



Uma.na.mente

Associazione per la diffusione della cultura psichiatrica e psicoterapeutica
e per il confronto integrativo tra scienze umane e naturali

www.umanamenteonline.it

L'Associazione *Uma.na.mente* propone a psicologi, psichiatri, personale sanitario, operatori sociali, docenti, studenti l'attività formativa

Esplorazioni del sé: sentimenti e identità

L'offerta prevede una serie di incontri, ciascuno dei quali dedicato a un sentimento.
Gli interessati possono scegliere uno o più incontri tematici tra i seguenti:

1. Empatia

(sentimenti in relazione)

«Una via conduce dall'identificazione, attraverso l'imitazione, all'empatia, cioè alla comprensione dei meccanismi mediante i quali ci è consentito assumere un qualsivoglia atteggiamento nei confronti della vita mentale altrui». Così Freud nel 1921. Al "problema dell'empatia" ("Einfühlung") dedica la sua dissertazione nel 1917 Edith Stein, allieva di Husserl, padre della fenomenologia. Da allora fino ad oggi il tema ha acquistato sempre maggior rilievo nella riflessione psicoterapeutica, in ogni suo indirizzo.

Originali intuizioni nell'ambito della scuola psicoanalitica classica ma anche fondamentali osservazioni e contributi dai campi dell'*infant research*, hanno offerto le basi teoriche per un rinnovato concetto di empatia. La scoperta dei neuroni specchio negli anni 90 ha costituito poi un fondamentale passo in avanti per il chiarimento e la comprensione dei meccanismi neurobiologici dell'empatia. Condividendo alcuni dei meccanismi neurali che presiedono alle azioni, emozioni e sensazioni altrui, godiamo di una "consonanza intenzionale" (Gallese, Migone, Eagle) che ci consente di vivere l'altro come un "altro sé" (Gallese).

2. Aggressività

(tra distruttività ostile e autoaffermazione creativa)

In quali accezioni usiamo il termine-valigia aggressività? Pensiamo alla tendenza fantasticata o agita, all'impulso distruttivo degli altri o di sé stessi, come inteso per lo più in psichiatria psicanalisi e psichiatria? o all'impulso all'autoaffermazione, come concepito in etologia e prevalentemente in psicologia?

Dunque aggressività ostile e distruttiva, o creativa e costruttiva? Difficilmente una duplice connotazione potrebbe essere più antitetica, come indicato d'altro canto dalla stessa radice etimologica latina di *adgredior* che significa avvicinarsi ma anche intraprendere e assalire. E ancora: come riconoscere l'aggressività che è difesa dal dolore psichico? Comprendere questa dimensione significa spesso disinnescarla e permettere strade più evolute di elaborazione del dolore e di crescita, a maggior ragione nella nostra società, in cui il dolore viene troppo spesso considerato patologia e non invece essenziale motore di cambiamento e conoscenza dell'uomo.

Il tema richiede l'integrazione fra considerazioni neurobiologiche, cliniche, farmacologiche e terapeutiche, ma anche artistiche.

3. Alla disperata ricerca della felicità

(affettività, depressione, ambiente)

Quella ricerca della felicità, che – sancita come diritto dalla costituzione americana nel 1776 – ha introdotto la modernità ed i suoi progressi, sta divenendo ora un obbligo personale e sociale, una "dittatura"? Come mai, proprio ora che la felicità sembra dominare il dibattito pubblico nella società occidentale, la depressione è in aumento e si avvia a divenire, secondo l'organizzazione mondiale della sanità, la prima malattia invalidante della nostra società? Esiste una correlazione tra le due tendenze? Che caratteri assume la depressione ora tra i giovani, stretti tra trasformazione

edonistica ed iperconsumistica ed una paura sempre più invadente, “liquida”? Quali segnali vengono dai medici di famiglia, dagli psichiatri, dai docenti?

4. Sentimento del tempo

(cambiamenti e stagioni della vita)

Complessi cambiamenti nell'economia, nella società e nella struttura familiare, insieme alle continue ed importanti scoperte della medicina, hanno allungato “le stagioni della vita”. Tutto ciò ci induce prendere in considerazione le nuove sfide che devono essere affrontate dagli anziani, «costretti a riconiugare i verbi della propria autonomia fisica e delle scelte di vita davanti alle inevitabili conseguenze del tempo» (Erikson), ma anche a riscoprire il ruolo decisivo della speranza e della fiducia, perché «la saggezza e l'integrità sono dei processi attivi che durano tutta la vita» (Erikson). Come possono questi cambiamenti influenzare la nostra mente e il significato che attribuiamo, stagione per stagione, alla nostra stessa vita? In particolare: come influiscono queste stagioni lunghe sui processi di separazione-individuazione, così importanti per uno sviluppo armonico ed autonomo della persona? quali sono i fattori che favoriscono buoni processi di adattamento (fonte di benessere e sicurezza) fino alla più tarda età?

5. Sessualità

(fra pulsione, sentimento e identità)

«Il sesso è una polarità fondamentale di ogni vivente, radicato nella profondità della vita stessa... Tutto ciò che ha rapporto con la sessualità ha speciali possibilità, ma anche forti pericoli. Il mescolamento può essere produttivo o distruttivo... Che cosa sia veramente la sessualità non si può dire; la vita e la sessualità sembrano coincidere». Le parole di Karl Jaspers aiutano ad accostarci al senso del fenomeno originario della sessualità pur trovandoci a vivere in un contesto culturale e sociale in cui tutto fluttua e muta rapidamente e in cui le differenze rispetto alle suggestioni del passato sono più evidenti.

Lo sguardo sulla sessualità può essere declinato fra rappresentazione artistiche, considerazioni medico-biologiche, riflessioni psicoanalitiche e analisi del valore del contesto temporale ed etico-sociale in cui viviamo. I significati, che il tema evoca, sono legati alle fasi dell'esperienza esistenziale di ogni persona e sono permeati dall'istintiva necessità di ricomporre l'incontro corpo-anima.

6. Il sentimento del sé

(narcisismo, amore di sé e distruttività)

«Avete la malattia dell'amor proprio, / Malvolio, e potete gustare i sapori / per quanto ve lo permette un appetito guasto.» (Shakespeare).

Il narcisismo può implicare una completa negazione della propria identità sentimentale e uno svuotamento del mondo interno: “l'altro” viene considerato alla stregua di uno strumento per il raggiungimento della propria realizzazione o un ostacolo da rimuovere, anche con la violenza.

In adolescenti e adulti il fastidio provato, quando il mondo rifiuta di confermare la loro grandezza, può risultare insostenibile.

Il tema affonda le proprie radici nel mito, le cui sfumature narrative consentono di cogliere, oltre agli aspetti artistici della storia di Narciso, i correlati sociologici, antropologici e clinici del narcisismo.

7. Vergogna

(tra pudore e svergognatezza, da Edipo a Narciso?)

È divenuto quasi luogo comune lamentare il declino, se non la scomparsa, del pudore e della vergogna. L'esibizione sfrontata di ogni intimità fisica, sessuale e psicologica ed un cinico affarismo senza scrupoli e senza riguardo per nessuno sarebbero sul punto di divenire nuovi valori della società postmoderna. Da più d'uno è stata avanzata la profezia che da una civiltà della colpa stiamo tornando ad una nuova civiltà della vergogna, ben diversa però da quella greco-romana.

Dal punto di vista clinico assistiamo ad un declino delle patologie incentrate sulla colpa ed al fiorire invece di disturbi improntati su un senso di insufficienza che se non appagato da un crescente successo genera intensi e pervasivi sentimenti di vergogna. Nello stesso nucleo della depressione soprattutto giovanile l'insufficienza prenderebbe sempre più il posto della colpa. Ad Edipo si sostituirà Narciso? Quali sono gli approcci più adatti per far fronte alle nuove e vecchie patologie dell'arcipelago della vergogna? Con la consueta modalità integrativa, illustriamo gli aspetti ed i correlati neurobiologici, artistici, clinici e terapeutici della vergogna.

8. Coscienza

(tra libertà e condizionamento)

«C'è molta meno libertà ed arbitrarietà nella vita psichica di quanto siamo propensi a credere, forse non ce n'è affatto. Ciò che chiamiamo caso nel mondo esterno può, come è noto, risolversi in leggi ; così anche ciò che chiamiamo arbitrarietà nella mente si basa su leggi che solo ora cominciamo oscuramente a sospettare... Siamo consciamente confusi e inconsciamente controllati.»

(Sigmund Freud)

Queste celebri intuizioni freudiane sembrano trovare più che mai conferma oggi nelle scoperte delle neuroscienze che dimostrano quanto limitati e tardivi siano i nostri processi coscienti. Noi stessi nel nostro quotidiano facciamo spesso l'esperienza di non sentirci liberi, di essere in preda ad una incessante coazione a ripetere.

“È una specie di terribile impotenza quella che a volte sperimentiamo – eppure il suo carattere disperante consiste nel fatto che di nessuno ci sentiamo prigionieri o da nessuno e da niente coatti fuorché da noi stessi” (Roberta De Monticelli). La liberazione da questa dolorosa, insopportabile impotenza di non essere noi stessi è appunto ciò che ricerchiamo nella psicoterapia. Ma il faticoso cammino della terapia non è un segno stesso della nostra libertà? La possibilità di una trasformazione certo non magica (Wurmser), piuttosto dolorosa e comunque faticosa che ci apre però ad un rapporto più libero con noi stessi e con gli altri? Anche la nuova cultura digitale in cui ci troviamo più o meno consapevolmente ad operare si propone come una promettente liberazione, una nuova rivoluzionaria trasformazione carica di pericoli deterministici ma anche di straordinarie possibilità evolutive. La consapevolezza segna il labile confine tra libertà e controllo.

9. Ελπίς: tra paura e speranza del futuro

Sull'onda delle suggestioni evocate dall'ultima opera di Zygmunt Bauman, *Retrotopia*, approdiamo alla riflessione sul momento storico che stiamo vivendo. Un presente in cui la paura del futuro fa in/risorgere, sia nel singolo che nella collettività, nostalgie regressive che scorgono in un passato idealizzato l'impossibile utopia. La precarietà del quotidiano, la fine della società omogenea e l'avvento di una nuova identità plurale, la scomparsa di riferimenti tradizionali, la paura dello straniero e del diverso suscitano interrogativi inquietanti per rispondere ai quali non è sufficiente invocare il passato come l'età dell'oro. Riprendendo il concetto greco di Ελπίς, affrontiamo da diverse angolazioni, nel consueto spirito di integrazione tra scienze umane e naturali, l'intreccio di paura e desiderio del futuro che ci anima.

10. Labirinti della complessità

(tra impotenza e onnipotenza)

«Il pensiero complesso è consapevole in partenza dell'impossibilità della conoscenza completa: uno degli assiomi della complessità è l'impossibilità, anche teorica, dell'onniscienza» scrive Edgar Morin (*Introduzione al pensiero complesso*), il teorico esistenzialista della complessità. Ciò non vuol dire però rinunciare a capire, ma coltivare l'aspirazione a integrare «alcune verità profonde, antagoniste tra loro» e tuttavia «complementari» attraverso un metodo che superi la separazione delle diverse discipline e consenta di cogliere «ciò che è tessuto insieme», il *complexus* appunto, «articola[ndo] ciò che è collegato e collega[ndo] ciò che è disgiunto».

11. La forma dei sentimenti

(fra fisiologia involontaria e consapevolezza narrativa)

Tutti cerchiamo di costruire faticosamente una storia, per dar senso a ciò che abbiamo vissuto e che di senso appare a volte privo. La possibilità stessa di riscrivere la storia è un tenue filo di speranza in una realtà, esteriore e interiore, che sembra irrimediabilmente già scritta e definitivamente determinata. Nel momento in cui ricordiamo le nostre esperienze però le relative tracce mnestiche divengono labili, le proteine di cui sono costituite si ricombinano, dando luogo a nuove inaspettate associazioni, che possono a loro volta modificare il nostro modo di guardare a quelle esperienze. Rimanere aperti a nuove storie, nonostante la determinatezza che incombe su di noi, è certo difficile: si tratta di lasciar spazio a inaspettati scarti della mente, prestar fede «a un risveglio, da parte del cuore che immagina, delle sensibilità, delle intimità, dei ricordi» (Hillman). Per questo la narrazione poetica è così importante, anche in psicoterapia. «Il linguaggio apparentemente solo poetico... ci offre istantaneamente la dimensione psicologica e anche clinica (sì, anche clinica) della follia» (Borgna), come di ogni stato della mente e del cuore.

STRUTTURA DEGLI INCONTRI

Ad ogni tema è dedicato un incontro così articolato:

- Introduzione al tema attraverso il linguaggio dell'arte (30-40 min)
- Intervento tecnico-scientifico (30-40 min)
- Pausa (10 min)
- Laboratorio (90 min)

Il laboratorio potrà essere organizzato in tre modi, a seconda delle caratteristiche di età o professione dei partecipanti:

- dialogo in gruppo (con la supervisione dei relatori) su testi o problemi proposti negli interventi introduttivi;
- teatro dialogo (messa in scena teatrale all'impronta sul tema dell'incontro, con la partecipazione di tutti i presenti);
- Gruppo Balint* su un caso di realtà proposto dai partecipanti.

*Il gruppo Balint, che prende il nome dal suo fondatore, Michael Balint (1896-1970), medico e psicanalista, è costituito generalmente da 8-10 partecipanti ed un/a conduttore/trice. Nell'ambito di una seduta di gruppo, della durata di 90 minuti, un/a partecipante racconta in modo spontaneo del proprio rapporto con un/a paziente, un/a alunno/a. Ciascun/a partecipante reagisce al racconto e alle modalità espressive dello stesso sulla base della propria esperienza e del proprio stato d'animo. Ne risulta una dettagliata rappresentazione del rapporto grazie alla capacità dei partecipanti di utilizzare le proprie reazioni emozionali per percepire ciò che fino a poco prima non era evidenziabile nel rapporto terapeutico/educativo. Questo tipo di gruppo e di lavoro si è dimostrato assai valido non solo in ambito medico (medici di famiglia, psichiatri, pediatri), psicologico e psicoterapeutico, ma anche in campo infermieristico, formativo (studenti), pedagogico (insegnanti), giuridico (avvocati di famiglia) e sociale (Ass. sociali).

Per conoscere meglio l'attività dell'associazione
si può scrivere all'indirizzo
segreteria.umanamente@gmail.com