trovare il suo amico, Pierre.

I have an appointment with Pierre at four o'clock. I arrive at the cafe a quarter of an hour late.... I look at the room, the patrons, and I say, "He is not here." Is there an intuition of Pierre's absence, or does negation indeed enter in only with judgment? At first sight it seems absurd to speak here of intuition since to be exact there could not be an intuition of nothing and since the absence of Pierre is this nothing. Popular consciousness, however, bears witness to this intuition. Do we not say, for example, "I suddenly saw that he was not there." (1956, 9).⁹

⁹ "Ho un appuntamento con Pierre alle quattro. Arrivo al caffè un quarto d'ora in ritardo... Guardo la sala, i clienti e dico, "Non è qui." C'è un'intuizione dell'assenza di Pierre, o la negazione entra effettivamente solo con il giudizio? A prima vista sembra assurdo parlare qui di intuizione, poiché per essere precisi non potrebbe esserci un'intuizione del nulla e poiché l'assenza di Pierre è questo nulla. La coscienza popolare, tuttavia, testimonia questa intuizione. Non diciamo, ad esempio, "Ho improvvisamente visto che non c'era." (N.d.T.)

Un luogo in cui cercare aiuto per chiarire questa questione potrebbe essere rappresentato dalle descrizioni offerte dai filosofi esistenziali.

L'esperienza primaria è un'esperienza percettiva intuitiva dell'assenza che giustifica ulteriori giudizi.

Sartre fornisce un'analisi che mostra che l'esperienza primaria è un'esperienza percettiva intuitiva dell'assenza che giustifica ulteriori giudizi. Tuttavia, l'intuizione è orientata alla disposizione del caffè e al fatto che Pierre non sia lì - che, in termini fenomenologici, riguardano il polo noematico o di significato dell'intenzionalità. "In breve, l'assenza è definita come un modo di essere della realtà umana in relazione a luoghi e posti che essa stessa ha determinato con la sua presenza" (1956, 278). In questo caso, l'assenza non fa parte della struttura dell'intuizione (noetica), né richiama una sorta di stato affettivo che assomiglia alla solitudine. Per Sartre, l'esperienza dell'assenza di un amico non è necessariamente caratterizzata come una forma di solitudine, anche se è un'esperienza di assenza. Posso sperimentare l'assenza di Pierre senza provare affatto la solitudine. Proprio come l'isolamento sociale non comporta necessariamente la solitudine, neanche la percezione dell'assenza di Pierre.

La condizione necessaria per il nostro dire no è che il non-essere sia una presenza perpetua in noi e fuori di noi, che il nulla perseguiti l'essere.

Da un lato, Sartre suggerisce che l'assenza che sperimentiamo è "una rottura brusca nella continuità... un evento originale e irriducibile". In questo senso, non si adatta alla descrizione di una struttura esistenziale che pervade la nostra esistenza. D'altra parte, tuttavia, Sartre suggerisce che l'esperienza della mancanza dipenda da una condizione esistenziale che caratterizza l'esistenza umana. "La condizione necessaria per il nostro dire no (o di esperire la mancanza) è che il non-essere sia una presenza perpetua in noi e fuori di noi, che il nulla perseguiti l'essere" (1956, 11).

Per Sartre, questa condizione necessaria è la negatività o il nulla della coscienza, che può scatenare un'esperienza di Angoscia, anche se non comporta necessariamente un'esperienza di solitudine. In questa analisi esistenziale dell'esperienza della mancanza, non troviamo necessariamente solitudine che, secondo i resoconti della solitudine esistenziale, dovrebbe essere pervasiva; ma, al massimo o al peggio, l'occasione per sperimentare una forma di Angoscia. Anche quando Sartre parla della morte, in particolare della morte di Pierre, non c'è menzione della solitudine (1956, 112).

La connessione tra la solitudine esistenziale e la morte è chiaramente sottolineata da Ettema, Derksen & van Leeuwen (2010).

“La solitudine esistenziale è per lo più sperimentata in situazioni di pericolo di vita perché è nel confronto con la morte che si è più consapevoli della propria fondamentale solitudine. Questa solitudine non può essere annullata né dalla presenza degli altri né da un adeguato trattamento dei sentimenti: l’isolamento di dover morire da soli rimane” (2010, 142). In questo caso, forse, Heidegger sarebbe più rilevante di Sartre.

È Heidegger che pone chiaramente la connessione tra una solitudine fondamentale e l’essere-verso-la-morte. Possiamo cercare di capire questo in termini di una struttura esistenziale che Heidegger chiama *Mitsein* - l’essere-con. L’essere-con è una caratteristica esistenziale primaria dell’esistenza umana (*Dasein*), ‘equiprimordiale’ o co-originaria con l’Essere-nel-mondo (1962, 149/114; anche 153/117; 1988, 238). Come nota Heidegger (e come si lamenta Sartre [1956, 248]), l’essere-con non dipende da alcun incontro effettivo con gli altri. Heidegger sottolinea che l’essere-con come struttura esistenziale originaria di *Dasein* non ha nulla a che fare con il fatto che ci possano essere altre persone nel mondo. Il fatto che altri siano nel mondo ha significato solo perché *Dasein* è essere-con, non il contrario. Inoltre, “solo come essere-con *Dasein* può essere solo” (1988, 238). L’essere-con come tale non dipende dall’esistenza degli altri; *Dasein* “è ben lontano dal divenire essere-con perché un altro appare nei fatti” (239). L’essere-con è piuttosto qualcosa che è insito nella struttura di *Dasein*.

Cosa dice Heidegger sulla solitudine esistenziale? Non usa il termine ‘loneliness’ o ‘aleness’ in *Essere e tempo*. Usa però la frase ‘essere-da-soli’¹⁰. Nell’affrontare l’essere-da-soli, tuttavia, è chiaro che, come abbiamo notato, la caratteristica ontologico-esistenziale dell’essere-con non dipende da alcuna esperienza ontica o empirica dell’altro. Per quest’ultima utilizza il termine ‘*Dasein-con*’ - un incontro con gli altri che sono nel-mondo (1962, 156). L’essere-da-soli, tuttavia, “è l’Essere-con nel mondo. L’Altro può mancare solo *in e per* un Essere-con.

10 Qui nasce un discreto problema di traduzione dall’inglese all’italiano in quanto la differenza tra le due parole, di fatto, in italiano, non è riproducibile se non cambiando il senso del discorso e usando parole diverse che avrebbero altresì riferimenti in inglese non usati in questo caso, come ad esempio isolamento. Si è voluto quindi lasciare le parole inglesi che connotano, nel primo caso, loneliness, la passività della condizione di solitudine, e invece il senso di indipendenza nel secondo con la parola aleness. (N.d.T.)

L'essere-con è quindi la condizione trascendentale a priori per la solitudine

L'essere-da-soli è una modalità difettiva dell'Essere-con...” Per Heidegger, quindi, questa caratteristica esistenziale dell'essere-con è una condizione necessaria per l'esperienza dell'essere-da-soli -- solo perché Dasein è *Mitsein*, Dasein può sperimentare l'essere-da-soli. Come afferma Mike Wheeler (2020): “L'essere-con è quindi la condizione trascendentale a priori per la solitudine”. Se non fossimo configurati come essere-con, allora il non-essere-con che sembra caratterizzare la solitudine (anche nei casi in cui ci sono troppe persone intorno) non sarebbe possibile (1962, 157). Inoltre, solo a causa di questa struttura di *Mitsein*, Dasein sperimenta una solitudine fondamentale nell'essere-verso-la-morte. La possibilità della morte è individuale; nessun altro può sostituire la mia morte.

Come molti commentatori hanno sottolineato, Heidegger lascia questi concetti non sviluppati - in particolare i concetti di essere-con, Dasein-con e essere-da-soli (Binswanger 1962; Gadamer 2004; Gallagher and Jacobson 2012; Löwith 1928; Nancy 2008; Pöggeler 1989; Tugendhat 1986). In questo senso, non è chiaro se Heidegger alla fine avallerebbe la nozione di solitudine esistenziale come è stata definita da Ettema, Derksen, van Leeuwen, Mijuskovic o Moustakas. Al massimo, sembra essere una modalità difettiva di essere-con. In quanto tale, tuttavia, non sarebbe una modalità inevitabile di esistenza.

3 - Una critica della solitudine esistenziale

Ho discusso sul fatto che il concetto di solitudine esistenziale sia considerato vago e poco chiaro (Ettema et al. 2010; Bolmsjö et al. 2019; Maes et al. 2022); talvolta è confuso con le questioni legate al significato della vita¹¹, e ci sono difficoltà nella

¹¹ Per esempio, alcuni autori considerano la solitudine esistenziale come una condizione permanente (ad esempio, Moustakas 1961); altri la vedono come uno stato temporaneo attraverso il quale si può lavorare, consentendo la crescita o portando a una vita migliore (Applebaum 1978; Ettema, Derksen & van Leeuwen 2010). Olofsson et al. (2021, 1184) riassumono diverse caratterizzazioni: “Non esiste una chiara definizione di solitudine esistenziale, ma può essere compresa come una consapevolezza immediata di essere fondamentalmente separati dagli altri e dall'universo, principalmente attraverso l'esperienza di sé come mortali. La solitudine esistenziale può anche essere descritta come un senso più profondo di solitudine. In situazioni critiche in cui un futuro precedentemente immaginato e la sicurezza di base vengono minacciati, il benessere esistenziale può essere influenzato negativamente e possono insorgere sensazioni di mancanza di significato.

valutazione e nella diagnosi (van Tilburg 2021). Nonostante questi problemi, il concetto di solitudine esistenziale continua a influenzare diversi approcci psicoterapeutici (Applebaum 1978; Carter 2000; Lindenauer 1970; May and Yalom 2000; Mayers and Svartberg 2001; Nyström et al. 2002; Nyström 2006; Olofsson et al. 2021; Razban et al. 2022). Secondo questi approcci, la terapia non mira a eliminare la solitudine esistenziale, ma a affrontarla. Mentre la solitudine sociale ed emotiva può essere affrontata migliorando la propria rete di relazioni, non c'è una cura per la solitudine esistenziale (Mayers and Svartberg 2001). In alcuni casi, la psicoterapia procede accettando e comprendendo il proprio vuoto esistenziale, rinunciando a cercare di risolverlo con le proprie forze e permettendo alla completezza esistenziale di emergere (Park 2006).

Nella misura in cui i teorici della solitudine esistenziale continueranno a fare riferimento a qualcosa di simile all'analisi poco sviluppata presente in Heidegger, il concetto probabilmente continuerà a rimanere vago e poco chiaro. Inoltre, i terapeuti possono incontrare importanti limitazioni in termini di applicazione pratica. Sartre rende questo chiaro nella sua critica a Heidegger. Parlando del concetto di *Mitsein*, Sartre commenta:

the ontological co-existence which appears as the structure of "being-in-the-world" can in no way serve as a foundation to an ontic being-with, such as, for example, the co-existence which appears in my friend-ship with Pierre.... In fact it would be necessary to show that "being-with-Pierre" ... is a structure constitutive of my concrete-being. But this is impossible from the point of view which Heidegger has adopted. The Other in the relation "with," taken on the ontological level, can not in fact be concretely determined ...; it is an abstract term... and it does not contain the power of becoming that Other-Pierre.... Thus the relation of the Mitsein can be of absolutely no use to us in resolving the psychological, concrete problem of the recognition of the Other. (1956, 248).¹²

Da un punto di vista esistenziale, questo risveglio scatena una reazione di crisi. Oltre ad essere descritta come l'isolamento finale, la solitudine esistenziale può anche essere vista come parte dell'essere umano che non può essere evitata nel corso della vita. Tuttavia, la solitudine esistenziale può anche essere un'esperienza positiva e pacifica se si sceglie liberamente tra una rete sociale e la solitudine, portando alla crescita personale.

12 "l'ontologica coesistenza che appare come struttura del "essere-nel-mondo" non può in alcun modo servire da fondamento per un essere-con ontico, come ad esempio la coesistenza che appare nella mia amicizia con Pierre... In effetti, sarebbe necessario dimostrare che "essere-con-Pierre"... è una struttura costitutiva del mio essere concreto.

La terapia non mira a eliminare la solitudine esistenziale, ma a affrontarla.

La solitudine non è una
interruzione o una modalità
difettosa del Mitsein, ma è
essa stessa una struttura
ontologica fondamentale

Si potrebbe cercare di ignorare questa critica interpretando Sartre in una direzione diversa, come fa Mijuskovic (2012) nella sua analisi della solitudine esistenziale. In questo contesto, la solitudine non è una interruzione o una modalità difettosa del Mitsein, ma è essa stessa una struttura ontologica fondamentale (una solitudine trascendentale) - una profonda mancanza intrinseca nell'esistenza umana che siamo inclini a nascondere a noi stessi. Mijuskovic favorisce un'interpretazione cartesiana di Sartre come favorevole alla solitudine esistenziale. "Con Sartre concorderei sul fatto che l'uomo è condannato non solo alla libertà ma anche alla solitudine" (Mijuskovic 2012, 124). Di conseguenza, respinge la nozione di Mitsein di Heidegger e pensa che R.D. Laing si contraddica poiché sostiene sia la visione heideggeriana che la visione cartesiana-sartreana. L'associazione tra essere-con e solitudine esistenziale, tuttavia, si trova in altri teorici, ad esempio John McGraw (1995): "Essere con gli altri è la modalità primaria dell'essere dell'uomo. Questo rende la solitudine metafisica" (Etema et al. 2010, 147).

Penso che Mijuskovic abbia ragione nel sostenere che non si possa avere tutto, ossia affermare contemporaneamente una condizione trascendentale a priori di essere-con, che specifica una struttura interpersonale profonda dell'esistenza umana, e una solitudine esistenziale trascendentale che specifica il contrario, e trattarle in qualche modo come equiprimordiali. Sembra una contraddizione teorica, nel campo fenomenologico-esistenziale, affermare che il Mitsein è una caratteristica esistenziale di base, un aspetto costitutivo dell'esistenza umana, e allo stesso tempo insistere sul fatto che la solitudine ha lo stesso status. Al massimo, si potrebbe dire, come fa Heidegger, che una è derivata (o una modalità difettosa), o, mettendo da parte lo scetticismo di Sartre, che una caratteristica esistenziale/trascendentale/ontologica come il Mitsein è la condizione per una solitudine empirica/psicologica/ontica. Inoltre, se si cerca di rendere la solitudine esistenziale una caratteristica esistenziale o trascendentale, ne segue una contraddizione pratica/empirica: tutte le prove indicano una profonda

Se si cerca di rendere
la solitudine esistenziale
una caratteristica
esistenziale
o trascendentale,
ne segue una
contraddizione
pratica/empirica.

Ma ciò è impossibile dal punto di vista adottato da Heidegger. L'Altro nella relazione "con", preso a livello ontologico, non può infatti essere concretamente determinato...; è un termine astratto... e non contiene il potere di diventare quell'Altro-Pierre.... Quindi, la relazione del Mitsein non può assolutamente esserci utile nel risolvere il problema psicologico e concreto del riconoscimento dell'Altro." (N.d.T.)

socialità che caratterizza la maggior parte della vita umana, dall'inizio (riflessa nel concetto di intersoggettività primaria nello sviluppo) alla fine della vita (quando ci troviamo ad abbandonare gli altri); tutte le prove sono che la nostra esistenza comporta l'essere con gli altri. Anche la ben nota affermazione di Heidegger secondo cui il Dasein tende verso l'inautenticità, la modalità *das Man* di essere persi nella folla, sembra parlare contro la solitudine esistenziale. Con alcune eccezioni, siamo, per la maggior parte della nostra vita, occupati ad essere con gli altri. Ciò non rende impossibile la solitudine, ma mette in discussione l'idea che le istanze di solitudine siano esistenziali nel senso proprio.

Questo solleva naturalmente la domanda: esiste davvero una solitudine esistenziale?

Vorrei ribadire che come si risponde a questa domanda può dipendere dalla concezione di ciò che sto chiamando la profonda socialità dell'esistenza umana e dalla comprensione di alcune delle questioni dello sviluppo, a cominciare dalla nascita. Qui è pertinente la nozione di intersoggettività primaria. Non cercherò di delineare una trattazione completa dell'intersoggettività primaria, un concetto che caratterizza l'esistenza umana come interattivamente intersoggettiva fin dalla nascita, con radici nella nostra natura genetica/biologica. Tuttavia, un breve riassunto potrebbe essere utile.

Il concetto è tratto da studi sullo sviluppo condotti da Colwyn Trevarthen (1979), Peter Hobson (2002), Vasu Reddy (2008) e altri, che mostrano che fin dalla nascita, i neonati hanno capacità sensorio-motorie, manifestate a livello di azione ed esperienza percettiva, che li mettono in relazione con gli altri e consentono loro di interagire con i loro caregiver. Dalla prima infanzia in poi, siamo tipicamente sintonizzati sugli altri individui, e in particolare sui loro movimenti corporei, gesti, espressioni facciali, direzione dello sguardo, intonazione vocale, ecc. e abbiamo un senso di ciò che intendono e di ciò che provano; rispondiamo con i nostri stessi movimenti corporei, gesti, espressioni facciali, sguardo, ecc. L'interazione umana significativa è già viva nella prima infanzia nelle pratiche corporee che costituiscono il nostro accesso primario per comprendere gli altri, e questo è qualcosa che continua per tutta la vita.

Ad esempio, i neonati sono in grado di percepire che certi tipi di entità nell'ambiente sono agenti proprio come loro, in contrap-

L'interazione umana significativa è già viva nella prima infanzia nelle pratiche corporee che costituiscono il nostro accesso primario per comprendere gli altri, e questo è qualcosa che continua per tutta la vita.

posizione agli oggetti inanimati (Legerstee 2005; Johnson 2000). Dalla nascita sono capaci di percepire e rispondere a gesti facciali presentati da un altro, in modo che implichi una distinzione tra sé e non sé (Bermúdez 1996; Gallagher and Meltzoff 1996). Questo contrasta con una visione psicoanalitica di una presunta fusione o indifferenziazione esperienziale tra il neonato e l'altro all'inizio della vita (Winnicott 1989) - la motivazione iniziale per una lotta per differenziarsi o individuarsi, che viene poi vista come rivelatrice della solitudine esistenziale (Applebaum 1978).

La intersoggettività primaria può essere specificata in modo più dettagliato. Ad esempio, a 2 mesi di età i neonati stanno già tracciando i movimenti della testa e la direzione dello sguardo dell'altro individuo (Baron-Cohen 1995; Maurer and Barrera 1981). A questa età, l'interazione di secondo grado è evidenziata dal tempismo e dalla risposta emotiva dei comportamenti dei neonati. Essi "vocalizzano e gestualizzano in modo 'sintonizzato' rispetto alle vocalizzazioni e ai gesti dell'altro individuo" (Gopnik and Meltzoff 1997, 131). A 5-7 mesi i neonati sono in grado di rilevare corrispondenze tra informazioni visive e uditive che specificano l'espressione delle emozioni (Hobson 2002). A 6 mesi iniziano a percepire la presa come diretta verso uno scopo, e a 10-11 mesi sono in grado di suddividere le azioni continue in base ai confini intenzionali (Baldwin and Baird 2001). I neonati iniziano a percepire vari movimenti della testa, della bocca, delle mani e movimenti più generali del corpo come movimenti significativi e diretti verso uno scopo (Senju, Johnson & Csibra 2006).

Che si accetti una concezione forte dell'intersoggettività primaria come interazione tra sé e gli altri, o, al contrario, una concezione forte della fusione esperienziale dalla quale bisogna lottare per liberarsi, la situazione esistenziale non è quella che si sia gettati nel mondo come individui solitari. Fin dall'inizio, si vive la vita interagendo con gli altri o uniti agli altri. Inoltre, anche nel processo di individuazione di sé, lo facciamo specificamente nelle nostre relazioni intersoggettive. Da questo punto di vista, la solitudine, piuttosto che essere una struttura profonda della nostra esistenza, è una modifica o interruzione della nostra profonda esistenza intersoggettiva relazionale.

La solitudine è una
modifica o interruzione
della nostra profonda
esistenza intersoggettiva
relazionale.

4 - La solitudine come esperienza interpersonale ed esistenziale

L'idea che ognuno muoia da solo è coerente con quella di Heidegger che definisce l'ansia di fronte alla morte; questa è l'idea che la solitudine esistenziale "che sperimentiamo nella consapevolezza della nostra finitezza non può essere alleviata dalla presenza degli altri"; oppure l'idea che "rimaniamo fundamentalmente soli nell'attesa della nostra morte" (Ettema et al. 2010; Mayers et al. 2002). In questa prospettiva, come suggerisce Jaspers, dovrei affrontare la morte come una "sfida, piuttosto, per vivere e mettere alla prova la mia vita alla luce della morte" (1970, 195). Ci vuole coraggio per affrontare individualmente la morte in "un atteggiamento che mi permetta di considerare la morte come un'opportunità indefinita per essere me stesso" (199). La mia tesi non è che dovremmo adottare questa visione heideggeriana. Tuttavia, possiamo pensare che, anziché guardare all'inizio della vita, si dovrebbe iniziare considerando la solitudine legata alla morte e lavorare a ritroso da quella. In tal senso, anziché concentrarsi sulla propria morte, la solitudine viene di solito sperimentata come conseguenza della morte di una persona cara. Quel tipo di solitudine è sperimentato con l'intensità che di solito viene attribuita alla solitudine esistenziale, se una tale cosa esiste. Karl Jaspers lo rende chiaro.

The death of the closest, most beloved persons ... is the deepest incision in phenomenal life. We stay alone when we must leave them alone at the last moment when we cannot follow. Nothing is reversible; it is the end for all time. The dying cannot be addressed any more; everyone dies alone. The loneliness at the point of death seems total, for the dying as well as for the one left behind. The phenomenon of being together as long as there is consciousness, this sorrow of parting, is the last, helpless expression of communication. (1970, 194)¹³

Consideriamo ora un punto di vista diverso. Werner Marx (1987) suggerisce che l'incontro con la possibilità della mia mor-

Anziché guardare all'inizio della vita, si dovrebbe iniziare considerando la solitudine legata alla morte e lavorare a ritroso da quella.

¹³ "La morte delle persone più vicine e amate... è l'incisione più profonda nella vita fenomenica. Restiamo soli quando dobbiamo lasciarli soli nell'ultimo momento in cui non possiamo seguirli. Nulla è reversibile; è la fine per sempre. I morenti non possono essere più rivolti; tutti muoiono da soli. La solitudine al momento della morte sembra totale, sia per chi muore che per chi resta. Il fenomeno di stare insieme finché c'è coscienza, questa tristezza della separazione, è l'ultima, impotente espressione della comunicazione." (N.d.T.)

te e la morte degli altri può essere un'esperienza intensamente intersoggettiva, poiché tutti condividiamo la mortalità - siamo tutti sulla stessa barca in questo senso; tutti partecipiamo a essere-verso-la-morte (sia per quanto riguarda la nostra morte personale, sia per quanto riguarda la possibilità di catastrofi ambientali o l'eventualità di un olocausto nucleare). Per Marx, la giusta sintonizzazione verso la morte costituisce una "forza di guarigione" che supera l'angoscia sconvolgente associata alla morte. Il passaggio dalla caratteristica inquietante della morte alla potenza guaritrice della nostra mortalità esperita comporta il raggiungimento di una sintonizzazione verso gli altri, un' "autenticità relazionale" (Gallagher, Morgan & Rokotnitz 2018), un modo di "essere-insieme-con-gli-altri" anziché metterli da parte o lasciarli indietro (Marx 1987, 53). Il raggiungimento della giusta relazione con la morte deve essere pensato in termini di un dono o di un evento che accade a tutti noi (57, 114-115).

Penso che le prove a favore della visione di Marx (e contro la stessa nozione di solitudine esistenziale) siano rappresentate dall'esperienza di profonda solitudine interpersonale nel caso della perdita di una persona cara o dell'esperienza di solitudine imposta da condizioni ambientali, sociali o culturali - fenomeni che possono portare a diverse forme di solitudine cronica o transitoria.

Questa prospettiva è coerente con un suggerimento avanzato da Sköld (2020, 2021), secondo cui invece di distinguere tra solitudine interpersonale (di diverse varietà, come emotiva, sociale, ecc.) e solitudine esistenziale, dovremmo comprendere gli aspetti esistenziali in una luce interpersonale e gli aspetti interpersonali in una luce esistenziale. La solitudine può essere profondamente problematica e trasformativa; possiamo anche riconoscerla come caratterizzata esistenzialmente, senza considerarla radicata in una profonda struttura trascendentale ineludibile.

Possiamo riconoscere che tutta la solitudine interpersonale è esistenziale nella misura in cui trasforma il mio modo di essere-nel-mondo, sia privandomi di senso o dandomene di più.

Se sosteniamo l'idea di una versione empirico-evolutiva dell'esistenza interpersonale, possiamo comprendere la primaria intersoggettività come un insieme di processi intersoggettivi dinamici che ci rendono ciò che siamo. In tal caso, la solitudine, anziché essere una struttura profonda della nostra esistenza, può essere vista come un'esperienza che si ha quando c'è una carenza o una

Invece di distinguere tra solitudine interpersonale (di diverse varietà, come emotiva, sociale, ecc.) e solitudine esistenziale, dovremmo comprendere gli aspetti esistenziali in una luce interpersonale e gli aspetti interpersonali in una luce esistenziale.

interruzione nelle nostre possibilità di interazioni intersoggettive, causata da una varietà di fattori, tra cui problemi di attaccamento nell'infanzia, la perdita di una persona cara, pratiche o disposizioni sociali/culturali dirompenti, e così via.

Questa riconcettualizzazione fa una differenza pratica nei contesti terapeutici. In questa prospettiva, e in contrasto con le opinioni riportate in precedenza di alcuni dei teorici citati (ad esempio, Mayers & Svartberg 2001; Park 2006), la solitudine non è uno stato esistenziale predefinito, e la terapia non dovrebbe essere semplicemente una forma di accettazione. L'implicazione di tale riconcettualizzazione in un contesto terapeutico è quella di respingere l'adozione di un atteggiamento di rassegnazione, del semplice affrontare un *Angst* ineluttabile, e abbracciare invece la possibilità di trasformarlo in un'apertura e un'apprezzamento della nostra vita con gli altri, oppure, nel caso dell'elaborazione del lutto, ciò che Merleau-Ponty descriveva come un "quieto interesse per qualche oggetto luminoso" (2012, 86). Ciò non significa minimizzare l'effetto spesso grave della solitudine, ma riconoscere e apprezzare il profondo significato della nostra finitudine condivisa.

Conclusioni

In contrasto con gli aspetti interpersonali di altri tipi di solitudine, la solitudine esistenziale è stata caratterizzata come uno stato predefinito intrapersonale di incomunicabilità o profonda solitudine, parte di una struttura ontologica o trascendentale fondamentale nell'esistenza umana. Dopo aver fornito un'idea del suo contesto filosofico, ho argomentato che non esiste una buona base filosofica per questa concezione della solitudine esistenziale, che ci sono problemi concettuali e pratici ad essa collegati, e che ciò ha alcune implicazioni per la psicoterapia. Sebbene la solitudine possa essere esistenziale in un certo senso, essa si manifesta tipicamente in contesti interpersonali e non dovrebbe essere considerata una struttura ontologica ineluttabile dell'esistenza umana. In modo più positivo, dovremmo pensare alla solitudine come una modifica della nostra esistenza intersoggettiva radicata, e come qualcosa che può essere affrontato nei contesti terapeutici. Le migliori pratiche in tali contesti possono dipendere ulteriormente dalla ricerca per comprendere le

Sebbene la solitudine possa essere esistenziale in un certo senso, essa si manifesta tipicamente in contesti interpersonali e non dovrebbe essere considerata una struttura ontologica ineluttabile dell'esistenza umana.

differenze esperienziali affettive che derivano da diversi fattori causali che interrompono l'esistenza intersoggettiva.

Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. If material is not included in the article's Creative Commons licence and your intended use is not permitted by statutory regulation or exceeds the permitted use, you will need to obtain permission directly from the copyright holder. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.

Bibliografia

- Achterbergh L.**, Pitman A, Birken M, Pearce E, Sno H, Johnson S (2020) The experience of loneliness among young people with depression: a qualitative meta-synthesis of the literature. *BMC Psychiatry* 20(1):1-23
- Applebaum F.** (1978) Loneliness: a taxonomy and psychodynamic view. *Clin Soc Work J* 6(1):13-20
- Arendt H.** (1951) *The Origins of Totalitarianism*. Harcourt, New York
- Asher SR, Paquette JA** (2003) Loneliness and peer relations in childhood. *Curr Dir Psychol Sci* 12(3):75-78
- Baldwin DA, Baird JA** (2001) Discerning intentions in dynamic human action. *Trends in Cognitive Science* 5(4):171-178
- Baron-Cohen S.** (1995) *Mindblindness: an essay on autism and theory of mind*. MIT Press, Cambridge, MA
- Bermúdez JL** (1996) The moral significance of birth. *Ethics* 106(2):378-403
- Binswanger L.** (1962) *Grundformen und Erkenntnis menschlichen Daseins*
- Bolmsjö I., Tengland PA, Rämgård M** (2019) Existential loneliness: an attempt at an analysis of the concept and the phenomenon. *Nurs Ethics* 26(5):1310-1325
- Cacioppo JT, Fowler JH, Christakis NA** (2009) Alone in the crowd: the structure and spread of loneliness in a large social network. *J Personal Soc Psychol* 97(6):977
- Cacioppo S., Grippo AJ, London S., Goossens L., Cacioppo JT** (2015) Loneliness: clinical import and interventions. *Perspect Psychol Sci* 10(2):238-249
- Carr S., Fang C.** (2021) A gradual separation from the world: a qualitative exploration of existential loneliness in old age. *Ageing Soc* 1-21. <https://doi.org/10.1017/S0144686X21001252>
- Carter MA** (2000) Abiding loneliness: an existential perspective on loneliness. *Second Opinion*3. <http://www.parkridgecenter.org/Page437.html>

- Dunbar RIM** (2014) The social brain: psychological underpinnings and implications for the structure of organizations. *Curr Dir Psychol Sci* 23:109–114
- Ettema EJ**, Derksen LD, van Leeuwen E (2010) Existential loneliness and end-of-life care: a systematic review. *Theor Med Bioeth* 31(2):141–169
- Fromm Reichmann F.** (1959) Loneliness, *Psychiatry*, 22:1, 1–15, DOI: <https://doi.org/10.1080/00332747.1959.11023153>
- Gadamer H-G** (2004) *A Century in Philosophy: Hans-Georg Gadamer in Conversation with Riccardo Dottori*. New York: Continuum
- Gallagher S** (2020) *Action and interaction*. Oxford University Press
- Gallagher S., Jacobson R.** (2012) Heidegger and social cognition. In: Kiverstein J, Wheeler M (eds) *Heidegger and Cognitive Science* (213–45). Palgrave-Macmillan, London
- Gallagher S., Meltzoff A.** (1996) The earliest sense of self and others: Merleau-Ponty and recent developmental studies. *Philosophical Psychol* 9(2):213–236
- Gallagher S., Morgan B., Rokotnitz N.** (2018) Relational authenticity. In: Flanagan O., Caruso G. (eds) *Neuroexistentialism: meaning, Morals, and purpose in the age of Neuroscience*. Oxford University Press, Oxford, pp 126–145. doi: <https://doi.org/10.1093/oso/9780190460723.003.0008>
- Gopnik A., Meltzoff AN** (1997) *Words, thoughts and theories*. MIT Press, Cambridge, MA
- Hall ET** (1966) *The hidden dimension*. Doubleday, Garden City, NY
- Hawkey LC, Browne MW, Cacioppo JT** (2005) How can I connect with thee? Let me count the ways. *Psychol Sci* 16:798–804
- Hawkey LC, Gu Y., Luo YJ, Cacioppo JT** (2012) The mental representation of social connections: Generalizability extended to Beijing adults. *PLoS ONE*, 7(9): e44065
- Heidegger M.** (1988) *The basic problems of Phenomenology*, trans. A. Hofstadter. Indiana University Press, Bloomington
- Heidegger M., Macquarrie J., Robinson E.** (1962) New York: Harper & Row
- Hobson P.** (2002) *The cradle of Thought*. Macmillan, London
- Jaspers K.** (1970) *General Psychopathology*, trans. J. Hoenig and Marian Hamilton. Johns Hopkins, Baltimore
- Johnson SC** (2000) The recognition of mentalistic agents in infancy. *Trends in Cognitive Science* 4(1):22–28
- Lau S., Gruen GE** (1992) The social stigma of loneliness: Effect of target person's and perceiver's sex. *Pers Soc Psychol Bull* 18(2):182–189. <https://doi.org/10.1177/0146167292182009>
- Legerstee M (2005) *Infants' sense of people: precursors to a theory of mind*. Cambridge University Press, Cambridge
- Lindenauer GG** (1970) Loneliness. *J Emotional Educ* 10(3):87–100
- Löwith K.** (1928) *Das Individuum in der Rolle des Mitmenschen*. In K. Stichweh (ed.), *Sämtliche Schriften*, Vol. 1. (9-197). Stuttgart: J. B. Metzler, 1981

- Maes M., Qualter P., Lodder GM, Mund M.** (2022) How (not) to measure loneliness: a review of the eight most commonly used scales. *Int J Environ Res Public Health* 19(17):10816
- Marx W.** (1987) *Is there a measure on Earth? Foundations for a Non-metaphysical Ethics*, trans. University of Chicago Press, Chicago, T. J. Nenon and R. Lilly
- Maurer D., Barrera ME** (1981) Infants' perception of natural and distorted arrangements of a schematic face. *Child Dev* 52(1):196–202
- Mayers AM, Khoo S-T, Svartberg M.** (2002) The existential loneliness questionnaire: background, development, and preliminary findings. *J Clin Psychol* 58(9):1183–1193
- Mayers AM, Naples NA, Nilsen RD** (2005) Existential issues and coping: a qualitative study of low-income women with HIV. *Psychol Health* 20(1):93–113
- Mayers AM, Svartberg M.** (2001) Existential loneliness: a review of the concept, its psychosocial precipitants and psychotherapeutic implications for HIV-infected women. *Br J Med Psychol* 74(4):539–553. <https://doi.org/10.1348/00071120161082>
- May R., Yalom I.** (2000) Existential psychotherapy. In: Corsini RJ, Wedding D (eds) *Current psychotherapies*, 6th edn. Wadsworth / Thomson Learning, Belmont, pp 273–302
- McGraw JG** (1995) Loneliness, its nature and forms: an existential perspective. *Man and World* 28(1):43–64
- Merleau-Ponty M.** (2012) *Phenomenology of Perception*. Trans. D. A. Landes. Routledge, London
- Mijuskovic B.** (1988) Loneliness and adolescent alcoholism. *Adolescence* 23(91):503–516
- Mijuskovic BL** (2012) Loneliness in philosophy, psychology, and literature. iUniverse
- Morrison P., Smith R.** (2017) Loneliness. An overview. In: Sagan OM, Miller E (eds) *Narratives of Loneliness: multidisciplinary perspectives from the 21st Century*. Routledge, Oxfordshire, pp 11–25
- Motta V.** (2021) Key concept: loneliness. *Philos Psychiatry Psychol* 28(1):71–81
- Motta V., Bortolotti L.** (2020) Solitude as a positive experience: empowerment and agency. *Metodo* 8:119–147
- Moustakas C.** (1961) *Loneliness*. Prentiss Hall, New York
- Nancy JL** (2008) The being-with of being-there. *Cont Philos Rev* 41(1):1–15
- Nyström M.** (2006) Aphasia—an existential loneliness: a study on the loss of the world of symbols. *Int J Qualitative Stud Health Well-being* 1:38–49
- Nyström M., Dahlberg K., Segesten K.** (2002) The enigma of severe mental illness: a swedish perspective. *Issues Ment Health Nurs* 23:121–134
- Olofsson J., Rämngård M., Sjögren-Forss K., Bramhagen AC** (2021) Older migrants' experience of existential loneliness. *Nursing Ethics*, 0969733021994167

- Park JL** (2006) *Our existential predicament: loneliness, Depression, anxiety, & death*, 5th edn. Existential Books, Minneapolis
- Perlman D, Peplau LA, Goldston SE (1984) Loneliness research: a survey of empirical findings. Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness, 13–46
- Pöggeler O.** (1989) *Martin Heidegger's path of being*, trans. D. Magurshak and S. Barber. Humanities Press, Atlantic Highlands, NJ
- Razban F.,** Mehdipour-Rabori R, Rayyani M, Mangolian Shahrabaki P (2022) Meeting death and embracing existential loneliness: a cancer patient's experience of being the sole author of his life. *Death Stud* 46(1):208–223. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1725932>
- Reddy V.** (2008) *How infants know minds*. Harvard University Press, Cambridge, MA
- Riesman D.** (1950) *The lonely crowd: a study of the changing american character*. Yale University Press, New Haven & London
- Sagan O.,** Miller E (eds) (2017) *Narratives of loneliness: multi-disciplinary perspectives from the 21st Century*. Routledge, Oxfordshire
- Sartre J-P** (1956) *Being and nothingness*, trans. H. Barnes. Philosophical Library, New York
- Senju A.,** Johnson MH, Csibra G. (2006) The development and neural basis of referential gaze perception. *Soc Neurosci* 1(3–4):220–234
- Sköld AB** (2020) Om lykkens momentanitet og relationalitet [On the instantaneousness and relationality of happiness]. *Kampen omlykken: perspektiver, potentialer og problemer*. Klim, Århus
- Sköld AB** (2021) *Relationality and finitude: A social ontology of grief*. Aalborg Universitetsforlag. Aalborg Universitet. Det Humanistiske Fakultet. Ph.D.-Serien <https://doi.org/10.54337/aau443504727>
- Trevarthen C.** (1979) Communication and cooperation in early infancy: a description of primary intersubjectivity. In: Bullowa M (ed) *Before Speech: the beginning of Interpersonal Communication*. Cambridge University Press, Cambridge
- Tugendhat E., Stern P.** (1986) Cambridge, MA: MIT Press
- van Tilburg TG (2021) Social, emotional and existential loneliness: a test of the multidimensional concept. *Gerontologist* 61(7):e335–e344
- Weiss RS** (1973) The study of loneliness. In: Weiss RS (ed) *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. MIT Press, p 8–29
- Wheeler M.** (2020) Martin Heidegger. In *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Fall 2020 Edition), Edward N. Zalta (ed.). <https://plato.stanford.edu/archives/fall2020/entries/heidegger/>
- Winnicott D.** (1989) *Playing and reality*. Routledge, London
- Yalom ID** (1980) *Existential psychotherapy*, vol 1. Basic Books, New York



Giuseppe Caserta

*Psicologo, analista
psicoterapeuta*

Psicologo, psicoterapeuta e analista ad orientamento junghiano presso l'ARPA (Associazione di Ricerca in Psicologia Analitica), società affiliata all'IAAP (International Association of Analytical Psychology). Direttore scientifico della scuola di formazione in arteterapia "Atakrea" con sede a Castel-franco Veneto.

Esperto Rorschach e terapeuta EMDR, si occupa prevalentemente di clinica degli adulti e degli adolescenti, ed è supervisore e formatore di équipe di educatori e di psicologi sia privatamente sia presso strutture cliniche. Fa parte del corpo docenti della scuola di specializzazione in psicoterapia "Istituto Gaetano Benedetti".

L'esperienza dell'isolamento nella psicopatologia grave

Abstract

L'isolamento è una delle condizioni esistenziali di maggior sofferenza per l'essere umano, che non è mai frutto di una scelta consapevole, come lo star da soli, ma che spesso deriva da pressioni sociali insostenibili o, come nel caso delle gravi psicopatologie, dal disperato tentativo di proteggersi da un Altro visto come fagocitante. Lo scopo dello scritto è riflettere sulla condizione esistenziale dell'isolamento negli stati di grave sofferenza psichica sottolineando le possibilità insite in psicoterapia nell'accesso alla simbolizzazione di tali vissuti, piuttosto che al viverli nella loro nuda concretezza.

Parole chiave

Solitudine, isolamento, psicosi, Altro, non esistenza, simbiosi/separazione.

L'essere umano è un animale sociale: per la nostra stessa natura, non possiamo prescindere dal formare gruppi più o meno estesi al fine non solo di garantirci la sopravvivenza, ma anche di poter sperimentare quotidianamente le possibilità esistenziali insite in ognuno di noi. Come infatti Jung (1946) sottolinea, il processo d'individuazione, ovvero il contatto con il nostro Sé, la nostra parte più autentica e profonda, non può avvenire soltanto internamente all'individuo, ma ha necessariamente un aspetto di relazione con l'Altro. Che si tratti dunque della nostra

cerchia ristretta o della collettività in generale, nessuno di noi può fare a meno di relazionarsi con coloro che lo circondano non solo al fine di sviluppare le proprie relazioni, ma anche per contattare la propria parte più intima e percorrere il sentiero che porta a “*fare anima*”, per dirla con Hillman (2008), in altre parole a tramutare i fatti in esperienze. Quando penso a come gli esseri umani sono intimamente legati tra di loro e a come questo costituisca l'ossatura stessa della vita psichica umana, mi viene sempre in mente un aneddoto – a cavallo tra storia e leggenda - riguardante Margareth Mead, la famosa antropologa.

Si racconta che durante una lezione le fu chiesto dai suoi studenti quale fosse il segno incontrovertibile di civiltà in una cultura preistorica e lei, stupendo tutti, non parlò di pitture rupestri o di monili ornamentali ma citò senza alcun dubbio il segno di una frattura di femore ricomposta in qualsiasi scheletro. Quando le fu chiesto di spiegarsi meglio, la Mead sottolineò come per guarire da una frattura così grave e invalidante, da compromettere persino la deambulazione, fosse assolutamente necessaria l'assistenza di almeno un altro individuo per un lungo periodo di tempo. Questo a suo dire implicava l'esistenza di una comunità e quindi di una cultura che teneva legati gli individui tra loro.¹

Quale che sia l'attendibilità di questo racconto, credo sottolinei una cosa molto importante: la cultura è generata dall'aggregazione di individui, ed essa crea dei simboli che ci servono per garantire la coesione sociale (Harari, 2019). Naturalmente, da un punto di vista psicoanalitico non possiamo accontentarci di una spiegazione così riduttiva – sebbene corretta – poiché dobbiamo necessariamente considerare la funzione del simbolico come il tentativo di rappresentare contenuti mentali al di là del linguaggio concreto, per permetterci non solo di farli risuonare in noi, ma anche di poter rendere partecipi gli altri della nostra esperienza interiore.

Come si può vedere, quindi, l'aspetto relazionale è parte irrinunciabile del nostro essere umani: persino nell'utero noi abbia-

Per guarire da una frattura così grave e invalidante, da compromettere persino la deambulazione, fosse assolutamente necessaria l'assistenza di almeno un altro individuo per un lungo periodo di tempo.

¹ Sebbene questo aneddoto non sia bibliograficamente rintracciabile, è molto diffuso come comunicazione verbale e in rete. Tramite i motori di ricerca esso è di facile reperibilità. A scopo di esempio, se ne parla a questo link: https://www.huffingtonpost.it/archivio/2020/03/26/news/la_pratica_della_cura_come_segno_di_civilta_-5149303/

mo una vita relazionale, sia con nostra madre sia con l'eventuale gemello presente accanto a noi (Winnicott, 1958), ne consegue quindi che vi è all'interno del nostro codice genetico una predisposizione alla relazionalità, un innato schema che ad esempio ci spinge a identificare come positive le situazioni di contenimento (Knox, 2007). Insomma, per dirla junghianamente, noi siamo *archetipicamente* predisposti alla relazione.

Come spiegare allora tutti quei fenomeni umani nei quali vi sono gruppi o individui che scelgono volontariamente di isolarsi dalla comunità per vivere, ad esempio, in pienezza la loro fede o per riflettere sui grandi temi esistenziali senza il rumore di fondo della quotidianità? In caso di individui che formano un gruppo separato dagli altri (come nel caso delle sette, delle comuni o degli ordini monastici) non c'è molto da aggiungere rispetto a quanto detto: la socialità, seppur in scala ridotta, è preservata, anche in caso di fenomeni quali i monasteri di clausura, dove la separazione netta è col mondo esterno, ma non con i confratelli o le consorelle. Resta però ancora la domanda aperta su come coloro che si separano volontariamente dal mondo, ad esempio per diventare eremiti, possano compensare il loro bisogno di relazione. Benedetti (1997) sottolinea come l'eremita, pur essendo solo, sia in costante relazione col sacro, quindi comunque collegato ad un Essere che lui ritiene superiore e col quale ha un rapporto: perciò esso è contemporaneamente collegato con l'Umanità, tramite il vincolo d'amore che unisce le creature al Creatore.

La solitudine non è necessariamente l'isolamento: nello stare soli, si evince la condizione esistenziale temporanea di questo stato, che anzi a volte diventa una necessità in momenti di crisi o durante un processo decisionale difficile.

Questa premessa mi serviva per introdurre il presupposto fondamentale sul quale andrò a basare l'articolo, in altre parole la sostanziale differenza tra lo *stare soli* e l'*essere soli*. La solitudine non è necessariamente l'isolamento: nello stare soli, si evince la condizione esistenziale temporanea di questo stato, che anzi a volte diventa una necessità in momenti di crisi o durante un processo decisionale difficile, tutti noi almeno una volta nella vita abbiamo sentito qualche conoscente o il nostro partner chiederci di essere lasciati soli per un po'. Magari ne abbiamo intuito il disagio, o il bisogno di concentrazione o raccoglimento, ma difficilmente abbiamo mai pensato che quella persona fosse isolata dai suoi affetti. Lo stare soli, come dice Seneca, a volte serve a ritornare nel mondo

con maggiore calma rispetto a quando ci si è ritirati, e quindi è una risorsa importante per la psiche.

Diversa cosa è tuttavia l'isolamento: se la solitudine si configura come una scelta del singolo o del gruppo, l'isolamento è una condizione imposta dall'esterno, che spesso marginalizza l'individuo costringendolo a un'esclusione dalla comunità di appartenenza.

Se guardiamo all'etimologia stessa della parola, notiamo che essa ha una similitudine marcata con il latino *insula*, cioè isola. Come tutti sappiamo, la caratteristica principale delle isole è di essere completamente circondate dall'acqua, irrimediabilmente separate dalla terraferma a meno di un intervento da parte dell'uomo. Credo sia un'immagine che rende molto bene la condizione esistenziale di chi è isolato: la dolorosissima separazione dagli altri, il richiudersi in se stesso, spesso proprio a seguito della pressione del gruppo di appartenenza. Già nell'antica Atene, infatti, una delle punizioni più temute era il cosiddetto ostracismo, che consisteva nella messa al bando di un cittadino tramite votazione segreta, al fine di impedire la tirannia. L'esilio è dunque una sanzione molto antica, come si evince dalla sofferenza di tutti i cittadini di Roma allontanati dall'Urbe dopo le guerre civili, oppure nel mesto ritiro degli Imperatori d'Oriente nei monasteri dopo la loro deposizione da parte del pretendente di turno.

Privazione della socialità come punizione, isolamento in carcere per punire i più agitati tra i detenuti. A questo punto viene da chiedersi, l'esilio è solo volontà altrui? Se prima abbiamo detto che lo *star soli* è una scelta, e l'isolamento no, ai fini del nostro discorso dobbiamo inserire una terza via, quella dell'isolamento non come costrizione ma come non-scelta, come unica possibilità esistenziale rimasta, che obbliga l'individuo all'allontanamento, alla chiusura, pena la perdita dell'esistenza. Uno dei fenomeni maggiormente studiati negli ultimi periodi, quello degli Hikikomori, fa di questo isolamento una precisa scelta al fine di sottrarsi alle enormi pressioni sociali percepite dall'ambiente: ci si ritira nella propria stanza non per una psicopatologia, non perché si è "depressi", ma come ultimo atto di ribellione verso un mondo percepito come freddo, giudicante e ostile (Crepaldi, 2019). Questo naturalmente può aprire la porta a varie forme di disagio, anche clinicamente rilevanti, ma è in definitiva una difesa, più che una psicopatologia, un tentativo forse di arginare quella che

Ci si ritira nella propria stanza non per una psicopatologia, non perché si è "depressi", ma come ultimo atto di ribellione verso un mondo percepito come freddo, giudicante

Recalcati (2019) definisce la tirannia dell'Oggetto iper - presente, che va difeso tramite la costruzione di muri e l'isolamento, poiché il solo pensiero della sua assenza potrebbe aprire le porte alla perdita della propria immagine. Isolamento quindi come fortezza di malinconia che protegge un Oggetto *che non deve sparire*, pena l'annichilimento.

“Nelle nuove melanconie – egli afferma – c'è [...] un'inclinazione a ritirarsi dalla precarietà e dall'ingovernabilità della vita, a ridurre al minimo le tensioni interne dell'apparato psichico, alla chiusura securitaria. [...] Nelle nuove melanconie emerge una adesione interna nei confronti di un oggetto sempre presente tenuto ad agire come una sorta di supporto “iper- anaclitico” che penalizza l'emergenza del desiderio del soggetto. [...] Le nuove melanconie vivono l'assenza dell'oggetto come insopportabile, impossibile da elaborare, incollandosi alla presenza di un oggetto che ripara il soggetto dal rischio di perdita sottraendolo all'esperienza dell'assenza”. (2019, pag. 2)

Si intuisce così come il problema dell'isolamento nei disturbi gravi sia essenzialmente legato a un modo per proteggersi dall'Altro, un Altro esterno reale che rischia di diventare prevaricante, concreto fino all'insostenibile, di far smarrire o portare alla follia, come se si contemplasse direttamente il volto di Dio. Legandosi a doppio filo a un oggetto iper - anaclitico interno, si può evitare il trauma dell'assenza, anche se ciò che questa manovra chiede in cambio è una fetta di vita, un'amputazione psichica dolorosissima e spesso irreversibile, ma che per un adolescente o giovane adulto schiacciato dalle pressioni sociali può diventare paradossalmente un intervento necessario per rimuovere una cancrena psichica che rischia di uccidere.

In alcuni casi, tuttavia, anche la presenza di un Io, la propria stessa esistenza, è messa in discussione dalla patologia: è il caso delle psicosi, e su tutte della psicosi schizofrenica in tutte le sue varianti.

In questa estrema forma di malessere psichico, è il vissuto stesso di non esistenza, la condizione di incertezza e di profonda angoscia esistenziale riguardante il dilemma sulla realtà della propria stessa vita, a farla da padrona. Da qui, tutte le manifestazioni che possiamo osservare nella clinica – deliri, allucinazioni, pensiero bizzarro, neologismi etc. – altro non sarebbero che disperati tenta-

Si può evitare il trauma dell'assenza, anche se ciò che questa manovra chiede in cambio è una fetta di vita, un'amputazione psichica dolorosissima e spesso irreversibile, ma che per un adolescente o giovane adulto schiacciato dalle pressioni sociali può diventare paradossalmente un intervento necessario per rimuovere una cancrena psichica che rischia di uccidere.

tivi di dare un senso a una realtà che non ne ha, di percepire una qualsiasi forma di esistenza, grottesca e dolorosa ma pur sempre migliore dell'orrido vuoto in cui il paziente si sente precipitare. Gaetano Benedetti (1980) nella sua elaborazione della metodologia di terapia delle psicosi, faceva notare come la condizione di perdita della propria egoicità da parte del paziente psicotico sarebbe di gran lunga la peggiore condizione esistenziale possibile per un individuo, di fronte alla quale il paziente, pur di non scomparire anche a se stesso, potrebbe portare rischiare di vivere quella che lui definiva una "Esistenza a prestito", ovvero il tentativo di sentirsi esistere soltanto attraverso le parole, le immagini e i pensieri che gli altri hanno di lui.

Questa condizione, anche se preferibile al non – esserci, è tuttavia devastante poiché il paziente psicotico è allora obbligato, per esistere, a essere ciò che gli altri vogliono che sia. Potendo vivere solo se l'Altro glielo permette attraverso l'interazione, il pericolo è di scomparire letteralmente se qualcuno lo dimentica, di dover essere odiosi e aggressivi se l'altro li percepisce come tali, persino di essere costretti ad amare se amati, anche contro la propria volontà. Insomma, la persona con psicosi si sente "costretto" ad assumere la realtà dell'altro come se fosse la propria, nel disperato tentativo di percepirsi. Ne consegue che ciò porta a un annullamento completo della volontà e della facoltà di decidere, trasformando la vita del paziente in una sorta di assurda, eterna commedia. Ed è qui che l'isolamento entra in scena: lo psicotico crea internamente una "Barriera Autistica", una sorta di schermo che lo conduce a un isolamento forzato ma necessario, facendo sì che l'altro sia visto come un oggetto lontano e distante, in modo da proteggersi.

Per comprendere appieno i meccanismi che portano il paziente grave a mettere in atto tali estremi meccanismi di difesa, bisogna necessariamente partire dall'idea che l'Io psicotico sia un'istanza estremamente fragile e frammentata: se come sostiene Jung (1958) quest'ultimo viene travolto dai contenuti dell'Inconscio collettivo e quindi reso assolutamente incapace di far fronte alla gigantesca mole di elementi Beta (Bion, 1972) che emergono dal suo profondo senza la possibilità di venire mediati da un simbolo, non ci si stupisce che una delle possibili alternative alla fuga nella mania o nel delirio sia l'isolarsi autisticamente. I contenuti iperconcreti che emergono, o per dirla con Lacan (1955) la Cosa che non contem-

Lo psicotico crea internamente una "Barriera Autistica", una sorta di schermo che lo conduce a un isolamento forzato ma necessario, facendo sì che l'altro sia visto come un oggetto lontano e distante, in modo da proteggersi.

pla in alcun modo la possibilità di assenza, pongono la persona con psicosi di fronte a un rischio concreto di essere fagocitato e assimilato da questo Altro, tutto a causa della mancanza di capacità di simbolizzazione, che renderebbe di fatto possibile il pensare da una distanza interna sana ciò che prima travolgeva. I Simboli, infatti, servono proprio a significare un'esperienza *numinosa* (Otto, 2009) ovvero un tipo di esperienza che travolge l'Io, come può essere quella mistica, o per l'appunto una psicosi, garantendo una protezione che metta al riparo dalla fortissima carica insita nelle rappresentazioni arcaiche che investono il soggetto.

L'Io di questi pazienti a causa di questo iperinvestimento diventa sia assolutamente permeabile al mondo esterno – con il rischio di dissoluzione in esso – sia contemporaneamente opaco a esso al fine di circoscrivere al suo interno le aree di morte che caratterizzano tale condizione: una condizione di “dissolvente vicinanza e separazione murata” (Benedetti 1980 pag.131) che spersonalizza, e spinge a provare quel cronico sentimento di vuoto esistenziale che scatena una profonda angoscia di perdita dei propri confini, preda proprio di quelle aree di morte che invano il paziente cerca di circoscrivere.

Che cosa sono queste aree?

In definitiva, sono dei buchi esistenziali nella trama, una sorta di *Terre Gaste* -o Terra Desolata - all'interno dell'Inconscio, simile a quella che prima Perceval e poi Galahad incontrano nel loro viaggio attraverso il regno del Re Pescatore. Se il mito è una delle più sublimi metafore della condizione umana, allora ritengo sia utile in questo scritto allargare la prospettiva sull'isolamento portando una prospettiva mitologica nella clinica: come ci ricorda, infatti, Hillman, (2008), il lavoro terapeutico può coinvolgere l'interpretazione e l'esplorazione delle immagini che emergono nel mondo immaginale, in quel territorio psichico ricco di simboli, miti e immagini che svolgono un ruolo fondamentale nella formazione dell'identità e nell'elaborazione delle esperienze interiori.

Il lavoro terapeutico
può coinvolgere
l'interpretazione e
l'esplorazione delle
immagini che emergono
nel mondo immaginale

Attraverso la relazione con queste immagini, incluse quelle religiose, del mito e delle leggende, si può accedere a livelli più profondi della psiche e lavorare sulle dinamiche interiori che influenzano la nostra vita e il nostro benessere. Ritengo quindi che

la leggenda del Re Pescatore – presente nell'epopea della Cerca del Graal del ciclo Arturiano – possa offrire una feconda metafora per simbolizzare quelle aree di morte che sfuggono alla rappresentazione e che costringono il paziente grave ad arroccarsi all'interno dei suoi confini malmessi.² La Terra Desolata, infatti, è una terra dove non cresce più nulla, dove gli alberi non danno frutto, gli animali non procreano e persino le donne non partoriscono. Rinchiuso in un castello al centro di questo devastato paese Amfortas, il Re Pescatore, si nasconde agli occhi del mondo, ferito da un colpo di lancia all'inguine e impossibilitato a guarire: la sua sofferenza e la stessa natura della sua ferita – causata da un antico scontro e che va a ledere la capacità di generare del Re - sono causa della maledizione che affligge il paese, rendendolo di fatto sterile.

Come nella leggenda, anche nei disturbi gravi di personalità e nelle psicosi vi è un'antica ferita che è la causa di tutto ciò che poi si può fenomenologicamente osservare. Questa antica ferita a volte è un singolo, gravissimo episodio – come una violenza, o un lutto così grave da essere non pensabile per via del troppo dolore – ma più spesso è una serie di eventi concatenati che ruotano attorno a un tema centrale, come nel caso dei disturbi relativi alla relazione con figure d'attaccamento. Clara Mucci (2020) parla dell'estrema importanza dell'accudimento e della sana regolazione emotiva tra bambino e caregiver nei primi due/tre anni di vita, al fine di evitare quello che lei definisce delle massicce proiezioni negative del Sé sul corpo, che possono portare a vissuti dissociativi che sono poi la base sulla quale si sviluppa la drammatica scissione che incontriamo nei pazienti gravi. Tali vissuti, dovuti all'inadeguatezza delle cure e alla mancata sintonizzazione con i caregiver, possono avere effetti dirompenti sullo sviluppo del Sé.

Come può allora una struttura così fragile, forse neanche evolutasi completamente, difendersi da tali ferite? Kalsched (2014) riferendosi ai traumi precoci, ipotizza che si possano attivare delle difese archetipiche del Sé, in altre parole dei meccanismi estremamente primitivi che spingono l'individuo a dissociare pesantemente alcuni settori della sua psiche nel tentativo di preservare

Come nella leggenda, anche nei disturbi gravi di personalità e nelle psicosi vi è un'antica ferita che è la causa di tutto ciò che poi si può fenomenologicamente osservare.

2 La letteratura, sia psicoanalitica che di altra natura, su tale argomento è vastissima. Per gli scopi di questo scritto, si è scelto di fare riferimento alle riflessioni e agli spunti contenuti nel libro di Defilippi, A. *E poiché io sono oscuro...: di Merlino, del Graal e di Carl Gustav Jung* edito da Moretti & Vitali.

Il Protettore/Persecutore per non permettere ad esempio che all'adolescente sia inflitta un'altra umiliazione per via del rifiuto di una ragazza o per un esame non passato, lo spinga a chiudersi nella sua camera troncando di netto la sua vita sociale.

una parvenza d'integrità all'interno della struttura di personalità. Tali difese si concretizzerebbero nella presenza di quello che lui chiama il "Protettore/Persecutore", ovvero di un complesso che da un lato tende a difendere l'individuo traumatizzato dal ripetersi della situazione traumatica, ma che dall'altro lo allontana drammaticamente da tutto ciò che è inerente all'esperienza vissuta, anche se facente parte del polo positivo. Per usare una metafora medica, sarebbe l'equivalente di amputare un intero braccio per contrastare la cancrena che affligge un dito: senza dubbio, il paziente sarebbe fuori pericolo, ma il prezzo da pagare in termini di autonomia, propriocezione e di vita emotiva sarebbe davvero sproporzionato anche guardando ai benefici derivanti dalla cura della cancrena. Usando questo modello, potremmo allora dire che il Protettore/Persecutore per non permettere ad esempio che all'adolescente sia inflitta un'altra umiliazione per via del rifiuto di una ragazza o per un esame non passato, lo spinga a chiudersi nella sua camera troncando di netto la sua vita sociale, o che per evitare che il paziente psicotico si perda drammaticamente nell'Altro, lo chiuda all'interno della Barriera Autistica teorizzata da Benedetti.

Come si può facilmente intuire, ben presto il Protettore/Persecutore diventa un problema ben più grande del trauma originario, e il dialogo con lui all'interno di un percorso di psicoterapia assume un'importanza fondamentale, proprio al fine di quella ricerca di senso che sembra fondamentale, specie in condizioni penose come quelle descritte.

Vi è, infatti, un particolare importante all'interno della leggenda di Amfortas, che ha bisogno di essere menzionato, in quanto a mio avviso contiene quella speranza che è la condizione essenziale per ogni percorso di psicoterapia: il castello dove il Re ferito dimora nasconde un tesoro inestimabile, forse tra i più preziosi che l'Umanità abbia mai conosciuto, il Santo Graal, la coppa dove si narra sia stato raccolto il sangue di Cristo dopo la Crocifissione. Questo è il motivo che porta i Cavalieri di Artù a recarsi presso il maniero del Re Pescatore, ma solo chi alla fine porrà la domanda corretta riuscirà non solo a guarire il sovrano, ma a ricevere in premio il Calice. Allo stesso modo, per penetrare le strette maglie della Barriera Autistica bisogna porre le domande corrette: innanzitutto, come saggiamente Jung ricorda (Jaffè, 2023), è necessario porsi di fronte al paziente grave trattandolo come un

essere umano normale, senza farci tentare da ardite interpretazioni o elucubrazioni sulla sua storia di vita o sulla sua condizione attuale, poiché la vera anamnesi si può costruire solo alla fine di un percorso, non all'inizio. Nell'avvicinarsi a esso è tuttavia necessaria non solo una sospensione del giudizio, ma anche e soprattutto una "intenzione d'amore" (Benedetti, 1980), in altre parole la disponibilità da parte del terapeuta ad accogliere senza riserva la sofferenza del paziente e a farsene carico, accettando di essere anche bersaglio dei tentativi di distruzione da parte della persona sofferente, il quale è assolutamente terrorizzato dalla possibilità esistenziale insita nell'altro essere umano che cerca un dialogo con lui. Spesso, infatti, accade, specie nelle psicosi, che le prime proiezioni che il paziente fa sul terapeuta siano di natura aggressiva, proprio per l'insostenibilità della presenza dell'altro e per l'assurdità di quell'intenzione d'amore che osa mettere in discussione quell'isolamento in cui si trovava una parvenza di conforto. E' però proprio attraverso questa rabbia che dopo tanto tempo per la prima volta il paziente isolato inizia ad avere un rapporto reale con un altro essere umano: la stessa volontà di distruggere diventa quindi il viatico del ritorno al mondo, poiché essa si basa su una relazione reale, con un interlocutore reale che stavolta non reagirà con sdegno, nonostante tutti i tentativi del paziente di sembrare sgradevole, a volte anche con lo stesso corpo come nel caso dell'incuria. Il concetto di Psicopatologia Progressiva (Benedetti, 1980) indica proprio il trasformare la sofferenza stessa del paziente in un motore per la rinascita: l'odio per il mondo diventa l'odio per il terapeuta reale, le aree di morte diventano voglia che il terapeuta muoia, e da lì il complesso meccanismo esistenziale di oscillazione tra stati del Sé coeso e separato che caratterizza tutti noi (Peciccia,

Spesso, infatti, accade, specie nelle psicosi, che le prime proiezioni che il paziente fa sul terapeuta siano di natura aggressiva.

2016) inizia il suo lento, complesso movimento riparatorio, poiché finalmente l'Altro, seppur odiato, può essere riconosciuto come esistente, e se esiste un Altro, che è un non me, allora la logica conseguenza è che anche un Io debba esistere, da qualche parte.

BIBLIOGRAFIA

- Benedetti Gaetano** *Alienazione e personazione nella psicoterapia della malattia mentale* Fioriti, Roma 2015 ed. orig. 1980
- Benedetti G.** *Psicoterapia come sfida esistenziale* Raffaello Cortina, Milano 1997
- Bion W. R.** *Apprendere dall'esperienza* Armando, Roma, 1994 ed. orig. 1972
- Crepaldi Marco** *Hikikomori: i giovani che non escono di casa* Alpes Italia, Roma 2019
- Defilippi A.** *E poiché io sono oscuro...: di Merlino, del Graal e di Carl Gustav Jung* Moretti & Vitali, Bergamo 2023
- Harari Y. N.** *Sapiens: Da animali a dèi: breve storia dell'umanità* Bompiani, Milano 2019
- Hillman J.** *Re-visione della psicologia* Adelphi, Milano 2008
- Jaffé A.** *In dialogo con Carl Gustav Jung* Bollati Boringhieri, Torino 2023
- Jung C. G.** *Psicologia della traslazione* in *Opere* vol. XVI Bollati Boringhieri, Torino 2007 ed. orig. 1946
- Jung C. G.** *La schizofrenia: 1958; Il problema della psicogenesi nella malattia mentale: 1919 Psicogenesi della schizofrenia: 1939 Nuove considerazioni sulla schizofrenia: 1957-1959* Bollati Boringhieri, Torino 1977
- Kalsched D. E.** *Il mondo interiore del trauma: difese archetipiche dello spirito personale* Moretti & Vitali, Bergamo 2014
- Knox J.** *Archetipo, attaccamento, analisi: la psicologia junghiana e la mente emergente* Magi, Roma 2007
- Lacan J.** *Libro III: Le psicosi: 1955-1956* Einaudi, Torino 1985
- Mucci C.** *Corpi borderline. Regolazione affettiva e clinica dei disturbi di personalità* Raffaello Cortina, Milano 2020
- Otto R.** *Il sacro SE*, Milano 2009
- Peciccia M.** *I semi di Psiche: sogni, immagini, psicosi: una visione psicoanalitica evolutivista* Fioriti, Roma 2016
- Recalcati M.** *Le nuove melanconie: destini del desiderio nel tempo ipermoderno* Raffaello Cortina, Roma 2019
- Seneca** *I Dialoghi*
- Winnicott D.** *Gioco e realtà* Fabbri, Milano 2014 ed. orig. 1958

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



Silvia Contini Counselor filosofica

Laureata in filosofia antica e counselor filosofico, mi occupo e scrivo di filosofia pratica antica, di mito, di narrazione e di scrittura a mano. Lavoro da anni con la disabilità e con i disturbi dell'apprendimento. Ho pubblicato *Cuor di Zagreo. Il viaggio dell'anima: orfismo e miti escatologici in Platone* (2009) e *Percorsi inusuali. Un approccio fenomenologico ed esistenziale nella prevenzione primaria dei comportamenti connessi ad uso ed abuso di sostanze stupefacenti* (2012); *Verso Santiago. Abbecedario esistenziale del cammino* (2023).

Un silenzio assordante

Abstract

Partendo dalla divaricazione tra solitudine subita e solitudine scelta, l'articolo esplora il senso tragico e rivelatore del momento più alto, quello in cui ci si ritrova soli, nella necessità di scoprire che cosa ci sostenga quando nulla sembra più sostenerci. La solitudine disgregatrice dell'isolamento si contrappone alla fecondità della solitudine intesa come possibilità di dialogo con sé stessi. È la nostra contemporaneità peraltro a svelarci come un'infinita possibilità di contatto e di connessione si rivolga ossimoricamente in una più accentuata percezione di solitudine, cui può porre rimedio solo il ritrovare invece quella vicinanza con l'anima che ci offrono la parola poetica e quella filosofica stoica, nella loro capacità meditativa e introspettiva.

Parole:

isolamento, solitudine, virtuale, emozione, parola poetica, pratica filosofica e neuroscienze

La solitudine come condizione dolorosa, la pratica della solitudine come antidoto nutriente

“Ma del sentimento di solitudine che compenetrava l'eremita del tempio di Artemide in Efeso si può avere un presentimento agghiacciante solo nella più selvaggia desolazione della montagna. Da lui non sgorga nessun sentimento strapotente di commozione compassionevole, nessun desiderio di aiutare e salvare: egli è come un astro privo di atmosfera.”

“Talete, Anassimandro, Eraclito, Parmenide, Anassagora, Empedocle, Democrito e Socrate. (...) Il loro pensiero è legato al loro carattere da una rigidità necessità. Essi mancano completamente di

convenzionalità, poiché in quei tempi non esisteva affatto una classe di filosofi e studiosi. Tutti si trovano in una grandiosa solitudine, poiché sono gli unici che allora siano vissuti soltanto per la conoscenza.”

F. Nietzsche, *La filosofia nell'epoca tragica dei Greci e scritti 1870-1873*, trad.it. a cura di G. Colli, Adelphi, Milano, 2010, (86) e (145).

La *solitudine del satiro* è un testo di Ennio Flaiano che uscì nel 1973, postumo al suo autore. Mi soffermo al titolo senza indugiare oltre, poiché l'apparente ossimoro credo sia per noi intensamente rivelativo; il satiro, infatti, è un essere mitologico boschivo dai rozzi connotati e di dionisiache abitudini che si muoveva sempre in gruppo. Si può essere soli pur stando in un gruppo, in mezzo a simili, percependo una sensazione di separazione ed estraneità che diviene sentimento di solitudine. Il satiro non è solo, ma si sente solo, ecco la prima divaricazione che, saltando a piedi pari il tempo storico ed il tempo mitico, giunge fino a noi, popolo dell'interconnessione planetaria e della solitudine abissale nello stesso tempo esistenziale.

Solitudine deriva dal latino *solum*, che definisce l'essere *unico, solitario*, “derivante dal prefisso indoeuropeo **se(d)* oppure **so* che indica ‘separazione’”¹; esistenzialmente ognuno di noi ha sperimentato la possibile coesistenza delle due radici. La radice **sed* ci rimanda anche ad una delle probabili radici di Estia², la dea solitaria dei crocevia, delle scelte e del focolare sempre acceso.

La solitudine può essere declinata in tanti modi quanti sono i destini cristallizzati nei contesti di altrettante trame narrative ed esistenziali diverse: l'uomo greco dell'Atene periclea viveva

La solitudine può essere declinata in tanti modi quanti sono i destini cristallizzati nei contesti di altrettante trame narrative ed esistenziali diverse.

1 A. Marcolongo, *Alla fonte delle parole*, Mondadori, Milano, 2019, pag.85.

2 L'etimologia del nome della dea Estia non è certa, ma probabile nel suo riferimento al fuoco circolare. “Il nome significa “fuoco della casa, focolare”; si tratta di un derivato di **ἔστο-* o **ἔστα-* e per quanto riguarda l'etimologia secondo Chantraine (DELG) bisogna capire se ci fosse o meno un F iniziale” che lo pone in corrispondenza “col latino Vesta (Ernout-Millet, DELL), dalla radice **u-es-*, “bruciare” (cfr. anche Dumézil, *La religion romaine archaïque*, p. 329).”

Un altro autore, “Boisacq (Dict. étym. l. gr., p. 290) ipotizza un confronto con ἔζομαι, radice **sed*”, ed il ‘sedersi’ mi sono immaginata potesse essere accanto al fuoco. Intorno ad un fuoco circolare, personificato dalla dea più antica anche di Zeus stesso (poiché primogenita di Crono e Rea) e nello stesso tempo più giovane (fu l'ultima figlia ad essere vomitata dal padre Crono dopo la ribellione di Zeus precedente la castrazione e detronizzazione del padre) vi era il punto di congiunzione intimo e forte personale e della comunità poiché intorno al fuoco ci si riuniva, si effettuavano ritualità sacre e si faceva sistemare l'ospite atteso o inatteso. Ed il fuoco era arcaico e sempre giovane, ravvivato e nutrito, nello stesso tempo. Rif.bibliografici in Dizionario etimologico della mitologia greca, www.demgol.units.it, pag.141.

Giungere al momento
apicale e rivelativo
di una situazione,
al momento-cardine
di consapevolezza
del senso della
propria esistenza
può accompagnarsi
ad uno struggente
sentimento di solitudine.

Ogni solitudine
è incommensurabile
all'altra; si può sentirsi
ed essere soli
in mezzo alla folla
come nemmeno
nel deserto,
lontani da tutto,
ci si può sentire soli.

strettamente collegato ai tempi e ritmi della sua città, ma gli eroi narrati dai tragici conoscono la solitudine, per scelta o per salvezza. È sola Cassandra, è sola Antigone, è solo e disperato Eracle, è solo dentro ai suoi conflitti Edipo e la sua solitudine sarà poi destino privilegiato nel dolore. Ed era solo Ulisse nei momenti- cardine, nelle *situazioni-limite* per dirla con Jaspers.

Tanti personaggi, eroi, figure archetipali consegnate a noi dalle voci della Grecia antica sembrano parlare emozionalmente a noi oggi, nel qui ed ora, consegnandoci un significato e senso profondi del lemma. Giungere al momento apicale e rivelativo di una situazione, al momento-cardine di consapevolezza del senso della propria esistenza può accompagnarsi ad uno struggente sentimento di solitudine.

Nel testo di Igino³, Cura, il cui nome ha la “duplice valore, non solo Angoscia (in questo senso Cura appare come un demone infero), ma anche Coscienza”⁴, se non avesse passeggiato sola e pensosa, forse non avrebbe modellato l'uomo; lo plasma dall'*humus*, la fanghiglia fertile da cui lo si fa derivare (*homol/humus*), da cui umiltà.

È unicità e separazione, consapevolezza del nostro essere eternamente divisi e perennemente alla ricerca della presenza dell'altro per evolvere trasformativamente o come antidoto per quella che sentiamo non una serena ed autarchica solitudine, ma una disperata distanza dalla presenza confortante dell'altro. Quale connotato ha la tua solitudine, in quali spazio-tempo si rivela, amico che leggi? Ha il gesto di presa di distanza della scelta, della protezione dall'invasività dell'altro? O del dramma dell'essere gettato in un altrove tenebroso?

Ogni solitudine è incommensurabile all'altra; si può sentirsi ed essere soli in mezzo alla folla come nemmeno nel deserto, lontani da tutto, ci si può sentire soli. Può essere l'isolamento doloroso, che però ammette la presenza dell'altro, o l'estraniamento sradicante e disperato “di non avere un posto riconosciuto e garantito dagli altri, la superfluità di non sentirsi del mondo” che è “una fra le più radicali e disperate esperienze umane”⁵.

Accade tutto questo poiché è la sfumatura emotiva a connotare e definire la mia, la tua solitudine, che diviene cifra della nostra condizione per come la percepiamo e viviamo.

³ Igino, *Miti*, Adelphi, Milano, 2000, pag.136

⁴ Ivi, pag.488-489, nota n.955.

⁵ H. Arendt, *Le origini del totalitarismo*, Bompiani, Torino, 1978, pagg.649 e seg.

Perché esistono tante solitudini quante sono le unicità esistenziali viventi dotate di riflessione; ma possono essere declinate massivamente in due versanti.

Poiché esiste una solitudine che è dialogo interiore con se stessi ed una solitudine dolorosa, isolante; l'una sintonizza con gli altri seppur fisicamente assenti, creando assonanza a partire da se stessi, l'altra disconnette dolorosamente dalla sinfonia del mondo esterno, e si declinano a partire da dimensioni fenomenologiche tra le più fondanti della nostra vita, felicità ed infelicità, che sono il terreno di significazione profonda di due modi di esistere, approdi nella rivelazione o nel dolore profondo. L'una creatrice, l'altra disgregatrice: "Nella solitudine dolorosa, (...) nella solitudine-isolamento, si distinguono le forme determinate dalla malattia, dal dolore del corpo, dalla indigenza, dal franare di ideali, dalla perdita di umane relazioni, e quelle causate dal volontario distacco dal mondo, dal mondo delle persone e dal mondo delle cose (...): sigillati dalla indifferenza, dalla noncuranza e dal disinteresse verso il destino degli altri-da-sé"⁶, si diviene spazio per la propria egocentratura identificante nel dolore, nella sofferenza, nel malanno che limita e protegge.

Di questo malanno che limita e protegge è intessuta, o meglio, interconnessa la società attuale, avendo reso causa della solitudine negativa ciò che era anche nato come sistema comunicativo-antidoto alla solitudine. Nel non spazio e non tempo delle interconnessioni di internet le emozioni e le parole scorporate non rievocano nemmeno il ricordo delle comunicazioni incarnate: Le relazioni sono rese apparentemente gestibili, ammansite in un inanimato dove il tempo della vita e dell'eloquio è scandito da un semplice tasto che riconnette o disconnette in un disordinato vortice di senso dove le sensazioni sono abituate ad ascoltare solo la voce delle nostre proiezioni.

La società attuale, perennemente interconnessa, è corto circuito vivente e realtà paradossale di una situazione che strumentalmente sembrerebbe rifuggire e trovare antidoti alla solitudine, quando nello stesso tempo costruisce le premesse per isolamenti sociali irrimediabili. La tecnologia ci permette un'apparente ubiquità, essere qui e contemporaneamente altrove, evita la tensione non

Nel non spazio e non tempo delle interconnessioni di internet le emozioni e le parole scorporate non rievocano nemmeno il ricordo delle comunicazioni incarnate.

6 E. Borgna, *La solitudine dell'anima*, Feltrinelli, Milano, 2011, pag.11.

La tecnologia ci permette un'apparente ubiquità, essere qui e contemporaneamente altrove, evita la tensione non verbale del comunicare faccia a faccia, ci permette una distrazione ed un diversivo che sembra distrarci dal peso del presente e sembra averci "guariti dal bisogno di parlare".

La capacità introspettiva, il sogno ad occhi aperti, o il lungo lavoro di pensiero conscio o inconscio che è preludio gestazionale per idee illuminanti e creative sono doni di una condizione di solitudine cercata.

verbale del comunicare faccia a faccia, ci permette una distrazione ed un diversivo che sembra distrarci dal peso del presente e sembra averci "guariti dal bisogno di parlare"⁷. 'Guarendo' da un malanno apparente, ci ammaliamo di un male reale; anche un telefono silenzioso riesce a separare le persone ma soprattutto, attivando una costante allerta rende difficile la solitudine, il dialogo interiore con sé stessi, base fertile del dialogo con l'altro. L'irrompere della tecnologia nel nostro quotidiano ha significato registrare un "calo del 40 per cento degli indicatori dell'empatia" un calo avvenuto nell'ultimo decennio e "che i ricercatori attribuiscono direttamente alla presenza dei nuovi mezzi di comunicazione digitali"⁸ che hanno, appunto, "alterato dinamiche interpersonali quali l'empatia"⁹. Fortunatamente altri studi¹⁰ dimostrano quanto per fortuna sia elevata la nostra adattività e capacità di recupero delle capacità empatiche; in un campo estivo in cui i bambini non hanno utilizzato dispositivi elettronici, dopo solo cinque giorni gli stessi bambini hanno dimostrato maggiore capacità di discernimento di emozioni e sentimenti rispetto ad altri bambini del gruppo di controllo.

Recuperando "la nostra capacità di vivere in solitudine"¹¹ ripartiamo dalla profonda e necessaria conversazione con l'altro, di cui però è condizione preliminare la conversazione profonda, silente, emozionale con sé stessi; la capacità introspettiva è infatti "una delle ricompense della solitudine"¹².

La capacità introspettiva, il sogno ad occhi aperti, o il lungo lavoro di pensiero conscio o inconscio che è preludio gestazionale per idee illuminanti e creative sono doni di una condizione di solitudine cercata; di contro, la capacità introspettiva, il sogno ad occhi aperti e l'idea creativa sono di fatto ostacolati o interrotti continuamente nel loro processo di gestazione dai continui *alert*

7 S. Turkle, *La conversazione necessaria. La forza del dialogo nell'era digitale*, Einaudi, Torino, 2016, pag.15.

8 S. Turkle, op.cit. pag. 29 e nota 5.

9 Ivi, nota 5 riferita agli studi della psicologa Sara Konrath.

10 Yalda T. Uhls, Minas Michikyan, Jordan Morris et al., Five Days at Outdoor Education Camp Without Screens Improved Preteen Skills with Nonverbal Emotional Cues, in 'Computers in Human Behavior', XXXIX (2014), pp. 387-92, DOI:0.1016/j.chb.2014.05.036. In S. Turkle, op.cit. pagg.16-17, nota 11.

11 Ivi, pag.102 e seg.

12 Ivi pag.103.

tecnologici o dall'ingozzamento cognitivo della marea di dati che possono affollare l'apertura di una porta di ricerca nel Web. Il tempo della solitudine e del silenzio è un tempo delicatamente intenso che si declina nella lentezza, mentre il tempo attuale digitale è un tempo tendenzialmente veloce, vorticoso, tendente quindi a conversazioni brevi, digitate, istantanee e conseguentemente di solito superficiali. La conversazione digitale apparentemente ci protegge dal volto dell'altro, dall'emozionalità di conversazioni evidentemente insostenibili, dall'apparente perdita di tempo di confrontarsi con le persone del mondo della vita e dalla noia di stare da soli senza far nulla. Peccato che questa descrizione, volutamente paradossale e descrivente le cose per come appaiono in superficie, non tenga conto di come siamo fatti noi esseri umani perché "se le cose avvengono troppo velocemente, possiamo anche non avere un'esperienza completa delle condizioni psicologiche degli altri, e questo avrebbe una diretta ricaduta sulla nostra moralità"¹³.

Ammirazione e compassione sono tra le emozioni che hanno fondante importanza socio-relazionale e permettono alle persone di stare autenticamente in connessione. Ma è una connessione diversa, umana, profonda e che necessita di tempo.

"Dal lavoro di Antonio Damasio e dei suoi colleghi risulta che determinate emozioni -per esempio l'ammirazione e la compassione - richiedono a livello neurale un'elaborazione più lunga delle reazioni al dolore fisico."¹⁴ Un team di ricercatori guidati da Damasio ha scoperto "un nesso tra la compassione e la connettività funzionale intrinseca (*Dmn-Default Mode Network*), la stessa regione corticale e sottocorticale che si attiva quando la persona riflette su sé stessa. L'ammirazione per la virtù così come la compassione dinanzi a un dolore psicologico o a una sofferenza sociale sono ugualmente elaborate dalla connettività funzionale intrinseca. Si tratta di processi neurali lenti, del tipo a cui ricorriamo quando abbandoniamo una vita fatta solo di buone notizie"¹⁵. Di contro, nella società veloce ed interconnessa, assistiamo ad una deriva narcisista per cui l'ammirazione per la virtù altrui è sostitu-

L'ammirazione per la virtù così come la compassione dinanzi a un dolore psicologico o a una sofferenza sociale sono ugualmente elaborate dalla connettività funzionale intrinseca.

¹³ Mary Helen Immordino-Yang, Andrea McColl, Hanna Damasio et al., Neural Correlates of Admiration and Compassion, in "Pnas", X, (2009), n.19, pp. 8021-26. Cit. in S.Turkle, op.cit. pag.55.

¹⁴ Ivi.

¹⁵ Ivi.

Nella solitudine negativa dell'isolamento "ci si allontana dal mondo e ci si immerge negli orizzonti di esperienze divorate dall'indifferenza e dal rifiuto di ogni dialogo, e di ogni comunicazione.

ita dall'idolatria e la compassione propaga sempre meno la sua eco dentro di noi, a favore di un più economico e gestibile cinismo. In sintesi, non dare il giusto tempo di elaborazione neuronale, o cercare solo notizie e feedback positivi, porta ad un analfabetismo emozionale che ha una ricaduta etico-morale su tutta la società.

E il rifugiarsi nel mondo digitale può essere il "naufragio che *non rivela*" e che invece conduce nell'immobilismo di una solitudine isolata che è rifiuto del mondo.

La condizione di solitudine che ha per effetto l'isolamento è una separazione violenta e dolorosa che ha spesso la sua stessa radice nel tentativo di fuga, nel tentativo di estinzione del dolore dovuto dal senso di estraneità vissuto rispetto al mondo ed agli altri. Nella solitudine negativa dell'isolamento "ci si allontana dal mondo e ci si immerge negli orizzonti di esperienze divorate dall'indifferenza e dal rifiuto di ogni dialogo, e di ogni comunicazione; pietrificandoci nei confini di un io che diviene monade senza porte e senza finestre."¹⁶, forza di cristallo inaccessibile all'altro ed all'altrove, blindatura esistenziale coltivata dentro un groviglio di conflitti personali che tendono ad autoalimentarsi nello spazio del deserto emozionale. Niente salva e nulla redime, poiché nel tentativo di spostamento oltre la desertica gabbia di cristallo c'è la possibilità di salvezza ma anche di scacco, e questo spostamento dal freddo lago Narciso non se lo può permettere.

Ed è una condizione che diviene circuito che si autoalimenta, l'altro diviene estraneo e nocivo, poiché la desertificazione emotiva ha soppresso la possibilità di compassione e condivisione. Come un animale che per sopravvivere si ciba della stessa carne, scambiando la condanna per tutela e salvezza dall'inconosciuto: "Non si vuole, e non si è nemmeno più liberi talora, di uscire da una condizione di radicale isolamento che ci rende impossibile la solidarietà con il mondo e con gli altri, e la comunità di destino con chi sta male, e chiede disperatamente aiuto"¹⁷. Fino alla rottura definitiva con il proprio io, fino alla disgiunzione totale con la propria anima in una separazione che somiglia al precipitare in un Tartaro delirante e malato: "non più la solitudine creatrice, e nemmeno più la solitudine aperta alla trascendenza, si ritrova nei modi di essere delle esperienze

¹⁶ Ivi pag. 21.

¹⁷ Ivi, pag.21.

psicotiche. (...) Sono esperienze, quelle psicotiche, imprigionate in una solitudine dolorosa, in una solitudine-isolamento del tutto involontaria e radicalmente estranea a quell'isolamento che ci separa intenzionalmente dagli altri.”¹⁸

Solitudine che può essere isolamento costretto; ma anche solitudine volontariamente cercata, e quindi soglia per la trascendenza.

Diversa, totalmente e complessivamente diversa la solitudine positiva che si vive nel dialogo aperto con noi stessi; può essere una condizione di solitudine iniziale che però si trasfigura poi nella maschera più intima del solitario incontro con noi stessi, può essere una condizione obbligata che si rivela essere occasione di incontro profondo, rivelazione, ritorno ad un essere nel mondo più autentico. E la solitudine creativa, dialogica, piena di inconosciute o inesprese sfumature emozionali è la solitudine narrata dai poeti, dai filosofi, dagli uomini di fede.

Nelle parole di Sant'Agostino o di Santa Teresa d'Avila, o nei versi di San Giovanni della Croce, o nelle delicate e malinconiche parole di Antonia Pozzi o Clemente Rebora, “risuona il timbro misterioso e stregato di una solitudine trasfigurata, della quale non si può fare a meno in alcune ore della nostra vita. Sono le ore di inquieta nostalgia del cuore e di assorta ricerca dell'indicibile. Sono le ore in cui si rivive la solitudine come premessa ad ogni colloquio interiore con sé stessi: con la propria interiorità e con la propria coscienza.”¹⁹

Nella solitudine riemerge la possibilità profonda ed autentica del *gnōthi seautón*, da essa è possibile recuperare uno spazio intimo e profondo, quello del silenzio, condizione imprescindibile per reimparare ad ascoltarsi ed a sentire, oltre il frastuono, la “voce esile ed arcana, luminosa e aerea, scintillante e impalpabile”²⁰ della poesia. Le parole poetiche “sono balsamo per le molte ferite della vita”, ferite che sono feritoie, segnavia, parti di una geografia del senso della nostra esistenza che però va letta e trasfigurata, non negata nelle immersioni nel fare e nel frastuono; se lo facessimo, cercando un'anestesia momentanea al dolore, ne smarriremmo il senso profondo e ci smarriremmo usando una mappa degli antidoti anziché delle tappe significanti ed identificanti.

¹⁸ Ivi, pag.14.

¹⁹ Ivi pag.14.

²⁰ Ivi.

La solitudine creativa, dialogica, piena di inconosciute o inesprese sfumature emozionali è la solitudine narrata dai poeti, dai filosofi, dagli uomini di fede.

Le parole poetiche “sono balsamo per le molte ferite della vita”, ferite che sono feritoie, segnavia, parti di una geografia del senso della nostra esistenza.

Come accade allo sciamano che, nel mondo arcaico come nel mondo attuale, diviene tale spesso dopo un trauma o dopo, casualmente o scientemente, essere stato al limite di sé, dopo aver rischiato la vita (essersi *esercitato a morire*, direbbe Hadot riferendosi alla filosofia antica come *esercitarsi a morire*), dopo aver abitato le sue profonde distanze interne accompagnato solo dalla sua silenziosa solitudine; poiché l'unica condizione per giungere ad una visione alta ed onnicomprensiva del mondo-della-vita fuori di sé ci riporta al *conosci te stesso* socratico, conosci i tuoi limiti ma conosci anche la tua affiliazione con il divino²¹.

È la solitudine che si palesa come spontanea e naturale iniziazione alla vita oltre le sue derive, anzi, talvolta partendo proprio dalle sue laceranti zone liminali, *situazioni-limite* che ci è dato in dote di sperimentare nella nostra esistenza. È parte di un rito di passaggio che può essere intrapreso per smarrimento personale, o dopo un dolore, o come esigenza personale; e, come avveniva nelle fasi descritte dal Von Gennep, ci si allontana dagli altri per frequentare la propria solitudine e poi ritornare in mezzo a loro non con un nuovo *status*, piuttosto con una nuova consapevolezza.

È il consapevole *μόνος* di cui parla Epitteto, l'uomo che non è estraniato dagli altri e dal mondo-della-vita, incapace di stabilire un contatto, piuttosto il solitario che è in buona compagnia perché conserva la capacità di dialogare con sé stesso. Mentre il solo, l'isolato è estraniato e sradicato dal suo contatto con il mondo, il solitario rimane un mondo aperto al dialogo con sé stesso e con il mondo della vita, nel suo perimetro emotivo gli altri sono presenti e rappresentati nel suo io, non perdendone la sintonia e lo spazio di contatto. E proprio la solitudine, come condizione cercata e non subita, nella dottrina stoica diviene banco di prova ed esercizio filosofico spirituale per la propria virtù. "La solitudine non è di per sé maestra di innocenza"²² ammonisce Seneca, "né la campagna insegna la frugalità, ma, quando se ne sono andati testimoni e spettatori, i vizi si attenuano, perché essi godono a essere mostrati o ostentati"; non è essere soli, ma esercitare la solitudine per prendere le distanze dal proprio

Proprio la solitudine, come condizione cercata e non subita, nella dottrina stoica diviene banco di prova ed esercizio filosofico spirituale per la propria virtù.

21 "riconoscere la propria limitatezza e finitezza", pag.49 e, letto alla luce dell'Alcibiade Maggiore di Platone, "guardare il divino che è in noi"; in G. Reale, *Socrate. Alla scoperta della sapienza umana*, Milano, Rizzoli, 2001.

22 Seneca, op.cit., 94, 69-71.

egocentrismo, dalla propria vanità, dal dipendere dallo sguardo di approvazione e dal giudizio altrui.

Poiché “lo stimolo a tutte le nostre follie è la presenza di qualcuno che ci ammira ed asseconi. Se ci toglie la possibilità di ostentazione, ci toglierai insieme anche la brama di possesso. L’ambizione, il lusso, la sfrenatezza hanno bisogno di un pubblico; guarirai da queste passioni se le terrai nascoste”²³. Non le cose o le condizioni in sé insegnano un altrove nutriente e non falsato, ma ciò che facciamo delle condizioni è il primo insegnamento stoico, ovvero come scelgo di vivere l’evento che mi accade, la mia risposta attiva, rende anche la mia condizione emotiva ed esistenziale completamente diversa; e la solitudine è una condizione che permette di ‘guarire’ dall’estraniamento verso l’esterno, dalla dipendenza dallo sguardo dell’altro come approvazione, dalla mia vanità come eteronomia che mi porta distante da me stesso. Da una parte il giogo sterile e velenoso, dall’altra la sintonia creativa che riannoda il dialogo con me stesso ed il mondo.

Solo rinnovando il colloquio con me stesso, infatti, posso non perdermi e ritrovare il mio passo intenso e lento, e questa è una possibilità totalmente aperta a tutti a livello di spazio/tempo; serve riconoscere sé stesso come dimora e rifugio ed essere disposti a rinnovare sé stessi senza estraniarsi nel frastuono come fosse un analgesico che ci ripara dal contatto con noi stessi. “Gli uomini cercano luoghi solitari in cui ritirarsi: dimore di campagna, sulle rive del mare, sui monti; e anche tu sei solito sentire un ardente desiderio di tali cose. Tutto questo, però, rivela una grande ignoranza, ché ti è possibile ritirarti in te stesso in qualunque momento tu voglia. In nessun luogo, infatti, l’uomo trova rifugio più sereno e tranquillo che nella sua anima, soprattutto colui che ha dentro di sé principi tali che, se si volge a contemplarli, subito acquista una totale serenità di spirito; e per serenità di spirito io non intendo null’altro che la condizione di un’anima ben disposta. Concediti dunque costantemente questo rifugio e rinnova te stesso.”²⁴

Gli uomini cercano luoghi solitari in cui ritirarsi: dimore di campagna, sulle rive del mare, sui monti; e anche tu sei solito sentire un ardente desiderio di tali cose. Tutto questo, però, rivela una grande ignoranza, ché ti è possibile ritirarti in te stesso in qualunque momento tu voglia.

23 Ivi.

24 Marco Aurelio, *Colloqui con sé stesso*, libro IV, 3.



Valentina Longhi

*Psicologa,
psicoterapeuta*

Psicologa dell'età Evolutiva e Psicoterapeuta Gestalt ad orientamento fenomenologico esistenziale. Didatta associato FISIG, è docente e formatrice presso diversi Istituti di Gestalt in Italia. Insegnante di Danza Sensibile.

La gestalt e il lavoro con il trauma psicologico

Abstract

In psicoterapia della Gestalt si invita il paziente a trasformare il “non posso” in “non voglio”, assumendosi la responsabilità delle proprie scelte. Recenti teorie psicobiologiche applicate agli sviluppi traumatici (teoria polivagale), dimostrano come i traumi possano modificare il funzionamento del sistema nervoso compromettendo la capacità delle persone di integrare mondo cognitivo, emotivo e conseguentemente il proprio comportamento. Pertanto in questi casi la persona realmente non può e la psicoterapia rischia di finire in un'impasse. Vedremo come la formazione in Psicoterapia della Gestalt insegna a lavorare efficacemente con persone traumatizzate se integrata da una conoscenza approfondita dell'effetto che i traumi possono avere sulla strutturazione delle risposte dell'organismo all'ambiente: risposte verso il pericolo e la minaccia, un tempo adattive, ma che non sono più tali nel qui e ora della persona e che possono creare vari gradi di disagio.

Recenti teorie sul trauma, sull'attaccamento e sul funzionamento del sistema nervoso evidenziano che esistono fattori che determinano nell'individuo un'impossibilità a un'efficace integrazione tra sentire, pensare e agire, che rende impossibile il cambiamento. Nel modello classico della psicoterapia della Gestalt l'espressione “non ce la faccio” viene riformulata in “non voglio” affinché il paziente si assuma la responsabilità della propria vita. Tuttavia **nelle persone traumatizzate si è osservata la presenza di un qualche livello di compromissione dei sistemi deputati all'integrazione del mondo emotivo e cognitivo da un profondo vissuto di non sicurezza, che rende il sistema nervoso incapace di rispondere in maniera adeguata alle richieste dell'ambiente.**

Molte ricerche condotte su persone che hanno subito abusi, trascuratezze ed altre esperienze traumatiche, hanno evidenziato come uno dei meccanismi usati dall'organismo per sopravvivere a tali esperienze conduca ad una frammentazione di parti di sé non amate/non amabili che vengono alienate dalla consapevolezza e che possono manifestarsi con intense reazioni emotive apparentemente incomprensibili o significative distorsioni della percezione. **Persone che vivono tale condizione la percepiscono come una difettosità interiore che può generare vissuti di vergogna e disprezzo di sé, oscillazioni tra bisogno di vicinanza e paura del contatto, disconnessione dalle proprie emozioni, fino a comportamenti autodistruttivi.**

Molti concordano che nel lavoro con le persone che hanno subito traumi psicologici non sia consigliabile orientare la psicoterapia sulle memorie narrative legate al trauma o sull'interpretazione del transfert, mentre sono incoraggiati interventi psico-educativi volti a spiegare il funzionamento mondo interno e la comprensione dei meccanismi neurobiologici che attivano certe risposte, esplorazione delle sensazioni corporee e l'attenzione al qui e ora (mindfulness), il lavoro con il corpo e con il respiro, consapevolezza delle emozioni e ascolto non giudicante, il lavoro sulle parti di sé e il dialogo interno. Aiutare i pazienti a conoscere e riconoscere quanto sta accadendo loro, per esempio, può fornire un valido supporto per integrare aspetti di sé differenti e strutturare risposte che possano far superare l'impasse.

Alcune teorie spiegano in parte e definiscono quale sia l'effetto delle esperienze traumatiche sulla strutturazione delle risposte dell'organismo all'ambiente: tali risposte, che un tempo sono state adattive per rispondere al pericolo e alla minaccia, non sono più tali nel qui e ora della persona e possono creare vari gradi di disagio. In questa sede farò riferimento alla teoria dell'attaccamento e ad alcune ricerche neurobiologiche sul funzionamento del sistema nervoso.

Teoria dell'attaccamento

Il contesto interpersonale in età infantile è determinante per dare avvio a reazioni patologiche agli eventi traumatici e questo risulta abbastanza comprensibile se si prende come riferimento la

Aiutare i pazienti a conoscere e riconoscere quanto sta accadendo loro, per esempio, può fornire un valido supporto per integrare aspetti di sé differenti e strutturare risposte che possano far superare l'impasse.

La teoria dell'attaccamento è nata come integrazione di teorie etologiche, evoluzionistiche, psicoanalitiche e cognitive e postula che gli esseri umani hanno una predisposizione innata a formare relazioni di attaccamento con le figure genitoriali primarie.

Mary Ainsworth grazie alla *strange situation*, contesto sperimentale da lei inventato, fu la prima a suddividere, in base alle sue osservazioni, tre stili diversi di attaccamento dei bambini alla madre, attaccamento sicuro, evitante e ambivalente.

cornice teorica dell'attaccamento di John Bowlby, come nel caso del trauma relazionale precoce che caratterizza l'attaccamento disorganizzato.

La teoria dell'attaccamento è nata come integrazione di teorie etologiche, evoluzionistiche, psicoanalitiche e cognitive e postula che gli esseri umani hanno una predisposizione innata a formare relazioni di attaccamento con le figure genitoriali primarie. Tali relazioni hanno la funzione di proteggere la persona attaccata e si strutturano nel primo anno di vita. Bowlby portò prove sostanziali che la separazione dalla figura di attaccamento o la sua perdita, si associano a una serie di disturbi tra i quali i disturbi di ansia e i disturbi depressivi (Bowlby, 1979).

Nelle sue opere successive Bowlby propose il costrutto dei modelli operativi interni per spiegare come le esperienze precoci fossero conservate nel tempo e usate per guidare i comportamenti e le aspettative future, evidenziando come i diversi tipi di memoria (per esempio la memoria episodica e la memoria semantica) contribuiscano all'elaborazione delle informazioni necessaria nei processi decisionali.

Un altro contributo importante fu il concetto di *percorsi evolutivi*, con il quale Bowlby spiegava come la direzione presa nell'infanzia non sia necessariamente mantenuta tutta la vita, ma che esistano varie possibilità nel corso dell'esistenza per modificare la direzione in maniera non prevedibile rispetto alla traiettoria originaria.

Mary Ainsworth grazie alla *strange situation*, contesto sperimentale da lei inventato, fu la prima a suddividere, in base alle sue osservazioni, tre stili diversi di attaccamento dei bambini alla madre, attaccamento sicuro, evitante e ambivalente, creando le basi i successivi studi che hanno permesso, grazie anche all'uso delle videoregistrazioni, di esplorare e modificare i lavori precedenti. Questa prima classificazione, infatti, è tuttora oggetto di trasformazione, e alcuni studi hanno portato a identificare sei diversi sottotipi per ogni stile di attaccamento (Crittenden, 1999).

Un altro contributo fondamentale fu quello di Mary Main, che insieme ai suoi collaboratori introdusse il concetto di attaccamento disorganizzato osservando lo stile di attaccamento nelle persone adulte. Questi osservarono come le relazioni stabili e sicure favoriscono l'organizzazione dell'attaccamento, mentre i rischi e i

pericoli che suscitano paura portano alla disorganizzazione, pertanto la categoria disorganizzata ipotizzavano fosse associata alla preoccupazione impaurita sulle relazioni di attaccamento e alla mancanza di risoluzione di lutti e traumi.

Patricia Crittenden, dopo anni di lavoro con famiglie a rischio, soprattutto con quelle maltrattanti, evidenziò come la predizione del pericolo sia di centrale importanza per l'evoluzione dei processi di attaccamento e per l'organizzazione delle specifiche relazioni di attaccamento in ciascun individuo, postulando che **le informazioni relative alla predizione del pericolo e alla protezione da esso siano alla base della qualità dell'attaccamento stesso**. Questo punto di vista consente di focalizzare l'attenzione sulla **funzione di attaccamento e sulle relative distorsioni nell'elaborazione delle informazioni che possono essere considerate il mezzo di sviluppo e di mantenimento del comportamento disfunzionale o della psicopatologia**.

Come funziona e come si struttura il sistema nervoso rispetto alle situazioni di pericolo

Le ricerche svolte da Porges sul nervo vago e le intuizioni che lo hanno portato alla realizzazione della teoria polivagale, danno una lettura più ampia e precisa di cosa avviene nell'organismo a livello neurologico nelle situazioni di pericolo. Il suo lavoro evidenzia come il nostro organismo monitori costantemente l'ambiente e le relazioni attraverso il processo neurocettivo (percezione delle nostre reazioni a uno stimolo ambientale), che agisce in modo istintivo e inconsapevole (SNA), per capire se siamo al sicuro o se incombe una minaccia alla nostra incolumità fisica o psicologica.

Il sistema nervoso autonomo regola gli organi interni del corpo al di fuori della consapevolezza in modo automatico. Le definizioni tradizionali lo suddividono in sistema nervoso simpatico e sistema nervoso parasimpatico evidenziando soprattutto l'antagonismo tra i due sistemi nell'influenzare gli organi viscerali. Il sistema simpatico si attiva davanti a un pericolo predisponendo l'organismo ad una risposta di attacco/fuga mentre il sistema parasimpatico riporta l'organismo nello stato di quiete. Il nervo vago è il decimo nervo cranico e rappresenta anche il nervo principale del sistema nervoso autonomo parasimpatico: connette le aree del

La predizione del pericolo sia di centrale importanza per l'evoluzione dei processi di attaccamento e per l'organizzazione delle specifiche relazioni di attaccamento in ciascun individuo

Il sistema nervoso autonomo regola gli organi interni del corpo al di fuori della consapevolezza in modo automatico.

Nei mammiferi esistono due vie differenti che attraversano il nervo vago: una via dorso-vagale e una via ventro-vagale che originano in punti diversi del tronco encefalico.

La teoria polivagale evidenzia che c'è una gerarchia nel funzionamento di questi circuiti: quando una situazione viene percepita come pericolosa si attiva il sistema simpatico, predisponendo l'organismo all'attacco o alla fuga.

tronco encefalico con le strutture lungo tutto il corpo, inclusi, collo (muscoli della gola), torace (cuore e bronchi), addome (organi viscerali). Funziona come canale e contiene le fibre motorie e le vie sensoriali.

Porges ha intuito e poi verificato che nei mammiferi esistono due vie differenti che attraversano il nervo vago: una via dorso-vagale e una via ventro-vagale che originano in punti diversi del tronco encefalico. Le vie motorie dorso-vagali non sono mielinizzate e terminano negli organi viscerali sotto il diaframma, mentre le vie ventro-vagali sono mielinizzate e terminano negli organi viscerali sopra il diaframma. Le due vie hanno funzioni diverse: la via dorso-vagale non mielinizzata, presente anche rettili, si attiva di fronte al pericolo di vita, quando la risposta di attacco/fuga non è possibile, attraverso una risposta difensiva di inibizione comportamentale, diminuzione del battito cardiaco con un conseguente abbassamento dei parametri vitali (immobilizzazione, *freezing*). Negli esseri umani si manifesta per esempio con lo svenimento e altri fenomeni dissociativi. La via ventro-vagale mielinizzata si attiva quando l'organismo si trova in condizioni di sicurezza, regola i muscoli del volto e dell'orecchio medio, la modulazione e la prosodia della voce e il respiro al fine di produrre un sistema di coinvolgimento sociale. In situazioni di sicurezza, infatti, siamo in grado di aprirci alla relazione con l'altro e condividere la vicinanza e l'intimità; possiamo essere creativi e attivare le funzioni più elaborate tipiche dell'essere umano come le relazioni complesse, gli scambi, la cooperazione. Questa condizione inoltre permette il riposo e il recupero delle energie.

La teoria polivagale evidenzia che c'è una gerarchia nel funzionamento di questi circuiti: quando una situazione viene percepita come pericolosa si attiva il sistema simpatico, predisponendo l'organismo all'attacco o alla fuga, ma laddove questo sistema non possa essere attivato (per esempio quando la fonte di pericolo corrisponde all'oggetto di attaccamento) o in caso di rischio di vita, sarà la via vagale più antica a innescarsi, con importanti conseguenze per la salute. Questo tipo di difesa, infatti, è piuttosto rischiosa per i mammiferi che hanno bisogno di molto ossigeno per far funzionare il cervello e inoltre, rientrare dalla condizione di immobilizzazione è un processo che richiede un certo tempo, perché la via neuronale non è mielinizzata.

Ricapitolando l'organizzazione di questo sistema prevede che il circuito ventro-vagale supporti comportamenti legati al coinvolgimento sociale, il sistema nervoso simpatico i comportamenti di mobilitazione difensiva (attacco/fuga) e il circuito dorso-vagale i comportamenti di immobilizzazione difensiva. La via vagale ventrale è gerarchicamente superiore rispetto alle altre due (risposta di immobilizzazione e risposta attacco/fuga).

Quando il vago ventrale e il sistema di coinvolgimento sociale che vi è associato stanno funzionando in maniera ottimale, il sistema nervoso autonomo supporta la salute, la crescita e il recupero delle energie. Durante questo stato vi è un equilibrio fisiologico ottimale tra sistema nervoso simpatico e le vie vagali, tanto che è possibile l'attivazione del circuito dorso-vagale e del sistema simpatico a scopo non difensivo. Per esempio associando il sistema di coinvolgimento sociale con il sistema simpatico, ci sarà l'opportunità di assumere un comportamento di mobilitazione senza difesa, come avviene nel gioco, in cui i movimenti aggressivi sono contenuti dal sistema di coinvolgimento sociale. Analogamente quando questo è associato al sistema dorso-vagale sarà possibile l'immobilizzazione senza difesa, come nel caso di comportamenti legati all'intimità e alle relazioni di fiducia.

Un altro aspetto interessante della teoria polivagale, riguarda la direzione delle informazioni veicolate dal nervo vago, infatti, le informazioni non vanno solo dal cervello agli organi viscerali, ma principalmente viaggiano dagli organi al cervello (circa 80% delle fibre sono sensoriali!). **Le informazioni riguardo al pericolo o alla sicurezza dell'ambiente arrivano tramite questa via direttamente dagli organi viscerali e dal cuore al sistema nervoso centrale, che si organizza in relazione alle loro modificazioni. La percezione di queste modificazioni viscerali viene chiamata da Porges *neurocezione* e spiega in maniera molto chiara la centralità della percezione sensoriale nell'organizzazione delle informazioni e conseguentemente per le nostre scelte. La *neurocezione* è il processo attraverso il quale il sistema nervoso effettua una valutazione del rischio senza ricorrere alla consapevolezza.** Una volta che gli indizi di sicurezza e di minaccia per la vita vengono raccolti lo stato fisiologico cambia automaticamente.

Associando il sistema di coinvolgimento sociale con il sistema simpatico, ci sarà l'opportunità di assumere un comportamento di mobilitazione senza difesa, come avviene nel gioco, in cui i movimenti aggressivi sono contenuti dal sistema di coinvolgimento sociale.

Una neurocezione difettosa potrebbe rilevare il rischio dove non c'è o identificare indizi di sicurezza quando ci sono rischi.

Una persona nel corso della sua vita impara, attraverso l'esperienza, a discernere tra situazioni di sicurezza e di pericolo.

L'esposizione a situazioni traumatiche durante l'età dello sviluppo, crea un danno nelle strutture e nelle funzioni deputate alla gestione delle relazioni interpersonali.

La teoria polivagale evidenzia come le esperienze vissute possano modificare in maniera significativa la percezione di sicurezza e di rischio. Una persona nel corso della sua vita impara, infatti, attraverso l'esperienza a discernere tra situazioni di sicurezza e di pericolo; le esperienze traumatiche per esempio lasciano una traccia profonda sulla percezione di pericolo, tanto che l'organismo può percepire come pericolose situazioni che potenzialmente non lo sono, solo perché richiamano all'evento traumatico. Quando una persona è esposta ripetutamente a situazioni di pericolo, le modificazioni che si verificano a livello neurologico influiranno profondamente sulle risposte del sistema nervoso autonomo dell'organismo fino ad arrivare a compromettere in maniera significativa la stessa qualità della vita.

In particolare **l'esposizione a situazioni traumatiche durante l'età dello sviluppo, crea un danno nelle strutture e nelle funzioni deputate alla gestione delle relazioni interpersonali che andrà a limitare la capacità di co-regolarsi nelle relazioni con i propri simili**; questo limiterà in modo significativo la possibilità di avere in futuro delle relazioni interpersonali nutrienti e soddisfacenti.

In molti studi con persone traumatizzate si è osservata la presenza di un qualche livello di compromissione nella capacità di co-regolarsi nelle relazioni e coerentemente nella gestione delle relazioni interpersonali; **in queste situazioni nessuna terapia centrata unicamente sulla parola è capace da sola di portare dei cambiamenti significativi, perché evidentemente sono le viscere e il cuore (e non la mente) che informano il cervello sul pericolo o sulla sicurezza di un ambiente.**

Esperienze traumatiche e dissociazione

Con il termine trauma psicologico si intende l'esposizione a un evento che minaccia la vita o l'incolumità (propria o altrui) e che, superando le capacità dell'individuo di padroneggiarlo, induce emozioni di paura, collera e dolore accompagnate da un sentimento d'impotenza.

Per il DSM V l'evento può essere un'esperienza diretta del soggetto ma anche l'assistere a un evento traumatico, venire a conoscenza di un evento traumatico accaduto a un membro della famiglia o a un amico oppure fare esperienza di una ripetuta o estrema esposizione a dettagli crudi di un evento traumatico. Tale definizione tuttavia appare ancora insufficiente poiché una grave minaccia può essere implicita in situazione non direttamente legate all'integrità fisica, come nel caso della grave trascuratezza emotiva da parte dei genitori o grave assenza di sintonia tra bambino e *caregiver*.

Come abbiamo visto sopra, **laddove di fronte a un pericolo non possa essere attivato un comportamento di attacco/fuga, come quando la fonte di pericolo è lo stesso oggetto di amore/protezione, si attivano le vie dorso-vagali che nell'essere umano possono dar luogo a esperienze dissociative.** La dissociazione è un cedimento strutturale delle funzioni cerebrali nel loro ordinamento gerarchizzato: *è una manifestazione di una sottile disorganizzazione del funzionamento cerebrale ingenerata dall'effetto dirompente delle emozioni associate all'evento traumatico*¹.

Manifestazioni di episodi dissociativi possono essere per esempio la sensazione di essere distaccati, come sentirsi distanti dalle cose o poco coinvolti emotivamente, l'ottundimento emotivo fino forme estreme, come il senso di totale annichilimento vitale e di morte interiore. Altri sintomi di distacco sono la depersonalizzazione e la derealizzazione, inoltre esistono sintomi di compartimentazione, come l'amnesia dissociativa e altre forme di distorsioni della memoria. Oltre a ciò esperienze dissociative possono dare sintomi somatoformi come sintomi di conversione (una vasta gamma di sintomi neurologici transitori in assenza di lesioni nervose), sintomi da dolore psicogeno (comparsa di dolori acuti e cronici) e somatizzazioni.

Sintomi della dissociazione ostacolano sempre le operazioni di sintesi, integrazione e regolazione degli stati dell'io che normalmente producono un senso del sé unitario e coeso. Il distacco dall'usuale esperienza di sé e del mondo esterno caratteristico della dissociazione, infatti, implica una brusca sospensione delle normali capacità di mentalizzazione e rifles-

Manifestazioni di episodi dissociativi possono essere per esempio la sensazione di essere distaccati, come sentirsi distanti dalle cose o poco coinvolti emotivamente

¹ Giovanni Liotti, Benedetto Farina, "Sviluppi traumatici"

Il rapporto fra trauma e dissociazione non è lineare, nel senso che gli eventi traumatici possono dar luogo ad esperienze dissociative anche molto intense senza che queste si trasformino i disturbi duraturi nel tempo.

Esperienze traumatiche dello sviluppo possono dunque provocare una difettosa regolazione dei processi psicobiologici e le persone che provengono da storie traumatiche possono essere particolarmente vulnerabili a diverse malattie organiche

sione, ostacolando l'integrazione dell'evento nella continuità della vita psichica; da questo deriva la frammentazione delle rappresentazioni di sé (come molteplicità non integrata degli stati dell'io), che caratterizza la dissociazione patologica.

Il rapporto fra trauma e dissociazione non è lineare, nel senso che gli eventi traumatici possono dar luogo ad esperienze dissociative anche molto intense senza che queste si trasformino i disturbi duraturi nel tempo; altre volte invece la sensazione di essere distaccati dalle proprie emozioni o l'ottundimento emotivo persistono per lungo periodo fino ad entrare a far parte di un quadro clinico stabile. Elementi di dissociazione, per esempio, potrebbero essere riscontrati in situazione di grave assenza di sintonia tra bambino e *caregiver*, anche se non ci sono state d'interazioni traumatiche.

Il lavoro terapeutico

Esperienze traumatiche dello sviluppo possono dunque provocare una difettosa regolazione dei processi psicobiologici e le persone che provengono da storie traumatiche possono essere particolarmente vulnerabili a diverse malattie organiche o soffrire di invalidanti somatizzazioni viscerali o sintomi dissociativi somatoformi. Si possono sentire allarmate per l'impossibilità di controllare il proprio corpo che avvertono come minaccioso e al quale si sentono in qualche modo traditi. **Soffrono di difficoltà a regolare le emozioni e le loro componenti viscerali tanto che queste stesse possono diventare segnali da evitare diventando sempre più difficili da regolare; in questa situazione non è raro che si instaurino viziosi in cui gli aspetti somatici delle emozioni e i sintomi somatoformi divengono circolarmente conseguenza e causa della sofferenza e ne impediscono la cura.**

Tuttavia gran parte dei modelli psicoterapici trascura il trattamento specifico delle componenti somatiche del trauma e della dissociazione e le persone che hanno subito traumi, in particolare con disturbi dissociativi o con sintomi somatoformi, vivono spesso come fallimentari i tentativi di cura tramite la psicoterapia o la psichiatria, proprio per le difficoltà intrinseche al disturbo stesso (regolazione affettiva, sintonizzazione nella relazione interpersonale, senso di sicurezza). Esistono invece strumenti più funzionali

per facilitare la riuscita della terapia come per esempio approcci psicoterapeutici orientati al corpo e al movimento, che aiutino la persona a stare nel *qui e ora* accogliendo senza giudizio quanto emerge alla consapevolezza, favorendo il dialogo tra le parti interne e integrando sentire, pensare e agire. Sono invece sconsigliati gli approcci narrativi, che di fatto mettono nuovamente in contatto la persona con l'esperienza traumatica e con i sentimenti di impotenza vissuti, riattivando il trauma senza che questo possa aiutare in alcun modo a superarlo.

Nello specifico alcune modalità di lavoro sono riconosciute ormai come necessarie per lavorare con pazienti traumatizzati:

Attenzione al **qui e ora**: aiutare il paziente a stare nel presente accostandosi alla propria esperienza interiore con curiosità e attenzione, senza giudicare ma solo osservando quello che avviene nell'attimo presente. Questa pratica di consapevolezza permette di osservare quanto accade nella propria esperienza interiore senza esserne travolti, come accade particolarmente alle persone che hanno subito traumi, che vivono le emozioni come segnali di evitare che divengono sempre più difficili da regolare.

Possono essere di aiuto in questo ambito **interventi psico-educativi** volti a far conoscere al paziente il funzionamento del sistema nervoso, che facilitano la comprensione di reazioni apparentemente incoerenti o vissute come inappropriate.

Lavoro con il corpo. Nell'osservazione della propria esperienza interna, portare l'attenzione al corpo è una pratica che viene costantemente utilizzata nelle sedute di psicoterapia della Gestalt. Essere consapevoli delle modificazioni somatiche, della voce, delle tensioni, della postura o dei movimenti permette di regolare le funzioni neurovegetative alterate dallo sviluppo traumatico e modificare i sintomi somatoformi e le convinzioni negative sul corpo. Si lavora dunque attraverso processi bottom-up, ovvero integrando gli schemi senso motori e cinestetici, incoraggiandolo a sperimentare e riconoscere gli elementi di base delle sensazioni fisiche ed associarle allo stato emotivo di quel momento. Fare delle piccole esperienze corporee di movimento o rilassamento, permette di sperimentare il cambiamento nello stato emotivo andando a

Alcune modalità di lavoro sono riconosciute ormai come necessarie per lavorare con pazienti traumatizzati

modificare l'attivazione vagale nella direzione di un maggiore senso di sicurezza e di rilassamento generale, permettendo un'esperienza ripartiva.

Lavoro con le parti: un aspetto centrale nel lavoro con le persone che hanno subito traumi riguarda il lavoro con le parti di sé, che vengono trattate nella seduta come persone diverse da sé con le quali scambiare vissuti. Janina Fisher individua come parti di sé delle parti che si sono frammentate durante l'esperienza traumatica e nelle successive fasi di sviluppo: una parte bambina che ha vissuto il trauma e altre parti che sono emerse per aiutarla (parte arrabbiata/protettiva, parte succube e così via) affinché la parte adulta potesse crescere e avere una propria vita nonostante le esperienze traumatiche. È interessante notare che utilizzando questa modalità migliora la sospensione del giudizio riguardo ai vissuti e alle emozioni ritenute inaccettabili. Le esperienze traumatiche o le parti vulnerabili disconosciute sono reintegrate, prima di tutto attraverso il riconoscimento e la loro identificazione, per poi sviluppare empatia per ciascuna di esse.

Le metodologie indicate nei protocolli di lavoro con le persone che hanno subito traumi psicologici, sono del tutto sovrapponibili a quelle comunemente usate nelle sedute di psicoterapia della Gestalt.

Per concludere è interessante notare che le metodologie indicate nei protocolli di lavoro con le persone che hanno subito traumi psicologici, sono del tutto sovrapponibili a quelle comunemente **usate nelle sedute di psicoterapia della Gestalt, come per esempio l'utilizzo della sedia vuota per lavorare con le diverse parti di sé, l'attenzione al qui e ora e al corpo, l'identificazione delle emozioni e la presenza del terapeuta nella relazione. Lo stesso lavoro con le parti frammentate è sovrapponibile a quanto facciamo in psicoterapia della Gestalt, dove il dialogo tra le parti interne apre alla molteplicità che è in ognuno di noi, permettendo di ascoltare e integrare anche le parti meno amate.**

La formazione in psicoterapia della Gestalt offre quindi un bagaglio di competenze che può permettere allo psicoterapeuta di lavorare efficacemente anche con persone che hanno subito traumi psicologici, se ci si "allena" a osservare e a riconoscere che i segni che generano un'impasse nella psicoterapia possono essere riconducibili a esperienze traumatiche. È dunque necessario essere in grado di mantenere un'attenzione vigile sulle difficoltà della

persona e avere un quadro di riferimento sul lavoro con le persone che hanno subito traumi che permetta di orientare il lavoro di psicoterapia utilizzando in maniera mirata gli strumenti che la psicoterapia della Gestalt mette a disposizione.

Indicazioni bibliografiche

John Bowlby, *Una base sicura*, Raffaello Cortina Editore, 1989

Patricia Crittenden, *L'attaccamento in età adulta. L'approccio dinamico maturativo*, Raffaello Cortina Editore, 1999

Janina Fisher, *Guarire la frammentazione del sé. come integrare le parti di sé dissociate dal trauma psicologico*, Raffaello Cortina Editore, 2017

Giovanni Liotti, *Benedetto Farina, Sviluppi traumatici. Eziopatogenesi, clinica e terapia della dimensione dissociativa*, Raffaello Cortina Editore, 2011

Stephen W. Porges "La teoria polivagale. Fondamenti neurofisiologici delle emozioni, dell'attaccamento, della comunicazione e dell'autoregolazione". Giovanni Fioriti editore, 2018



RIFLESSIONI



Anna Rita Ravenna
*Psicologa,
psicoterapeuta*

Psicoterapeuta, co-fondatrice dell'Istituto Gestalt Firenze, supervisore e didatta, fondatrice della Federazione Italiana Gestalt ad orientamento fenomenologico esistenziale, past-president della Federazione Italiana Scuole ed Istituti Gestalt, supervisore clinico presso il SAIFIP-S.C. di Chirurgia Plastica-Ricostruttiva dell'Azienda Ospedaliera San Camillo-Forlanini di Roma. Autrice di pubblicazioni in ambito clinico e formativo e co-autore del libro *Transessualismo e identità di genere* (1999, Edizioni Universitarie Romane, Roma).

L'arte di collegare

Convegno FISIG 27/29 aprile 2023

Era intorno al 1980, poco più poco meno. La mia maestra di Eutonia, Ruth Kramer, mi disse: “Conosco un giovane fiorentino che lavora anche a Roma, non mi piace tutto quello che fa ma di lui mi fido”.

Questa espressione, così umanamente autentica, ha dato vita all'incontro con Paolo Quattrini ed al mio collegamento con il mondo della Gestalt Therapy.

A poco meno di 40 anni avevo legami di impronta borghese con il mondo della scuola in cui insegnavo, con mio marito, con i due figli, con amici ed alle spalle un percorso personale di psicoanalisi conclusosi con il trauma della morte prematura ed improvvisa dell'analista, così come prematura ed improvvisa era stata la morte della mia mamma quando io avevo 15 anni e lei 50.

ERO SEMPLICEMENTE TERRORIZZATA ALL'IDEA DI CREARE NUOVI LEGAMI!

Si, è vero, avevo formato una famiglia ma, non ho vergogna a dirlo, sull'onda dell'imperativo borghese: donna=moglie e madre. Fortunatamente questo imperativo non ha impedito che tra noi fiorisse rigoglioso l'amore.

Mi chiedo ancora oggi come ho fatto a creare collegamenti tra l'origine borghese-salentina, la curiosità e caparbietà caratteriale, la ribellione sessantottina, il cambiamento professionale da insegnante a psicoterapeuta, l'apertura al mondo della Gestalt ed al mondo tout court senza perdere per strada la speranza di poter

esistere, esprimermi, partecipare in prima persona imparando a scegliere (libero arbitrio), rischiare (fiducia), pagare (responsabilità) e così via.

Ho quasi ottanta anni dunque... è una lunga e complessa storia di intrecci tra opportunità che la vita mi ha offerto e risorse che io, spesso inconsapevolmente, ho messo in gioco creando e sciogliendo legami, affrontando il dolore della delusione per le aspettative frustrate e nutrendomi del piacere delle gioie inaspettate.

Ancora oggi mi chiedo come sarebbe andata se non avessi incontrato Paolo e con lui la SUA Gestalt ad orientamento fenomenologico-esistenziale!

Inizialmente ho pensato di dovere tutto a lui, ho avuto bisogno di un lungo tempo perché ai miei occhi diventasse evidente la... mia PARTECIPAZIONE al processo al di là del nostro legame in cui io tendevo ad annullarmi e da cui Paolo mi scrollava!

La mia gratitudine a Paolo ed alla vita è senza confini; la sua scelta di invitarmi a partecipare alla creazione dell'Istituto Gestalt Firenze ha aperto la strada verso una collaborazione ed una profonda amicizia durata tutta la vita e che considero uno dei punti fondanti della mia esistenza.

Con il tuo aiuto, Paolo, ho imparato a vivere sotto un orizzonte gestaltico nel mio quotidiano e come psicoterapeuta.

Nel tempo, su ispirazione di Paolo, sono nati contatti con tanti gestaltisti, alcuni diventati legami di profonda stima, affetto e, in alcuni casi, amicizia come con Petruska Clarkson, Anne e Serge Ginger, Gonzague Masquelier ed ultimi, solo in ordine di tempo, Miriam ed Erv Polster e Claudio Naranko. I collegamenti con questi Maestri e con tanti altri, insegnanti ed allievi come me, mi hanno aiutato a far fiorire una visione dell'esistenza umana ben più ampia dalla mia miope visione salentina (senza nulla voler togliere allo splendido Salento, mia patria d'elezione!)

Ancora oggi è l'amicizia che mi lega a Gianni Capitani in Messico, a Sandra Salomao in Brasile, a Macarena Duarte in Portogallo, a Fernando de Lucca in Uruguay e a tanti altri colleghi in Italia e sparsi per il mondo. I lavori fatti con loro in Italia, nei loro Paesi ed in altri Paesi con culture così diverse dalla mia hanno modellato non solo l'esperienza professionale ma la mia intera esistenza. Tutte le persone che ho incontrato hanno contribuito, nel piacere e nel dolore, ad insegnarmi a DIALOGARE con il 'diverso da me'

Ho quasi ottanta anni dunque... è una lunga e complessa storia di intrecci tra opportunità che la vita mi ha offerto e risorse che io, spesso inconsapevolmente, ho messo in gioco creando e sciogliendo legami.

prima ancora che con il simile: solo le differenze aiutano a riflettere, ispirano, aprono alla creatività, permettono di con-legare.

Desidero ricordare a voi che siete qui in quanto, immagino, vi sentite appartenenti alla grande famiglia della Gestalt, desidero ricordare, ripeto, che la visione del mondo in Gestalt non consente di 'predicare bene' professionalmente e 'razzolare male' nella vita personale. Noi stessi siamo il nostro unico strumento di lavoro; la nostra persona con il suo specifico interesse per la vita, con il suo modo di guardare al mondo, con il suo stile relazionale accompagna chi le ha chiesto aiuto in un processo che, si spera, porti lei/lui a crearsi nuovi interessi, nuove visioni, nuove modalità di esprimersi nel mondo coordinati in uno stile più armonico con la sua attuale condizione esistenziale.

Il nostro lavoro, in quanto gestaltisti, si nutre di differenze sino all'anarchia, all'abolizione, cioè, di ogni costrizione esterna, di ogni modello precostituito ed accentrato da cui deriverebbe la valutazione giusto/sbagliato.

Il nostro lavoro, in quanto gestaltisti, si nutre di differenze sino all'anarchia, all'abolizione, cioè, di ogni costrizione esterna, di ogni modello precostituito ed accentrato da cui deriverebbe la valutazione giusto/sbagliato. La visione gestaltica è fondata sulla personale assunzione di responsabilità in quel processo creativo che è la vita che emerge dal caos, dall'incontrollabile, dal mutare continuo nel tempo e nello spazio, da un campo in continuo divenire.

Guardando indietro nel tempo rivedo tante appartenenze che di momento in momento, giocando tra figura e sfondo, hanno delineato i miei confini e la mia relazione con il mondo lì ed allora senza esaurire, tuttavia, la complessità del mio essere ed il suo costante divenire.

In questo gioco che è la vita, sicuramente l'appartenenza e la partecipazione all'ampia famiglia della Gestalt è stata per me significativa.

Nel bene e nel male, ripeto, sento di aver sempre preso parte attivamente ai contesti in cui mi sono trovata, alcuni ho anche contribuito a crearli.

Ciò che mi fa battere il cuore mentre vi parlo è la parola PARTECIPAZIONE. Nel bene e nel male, ripeto, sento di aver sempre preso parte attivamente ai contesti in cui mi sono trovata, alcuni ho anche contribuito a crearli. Questo è ciò che ancor oggi mi fa sentire viva.

Grazie a tutti voi per portare avanti questa famiglia con la vostra partecipazione.

Voglio riprendere uno slogan che, con mio grande piacere, in questi giorni di proteste e testimonianze ho visto e sentito spesso ripetere: il legame che fonda una famiglia è l'amore. Questo, tra i tanti legami che formano l'intreccio della vita è l'unico che non si

rinnega neppure quando, come tutti i sentimenti, può esaurirsi.

È con amore che ringrazio quelli di voi presenti che mi sono stati compagni di viaggio, in particolare Alex e Caterina ed il sincero sentimento di amicizia che mi hanno sempre dimostrato, ringrazio voi giovani che porterete avanti questo prezioso modo di stare al mondo nella vostra vita e nelle relazioni d'aiuto, ringrazio mio marito Aldo ed i miei figli Andrea ed Alessandra che mi hanno agevolato nel realizzare i desideri della mia vita ed, in fine, torno a ringraziare con il cuore pieno di gratitudine Paolo Quatrini senza il quale oggi non sarei qui con voi.



Leonardo Liberati
Psicologo

Psicologo italo-brasiliano, 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.

L'elefante nella stanza

Abstract

Comunemente la solitudine è intesa come una condizione risultante dalla mancanza dell'altro. Al contrario essa, come lo spazio che ci circonda e il vuoto rappresenta sia la parentesi aperta all'inizio della frase che quella chiusa al suo termine. Un po' come nello spagnolo il punto interrogativo rovesciato all'inizio della domanda e quello alla fine. Soli siamo e soli splendiamo non offuscati o illuminati dagli altri, ma brillando insieme e generando un cielo stellato. Un viaggio alla riscoperta di quel che di sole (solitudine) che c'è in ognuno di noi e che tanto temiamo di vedere per non bruciarci gli occhi o sciogliere le nostre ali di cera.

Introduzione

Cos'è la solitudine? Innanzitutto cercherei di partire da una definizione della stessa. Aprendo un dizionario si legge: *s. f. [dal lat. solitudo -dñnis, der. di solus «solo»]. – 1. La condizione, lo stato di chi è solo, come situazione passeggera o duratura: amare, desiderare, cercare, fuggire, temere la s.; sentire desiderio di s., di un po' di s.; beata la s., finalmente un po' di pace!, come espressione fam. di sollievo; cercare, trovare la serenità dell'animo nella s. di un convento (v. anche la frase lat. o beata solitudo, ecc.); anche, condizio-*

ne di chi vive solo, dal punto di vista materiale, affettivo e sim.: vivere in s., nella più nera s.; trascorrere la vecchiaia in s.; sentire il peso, o la tristezza, della propria solitudine. 2. Luogo solitario, disabitato: la s. dei monti e dei deserti; anche al plur.: le vaste s. oceaniche.¹

Questa definizione è una definizione che ricorre sempre all'utilizzo della parola "solo", della quale bisogna conoscere già preventivamente il significato per poterla comprendere. Come dimostra la prossima citazione, questo è già impossibile per termini concreti, figuriamoci per quelli astratti.

[...]A partire da una parola del linguaggio quotidiano, lavorare per consolidarne la definizione per poi rendersi conto che è un'impresa impossibile, ecco un'esperienza inquietante e istruttiva che avreste dovuto fare almeno una volta nella vita. Il mio esempio preferito sono gli elefanti. Ho trovato questa definizione "grande mammifero erbivoro con corpo massiccio pelle ruvida grandi orecchie piatte, naso allungato simile a una proboscide e zanne d'Avorio". L'approccio di questa definizione consiste nell'elencare varie caratteristiche che ci si aspetta di trovare in un elefante.[...]

Ovviamente una definizione circolare rimanda a cercare il significato delle caratteristiche elencate in un altro dizionario che a sua volta porterà a cercare in un altro dizionario ancora e così via.

A proposito dell'esperienza che abbiamo noi direttamente dell'elefante, l'autore definisce il nostro riconoscimento istintivo di gradi di *elefantitudine* e aggiunge:

[...] quando un bambino che non ha mai visto un elefante o non ne ha mai sentito parlare, si trova per la prima volta di fronte a un elefante vero, se gli indicate l'elefante e gli dite quello è un elefante, capisce immediatamente cosa s'intende...

La conclusione è che il nostro cervello sembra estrarre automaticamente dal flusso visivo grezzo che riceve continuamente attraverso il nervo ottico, un'idea universale di cosa sia un elefante.

Senza sforzo o come per magia sviluppiamo un robusto e potente senso dell'elefantitudine semplicemente esponendoci a scene che coinvolgono gli elefanti.¹[...]

Perciò quello che vorrei proporre qui non è uno sforzo cognitivo e razionale per definire la solitudine. Al contrario, lasciare

Il nostro cervello sembra estrarre automaticamente dal flusso visivo grezzo che riceve continuamente attraverso il nervo ottico, un'idea universale di cosa sia un elefante.

¹ Dizionario Treccani

all'intuizione la conduzione di quel qualcosa che riconosciamo con i caratteri della "solitudine".

Nel farlo, condividerò alcune mie fantasie o ispirazioni (cervellotiche e poetiche, vi avverto) su cosa m'ispira ed evoca questa parola.

Solitudine: briciole del sole

La prima immagine che mi viene in mente se penso alla solitudine è quella dell'estate, la mia almeno.

So che può sembrare paradossale ma l'intuizione è tanto soggettiva che esplorarla è come entrare nella dimensione quantica e rendersi conto che lì le leggi della fisica normale non valgono più. Perciò si rivela un tentativo sempre fallimentare quello di cercare una sistematizzazione delle sue meccaniche. Come il fisico francese De Broglie ha dimostrato, la luce è sia formata da particelle, come dimostrato da Einstein, ma che si comportano anche come onde e non vi è contraddizione. Con il principio d'indeterminazione, il fisico tedesco Heisenberg palesa che non è possibile osservare sia la posizione sia la velocità delle particelle ma che bisogna compiere una scelta. ²

Questo è ciò che avviene anche nella nostra soggettività, ove stabiliamo un rapporto gerarchico tra figura e sfondo percettivo, come se il nostro sguardo fosse luce che illumina gli oggetti su cui si poggia.

Uno sguardo che emette raggi è fatto di particelle che si comportano da onde e indeterminabile a priori.

Uno sguardo che emette raggi è fatto di particelle che si comportano da onde e indeterminabile a priori.

Torniamo però alle mie estati di solitudine.

Avevo tra i dieci e i quattordici anni e i miei genitori in quei mesi si spostavano in Sardegna per lavoro.

Avevano già divorziato e mia madre aveva una camera in una casa in condivisione con altre persone con cui lavorava, perciò in quei tre mesi stavo a casa con mio padre, la moglie ed i suoi collaboratori.

Tutti quanti lavoravano, era il momento più attivo della stagione e in casa erano tutti stanchi e sempre di corsa.

Io invece, dopo otto mesi di scuola, ero finalmente in vacanza e avevo tutto il tempo libero.

Mio padre mi lasciava in spiaggia insieme con un suo collaboratore, che ancora oggi considero come mio zio, nonostante si trovi in Argentina da anni.

Ci lasciava in spiaggia tutte le mattine alle dieci e trenta e ci veniva a riprendere alle otto e trenta per andare a chiudere il negozio.

Il collaboratore di mio padre (tio Carlos), lavorava in spiaggia, mentre io, che ero praticamente cresciuto in quella spiaggia e conoscevo tutti, avevo un lettino e un ombrellone che i bagnini mi offrivano ed in cui dei venditori ambulanti marocchini amici di mio padre, tenevano la borsa frigo con il loro pranzo.

Ero in spiaggia da solo, senza famiglia che rompesse le scatole, nessuno a richiamarmi per farmi mangiare o a impedirmi di compiere qualcosa di pericoloso per le sue paranoie.

Sì, nessuno con cui mangiare però. Ricordo che spesso andavo a mangiare sotto l'ombrellone di un mio amico con la sua famiglia.

La sera mio padre ci veniva a prendere, andavamo al negozio e poi a casa. Li ricordo le discussioni con tio Carlos perché la sera c'era Dragon ball Z ed io volevo guardarlo ma c'era una sola TV. Ricordo una volta che un altro collaboratore di mio padre mi disse che loro stavano lavorando, non stavano in vacanza e volevano rilassarsi dopo la giornata di lavoro.

Così mi sentivo il solo in vacanza in quella casa, quasi come se fosse un errore.

Negli anni mi sono stancato di andare in spiaggia da solo ed ho iniziato a rimanere a casa a guardare la TV. Sapevo a memoria tutta la programmazione d'Italia1.

La prima associazione su cui vorrei concentrarmi è quella con la vacanza.

Vacanza etimologicamente significa "condizione in cui si vaga senza meta" ed è esattamente ciò su cui voglio concentrarmi. Se da un lato l'organizzazione del tempo delle persone da parte della scuola o del lavoro, è come una gabbia, dall'altra conferisce una risoluzione e un margine per la persona che in questo modo non vaga, non erra e si trova esattamente dove "deve" essere: a lavoro.

Per quanto possa sembrare assurdo, nessuno vivrebbe costantemente nell'anarchia della vacanza. Non a caso ci organizziamo per questa in un compromesso che fa di modo che anche in quel momento ci incontriamo esattamente dove dobbiamo essere: al mare o in montagna ad esempio.

Se da un lato
l'organizzazione del tempo
delle persone da parte
della scuola o del lavoro, è
come una gabbia, dall'altra
conferisce una risoluzione e
un margine per la persona

Il comportamento è caratterizzato da una serie di fenomeni costanti di cui l'individuo è sia il soggetto sia l'osservatore.

La solitudine è una vacanza in cui nessuno organizza il tuo tempo dalle otto alle due, nessuno ti dà compiti che ti occupino dalle quattro alle sei e non ci sono luoghi convenzionali aperti per sistematizzare anche quel tempo.

In tale situazione di vuoto è difficile permanere, come guardare il sole.

Ernesto De Martino ne *il Mondo Magico* parla di fragilità ontologica dell'io. L'individuo oscilla tra la sua assenza nel mondo e la sua presenza (esserci). La sua presenza non è osservabile come non lo è la psiche ed esattamente come la stessa, è palesata dall'azione, il comportamento.

Il comportamento è caratterizzato da una serie di fenomeni costanti di cui l'individuo è sia il soggetto sia l'osservatore. Dall'abitudine a queste costanze questo desume il suo Sé come fenomeno presente nel mondo.

Il sé però è particolarmente presente solo in situazioni sociali e non a caso, le culture svolgono un ruolo fondamentale come impalcature e contenitori di questo sé che tiene a bada la fragilità ontologica della persona.

Nucleare

Un secondo ricordo che mi viene in mente è quello del primo giorno in cui ho vissuto da solo. Ricordo di aver aperto gli occhi la mattina e di aver percepito una certa inquietudine. E ora? La pulizia dipende da me, il frigorifero dipende da me ed anche la disposizione dei mobili, i divani e la televisione dipendono solo da me. Posso contare solo su di me. Il lavoro di un terapeuta è un po' come quello di un arredatore d'interni che aiuta le persone ad abitare la propria persona e sentirsi confortevoli.

Quella solitudine che ho percepito è ciò che in Gestalt è chiamato *vuoto fertile*.

Un vuoto è fertile quando in sé lascia spazio per il fiorire di tante possibilità.

Un vuoto è fertile quando in sé lascia spazio per il fiorire di tante possibilità. Spesso tendiamo ad avere paura del vuoto e cerchiamo di sfuggire da questo tramite l'attività. Torniamo alla fragilità ontologica di Ernesto De Martino.

Il vuoto e il suo percepito sono particolarmente cangianti per esempio nel vissuto di chi è affetto da disturbi borderline di per-

sonalità ed è un tema fondamentale anche della trattazione di F. Perls.

Il borderline soffre di una carenza identitaria definita come diffusione del sé.

Il concetto del sé ritorna ancora una volta a dimostrazione del fatto che questo sia fondamentale per ogni individuo e per la sua relazione con ogni cosa ed anche con nessuna di esse.

Innanzitutto possiamo dire che un concetto è un insieme che ha come estensione il numero di oggetti cui si riferisce e per intenzione la forma cui si riferisce. Dal mutuo rapporto tra analisi della forma e sintesi dell'oggetto, stratifichiamo gerarchie e categorie mentali che utilizziamo per definire la nostra esistenza e quella del mondo.

La portata esistenziale della capacità semiotica dell'uomo è pregnante e fondamentale.

Il sé poi, come oggetto è un particolare insieme che ha per estensione ogni cosa che un individuo ritrova mediamente legata al proprio comportamento nella propria esistenza e che presenta l'intenzione cioè la forma di se stesso, ipseità, o meità.

Lo psicologo americano William James, si concentrò in questo senso sulle differenze principali che vi sono fra sé (self) e identità. Il primo sarebbe da intendersi come una forma di coscienza e autoconsapevolezza interna. al contrario l'identità, dal pronome latino id che indica una terza persona, ma come nell'inglese it, al genere neutro, indica quindi una cosa. Tornando all'elefantitudine o l'elefantità, l'identità sarebbe quella parte di sé che abbia in sé un qualcosa di oggetto da mostrare agli altri. L'identità è legata alla percezione che la propria comunità di riferimento ha di sé.³

Nel caso del borderline⁴, il sé diffuso è un se che manca d'integrazione con un nucleo centrale e che si percepisce solo tramite gli occhi degli altri. Questo problema tende a fagocitare gli stessi, giacché nessuno sguardo esterno riesce a colmare perfettamente la mancanza di uno interno. Per questo motivo, il borderline ha bisogno di relazioni intense che lo facciano sentire unico e speciale costantemente.

Se questo non avviene adeguatamente, il borderline tende ad avere a che fare con un profondo senso di vuoto. Un vuoto che però non è fertile ma arido e che ne riempie l'esistenza, un buco nero.

Un concetto è un insieme che ha come estensione il numero di oggetti cui si riferisce e per intenzione la forma cui si riferisce.

Nel caso del borderline, il sé diffuso è un se che manca d'integrazione con un nucleo centrale e che si percepisce solo tramite gli occhi degli altri.

Nella musica, il silenzio e le pause sono fondamentali. Non ci sarebbero note senza pause e non ci sarebbero tempi, senza un battere e un levare.

La sensazione di rimanere soli in casa, fa paura ma è anche una possibilità unica.

La solitudine del borderline però è la medesima relazione con il vuoto che intrattiene chiunque di noi.

Il vuoto è assenza, silenzio e il nulla trattato da Sartre⁵ come unica necessità di ogni cosa.

Nella musica, il silenzio e le pause sono fondamentali. Non ci sarebbero note senza pause e non ci sarebbero tempi, senza un battere e un levare.

Allo stesso modo, la nostra vita è cadenzata da momenti di pause, di silenzio e di solitudine. Secondo Perls⁶, il carattere paranoico che tende a controllare ogni cosa, fatica più di chiunque altro ad aver a che fare con quel vuoto.

Nell'ingestione di cibo questo tipo tende a non masticare del tutto e abbuffarsi. È come se al momento di far entrare qualcosa del mondo in sé (in questo caso il cibo), aprisse il ponte levatoio del suo forte e si sbrigasse a far entrare tutti i forestieri con sospetto che entri altro e che quindi si appresti a tirarlo su.

La persona che fagocita l'esistenza senza elevazione alcuna o contatto tende a non tollerare il vuoto in bocca o in mente. Vuoto che diviene sede delle sue più grandi paure.

Questo era il vuoto sterile, ora vediamo il vuoto fertile.

La sensazione di rimanere soli in casa, fa paura ma è anche una possibilità unica. La televisione non deve per forza occupare la posizione che ha sempre occupato, il letto della cameretta può finalmente emigrare in salone e vuoi mettere pranzare sul letto e guardare la televisione in bagno?

Questa solitudine fertile è chiamata *luogo di controllo* ed è il principale obiettivo di quasi tutte le forme di meditazione e yoga.

Se il *mondo magico* di De Martino segna come l'essere nella sua fragilità si poggia sul fare, per poter essere, il buddismo zen, il taoismo e l'induismo mirano alla cancellazione di quell'essere distinto dal resto per lo scioglimento nell'uno.

Anche alcuni fenomeni come quello di *olon*, su cui De Martino ha poggato la sua attenzione, giungono allo stesso medesimo risultato. La teoria del flusso⁷, descrive come in questo stato avvenga una dissoluzione dell'io ed anche Turner⁸ parla del concetto di *comunitas*. Per non parlare di Jung che riprende il concetto di *partecipazione Mistica*.

Tutte queste elaborazioni, come quella di *mandinga* nella capoeira, rimandano a un'esperienza di solitudine creativa e profon-

da in cui non si è soli perché si è abbandonati a sé ma perché si è oltre il sé, oltre tale distinzione.

Nella pratica della gestalt è comune l'utilizzo della tecnica della sedia vuota. In questa tecnica di volta in volta il paziente fa sedere le varie funzioni dell'io che fanno parte del suo mondo interiore.

Ecco qui due tendenze opposte: da una parte faticiamo a riconoscere l'unità di tutte le cose, mentre dall'altra non riusciamo a concepire la nostra molteplicità interna. E se potessimo oltrepassare questo pensiero differenziale che polarizza e pone in antitesi l'essere uno e molteplice sia nostro che del mondo?

Le funzioni dell'io che facciamo sedere sulla sedia vuota di solito sono persone a noi prossime. Questo perché sono coloro con cui interagiamo più frequentemente, ma sappiamo che non sono loro a sedersi su quella sedia, così come non sono loro ad apparire e sostanziare i nostri sogni, ma siamo sempre noi.

Nessuno ha mai sognato nessuno e nessuno si relaziona mai con nessuno veramente.

Inoltre sulla sedia io posso far sedere anche Hitler come in *Jojo Rabbit*, il cane che mi ha morso da piccolo, il sasso che mi ha fatto inciampare o la teoria di Darwin.

È esattamente ciò che fa uno sceneggiatore o uno scrittore che moltiplica se stesso e le sue funzioni nei vari personaggi, nelle ambientazioni e nelle trame della storia.

Se poi fenomenologicamente sospendiamo il giudizio (doxa) su una verità esterna, giungiamo al fatto che la nostra verità è comunque narrativa e siamo noi a scriverla, moltiplicandoci nei suoi personaggi e luoghi.

Siamo l'archè della nostra vita, il nucleo. E come in ogni nucleo composto di protoni e neutroni, se rompiamo i nostri legami, siamo energia, come tutto accelerato alla velocità della luce dei nostri soli d'altronde.

Altri

Una delle tematiche e delle problematiche principali della filosofia occidentale contemporanea è stata quella di uscire dal solipsismo dei vari Cartesio, Hegel e Kant verso un mondo in cui l'altro esista in carne ed ossa nella sua dignità.

Nessuno ha mai sognato nessuno e nessuno si relaziona mai con nessuno veramente.

In questo, una delle frasi più strumentalizzate della storia è “*l'inferno sono gli altri*” di Sartre.

Ovunque si prende questa frase come esempio della misantropia dell'autore, ma è veramente così?

Dal punto di vista dello scrittore-filosofo esistenzialista francese, l'incontro con l'altro parte da un oggetto particolare nel mondo, lo sguardo. Lo sguardo dell'altro riverbera su un altro oggetto unico, in altre parole il proprio corpo.

Sartre divide l'essere in essere in sé, in altre parole delle cose esterne e per sé: la coscienza. In pratica ogni cosa è in sé una cosa ma è per la coscienza qualcosa.

In quest'ottica lo sguardo dell'altro in sé è un oggetto che ha la proprietà di guardare e ciò che è guardato da lui, per lui è un in sé. Questo fa sentire l'essere come l'oggetto dello sguardo di qualcun altro e fa provare vergogna per il proprio corpo che da questo può essere visto.

Concepriamo l'altro come la nostra possibilità di essere oggetti di qualcuno ed ecco che ritorna quell'id. Se il mondo solipsistico era fatto per noi e ogni cosa era lì per noi e potevamo farne ciò che volevamo, l'altro genera una voragine, un buco nero che attrae a sé ogni nostra possibilità, giacché tutto ciò che può essere per me, anche lui stesso, può essere per lui, anche me stesso.

Per questo che l'inferno sono gli altri, perché li riconosciamo come esseri degni e unici e li rispettiamo e temiamo poiché tali.

Sartre propone due modi principali di uscirne vivi: l'amore e l'odio.

Il primo è il tentativo di adeguarsi completamente all'essere oggetto dello sguardo altrui. Talmente tanto da essere quell'oggetto elettivo tra tutti gli oggetti nel mondo. L'amore è l'assorbimento della libertà altrui e porta l'individuo a identificarsi con la sua realtà fenotipica, il linguaggio.

Nel linguaggio, l'essere è quell'oggetto transizionale che è un po' in sé e un po' fuori. Se immaginiamo la condizione esistenziale dell'uomo contemporaneo, lo vediamo subito. Un uomo desideroso di *views* sul suo Instagram, di essere guardato più degli altri, di ricevere amore (cuoricini e *like*) e disposto ad accettare qualsiasi cattiveria o *shitstorm* da parte dei suoi *haters*, pur di rimanerne l'oggetto prediletto. Un uomo che non è nulla più di ciò che si possa dire di lui e che si configura con le *stories*, i *post* e i *reel*.

Lo sguardo dell'altro in sé è un oggetto che ha la proprietà di guardare e ciò che è guardato da lui, per lui è un in sé.

L'inferno sono gli altri, perché li riconosciamo come esseri degni e unici e li rispettiamo e temiamo poiché tali.

Assorbire la libertà dell'altro con contenuti ipnotici e incollarlo allo *scrolling* è la più grande ricerca d'amore che l'uomo odierno riesce ad attuare.

Oggi esiste una problematica che le generazioni passate non potevano avere in questi termini: FOMO.

Letteralmente "la paura di essere dimenticati fuori" (*fear of missing out*). Una paura che porta i giovani a postare contenuti in maniera sempre più compulsiva in modo da far vedere agli occhi altrui che si è sempre sul pezzo. Questa paura spinge a guardare il film o la serie di cui tutti parlano, a mangiare nel locale che tutti consigliano e in generale a essere sempre in corsa per non essere lasciati indietro.

Questo di base, ma cosa succede a chi è rimasto indietro già da un po'?

Sempre più di frequente si sente parlare di ragazzi che non escono da casa e vivono solo di *videogames*, esclusi da qualsiasi interazione sociale. Spesso questi presentano problemi soprattutto nella relazione con l'altro sesso. Il peso delle aspettative di una società molto performativa è un bacino di paure profondamente paralizzanti. Essere sempre sul pezzo quando si tratta di consumare un prodotto è relativamente semplice, più arduo è essere sul pezzo quando si tratta di consumare rapporti sentimentali o carnali. Se già non aver visto la serie di cui tutti parlano, fa sentire esclusi, immaginiamo cosa può essere per una persona vergine o quasi di rapporti sentimentali trovarsi a tavola con coetanei che parlano solo di quello. Ogni volta che qualcuno condivide un'esperienza, è come una coltellata dritta nel cuore. Le persone dell'altro sesso sono percepite con grande dolore e come piatti, abiti o auto troppo care che non puoi permetterti. Allora sì che l'inferno sono gli altri!

Lo sguardo altrui fa sentire queste persone come oggetto sì, ma come oggetti difettosi da riportare al negozio e che per questo devono rimanere nella scatola e conservare lo scontrino.

La scatola è la casa da cui costoro non escono e lo scontrino è quel senso d'ingiustizia che queste situazioni lasciano.

Come detto, lo sguardo si relaziona con il corpo del guardato. Un corpo idealizzato su cui fanno alone su un aspetto selettivo: troppo magri, troppo alti, troppo bassi, troppo o troppo poco qualcosa sempre. Niente paura però c'è mercato anche per questo. La società inclusiva non lascia nessuno fuori dalla possibilità di

Una paura che porta i giovani a postare contenuti in maniera sempre più compulsiva in modo da far vedere agli occhi altrui che si è sempre sul pezzo.

Essere sempre sul pezzo quando si tratta di consumare un prodotto è relativamente semplice, più arduo è essere sul pezzo quando si tratta di consumare rapporti sentimentali o carnali.

Se la via dell'amore conduce alla dipendenza da contatto del linguaggio e da queste a un masochismo esistenziale, quella dell'indifferenza percorre la via del desiderio.

diventare suo cliente. Esistono le *dating app*, in cui questi ragazzi, seguendo la legge dei grandi numeri, mettono *like* a tutti, sperando che qualcuno, chiunque sia, ricambi. Non hanno molta scelta o gusti, cercano solo occhi per cui essere oggetti, magari sessuali.

L'altra via per Sartre è quella dell'indifferenza. Se la via dell'amore conduce alla dipendenza da contatto del linguaggio e da queste a un masochismo esistenziale, quella dell'indifferenza percorre la via del desiderio.

Infatti, l'altro qui non è inteso come soggetto ma al contrario come oggetto da assoggettare alle proprie volontà, un utensile insomma.

Il corpo in questo caso dell'altro, non è un oggetto proprio di cui vergognarsi, ma al contrario, un desiderio.

Etimologicamente desiderio significa condizione in cui in cielo non ci sono stelle, per pirati che cercano un tesoro, navigar è arduo in questo mare senza stelle in cielo.

Il desiderio è anche oggetto della seconda nobile verità del Buddha, secondo cui tutto il dolore è da lì che verrebbe.

L'indifferenza in questo caso non riempirebbe il solco lasciato dall'incontro con l'altro nel mondo, ma richiederebbe una serie di esercizi di potere atti a legittimare ancor più il controllo, il sadismo.

Creatività e fertilità

L'odio rende maggiore dignità all'altro, giacché non mira ad assorbirlo per possederne lo sguardo ma lo tratta come ogni altro oggetto nel mondo, senza privilegio alcuno.

Il modo indifferente secondo Sartre è privilegiato rispetto a quello dell'amore. L'odio rende maggiore dignità all'altro, poiché non mira ad assorbirlo per possederne lo sguardo ma lo tratta come ogni altro oggetto nel mondo, senza privilegio alcuno. A mio modo di vedere è qualcosa di assolutamente condivisibile. Immagina di non dover alcuna forma di rispetto maggiore agli altri esseri umani rispetto agli animali, alle piante o alle idee.

Immagina di non dover asfaltare un terreno per costruire un centro commerciale, sterminando una flora e una fauna. Immagina di non doverti alzare per far sedere una signora anziana sull'autobus più di quanto te non debba gettare una carta per terra o soccorrere un cane smarrito per strada.

Insomma immagina un rispetto indifferenziato, dove non importa che tu sia ricco, povero, giovane, anziano, non importa la

tua etnia, né la razza, la specie o il genere, giacché ogni oggetto nel mondo ha pari dignità.

L'indifferenziazione è la meta della maggior parte delle filosofie orientali e in un mondo in cui non c'è un sé che manca di rispetto a una certa alterità, tutto è sé e ogni mancanza di rispetto sarebbe sempre autoriferita al più.

L'assenza di alterità è il vuoto e il vuoto può essere fertile, come detto. Questo vuoto parte però dell'indifferenza, dall'assenza di giudizio che discrimina gli oggetti del mondo.

L'indifferenza è l'annullamento del pensiero differenziale di cui parla anche Perls. Il pensiero differenziale è come una qualsiasi funzione diversa da zero. In una retta descritta da una funzione in cui x e y siano diversi da 0, allora questa avrà automaticamente un seno e un coseno, rapporti con gli assi cartesiani. Detto in maniera più semplice, se giudichiamo un evento, questo sarà per forza di cose o buono o cattivo. Mentre tramite l'atteggiamento fenomenologico e la sua riduzione del mondo a mero fenomeno della mia coscienza, la differenziazione svanisce.

Si parte dell'indifferenza sì, ma si giunge alla creatività così come si parte dal vuoto e si giunge a un vuoto fertile.

Questo è il potenziale nucleare della nostra solitudine esistenziale: l'elevazione. Quell'elefante nella stanza che continuiamo a ignorare convinti di poter essere degni solo se oggetti dello sguardo altrui.

Il pensiero differenziale è come una qualsiasi funzione diversa da zero. In una retta descritta da una funzione in cui x e y siano diversi da 0, allora questa avrà automaticamente un seno e un coseno, rapporti con gli assi cartesiani.

Note

- 1 David Bessis, *Mathematica*, Neri Pozza, 2023
- 2 Capra, *Il tao della fisica*, Adelphi, 2014
- 3 Giovanni Jervis- *il mito dell'interiorità*, Bollati Borighieri, 2011
- 4 Jhon Gunderson, P.H. Hoffman, *Disturbo Borderline di personalità*, Springer, 2010
- 5 Sartre, *Essere e nulla*, il saggiatore 2023
- 6 Perls, *l'io la fame e l'aggressività*, Franco Angeli, 2016
- 7 Mihaly Csikwzenthmihalyi, *Flow*, Roi edizioni 2021
- 8 Turner, *Dal rito al teatro*, il mulino 2014
- 9 Jojo Rabbit (2019)

Gestalt in versi

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

...“NELLA DIREZIONE”

Leonardo Pereira Liberati ha 31 anni. E' educatore e psicoterapeuta in formazione presso l'istituto Gestalt Firenze.

Leonardo è un cantante.

Rapper, filosofo.

Crea Poadcast, vlog, disegni, tik tok su varie tematiche.

Mi accorgo, mentre scrivo, del bisogno nascente di scandire in capoversi le parole di presentazione di Leonardo. Come a sciogliere, a fare pausa tra un modo di esistere e l'altro, o forse semplicemente a sentire l'effetto che fa, e cercare una mia sintesi che diventi creativa in questa sua carta d'identità e che, ecco, restituisca generosamente un senso visivo, sensoriale alla sua poetica di intermedialità.

Mi appresto ad ascoltare ciò che mi attraversa togliendo un po' di me stessa, quella di troppo, dalla lettura di un breve Cv, dal suo apparire schivo. La riduco ancora di più all'osso, desiderando nell'ascolto uno sguardo d'insieme, togliendo ciò che non va sommato, la pretesa, la fretta, e non da soli, ma sommato calorosamente, l'intuizione, solo in relazione. Ciò che in fondo risuona e attiva. Il suono - mi dico - la scansione del suo presentarsi, educatore, psicoterapeuta in formazione, rapper, fi-

losofo, vlog, tik tok, disegni... e ton tik ton tan...e tiktontan.. ascolta il suono!

Il ritmo, la sua metrica, ascolta! Ma non da sola, con colei semmai che accoglie, comprende i vissuti, quelli che Leonardo chiama noemi, quelli che sono appunto le poesie di Leonardo, quelli che nella sua passione per la filosofia ci dice essere poiesis, un fare. Per Leonardo la poesia è il vivere, noesi. Il sentire è per lui “un sentiero e al percorrerlo cerca di trattenerne qualche souvenir, come in un sogno.”

E allora alzo la voce, la poesia non è parole altisonanti, a capo e puntini, è suono, è relazione, risuona e si fa risuonare.

Leonardo ha scritto le sue poesie, sì, attraverso, dentro una relazione. La poesia frutto di due.

Nella direzione

*Si poggia nella direzione del tuo sguardo
Dove tutto si muove e tu sei solo spettatore
Elementi scenici, palcoscenici
Su cui trame si eseguono e copioni prendon vita*

*Si poggia nella direzione che ti danno
Dove ogni giorno muore e segue l'altro
Dove la fine è il fine e non c'è poi tanto da chiedersi
Che tanto si sa, il canovaccio della scena*

*Si poggia nella direzione, perché dirige tutto
Tu spettatore e personaggio dell'intreccio Ti
godi il panorama e a volte è un eufemismo
Ma ricorda che si poggia e se ti sposti che succede?*

Leonardo Pereira Liberati

Parti, persone, io e l'ambiente, io rapper e filosofo, io allievo io creatore, io tik tok io pittorico... io intuitivo tra la parola e il suono, la mia noesi. Un processo che si svela. E l'altro si fa stimolo attivando l'atto poetico che condivide qui.

Mi sono accorta solamente ora, in un flusso ritmato, di aver immaginato l'esperienza della domanda che Leonardo propone nel finale della sua poesia. Mi sono accorta di essermi

fatta risuonatrice del suo poiesis, dal non essere all'essere, senza parlare intorno, di essere diventata prima spettatrice e poi fruitrice e poi partecipe e poi altrove. Solo così le parole dei noemi di Leonardo, premendo sulla pelle, hanno potuto prendere la direzione di un orizzonte e stare qui.

Grazie Leonardo.

.....

... "RINNOVANDO STUPORE DISCRETO"

Teresa ha 72 anni, Medico anestesista e psicoterapeuta con esperienza di arteterapia, in pensione dal 2019.

La sua vita fin qui si svolge in gran parte a Firenze conoscendo e vivendo tuttavia Parigi nel suo percorso di vita. Qui Teresa studia agopuntura ed omeopatia e lavora come libera professionista. Rientrata a Firenze incontra e riprende la Gestalt nella formazione in psicoterapia presso l'Istituto Gestalt Firenze, volgendo ancor di più la pratica della medicina verso la medicina psicosomatica. Incontrerà anche Claudio Naranjo, l'analisi transazionale e la video arte terapia. Nel suo percorso così intenso non si risparmia di conoscere e vivere altra realtà come socia di alcune associazioni di promozione sociale e come volontaria, incontrando anche l'Albania come capoprogetto per apertura di un poliambulatorio plurispecialistico nell'ambito della operazione ARCOBALENO -post emergenza Kosovo. Inoltre Teresa ci fa sapere, narrandosi a noi, che trova la fusione tra fare il medico e fare lo psicoterapeuta a mediazione artistica nella MEDICINA NARRATIVA-NARRATIVE MEDICINE

come ponte possibile per attivare un dialogo-comunicazione interiore /esteriore sul tema della malattia grave e della salute.

Non riesco a smettere di condividere i percorsi scritti di Teresa, non solo perché ce ne fanno dono, perché la sua narrazione è densa e ricca di sé, quanto piuttosto per un desiderio personale, non l'unico, suscitato da questo incontro qui con lei, che mi porta a girare angoli di esistenza, ad aprire porte e trovare scenari, ad immaginare sapori e suoni che non smettono di mostrarsi al palato netti e mescolati, veloci e

Rinnovando stupore discreto

*Rinnovando il latte dei sogni
Sono grigio azzurrato
nel silenzio
di una vecchia chiesa
Sfioro le mani
sui capelli sconosciuti
rinnovando stupore discreto*

Teresa Cella

di lunga frequenza, a fantasticare scelte e tutto ciò che la muove nel dare senso, sostanza e orizzonti alla sua vita. Forse anche per questo aggiungo che, in un quadro mescolato di arte e fenomeno che non vuole cornici, Teresa ha progettato e condotto, ad Andretta, la performance “UNA, NESSUNA, CENTOMILA: le vie dell’arte sono infinite”. Le vie dell’arte sono infinite, come le immagini della sua poesia. Incontra la poesia a 15 anni, che oggi per lei è: “Poesia è come una pennellata intensa e rapida (...) sono parole che creano immagini e suoni e musica (...) sono parole di un altro che mi risuonano e generano parole nuove (...) parole che emergono improvvisate dal profondo (...) è seguire la voce interna (...) non è retorica (...) non è pensiero poetico”.

La poesia che ci regala è come fosse il CV della sua anima. È umile profonda e tocca terra e cielo, nel suo scivolare tra il nutrimento ricevuto e dato del latte della vita. Questa poesia nasce a Settignano, tra le narrazioni corporee che Teresa vive al Festival di arti e gestalt 2023 “Arte e solitudine”.

“Discreto lo stupore”, arriva sconfinato, buono, sacro, corporeo fin dove le viscere conservano la memoria di rinnovato contatto, col permesso di regalarsi colori diversi, oltre il giudizio veloce di quali debbano essere i colori del piacere e del dolore. Ci ricorda quanto sfiorare più che premere permette il rispetto del contatto, tra le pieghe dell’anima e le sue capigliature possibili, come fossero suoni di silenzio e carezze offerte.

Grazie Teresa.

...”SULLA POESIA”

Betti ha 48 anni. Ciao.

Sulla Poesia

*Dicono di te
Spazio ai sentimenti
Riflettore di emozioni
Forma e sua assenza
Dicono di te
Bisogno di dirsi
Desiderio di incontro
Condensa di esperienza
Interruttore di contatto
Shock sotto pelle
Dicono di te
Suono e movimento
Figlio e tanti parti
Accartocciata carta nuova
Disperata illuminante
Desiderosa vulnerabile
Buia intermittente
Dicono di te
Segreto che si svela
Dichiarazione via piccione
Accenti
virgole
tripli punti
Spazio a capo tuttoattaccato*

*Dimmi di te
A senso, che io scrivo.*

Betti De Stefano Silvestri



Istituto
Gestalt
Firenze®

www.igf-gestalt.it

ISSN: 2282-2372