

Anna Fabbrini

## PUNTI DI SVOLTA

Estratto dal volume a cura di Laura Balbo,  
*Imparare sbagliare vivere. Storie di lifelong learning.*  
Quaderni GRIFF - Franco Angeli, Milano 2013

*you can't change the world,  
but you can change points of view,  
and when you change points of view,  
you change the facts,  
and when you change the facts,  
you can change the world.*

Graffito sul muro di Berlino

### Punto dialogo con la sorte

*La cosa più superba è la notte  
quando cadono gli ultimi spaventati  
e l'anima si getta all'avventura*

Alda Merini. *Superba è la notte*

Mi piace la notte. Scrivo di notte in questa stanza che mi protegge, finalmente amica del silenzio che quieti i suoni del giorno e spalanca uno spazio interiore. Le cose hanno anima intorno a me. Dicevano: *ha fantasia quella bambina!* In questo non sono cambiata.

Sono circondata dalle fotografie, passione della vita, che fanno presenti i mie cari. I vivi e i morti. Alla sinistra della scrivania, la foto dei miei genitori nel giorno delle loro nozze. Belli entrambi. La madre un trionfo di femmina e lui, fiero al suo fianco proteso verso l'obiettivo come a dire: *ci sono io qui, io la proteggerò.*

Quella cornice ottagonale che li comprende fu decisa durante la mia psicoanalisi. Ho sempre considerato quel gesto un punto di svolta nel percorso delle mie inquietudini di giovane adulta, da poco madre, impegnata come tutte le donne della mia generazione nell'impresa di far quadrare i tempi del vivere: il domestico, il lavoro, l'amore, le amicizie, la vita pubblica, svariati progetti per salvare il mondo, il tutto, possibilmente, al meglio.

Incornicio la coppia dei miei genitori, dicevo, mentre elaboro il ribollire delle ostilità verso le origini: come dire che quello che non funziona nel mio presente dipende quasi certamente da un credito di amore o forse da privazioni precoci o da un accudimento sbagliato.

Fu un gesto spontaneo e liberatorio, molto simbolico: decretava l'inizio della tregua, cessazione delle ostilità verso di loro, la resa alla sorte, alla vita che ti tocca e la fine delle rivendicazioni per le loro mancanze. Inaugurava il tempo della responsabilità personale. Così è: sentirsi corpo messo al mondo senza alcun volere, accettare l'evento di essere nata e venire da lì, senza averlo chiesto. Dono e necessità. Radici profonde nella dipendenza e nella gratitudine per la vita. Chiamata ad essere.

Così ho cominciato ad accogliere l'esistenza mia, singolare, io, in persona-bambina, nata in quel millenovecentoquarantasei post-bellico, nata in quella casa di fortuna al piano terreno: penombra e odore di umidità. Ce l'abbiamo fatta con fatica, nei sacrifici del quotidiano. Ce l'abbiamo fatta col pianto di lei che sognava una vita diversa che non era possibile: una vita bella e spensierata.

La mia pelle porta da sempre la memoria dell'indigenza, della sopravvissuta. Lì ho imparato l'adattamento, a moderare le mie esigenze, ho imparato a far-casa dovunque io sia, ho imparato a

cavarmela sempre, ho imparato ad essere essenziale, ho imparato il gioco semplice del sognare che a volte ti salva la vita.

## **Punto poesia**

*Qualcosa chiedeva esistenza nella  
mia ingombra anima...*

Mariangela Gualtieri *Senza polvere senza peso*

Cresco curiosa con la compagnia di una sottile sensazione che la vita non finisce tra quelle mura, tra quei pensieri angusti, con sogni di lontananze e di avventure. Desiderio di mondo sentito nella pelle e tanta voglia di saperne del vivere.

Per caso, forse, a quindici anni incontro la poesia, amica per sempre da lì in poi. Una folla di compagni di strada senza volto: Neruda, Prevert, Catullo, Pavese, Emily Dickinson, Garcia Lorca... Leggo di tutto. Bulimia della parola. Non ricordo di essere mai stata sola. Con la poesia ho scoperto di avere un'anima ed anche di far parte del mondo. Dalla poesia ho imparato che non esiste l'inferno e che ogni miseria umana, anche la più terribile, può essere cantata. La poesia mi ha insegnato il potere della parola, la sua giustezza per ogni sfumatura del sentire, il valore del silenzio, delle pause, degli a capo e della punteggiatura, del ritmo, del tra-le-righe, del non tutto svelato, dell'allusione e della metafora. La poesia mi ha consegnato il diritto a portare domande, anche quelle senza risposta, ad accendere la curiosità per ogni aspetto del reale, a voler comprendere l'anima di ognuno, a voler sapere come stanno le cose: quelle visibili e quelle invisibili. E' per questa via che io arrivo al mondo. E forse i poeti mi hanno aperto la strada verso la psicologia.

## **Punto iniziazione**

*Io della vita tanto innamorato...*

Sandro Penna

La mia iniziazione è legata indissolubilmente alla mia professione sulla quale mi piace intrattenere un'idea di vocazione: come dire, lei mi ha scelto.

Appartengo a quella generazione che è arrivata alla pratica psicoterapeutica per vie contorte, non lineari. La facoltà di psicologia non esisteva ancora ed era piuttosto raro che in giovane età si decidesse programmaticamente di diventare psicoterapeuti. In quegli anni, siamo verso la metà degli anni sessanta, mi ero iscritta all'Istituto Superiore di Educazione Fisica di Bologna, animata da una grande passione per lo sport che praticavo con buoni risultati. Facevo parte anche di una società atletica e correvo i cento metri e la staffetta. In occasione delle diverse gare in Italia e all'estero ebbi modo di conoscere un po' il mondo. Allora, i modi per uscire di casa e per incontrare ambienti diversi, non erano tanti. Andare all'estero era una meta mitica che pochi avevano il privilegio di raggiungere. Da parte delle famiglie c'era molto controllo e le risorse, nel mio caso, erano misurate. Lo sport fu un mezzo di emancipazione, di scoperta del mondo e di me stessa in presa diretta, corpo protagonista, in un modo del tutto diverso dalla via più sognata che avevo percorso con la poesia.

Il corso di psicologia mi aprì ad un mondo di conoscenze che catturò il mio interesse fin da subito. Gli studi sulla percezione, la motivazione, l'età evolutiva e infine la lettura di Freud accesero la mia curiosità e segnarono quegli anni. In particolare, ciò che mi interessava era la possibilità di collegare il tema del corpo con il mondo delle emozioni, della mente e del pensiero. E certamente, a mia stessa insaputa, era anche di me che si trattava.

Benché gli insegnamenti che ricevevo parlassero di unità psicofisica, di superamento del dualismo tra mente e corpo, non trovavo riscontro di questi postulati né sul piano esistenziale, né nei testi di psicologia,

né sui trattati delle scienze del movimento, né, tanto meno, nella pratica sportiva.

Con alcuni colleghi, come me patiti dell'inconscio, costituimmo un gruppo di studio presso l'Istituto di Psicologia. Ci riunivamo nello scarso tempo libero a discutere delle letture sotto la guida incoraggiante e discreta di un docente illuminato.

L'incontro con i testi di Reich e di Lowen che proponevano una lettura psicologica della fisicità e visioni terapeutiche ardite nelle quali il corpo domina la scena dell'inconscio e diventa chiave di lettura dei fatti psichici, segnarono una tappa fondamentale. La nostra crescita personale e le nuove conoscenze diventarono tutt'uno attraverso le animate riunioni che si protraevano fino a notte inoltrata. Sentivamo tutti nell'aria l'odore dei grandi cambiamenti che poi segnarono quegli anni.

Dopo il diploma, lo stesso anno, con un desiderio fortissimo di continuare a studiare, mi iscrissi alla Facoltà di Sociologia a Trento, scegliendo l'indirizzo psicosociale. Con una borsa di studio, partii poi per un soggiorno a Parigi di due anni dove studiai presso l'École des Hautes Etudes sotto la direzione di Serge Moscovici. L'entusiasmo dell'avventura parigina era amplificato dal fatto di essere condivisa con l'uomo che ho amato per la vita. Convergenze molteplici di visioni del mondo, del cuore, e del sapere. Dialogo inesauribile e amore per la differenza.

## **Punto mondo che cambia**

*Io non so forse non voglio  
consegnarmi negli uffici del mondo,  
e stare buono nelle sale d'aspetto  
della vita.*

Mariangela Gualtieri. *Fuoco centrale*

Intanto fuori tira un vento fortissimo. Gli echi del maggio francese, delle lotte sociali, del movimento studentesco pervadevano gli ambienti universitari. Il mondo della psicologia e in generale di tutte le scienze era ad una svolta epistemologica: un cambiamento radicale del modo di pensare, di interrogarsi, un cambiamento del modo di conoscere.

La psicoterapia si apriva ai nuovi orientamenti umanistici di matrice nord americana e diventava scienza dei processi. Si trasformava la stessa idea di inconscio che da incombente, luogo dei traumi e del rimosso, veniva ritematizzato come inconscio processuale, serbatoio di creatività. Si parlava di sviluppo del potenziale umano. Le nuove pratiche della cura mettevano l'accento sulla costruzione dell'esperienza. Si abbandonava l'idea di crescita secondo gli schemi degli stadi evolutivi e il concetto di maturità adulta come punto d'arrivo stabile; si postulava l'idea di cambiamento continuo nel corso di vita, marcato da movimenti ricorsivi, crisi e rinascite.

Ci si domandava *come facciamo esperienza e come apprendiamo dall'esperienza*. L'umano non veniva più pensato come un essere che sacrifica il meglio di sé per adattarsi alla civiltà, ma come sistema psicofisico complesso e capace di autocura, fondato sul rapporto con l'altro, soggetto di comunicazione che si realizza nell'incontro col mondo, impegnato nella continua costruzione della propria identità. Veniva messa in discussione la psicodiagnostica per tentare una rilettura della devianza e della follia. Grazie soprattutto al movimento delle donne si portavano in luce i processi di mortificazione del corpo e della sessualità da parte del sistema patriarcale.

Nei nostri studi incontravamo le voci innovative come Bateson, che parlava di relazioni e di pensiero sistemico, Fritjof Capra, che pubblicava in quegli anni *Il Tao della fisica* e rifondava un intero sistema epistemologico integrando mente, fenomeni sociali e fenomeni della materia; Maturana e Varela che parlavano dell'auto organizzazione dei sistemi; Goffmann, il teorico dell'interazionismo simbolico che svelava la trama nascosta del teatro sociale e dei suoi rituali formali; Foucault che analizzava la storia della follia e il suo drammatico trattamento sociale. Con lui, Franco Basaglia che intraprendeva in quegli anni il faticoso percorso dell'antipsichiatria, metteva in discussione la lettura organicista della malattia mentale e denunciava la disumanità della segregazione nei manicomi. Cooper teorizzava la morte della

famiglia, Laing, il teorico della psichiatria fenomenologica, rifletteva sull'io diviso, sulla relazione mente-corpo e sulla politica dell'esperienza. Voci maestre che ci cambiavano la vita.

Era un tempo segnato da una imponente spinta creativa ma anche percorso da una diffusa sofferenza personale. La crisi delle grandi utopie collettive andava di pari passo con un pressante desiderio di ripensare se stessi e di realizzarsi. *Il personale è politico*, dicevamo nei gruppi di autocoscienza, affermando così un bisogno di riflessione sulla soggettività, di bonifica del quotidiano per disegnare nuovi ponti tra le persone e tra persona e mondo. Le sofferenze individuali venivano socializzate, condivise, confrontate.

Qualunque cosa io possa dire oggi di quegli anni, anche con le drammatiche derive che sappiamo, devo riconoscere che di certo non si è trattato di un viaggio solo intellettuale.

Io, come altri, eravamo affamati di nuove pratiche. Ci stavamo giocando la nostra stessa vita. Nel fermento caotico del cambiamento era palpabile l'emergenza fertile di un passaggio d'epoca.

In quegli anni molti terapeuti americani, di orientamento umanistico iniziarono a diffondere in Europa le nuove psicoterapie corporee. La voce correva da *bouche à oreille* con un alone di mistero che faceva somigliare questi seminari ad esperienze iniziatiche e, in un certo senso, di questo si trattava. La prima maratona terapeutica alla quale partecipai a Parigi fu una esperienza sconvolgente e lì vidi finalmente in pratica e constatai sulla mia pelle, che cosa vuol dire che il corpo e l'anima sono una cosa sola.

Conobbi in seguito altre forme di terapia corporea per approdare alla psicoterapia fenomenologica di orientamento gestaltico. Fu amore a prima vista: lì trovai un modo particolarmente rispettoso di chiamare in causa il corpo nel lavoro terapeutico esperienziale e decisi così di iniziare la mia formazione clinica. La pubblicazione del libro *Il corpo dentro*, fu il coronamento di quelle vicende. Passione e rischio, studio e vita quotidiana, crescita personale e acrobatiche manovre per conservare la stabilità di un legame d'amore continuamente scosso dalle bordate delle nuove esperienze.

Col rientro dall'avventura parigina quel ciclo si stava compiendo, mentre iniziava -altro punto di svolta- l'avventura della maternità.

## Punto distacchi

*Tu manchi da questa camera  
e le cose non chiamano, oggi...*

Mariangela Gualtieri. *Senza polvere senza peso*

Ripercorro quegli anni segnati da profonde esperienze trasformative che, benché spesso nate o orientate da incontri casuali, erano per lo più generate da mie intenzioni, dal desiderio di espormi e di mettermi in gioco, da una sorta di spinta endogena anche se non sempre consapevole ed erano sostenute dalla passione. Ma i punti di svolta non sempre, direi raramente, hanno questa qualità. Le crisi da cui si cambia e da cui si apprendono nuove verità sulla vita, spesso arrivano da fuori, non volute, temute, dolorose e generano schianti.

Ho incontrato presto il dolore. La malattia del padre, incombente sugli anni della mia adolescenza, mi ha chiamato ad essere adulta anzitempo. Non ho conosciuto il lusso delle schermaglie e della trasgressione, mi è mancata la controparte. Forse è da lì che ho maturato una certa inabilità al conflitto che vuol dire anche aver incorporato una sorta di capacità riparativa, una abilità a rammendare le cose che si strappano.

E più in là nel tempo e, drammaticamente nel tempo recente, altre perdite hanno aperto voragini. Ho spesso creduto di non farcela e mi sono trovata persa in luoghi di cui non sospettavo neppure l'esistenza. E quando arriva la morte della persona cara, dici non è ora, non sono pronta, non adesso, perché lui, perché io? Non è forse vero che ho fatto sempre del mio meglio? cosa devo espiare? ho forse delle colpe?... Domande gridate al vuoto e al cielo, domande alle quali nessuno risponde. La vita

non sta in nessuna legge del merito e del giusto e scopri di aver vissuto in una illusione di immunità e di eternità.

Se qualcuno mi avesse chiesto allora che cosa imparavo da quel dolore, avrei urlato e basta. Contro la vita, contro tutto. Avrei voluto solo che la sorte mi risparmiasse quello strazio. Solo col tempo e piegando la testa arrivi a qualcosa che ha il colore dell'accettazione. I pezzi si ricompongono lasciando vuoti incolmabili. E impari a conviverci. Qui resisto a parlare di che cosa ho imparato. Forse a sopravvivere. Mi sembra più appropriato pensare a che cosa mi ha salvato. Dall'abisso possiamo solo essere salvati e solo dopo, quando arriva la sensazione di avere di nuovo uno scampolo di terra sotto i piedi, possiamo concederci di riflettere su una qualche forma di apprendimento.

Mi sono sentita in salvo quando ho rinunciato a riempire quel vuoto e l'ho fatto diventare una parte di me. Mi hanno salvato le vicinanze silenziose di chi ha accolto il mio pianto senza pressarmi con stupide razionalizzazioni, mi hanno salvato gli amici che sono rimasti vicini e non hanno avuto vergogna a piangere con me e non hanno ceduto alla tentazione di togliermi anche un solo grammo di quella pena, quelli che non mi hanno detto *la vita continua* o *bisogna farsene una ragione* o *ci sono i tuoi figli*, quelli che non hanno fatto finta di niente, quelli che non hanno evitato le parole difficili della sofferenza.

Il dolore del distacco è lento e ha bisogno di tempo, di pianto e di com-pianto. Ho rivendicato il diritto alle lacrime e a non colmare il vuoto con qualunque analgesico chimico o relazionale. Ho imparato che si può impazzire dal dolore e che questo ci rende umani. Ho imparato che se abbiamo amato siamo tutti feriti e pieni di cicatrici e che anche un'anima e un corpo spezzato ha la sua dignità.

## Punto silenzio

*Gli altri sono troppi, per me.  
Ho un cuore eremita. Sono  
impastata di silenzio e di vento...*

Mariangela Gualtieri. *Senza polvere senza peso*

Ho scoperto in me, transitando nel dolore, il bisogno del silenzio e dell'inazione. Esiste un modo di essere agiti dall'esterno che non è contrario al procedere se non apparentemente. L'imparare richiede ascolto di sé ma anche ascolto del mondo che ti parla, di un fuori che è capace di rivelare cose e portare la meraviglia. Il silenzio è una esperienza pericolosa, di qualità passiva, vicina al farsi fascinare, al farsi assorbire, al consegnarsi. La possibilità di essere in ascolto e ricettivi ci permette di accogliere, di comprendere e questa attitudine contribuisce a produrre nuovi significati del vivere. Pensiamo all'attività secondo una metafora maschile del dover fare qualcosa: per uscire dai problemi, per capire, per risolvere, con l'idea che sono le azioni che ci cambiano. Ma il mondo ci trasforma a sua volta ed è dentro questa relazione circolare che si manifesta la possibilità di ri-creare. Cambiamo nell'accoglienza. Le donne lo fanno.

Ho avuto cura di questo ascolto, molto sollecitata dal mio lavoro, certo, ma anche per una disposizione del tutto personale. Così mi sono avvicinata alle pratiche meditative alle culture orientali, alla spiritualità. Coltivo e rispetto la passività e ho bisogno di silenzio oltre che di parola, di non-fare, di non-decidere, di proteggermi dall'eccesso degli stimoli del mondo. Sento che lì un lavoro invisibile si compie. Ne raccolgo i frutti anche se ne ignoro il processo. Mi piace usare la metafora della gestazione. Amo il silenzio che su di me ha un effetto rigenerante, benefico e profondamente trasformativo.

Per me il cambiamento, il nuovo, la soluzione di problemi o le nuove idee originano dal raccoglimento e alla chiusura, spesso dalla notte, dai sogni. Lì mi avvicino ad un sentire e genera una sorta di pulizia, di sgombero. Un punto zero, una sorta di vuoto fertile che mi dà il tempo di assimilare le esperienze, di sciogliere i nodi, gentilmente.

Oggi amo la solitudine, forse congeniale anche alla mia timidezza che non penso più come un problema dal quale guarire. Rivendico il diritto a tacere e, contro tendenza, ad un procedere lento e notturno.

## Punto disordine

*Bisogna che l'ignoto entri e disturbi...*

Marguerite Duras. *La vita materiale*

Il silenzio cura gli eccessi e le pesantezze del quotidiano e ripristina una misura. Sono molto cambiata da quando desideravo fare tutto, dire tutto, non perdere occasione. Ho imparato, e con sollievo, a lasciar cadere il troppo, a potare i rami secchi e questa attitudine, invece di comprimere il campo delle mie esperienze, mi pare che allarghi l'orizzonte, mi restituisce spessore al posto della quantità. Lì affiora una dilatata capacità del vedere e del sognare che nutre anche la creatività. Ma non è sempre facile. Nasciamo esploratori del mondo, con l'attrazione fatale verso la complessità, contrapposta alla semplificazione, la propensione verso ciò che è nuovo, ricco, dinamico, asimmetrico e non immediatamente ovvio. Ma sento oggi anche la valenza dispersiva dell'aprire troppo, dello spendermi su troppi fronti. Per me è difficile tagliare, dire dei no, mettere dei confini. La curiosità per l'inconsueto, convive e dibatte con il bisogno di raccoglimento, di sicurezza e ripetizione che appartiene a quella parte di me che reclama abitudini, che ha bisogno di tana, di sicurezza, di itinerari noti, di territorialità. Dunque, amo la quiete e la misura, ma rifuggo dalla noia che è sempre in agguato nelle cose messe a posto. Tendo a mettere in ordine, a circoscrivere, ma poi ho bisogno di quel tanto di sottosopra per accendere nuovi interessi, per svegliarmi. Siamo anche cercatori di caos e *Caos* era nell'antichità la personificazione del vuoto primordiale anteriore alla creazione, smarrimento dello spirito umano di fronte al mistero dell'esistenza. In contrapposizione alla quiete che nasce dal sicuro e dal conosciuto, il disordine parla del bisogno di quello smarrimento, della ricerca di una sorta di acceleratore della trasformazione che avviene col il rimescolamento dei dati, la rottura dei legami convenzionali tra le cose. Mischiare e sconnettere, contaminare i mondi porta spesso e inaspettatamente alla soluzione dei problemi e genera nuovi apprendimenti. Nel disordine si creano nuove forme, nuove risposte e quel che più conta, nuove domande.

E' l'esposizione all'estraniamento che forse cerco nei viaggi in oriente, nei trekking in montagna dormendo in tenda al freddo o, quando mi apro da principiante a mondi nuovi, come è stato, a suo tempo, per la fotografia, come quando ho deciso l'avventura del tango, quando mi ritiro nel monastero zen, o anche quando mi butto in avventure professionali inedite come l'insegnamento universitario, quando incontro persone o autori che mi sfidano su terreni sconosciuti.

Ordine e disordine sono due poli di una perenne oscillazione attraverso la quale mi sembra di ricercare una sostenibile incertezza e uno squilibrio non traumatico che mi orienta ai mutamenti di forma: alla metamorfosi. Una sorta di omeopatia volontaria della crisi, forse per attrezzarmi - o per esorcizzare - disordini ben più violenti, quelli che portano l'insostenibile, il magma senza forma che fa terra bruciata al suo passare. Amo disordinare un po' la vita quando ho bisogno di farla più bella e più viva. Il procedere non è lineare e avverto il bisogno di manomettere il disegno in cui vivo quando mi accorgo che è diventato convenzionale, consolatorio, statico, asfissiante, quando la vita non mi sorprende più, quando la routine affossa il piacere del rischio e spegne la curiosità, l'avventura, il necessario movimento degli occhi e della mente.

Di questo mi avvisa il corpo, a volte col suo dolersi, a volte col suo terrificante silenzio.

## Punto apprendere dall'esperienza

*Cerchiamo piste  
tra le strade d'asfalto,  
tracce della selvaggia verità  
che illumina la notte.*

Alberto Melucci. *Mongolfiere*

Come e che cosa apprendiamo dall'esperienza? La domanda per me è al tempo stesso personale e professionale. Mentre sono protesa a intercettare una qualche scheggia di saggezza per confortare la vita

mia nei bilanci che necessariamente l'età comporta, rifletto anche e continuo a studiare la questione. Sono quotidianamente esposta alla narrazione di vite inchiodate nella ripetizione, storie che non possono cambiare, persone in alto tasso di sofferenza che non ce la fanno più a cogliere l'orizzonte del nuovo. Vite al momento intrasformabili, ad apprendimento zero. Il lavoro di terapia non è altro che una riabilitazione a fare esperienza e a poter apprendere da essa.

Le teorie a cui mi ispiro affermano che noi impariamo per differenza. Il nostro sistema si attiva di fronte allo sconosciuto, al diverso con cui decidiamo di entrare in contatto.

Ma quando un contatto è anche apprendimento? E che cosa vuol dire *fare* esperienza?

Non è stare nei fatti che accadono. I fatti non necessariamente parlano, lasciano traccia o ti modificano. Perché ci sia segno, bisogna che i fatti siano riconducibili a codici e che passino i confini della pelle. Diventa esperienza quello che ci permettiamo di attraversare col sentire, col provare emozioni e sentimenti, con quel tipo particolare di pensiero che chiamiamo *elaborazione* che ci porta a nuove pratiche a nuove forme di azione che si esprimono nel quotidiano. Ed è azione non solo il fare ma anche il pensare, il dire e lo stare diverso.

Perché questa alchimia possa prodursi abbiamo bisogno di molte risorse: abitare il corpo e saper decifrare i suoi messaggi, conoscere il mondo degli affetti e dei legami, avere incorporato la cultura dei nomi delle cose, avere un repertorio di pratiche che vuol dire *avere esperienza*, giocare la partita con più carte e non con una sola e sempre quella. Abbiamo bisogno di sostenere l'incertezza e non aver paura del bilico che ci procura, abbiamo bisogno di distinguere le illusioni dal possibile, abbiamo bisogno di una visuale ampia che sappia intercettare, al di là di quello che è logico o sicuro o giusto per noi, anche quello che è trasversale, marginale ed anche irragionevole. Abbiamo bisogno di sentire i limiti non come muri che ci imprigionano, ma come pareti che di volta in volta disegnano lo spazio variabile della stanza che può accogliere un nuovo convivio.

Come spesso accade nella storia della psicologia, anche il questo campo apprendiamo dal danno. La sofferenza psichica che arriva alla domanda di aiuto ci mostra che la ripetizione senza apprendimento affonda le sue radici nei traumi, nei nodi irrisolti, nella memoria inconscia delle crisi antiche o recenti non elaborate, accantonate, evitate, nel cumulo dei sospesi, nella trasmissione intergenerazionale malfatta, maldestra o violenta. Ce lo svelano i pazienti, le persone che, impegnate in un presente difficile, magari inedito, non riescono a cimentarsi con le nuove sfide della vita. Allora implodono e incontrano l'incapacità a procedere restando prigionieri della ripetizione, intrattenendo contro la loro stessa intenzione, stili di vita autolesivi o mortificanti. L'esperienza perde il suo potere trasformativo.

Si parte sempre dai sintomi che sono la voce dello stallo e si procede lentamente attraverso un processo di elaborazione. L'elaborare di cui è questione qui, non è un atto intellettuale, ma una pulizia degli apprendimenti incorporati, non è un viaggio nel passato alla ricerca delle cause prime del male, ma una possibilità di contattare esperienze che non sono mai diventate passato e che sono ancora attive nel presente. Esperienze, dunque, che non creano storia e apprendimento. Per cambiare bisogna imparare a disimparare.

Ma regolare i conti col passato non basta più, perché, una volta alleggerite le memorie remote, ci si affaccia ad un presente complicato di difficile lettura, in cui la domanda *chi sono io?* ricorre insistente, diventa centrale. La richiesta di terapia, un tempo legata ai temi del conflitto, tipica di contesti sociali normativi, ha lasciato il posto ai problemi legati alla ricerca di identità. I nodi del disagio si manifestano attraverso la fragilità e l'incertezza. Oggi è diffusa negli individui una condizione di grande smarrimento dei codici: sono cambiati gli stili di vita, il lavoro, il rapporto col tempo, con lo spazio e col corpo, sono cambiate le regole, i rapporti sociali e familiari; faticiamo a organizzare priorità di pensiero e di azione. Siamo di fronte ad esperienze senza storia e senza modelli riguardo alla rappresentazione di noi stessi, ai rapporti con gli altri, alla vita di coppia, alla genitorialità, all'incontro coi nuovi valori e con le nuove forme del comunicare. Non sappiamo più come interrogare il mondo, non sappiamo cosa è necessario sapere e come sostenere il nostro io disperso in molti mondi. Più che cercare risposte, a volte sembra che si tratti di costruire le domande, riorganizzare la percezione della realtà.

Il mondo è cambiato e le forme della sofferenza individuale rispecchiano anche questi mutamenti perché ogni società genera mali che le sono propri. La complessità del vivere oggi richiede un di più di sapienza e di disciplina, una capacità di invenzione perché nell'indietro non troviamo tracce utili per i nostri passi.

Anche la ricerca clinica, dunque, è impegnata in un apprendimento dall'esperienza, sollecitata dai nuovi mali del tempo, espressione della complessità contemporanea, dei traumi di un mondo malato e ingiusto, con una storia dalla quale, ostinatamente non vuole o non sa apprendere.

Quanto a me, guardo con sospetto l'andamento della ricerca clinica sempre più orientata in una deriva neo-organicista, che sembra desiderosa di ancorarsi alla nuova religione delle neuroscienze come ad un posto sicuro che promettendo di svelare il funzionamento della macchina, si illude anche di trarre da lì notizie sulla direzione del viaggio.

Per il momento, quel poco che posso fare, è inserire qualche testo di sociologia nella bibliografia del mio corso universitario, sopportando le facce attonite dei miei studenti, prossimi colleghi, che spesso chiedono:... *ma prof... questo, che cosa c'entra?*

## **Punto fermo**

*Ciò che non muta io canto...*

Mariangela Gualtieri. *Bestia di gioia*

La terra su cui oggi poso i miei passi mi sostiene sufficientemente e vacilla quel tanto che la rende interessante. Ho scelto di ripensare in modo erratico e certo incompleto ad alcuni eventi che sento come punti di svolta nella mia vita, punti ad alta temperatura emotiva, esperienze che mi hanno trasformata perché mi hanno portato in fondo, a sperimentarmi dove non mi ero ancora conosciuta. Quando Hillman, parlando del processo evolutivo degli umani dice: *crescere cioè discendere*, credo volesse intendere qualcosa del genere.

Penso che quella cosa che chiamo apprendimento non riguardi solo l'acquisizione del nuovo ma sia piuttosto una sorta di certosino scavo dell'anima, un affinamento del *metodo* che porta a conoscermi meglio per aver a che fare con le turbolenze che si presentano sulla strada senza essere ogni volta sconvolta e andare alla deriva.

Col tempo si fa chiara la necessità di arrendersi all'evidenza che non si domina la vita col nostro volere. Tocchiamo con lucida coscienza il fatto che la vita ci tiene in scacco nell'incontro col limite, con la malattia e la morte, col mistero che continuiamo ad essere a noi stessi, perennemente tesi tra il desiderio di essere-per-sé ed essere con gli altri, col sogno di appartenenze e di una vita sostenibile.

Impariamo dall'amore e dal dolore. Impariamo nel rischio e negli sbagli, nel lasciare poco o tanto gli ancoraggi delle abitudini sicure. Impariamo dalle passioni. Non c'è disegno in quello che ci accade, e non comprendo mai del tutto come le cose dentro arrivino a trasformarsi. Non potrei dire quando e perché l'angoscia del vuoto è diventata amicizia del silenzio ed anche bisogno di solitudine, né come la paura del futuro, a volte, non sempre, diventi speranza e fiducia e ancora interesse per il bello, il nuovo, voglia di ballare, meraviglia del fotografare...

Se davvero mi guardo indietro, se guardo com'ero e come sono, colgo trasformazioni che, forse, sono solo pezzi di me che le esperienze hanno reso più visibili, come se l'apprendere fosse un togliere veli piuttosto che un aggiungere cose. Penso all'apprendimento come ad un dialogo tra qualcosa che si deve trasformare o superare, congedare, archiviare e qualcosa che resta, che sostiene, che perdura al di là di tutto, qualcosa che mi rende sempre più riconoscibile a me stessa. Penso ai punti di svolta, alle crisi che hanno segnato la mia vita, le perdite, i lutti, gli abbandoni, i traslochi, le migrazioni, gli incontri coi maestri, i cambiamenti del lavoro, delle appartenenze, gli interessi per il mondo, gli amori, gli sbagli e non posso evitare di vedere che in tutto questo di me tanto è mutato ma non tutto, qualcosa solo cambia. E: cosa resta? Cosa non muta? Cosa di noi ci segue, si stabilizza, si rafforza nella sua persistenza, resiste non come opposizione alla trasformazione, ma come terra, punto di appoggio,

riconoscibilità permanente di quel sé, quel me in cui io consisto? C'è un punto al centro che sta. Qualcosa che non ha nome e che si fa cogliere solo a tratti. Mi succede di intuire o raggiungere quel punto, lo tocco, lo sfioro. E lì incontro qualcosa che somiglia, talvolta, alla pace.

I lavori sono in corso, l'apprendimento continua. La realtà lo esige.

### **La realtà esige**

La realtà esige  
che si dica anche questo:  
la vita continua.

...

Questo orribile mondo non è privo di grazie,  
non è senza mattini  
per cui valga la pena svegliarsi

...

Sui valichi tragici  
il vento porta via i capelli  
e non c'è niente da fare –  
lo spettacolo ci diverte

...

Wisława Szymborska