

Cesare Maria
Cornaggia
e Federica
Peroni



Come si sta al mondo

Le nuove realtà tra paura, ansia e speranza

I disagi di questo tempo incarnano un impossibile da definire. Laddove in questo presente il tempo rimane un istante privo di un prima che ne permetta la storia. Ciò avviene dal momento in cui si fa assenza un "io" capace di dire "io", di distinguersi come diverso da altro-da-sé. Ma c'è una chance per non rassegnarsi a questo vivere secondo tristezza. A un modo ansioso e impaurito di abitare abitualmente nel mondo. Vale a dire vivendo l'esperienza di ansia e paura come blocco, come timore. Come un qualcosa che raffredda la vita.

Certamente oggi siamo dinanzi a un dilagare di fenomeni psichici, in forma di ansia, attacchi di panico, espressioni depressive, suicidi o tentati suicidi, anomalie della condotta, dipendenze, esperienze di disadattamento o di abbandoni scolastici, e così via. Bisognerebbe, a nostro parere, anzitutto chiederci se questi fenomeni possano oggi ancora essere ascritti a espressioni di un qualcosa di inquadrabile come "malattia", oppure se siamo dinanzi a qualcosa che "malattia" non è, almeno in senso stretto o per quello che abbiamo sinora inteso con questo termine.

Per semplicità, potremmo dire che, nell'osservare questi fenomeni, peraltro molto variegati, spesso non strettamente conformi alle definizioni tradizionali o ampiamente volubili, non vi è anzitutto un discostamento da una considerabile "norma", anzi i fenomeni che oggi osserviamo sembrano divenire essi stessi la "norma", specie considerando un futuro a breve termine. In secondo luogo, non vi è la percezione da parte di chi li vive di malessere e tutto è vissuto come "normale" e come scontato. Questo, forse, rappresenta il primo dato più drammatico e, cioè, il fatto che il vivere secondo tristezza e ansia sia considerato come un modo di stare nel mondo abituale, ovvio.

Monologhi, chiusure

Più di ogni altra cosa, vale sottolineare come questi fenomeni, comportamenti o disagi (come spesso ci viene da chiamarli) non abbiano valenza relazionale, cioè essi non siano "dialogo" (al contrario della "malattia", la quale, al pari della stessa "norma", resta e si afferma come dialogo).

La "malattia" per come è stata classicamente intesa, si può infatti considerare ancora un dialogo, nel senso che presuppone due soggetti "parlanti" che hanno l'obiettivo comune di stabilire o ri-stabilire un senso dell'esistenza. Nei disagi osservati sembrano più presenti gli "agiti", atti che sembrano essere "monologhi" che chiudono allo scambio dinamico.

Se non sono "malattia" cosa sono? Se non sono dialogo, cioè simbolico, cosa sono? Sono qualcosa anzitutto che resta sul corpo, nell'istante di un presente senza passato e senza futuro, una materia che c'è, esiste sino all'insopportabilità, proprio in quanto non dicibile.

"Ho l'ansia e non so perché... non so cosa fare", "Sto male... non so cosa ho... mi picchio perché mi viene da picchiarmi... sto male dottore faccia qualcosa...", "Non ho voglia, non me ne frega

niente... non serve niente": sono queste le frasi che ci sentiamo dire, senza in realtà una domanda che si strutturi in forma di parola, semmai una richiesta di azione, anche non pensata, non motivata, solo in atto.

Questi disagi incarnano, pertanto, un impossibile-da-definire, dove il tempo è solo un istante insopportabile privo di un prima che ne permetta la storia. Questo avviene, a nostro parere, dal momento in cui manca un "Io" capace di dire "Io", di distinguersi come diverso da altro-da-sé. Come ha affermato Julián Carrón (intervento a Bocca di Magra, giugno 2024): "[...] il grande assente è l'io. A cosa viene ridotto quello che chiamiamo io? Ai fattori psicologici, sociologici, circostanziali da cui deriva. Non essendo niente di più di questi fattori, l'io è in balia di tutto, diventa un essere alla mercé delle proprie reazioni, diventa un pupazzo, una marionetta, come un sasso travolto dal torrente delle forze esterne...".

Tutto ciò che abbiamo descritto precedentemente, pertanto, appare semplicemente, seppur in modo molto drammatico, l'espressione di un non-Io travolto come un sasso dalle correnti esterne, dove l'identità si ridurrà soltanto al frutto dell'azione del più forte, gran vantaggio per il potere, che potrà costruire agevolmente la sua dittatura alla Orwell (dal romanzo 1984).

Non a caso, in altre circostanze, noi abbiamo definito la nostra società "patoplastica" (C.M. Coraggia, G. Maspero, F. Peroni, *Ansia e idolatria*, Inschibboleth, Roma 2024), andando a riprendere, con questo termine, il potente effetto di modellamento che la cultura agisce sull'espressione di una patologia; oggi siamo dentro a una società che esprime il suo essere "patoplastica", non nel modellare sintomi, ma nel contribuire a mantenerli nella loro incapacità di divenire relazione. Allora, se dobbiamo o vogliamo parlare di patologia, forse dovremmo iniziare a parlare della "patoplastica" della nostra società post-moderna. La "malattia" possiamo semmai trovarla nella società, come ben descritto da Fellini nella sceneggiatura de *Il Viaggio di G. Mastorna*, risalente al 1965. D'altra parte, abolendo la relazione, si abolisce l'io.

La separazione fra la parola e il corpo

Molti sono i segnali che ci guidano in questa direzione: anzitutto la riduzione impressionante del linguaggio verbale, per fare posto a comunicazioni in forma di mail o messaggi sempre più concisi e criptici, tanto che oggi possiamo parlare di una nuova forma linguistica, che segna una frattura di comunicazione e di comprensione tra le generazioni; in secondo luogo, la separazione tra la parola e il corpo attraverso l'uso sempre più massiccio della comunicazione appunto a distanza, tanto che oggi si può addirittura giungere al sesso a distanza. È così che l'io diviene una monade sospesa in un limbo senza tempo, senza luogo, senza storia, senza futuro, in balia, come detto precedentemente, dei sassi della corrente. Byung-chul Han, nel suo libro *Le non cose* del 2022 (Einaudi), sostiene che a oggi l'essere umano sta diventando "infomane", nel senso che ricerca il piacere non nell'esperienza, ma nell'accumulo di dati e informazioni.

Cosa fare dinanzi a questa assenza o scarsa strutturazione dell'io? Prima di tentare di rispondere vorremmo riprendere ancora Julián Carrón, quando affermava, in un passaggio del testo prima citato e riprendendo don Luigi Giussani, che il cammino verso il proprio io non si scopre tanto con la psicologia, intesa come rimuginazione superficiale su di sé, ma piuttosto "... sorprendendosi in azione! È nell'azione che emerge la possibilità di smascherare tutte le riduzioni a cui siamo esposti". Ci invitava pertanto a guardare, come affermava don Luigi Giussani nel primo volume del *Il senso religioso*, alla "trascuratezza dell'io" come al nostro nemico più grande.

Sicuramente il lavoro psicologico, se inteso come centramento sui propri pensieri, può cadere nella rimuginazione, fortemente da evitare per il fatto che tiene fermi e immobili, semmai potremmo avvicinarci ai contesti della buona psicoterapia, quando essa è azione viva e dinamica su di sé, perché solo in quel caso diventa strumento potente di conoscenza, che ha a che fare con la cura dell'io e quindi con l'evitarne, il più possibile, la citata trascuratezza.

Ripartire dal corpo

La questione che allora si pone è questa: se è vero che siamo dinanzi a qualcosa che non può definirsi malattia, che non ha bisogno della psicologia che, almeno in senso stretto, conosciamo, che rischia di essere l'esito di una "trascuratezza dell'io" e di un io non autocosciente, sprovvisti degli strumenti della cura, almeno tradizionalmente intesa, quali potrebbero essere per noi le eventuali armi a disposizione?

Anzitutto, definiamo cosa si intende per "io autocosciente" e, a questo riguardo, proponiamo di riprendere quanto riportato da Julián Carrón sulla rivista *Tempi* nell'agosto 2020: "Autocoscienza è la capacità di riflettere su di sé fino in fondo (che non vuol dire rimanere in una introspezione psicologica, ma lavorare su di sé in maniera attiva). Ma se uno riflette su se stesso fino in fondo in modo totalmente cosciente, incontra un Altro, perché dicendo 'io' in modo totalmente autocosciente m'accorgo che io non mi faccio da me". Che cosa agevola pertanto l'autocoscienza?

Noi vorremmo tentare una risposta. Per raggiungere la relazione è molto probabilmente necessario ripartire dal corpo, iniziando a rileggere le cose attraverso il "sentito", il "percepito", in ogni caso attraverso tutto ciò che è più rassicurante del "pensato". In secondo luogo, ci serve agganciarci ancora al "concreto", al "reale", come qualcosa che c'è e che si può toccare, al pari proprio del corpo. E come si fa con un bambino, da questo corpo partire a rileggere ciò che accade ogni giorno come fosse qualcosa di sconosciuto. Questa operazione permette forse a un corpo che non accede alla mentalizzazione (come quello del bambino che la deve ancora imparare) di divenire un luogo di incontro e di scambio, dal quale appunto partire.

Dal "davanti alla tela" al "dietro la tela"

Non a caso, siamo nel tempo di Lucio Fontana: ci angoscia la tela bianca, non abbiamo più gli strumenti per rappresentare, per disegnare, per scrivere parole, ma possiamo andare oltre attraverso il taglio, al pari del taglio che il soggetto borderline si fa nel braccio, il taglio che apre a un dolore perché il dolore sgorga, il dolore si risignifica, perché sgorga da un oltre che c'è, da una eccedenza, qualcosa al di là che non può essere ancora tradotto in parola. È come se dovessimo passare dal "davanti alla tela" al "dietro la tela". D'altra parte, abbiamo bisogno di riscoprire il limite come luogo e occasione di incontro con l'altro-da-noi. Non è infatti nelle nostre elucubrazioni che troviamo il senso di noi, ma nel luogo dell'incontro con l'altro.

A questo riguardo, ci vengono ancora due domande. Siamo nel tempo in cui dovremmo vedere la crescita dell'io a partire dall'io in azione. Ma cosa possiamo fare dinanzi a colui che non si muove? L'io si muove dinanzi a un fascino. Ma come può muoversi se non vi è un io in grado di vedere il fascino?

Per tanto tempo i pensatori fenomenologici ci hanno parlato dell'esigenza del ri-conoscimento, ma forse dovremmo parlare di conoscenza, in quanto tutto questo processo va oggi iniziato, essendo stato verosimilmente mancante in precedenza. Non è la generazione attuale, infatti, a essere carente, quanto quella dei padri, perché siamo stati incapaci (o distratti) nel consegnare il testimone per il passaggio generazionale. Ansia e panico, pertanto, possono essere visti come un modo per accedere a una evoluzione e per rompere con schemi carenti precedenti. In questa accezione, quindi, stiamo tornando nell'era del prendere coscienza del limite, uscendo dalla concezione della colpa e rientrando in quella del conflitto che fa evolvere. Conflitto non come guerra, ma come introduzione di nuovi significati.

Potremmo allora valorizzarla questa era e collocarla in un sano tentativo di affermazione di sé. Anche la rabbia potrebbe, a questo punto, definirsi come un tentativo maldestro ed estremo di separarsi e di definirsi. Non a caso siamo nell'epoca dei "bulli", cioè di coloro che, non avendo mai imparato da nessuno a essere adulti, si sentono spinti e loro malgrado obbligati a fare in

ogni caso gli adulti dentro a una distorsione violenta della posizione legata alla adultità che li porta a detenere un potere per non guardare al proprio limite, alla propria paura e alla propria fragilità (infatti il bullo non si confronta mai con un pari o superiore, ma solo con coloro ritenuti "deboli" perché rispecchiano la sua fragilità e la sua paura).

La fatica più grande sembra quella di superare la discrepanza tra il prima e il dopo dove il prima essendo passato viene definito come "meglio" rispetto a un adesso che non è categorizzato e, quindi, definito "brutto". Probabilmente è questa l'origine della rabbia: si perde tempo a giudicare il gap e non si cercano nuove modalità di incontro.

La realtà, il mondo, chiama

Un altro aspetto al quale teniamo tocca la visione del futuro. Come ha ben dimostrato Frank nel suo testo *Uno psicologo nei lager*, noi possiamo vivere e aderire al reale soltanto avendo una dimensione di futuro e di senso (il quale è relazionale). D'altra parte, noi non aspettiamo altro nella nostra vita che essere aspettati.

Sicuramente possiamo accompagnarci, assieme, riconoscendo il limite che ci definisce, il vuoto che ci appartiene. Solo la promessa può salvarci, può portarci a quell'oltre che ci ha insegnato Fontana. Perché il mondo, cioè la realtà, per sua natura provoca, cioè chiama. Filosofia e psicologia possono incontrarsi in quanto entrambe si sono sempre molto interrogate non solo su come l'altro sta in relazione, ma anche su come si guarda la realtà e si conserva la propria storia.

Oggi siamo sicuramente di fronte a un cambiamento nella famiglia, nel lavoro, nella società, nella comunicazione e l'assenza di "schemi" utili fa sì che i giovani esperiscano un vuoto che genera angoscia e rabbia. Probabilmente come manifestazione della rabbia delle generazioni precedenti.

Allora tocca a noi la funzione di ponte dove la pazienza, l'ascolto, ma anche il corpo, possano essere "strumenti" per andare e riscoprire il fascino del dare significato alla realtà nei suoi aspetti di luce e di ombra.

Unita a questo vi è anche la questione del tempo e della regola. Diamoci il tempo per capire la regola e il limite e per porre senso all'uno e all'altro, non come acquisizione di informazioni, ma come esperienza dell'una e dell'altro.

Prossimi alla terra dell'umana fragilità

Un altro passaggio fondamentale è quello relativo alla paura. Tale termine, a oggi, è fortemente usato e abusato soprattutto nella sua accezione negativa di blocco e timore. La paura, di per sé, è una emozione molto potente che porta due significati differenti: da un lato il timore circa la possibilità di rappresentazioni catastrofiche della realtà (rappresentazioni mentali date dalla commistione di elementi ed emozioni diverse con esperienze traumatiche precedenti) che, quindi, blocca e tiene l'essere umano fermo nella posizione conosciuta e, perciò, rassicurante. Ma esiste anche la paura come segnale positivo, come slancio, sfida. La paura nella sua accezione primordiale e primaria è un potentissimo meccanismo di difesa che consente la sopravvivenza ed è adattiva poiché si manifesta in risposta a una minaccia, reale o percepita, e consente la ricerca di una situazione di salvezza (la paura si attiva prima della coscienza stessa). La paura, letta in questa accezione, è quella che emerge quando ci allontaniamo troppo dalla nostra natura e ci troviamo in quella situazione di smarrimento, blocco, esaurimento che si concatena alle manifestazioni ansigene dettate, appunto dalla paura.

Ascoltando questo segnale potente, allora, potrà essere possibile andare a "stanare" il vero desiderio che è la base naturale dell'essere umano e riconoscere le distorsioni alle quali siamo

andati incontro con l'obiettivo di ritrovare quella traccia originaria che spegne la paura perché parla del vero essere io con l'Altro.

A oggi noi rifuggiamo la paura perché la pensiamo come allarme rosso in risposta a un mondo e, soprattutto, un futuro minaccioso e, invece, è un segnale rosso interno che ci deve spingere a fermarci e guardare ai nostri pensieri e alle nostre azioni nel tentativo di farli espressione di un incontro più armonico con il reale. Cerchiamo una esistenza senza paura, cioè, senza sfida, senza ricerca, senza fallimento, senza crescita.

A qualche livello siamo nell'era dell'immortalità, non ci si muove, si rimane sospesi, la morte è un tabù che non deve o può essere svelato e viene intesa solo come fine dell'esistenza e non come necessario cambiamento, passaggio e perdita di schemi precedenti in favore di altri più adattivi. Riscoprirsi umani nel proprio limite attraverso l'esperienza e l'ascolto potrebbe essere un buon passaggio per alleggerire il giudizio e l'angoscia, e scoprire che ciò che si desidera non è l'immortalità, ma il vivere. Come afferma Byung-chul Han nel libro precedentemente citato (*Le non cose*, Einaudi): "L'indugiare contemplativo presso le cose, quel guardare senza secondi fini che potrebbe essere la ricetta della felicità" è possibile solo se si abbandona il trono del controllo e del potere e ci si avvicina alla terra dell'umana fragilità.



Cesare Maria Cornaggia è medico psichiatra e professore associato di Medicina fisica e riabilitativa presso l'Università degli Studi di Milano-Bicocca.

Federica Peroni è psicologo clinico; psicoterapeuta sistemico relazionale; U.O. neuroriabilitazione cognitiva, Istituti Clinici Zucchi, Carate Brianza.

