



NEET e Hikikomori, il ritiro sociale come forma del disagio giovanile

Ogni epoca storica ha la sua narrazione e la sua cifra emotiva che la rende riconoscibile e che è l'esito di molte trasformazioni sociali. Negli anni '60 e '70, la società del benessere e dei consumi, della comunicazione di massa e della *coltivazione televisiva*, nata dall'ultimo dopoguerra, produsse il clima culturale ed emotivo della ribellione giovanile dall'oppressività, il mito della liberazione e della ricerca di sé e del mondo. Questa narrazione "romantica" estroversa caratterizzò intere generazioni che ben presto, però, l'abbandonarono di lì a pochissimi anni per rientrare nei ranghi, come se nulla fosse successo.

La cifra emotiva dei nostri giorni inclusa nelle prevalenti narrazioni a carico delle ultime generazioni ha un sapore molto diverso ed è quella descritta dal profetico libro "*L'epoca della passioni tristi*" di Benasayag e Smith del 2004, nel quale gli autori riescono in maniera lucida a comprendere lo stretto nesso realizzatosi tra le trasformazioni sociali e le nuove forme del disagio giovanile e infantile, caratterizzato da un tono particolarmente pessimistico e passivo-rinunciatario.

Dopo alcuni anni da quel libro, tutto sembra essersi sviluppato esattamente in quella direzione, con l'aggiunta che le rapidissime trasformazioni tecnologiche e sociali hanno potuto fornire a questa enorme tentazione verso l'auto-esclusione dal mondo un supporto, una sorta di arredo completo per potersi sentire comodi anche in una cella.

Veniamo dunque alle strane parole del titolo di questo articolo: NEET e Hikikomori.

- - **NEET** è un acronimo che proviene dal mondo della statistica e della demografia sociale e significa *Not (engaged) in Education, Employment or Training*, cioè ragazze e ragazzi dai 16 ai 35 anni che non studiano, non lavorano e non sembrano granché interessate/i a fare nulla. In Italia si stima che circa un terzo della fascia giovanile lo sia. Qui trovate un approfondimento:

<http://www.psicologoarelio.it/154-2/>.

- - **Hikikomori** (termine giapponese che significa "*stare in disparte*") è un disagio psicologico-sociale rilevato in Giappone alcuni anni fa dove ha una grande diffusione tra le giovani generazioni (si stima circa 500.000) e che si sta rapidamente diffondendo anche in Occidente e, non a caso, particolarmente in Italia dove si stimano già circa 100.000 casi. Si tratta in sostanza di un'autoreclusione volontaria e prolungata, una sorta di seppellimento nella propria stanza dalla quale non si esce più. Qui ulteriori informazioni. <http://www.hikikomoriitalia.it/>.

I due fenomeni, pur essendo estremamente differenti in qualità e quantità, hanno in comune lo stesso movimento: il ritiro dalla scena (sociale), e probabilmente l'uno è il serbatoio dell'altro.

Queste/i giovani sembrano dire: se non posso combattere -

cambiare le regole, ribellarmi, competere, difendermi – o fuggire altrove (perché non c'è un altrove), perché il mondo mi chiede troppo o è una fonte costante di frustrazioni, riduco drasticamente la mia presenza nel mondo, utilizzo il *mimetismo* come forma di fuga passiva, diminuisco radicalmente le tracce che lascio intorno a me e mi rendo evanescente, mi rifugio nella mia *comfort zone*, che nel caso dei NEET è la famiglia come unica fonte di sostentamento, nel caso degli Hikikomori è la cripta della mia stanza dalla quale continuo a interagire col mondo in forma incorporea e virtuale.

La narrazione e la cifra emotiva a essa connessa parlano di un'impossibilità di esprimere alcuna forma di protesta in quanto ogni possibile dissenso è disinnescato alla fonte dal momento che non esiste più alcuna società manifestatamente oppressiva, non esiste più un mondo adulto persecutorio dal quale distinguersi ed emanciparsi, no, esiste solo l'immane fatica di catapultarsi in gruppalità anonime (scuola, lavoro) vissute come estranee, frustranti ed ostili.

NEET e Hikikomori ci raccontano una storia sulla nostra contemporaneità per la quale essere rinunciatari/e non è una scelta, ma una condizione di questo presente.



Bar-sport-mondo

Ciò che sta accadendo in questi giorni fa molto divertire i vari commentatori politici e sociali. Alcuni dei leader politici stanno utilizzando come strumenti argomentativi dichiarazioni di personaggi dello spettacolo del calibro di Rita Pavone, Jerry Calà e la copertina di una rivista musicale, come se fossero dichiarazioni di personaggi culturalmente accreditati.

Tutto ciò era stato abbondantemente previsto dal filosofo Guy Debord nel lontano 1967 nel suo profetico testo *La società dello spettacolo*. In tale testo, Debord avvertiva i lettori dell'avvenuto capovolgimento della realtà in apparenza, in spettacolo, e della totale perdita di senso degli atti politici ed economici nella vita reale delle persone. È lo spettacolo stesso che è diventato la nuova merce: senso e contenuto della vita politica della società si sono del tutto svuotati.

Non è affatto strano quindi che nello scambio di opinioni sui social network una dichiarazione di Rita Pavone si contrapponga politicamente a quelle di un gruppo rock americano, i Pearl Jam, che contestano la chiusura dei porti italiani durante un loro concerto a Roma, rispondendo di farsi i fatti propri, e che tali dichiarazioni diventino sintesi politica del leader nazionale che le riprende con spirito patriottico.

Così come non è affatto strano, sempre in questo clima surreale, che un altro leader riprenda un post a contenuto economico (!) di Jerry Calà, noto comico degli anni '80, famoso per la sua fatuità, facendo eco ad esso con il tormentone che lo caratterizzava come a sottolinearne l'esattezza del suo pensiero.

Terzo ed ultimo episodio, la copertina di una rivista

musicale, Rolling Stones, che nel suo marketing politico-sociale decide di schierarsi contro un leader nazionale (lo stesso di Rita Pavone, ndr) facendo la conta dei personaggi dello spettacolo (appunto) che la pensano diversamente da lui.

Ma non equivocatemi, il mio non è snobismo: il punto non è che sia illegittimo da parte di chicchessia, anche della famosa *casalinga di Vigevano*, avere opinioni politiche, sociali, economiche, e persino filosofiche, teologiche e scientifiche, e che nel caotico mondo dei social network non sia possibile incrociare le spade su ciascun tema emergente. No, il mondo dei social network è il mondo dell'opinionismo spinto, secondo i greci antichi, è il mondo della *doxa*, dell'apparenza, dell'opinione comune, che si oppone a quello dell'*episteme*, del pensiero empiricamente fondato. Tuttavia tutti hanno diritto a prendersi i propri 5 minuti di celebrità dicendo la propria, indipendentemente da quanto sia fondato il proprio pensiero. E magari talvolta si incontra saggezza e *pensiero pensante* anche nei social network.

Quello che sta accadendo è però un fenomeno del tutto nuovo e cioè che la *doxa* ha oramai del tutto fagocitato l'*episteme* e il parere dell'uomo qualunque ha superato in dignità e peso politico qualunque alto parere accreditato. Tanto è vero che il consulente della comunicazione del principale partito politico italiano è un signore diventato famoso per aver partecipato al Grande Fratello.

Le leadership politiche si allineano totalmente all'opinione delle persone comuni e le riutilizzano, come merce riciclabile, in quanto sono le persone comuni che forniscono il necessario consenso al loro potere.

Le leadership politiche devono fare di tutto per parlare lo stesso linguaggio di Rita Pavone e Jerry Calà perché se ci riescono e si fanno capire da loro hanno raggiunto il vero obiettivo: rappresentarli. La crisi di rappresentanza della nostra democrazia si è totalmente spostata sui media e sul web

in particolare, e si è del tutto sciolta e diluita negli effimeri bytes del bar-sport-mondo di un tweet o di un post su Facebook.



Trascurare in coppia

Come già introdotto negli articoli precedenti, appare chiaro dal mio osservatorio professionale che rappresentarsi l'alta frequenza delle situazioni di crisi delle relazioni come un improvviso quanto stupefacente "malfunzionamento" degli individui dentro il sistema-coppia non ci aiuta a comprendere alcuni meccanismi ricorrenti che invece appartengono in tutta evidenza al piano storico-sociale. Questo non significa certo che, se le coppie *scoppiano*, è tutta "colpa" della società e che gli individui non c'entrano niente (tutt'altro, gli individui fanno come sempre la loro parte in commedia interpretando perfettamente il ruolo a loro assegnato), ma significa che per capire cosa accade dobbiamo interrogare la storia e i suoi rapidi e recentissimi mutamenti, dentro i quali ognuno si muove con la propria personalità.

Prendiamo il frequentissimo caso della progressiva **trascuratezza** tra i membri della coppia e/o della trascuratezza dei singoli individui con se stessi nel prosieguo di una relazione, fatto questo all'origine di molti

disappunti e conflittualità delle coppie contemporanee. Ci si trascura e ci si lascia andare fisicamente e contemporaneamente si diventa progressivamente meno attenti ai bisogni dell'altro come parte dei propri, sia riguardo agli aspetti fisici che emotivi e affettivi, sia rispetto alla sessualità. Ci si ritrova sempre più soli e distanti dall'altra/o senza capire come questo sia avvenuto, anche nel volgere di poco tempo.

I **sistemi motivazionali** che reggono le fortune e le sfortune delle coppie sono intimamente legati al concetto di "cura" sia riguardo all'altro come oggetto di attenzioni accudenti fisiche ed emotive, sia riguardo al prendersi cura del piacere, proprio ed altrui, relativamente alla sessualità. **Accudimento** e **sessualità** sono due pilastri motivazionali che, qualora funzionanti, accompagnano le coppie di lungo corso e, viceversa, crollano nelle coppie che si insabbiano strada facendo.

Ma cosa è cambiato sul piano storico-sociale riguardo l'idea del "prendersi cura" nella coppia in modo tale da disorientare in maniera così drammatica le ultime generazioni di coppie?

È cambiato tantissimo, ma forse l'aspetto più spaesante riguarda il senso di **responsabilità** che gli individui sentono di assumere nei confronti del proprio partner.

Tutti noi proveniamo da famiglie nelle quali, quasi sempre, tale responsabilità dei singoli membri era fortemente mediata da vincoli e codici sociali ben precisi, sottolineati da precise ritualità e anche da vincoli giuridici. La/il coniuge doveva prendersi cura dell'altro/a a prescindere da innumerevoli aspetti più o meno gradevoli del/la proprio/a partner. Era un impegno per la vita, stop. Ci si turava il naso (non solo metaforicamente) e si andava avanti.

Oggi questa responsabilità si è fortemente diluita ed è sempre più diventata "negoziale", ovvero, il vincolo di

responsabilità reciproca è valido *fino a prova contraria*, fino a quando tornano i conti. Ma questi conti attengono il più delle volte a valutazioni dell'individuo e dei suoi criteri di soddisfazione e di felicità.

La coppia, questa strana creatura, è però croce e delizia. È sia fonte di massima gioia e riconoscimento che fonte di massima frustrazione e negazione. Si crea perciò un gigantesco conflitto tra criteri di valutazione, vecchi e nuovi, come due software che entrano in conflitto sullo stesso sistema operativo: da un lato il criterio di responsabilità reciproca misurato alla maniera di qualche generazione fa (e sempre presente in noi) secondo vincoli eterni, glissava sugli aspetti frustranti e neganti (erano le donne soprattutto che sopportavano in silenzio) decentrando la coppia a favore della famiglia e i figli; dall'altro lato, il criterio di responsabilità reciproca, misurato alla maniera odierna, sul proprio tornaconto individuale in termini di felicità, fa saltare in ogni momento tutti i conti e crea perciò disorientamento e confusione.

Come detto già altrove, non sono affatto un nostalgico. Oggi diamo, giustamente a parer mio, maggiore attenzione al benessere degli individui anche laddove s'ingaggiano in progettualità di coppia e famiglia, ma perdiamo di vista l'aspetto di "trascendenza" (lo dico in senso laico), cioè di decentramento che tale ingaggio comporta laddove la coppia, per sua specificità, punta a diventare famiglia e luogo di progettualità.

Le coppie contemporanee fanno ancora molta fatica a integrare gli aspetti della cura di sé e dell'altro con gli aspetti di decentramento legati alla dimensione trascendente dell'essere un'entità plurale.



Cenere del camino: 10 usi alternativi

Avete la fortuna di avere un camino a legna? La cenere non buttatela! Come sapevano bene le nostre nonne può essere una valida alleata per la pulizia della casa e non solo.

Ecco alcuni usi alternativi per la cenere di legna, uno degli ingredienti più economici che è possibile ottenere a costo zero raccogliendola dal vostro caminetto o dalla stufa, oppure chiederla in prestito a chi non la utilizza. Potrete usare la cenere di legna in molti modi diversi, soprattutto per quanto riguarda la cura della casa, del giardino e dell'orto. Ma anche per preparare il vostro dolcificante naturale.

1) LISCIVA

La cenere di legna è l'ingrediente di base per la preparazione della lisciva, insieme a della semplice acqua di rubinetto. Dalla preparazione della lisciva otterrete un liquido adatto alle pulizie domestiche e una crema pulente alla cenere, che sarà perfetta per rimuovere lo sporco ostinato da pentole e stoviglie.

2) SAPONE

A partire dalla cenere di legna potrete preparare in casa il sapone con un metodo semplicissimo, che richiede di aggiungere

a questo ingrediente semplicemente dell'acqua e dell'olio extravergine d'oliva. Preparerete una lisciva molto concentrata che, unita all'olio, permetterà il verificarsi della reazione di saponificazione.

3) ACCIAIO INOX

Potrete utilizzare la cenere di legna per la pulizia e la lucidatura dell'acciaio inox, con particolare riferimento alle pentole e ai coperchi. Setacciate la cenere di legna raccolta dal camino o dalla stufa con un colino. Versatene due o tre cucchiaini in un bicchiere e aggiungete dell'acqua a poco a poco, fino ad ottenere un composto cremoso da strofinare sulle superfici con una vecchia spugna.

4) COMPOST

La cenere di legna è utile per arricchire il compost, ma la dovrete aggiungere soltanto in piccole quantità, per non rovinare il tutto. E' preziosa soprattutto per facilitare il compostaggio delle bucce di agrumi. Le potrete conservare a parte in un secchiello con della cenere prima di trasferirle nel contenitore per il compostaggio vero e proprio.

5) ALLONTANARE LE LUMACHE

La cenere è uno dei rimedi tradizionali utilizzati dagli agricoltori per allontanare le lumache dall'orto e per impedire che raggiungano gli ortaggi. Dovrete cospargere i bordi delle aiuole del vostro orto con della cenere prima che le lumache inizino ad arrivare. La cenere è un buon sostituto dei prodotti anti-lumache comunemente in vendita e non è velenosa per gli animali domestici.

6) FERTILIZZANTE NATURALE

Applicare delle piccole quantità di cenere può risultare utile per bilanciare il pH di un terreno troppo acido, a seconda delle coltivazioni previste. Ricordate di non applicare la cenere su terreni in cui prevedete di coltivare piante che preferiscono un suolo tendenzialmente acido, come le rose, le azalee, il rododendro e le patate dolci.

7) NEVE E GHIACCIO

La cenere è utile per facilitare lo scioglimento del ghiaccio sulle strade o semplicemente lungo il percorso dal garage al cancello. Cospargete il suolo ghiacciato con della cenere, in modo che spostarvi con l'automobile sul suolo ghiacciato risulti più semplice. Potrete cospargere della cenere – in sostituzione del sale – sulle zone critiche quando è prevista una gelata notturna.

8) PULIRE LA LAVAGNA

La cenere è utile per rimuovere al meglio le tracce e gli aloni di colore dalle lavagne bianche a pennarello. La potrete strofinare in piccole quantità anche sui segni lasciati da un pennarello indelebile che sia stato utilizzato per errore per scrivere su una lavagna bianca.

9) ARGENTERIA

Le nonne utilizzavano la cenere di legna per pulire e lucidare l'argenteria. Potrete mescolare la cenere con delle piccole quantità di acqua tiepida o di succo di limone, fino ad ottenere un composto cremoso. Strofinare con delicatezza, utilizzando una spugnetta morbida, gli oggetti in argento da pulire per farli di nuovo risplendere.

10) MELASSA D'UVA

Potrete utilizzare la cenere in cucina per preparare la melassa d'uva. Per 10 kg di uva nera serviranno 2 cucchiaini di cenere. Potrete preparare in casa la vostra melassa d'uva durante il periodo della vendemmia, per avere a disposizione degli acini sempre freschi, da cui ottenere un succo concentrato. La cenere verrà filtrata durante la preparazione. La melassa d'uva è ricca di ferro e viene consigliata in caso di anemia.



Fidanzarsi o “accollarsi”? Questo è il dilemma contemporaneo!

Chi non è di Roma forse non conosce la semantica della parola gergale “*accollarsi*”. È presto detto: significa letteralmente aggrapparsi e, estesamente, incollarsi a qualcuno, dipendere ossessivamente da lui, diventarne l’ombra.

Visto che ci siamo, proviamo anche a dire, sempre a Roma, il significato di una locuzione affine ad *accollarsi* e cioè: “*andarci sotto*” o “*starci sotto*” (da cui deriva il sostantivo “*sottone*”), che significa in poche parole, innamorarsi, prendersi una cotta, un’infatuazione.

Ecco, senza tema di smentita e forte della mia esperienza clinica e di vita, direi che queste due terminologie associate descrivano meglio di ogni altre la condizione delle relazioni sentimentali del tempo odierno.

Detto in altri termini, il costrutto “fidanzamento”, portatore fino a qualche decennio fa di promessa, futuro, speranza, progetto, si è compiutamente convertito per le generazioni under 40, nel senso opposto e contrario: fidanzarsi o immaginare di farlo si è trasformato in una specie di incubo collettivo per il quale se ci si concede ad una relazione che

oltrepassi anche solo di poco il piano dell'attrazione per inoltrarsi in una intimità più articolata e sentimentale, convoca immediatamente le semantiche delle locuzioni appena citate, e cioè l'idea per la quale se ci si innamora o si consente al/la propria/o partner di innamorarsi, ci si *incolla* all'altra/o, si "*rimane sotto*" ovvero si si ritrova in una penosa e inaccettabile condizione di inferiorità e vulnerabilità emotiva che occorre evitare come la peste.

Inoltrarsi in una relazione appare oggi come evento raro e per lo più indesiderabile secondo l'attuale senso comune. Una fatica ingrata, una situazione noiosa e difficile da gestire, al limite qualcosa di cui aver timore o paura.

Ma come è stato possibile questa conversione di senso del fidanzamento in così poco tempo? Tante le cause di ordine socio-culturale soprattutto, ma rimando a un altro articolo la riflessione sulle cause.

Oggi ciò che mi preme è sottolineare le immediate conseguenze di questa sciagura sociale per la quale fin da giovanissimi e per tutto il periodo giovanile ci si condanna, per una sorta di mantra culturale dominante e demenziale, a un'equidistanza da tutti e da ogni vicinanza affettiva e soprattutto da quella che senza ombra di dubbio è l'esperienza più evolutiva e maturativa che un essere umano possa avere: crescere emotivamente, affettivamente, sentimentalmente e progettualmente accanto a una persona (non familiare) amata e che ci ama.

Perdere questo treno, per le attuali generazioni, significa rimanere incollati (questa volta per davvero) alle fasi emotive e affettive dell'infanzia e dell'adolescenza, significa non potersi evolvere. Con tutto quello che questa mancata evoluzione porta in ogni altra sfera esistenziale.

E sempre più spesso troviamo maschi portatori di una virilità incastonata in codici conformisti e cinici (ma aumentano in

parallelo problematiche di impotenza e sterilità) e femmine costrette ad essere (falsamente) compiacenti di questo disimpegno sentimentale, sempre più infelici e sempre più ammutolite nel poter desiderare una vita di coppia.

Fidanzarsi è complicato? È difficile? È faticoso? È fonte di paure e sofferenze? Sì, senza ombra di dubbio, ma è una strada obbligata per chi voglia crescere.



Fondi di caffè: potenzialità e utilizzi

<http://impagine.it/wp-content/uploads/2014/12/life-style-fondi-di-caffel.m4a>

In Italia, si stima che ogni anno, ogni cittadino consuma 6 kg di caffè e getta altrettanti fondi di caffè nella spazzatura. Sapete quante **potenzialità e utilizzi** hanno i fondi di caffè e quale “tesoro” state buttando via? In un periodo difficile e di crisi come il presente, è davvero uno spreco non sfruttare tutte le possibili alternative e funzionalità che se ne possono ricavare. Ecco cosa ne possiamo fare (senza

dimenticare il riciclo e l'aiuto all'ambiente che possiamo dare riducendo i rifiuti):

– **Per contrastare i cattivi odori**, i fondi del caffè sono ottimi per assorbirli: nel frigorifero basta porli in una tazza (da lasciare aperta) e lasciarli esprimere il loro aroma; per gli armadi, riempire dei sacchetti di stoffa asciutti (o dei collant vecchi) con i fondi e riporli all'interno per contrastare l'odore di chiuso. Se si preferisce, è possibile aggiungere qualche goccia di estratto di vaniglia per gli armadi e di olio essenziale alla menta per il congelatore, frigorifero e posacenere.

– **Per deodorare gli ambienti**, mischiare i fondi di caffè con un po' di acqua e cannella e lasciar vaporizzare il profumo a fuoco dolce.

– **Per i capelli**, strofinare i fondi dopo aver fatto lo shampoo e lasciar riposare per 10 minuti, risciacquare poi di nuovo con poco shampoo: potrebbe prevenire la forfora, la caduta dei capelli e donare lucentezza alle chioma castane.

– **Per le mani** in cucina, aiutano a togliere l'odore che lasciano aglio, cipolla e pesce: strofinare quindi le mani con i fondi e poi insaponarle.

– **Per il corpo**, fare uno scrub mescolando i fondi di caffè con qualche cucchiaino di olio d'oliva: la miscela ottenuta sembra sia un ottimo esfoliante naturale, nutriente, economico e biologico.

– **Per le cosce ed i glutei**, fare un composto anticellulite mescolando i fondi (finemente triturati) con 1 cucchiaino di bagno schiuma e 1 cucchiaino di acqua tiepida (si può aggiungere anche 1 cucchiaino di argilla verde ventilata): spalmare e massaggiare accuratamente, lasciando poi riposare per 10 minuti. Fare poi una doccia tiepida o fredda. Tutto ciò consente alle particelle della caffeina di penetrare in profondità nella pelle per favorirne elasticità e un colorito

sano.

– **Per le piante**, usare i fondi come concime e fertilizzante, in quanto contengono importanti nutrienti come calcio, azoto, potassio, magnesio e altri vari minerali: è sufficiente mettere il fondo del caffè freddo nel vaso o direttamente sulla terra. Se si preferisce un fertilizzante liquido, aggiungere 2 tazze di fondi di caffè ad un secchio d'acqua, lasciar in infusione e spargere poi sulle piante da giardino e da vaso, soprattutto per nutrire le foglie.

– **Per allontanare gli insetti**, i fondi sono ideali perché essendo acidi, sono dei veri repellenti soprattutto per le formiche e le lumache: spargendo un po' di polvere nei punti critici della casa, ove solitamente trovate gli insetti, questi dovrebbero tenersi lontani dalla vostra casa; lo stesso vale per il giardino: basta spargere i fondi sul perimetro e senza utilizzare pesticidi, lumache e chioccioline preferiranno stare alla larga.

– **Per lucidare pentole e bicchieri**, dopo il normale lavaggio, strofinarle per togliere la patina di minerali (non fatelo con i piatti perché rischiate di colorarli dove vi sono i consueti graffi).

– **Per eliminare le macchie** sui mobili e sui pavimenti, inumidire un panno, passarlo sui fondi e strofinare poi sulla macchia incriminata: pare che aiuti a farla scomparire facilmente anche se si tratta di macchie zuccherine date da sciroppi, bibite, etc. Con la polvere di caffè, è possibile anche togliere i graffi chiari sui mobili in legno

– **Per colorare i tessuti**, i fondi sono ideali perché sono in grado di conferire toni caldi ed effetto invecchiato anche ai filati. Se si aggiunge dell'acqua tiepida, il colore marrone che si ottiene può essere utilizzato anche **per lavori di decoupage** (al termine, asciugare sempre con phon, spazzolare via la polvere e fissare con stiratura a secco)

- **Per accendere il camino**, arrotolare dei giornali e cospargerli con la polvere dei fondi (combustibile perfetto); **per pulirlo**, buttare i fondi bagnati dentro il camino per tenere basse le polveri e pulire così facilmente
- **Per pulire gli scarichi di lavandini e water**, diluire i fondi con acqua: si prevengono anche i cattivi odori.

E non finisce qui! Grazie a recenti studi, infatti, scienziati spagnoli hanno scoperto che i fondi di caffè sono **ricchi di sostanze antiossidanti** e potrebbero essere utilizzati **per produrre integratori per la salute**. La maggiore quantità di antiossidanti si troverebbe nei fondi del caffè preparato con capsule, filtri e l'espresso del bar, meno in quello della moka, ma comunque è di certo che siano una risorsa da sfruttare ancora e non da gettare direttamente nella spazzatura.



“Se stiamo insieme ci sarà un perché”. Il cantiere sempre aperto della coppia

Nel mio lavoro di psicoterapeuta mi capita sempre più spesso di incontrare sia persone singole alle prese con relazioni

complicate, sia coppie in crisi che tentano di salvare il salvabile.

Tutti i dati statistici parlano chiaro: separazioni e divorzi aumentano con una certa inesorabile progressione da circa quarant'anni e tutti gli indicatori psicosociali vanno nella stessa direzione: la coppia come architrave del sistema-famiglia è sotto assedio ed è un sottosistema in grandissima crisi identitaria. Personalmente non conosco coppia che non attraversi o non abbia attraversato crisi significative nel corso della propria storia.

La stabilità relativa che caratterizzava le strutture socioantropologiche di coppia e famiglia del recente passato potevano contare su un'organizzazione sociale ed economica completamente diversa e su una suddivisione dei ruoli e funzioni per la quale alle donne era totalmente delegata la funzione di custodia dell'intero sistema all'altissimo prezzo di una evidente subordinazione sociale e politica. Non c'è da essere nostalgici di un'epoca storica che chiedeva un sacrificio insostenibile di più della metà della popolazione, c'è piuttosto da comprendere cosa possiamo fare da oggi in poi per rendere il sistema più stabile senza creare disuguaglianze inaccettabili.

Ma la transizione da una società stabile ma iniqua a una società stabile ed equa rispetto all'organizzazione delle relazioni di coppia e famiglia evidentemente è lunga e laboriosa e prevede passaggi intermedi di grande confusione durante i quali si perdono del tutto le coordinate dell'essere insieme e soprattutto si confondono e si affastellano caoticamente criteri stabilizzatori precedenti con quelli più recenti.

Ad esempio chi si trova all'interno di una coppia stabile e di lunga durata, magari con figli e matrimonio, si accorge ben presto che diversamente dalle generazioni precedenti per le quali il matrimonio e la formazione di una famiglia erano di

per sé elementi di indissolubilità (e psicologicamente di sicurezza), non sono più sufficienti le procedure simboliche dell'epoca appena precedente socialmente sovraordinate, ma la "manutenzione" del sistema coppia, ricaduta sotto il dominio dei singoli membri della coppia, s'è maledettamente complessificata in misura tale da essere totalmente fuori controllo.

La coppia non ha più l'ombrello simbolopietico del sociale e una donna che, ad esempio, trascura sessualmente un compagno o marito, o un uomo che pensa più al lavoro o a se stesso che alla sua compagna o moglie, non può più fare appello alla stabilità sociale della propria unione, ma dovrà confrontarsi con una endemica crisi interna che, come sappiamo, in molti casi sfocia in una separazione. Non si può più contare sulla "sopportazione" socialmente garantita e se si vuole stare insieme oggi, la coppia è un cantiere costantemente aperto.

Ciò che rende stabile una coppia oggi è delegato all'inventiva e alla capacità di manutenzione dei singoli membri della coppia che spesso non solo non immaginano nemmeno lontanamente di doversi occupare di tale manutenzione come di qualcosa di fragile da accudire e sostenere, ma di fronte ai compiti specifici di cui occuparsi al tal fine risultano piuttosto impreparati e impacciati.



Tempo al tempo

Da qualche settimana arrivo a fine giornata completamente stanca. Puntualmente poi non riesco a prendere sonno, ma che sono insonne già ve l'ho detto. Proprio la mancanza di riposo mi rende difficile ricaricare le pile, ammesso che davvero si possano ricaricare e che non vadano ad esaurimento. È un periodo molto frenetico della mia vita, di quelli in cui mi sveglio alla mattina già con una lista di cose da fare che puntualmente non riesco a portare a termine, allungandola di giorno in giorno.

Si tratta per lo più di faccende legate all'università o al lavoro e per questo non posso né procrastinarle né sbrigarle con velocità. Ma devo dire di essere diventata piuttosto lenta, ultimamente, come se ancora non sentissi il tempo incalzare e rimanessi nel mio letargico sonno d'inverno.

Sta tornando invece la primavera, a giorni alterni, mescolando sole e pioggia come solo Marzo sa fare, abile amante che confonde regalandoti gioia e tristezza, in un tira e molla quotidiano.

Mi convinco di non essere meteoropatica e mi scrollo: "datti da fare, non rimandare, non perdere tempo!".

Ecco, intimarmi di non perdere tempo funziona. Ho sempre avuto la paura di restare ferma, lontano dagli altri, al blocco di partenza mentre tutti corrono. Ho scoperto poi che guardare i famosi "altri" non porta più lontano che restare fermi. Gli occhi con cui li vedo non sono gli stessi con cui mi specchio, riflettendo su di me le mie ansie e analizzandomi punto per punto.

Mi guardo come fossi un problema complesso di matematica e osservo chi ho intorno come se fosse già arrivato, come se avesse già la soluzione mentre ancora io raccolgo i dati.

È una sensazione spiacevole e forse si chiama inadeguatezza, ma se da sola fa paura, parlandone con i miei amici ne abbiamo riso, scoprendo che alla vista degli altri sono "determinata, capace, ambiziosa e sicura di me." Decidete voi se sono io

troppo autocritica o se sono loro troppo miopi, perché a me sembra che stiano esagerando. Certo è che mi fa molto piacere, e riesce a risolvere buona parte della mia sensazione di perenne affanno.

La restante, anche se non ha una vera e propria soluzione, ha certamente una causa nota: l'aver passato due anni della mia vita a rincorrere la remissione, perché guarire è una parola ancora tabù. Per molti, anche cancro è una parola vietata, sostituita con la tautologica "brutta malattia". Oltretutto, trovatemi voi una malattia bella.

In qualunque modo lo si chiami, il tumore mi ha tolto la spensieratezza tipica con cui affrontavo la mia vita da sedicenne, appesantendomi lo spirito con quel senso di tempo perennemente sfuggente. Saranno stare le ore aspettate nelle sale di aspetto, mai nome fu più azzeccato, impiegate in elaborati esercizi mentali, o le giornate tutte uguali a ritmo di gocce di chemioterapia distillate dalla flebo in endovena.

Spossata dal mondo che mi era piovuto sulle spalle, non avevo la forza di fare nulla, se non sopravvivere ai giorni. Mi sentivo il corpo vuoto e per compensazione mi riempivo la testa di tutte le cose che avrei potuto fare, se solo non fossi stata malata.

Devo dire che sono obiettivi quasi tutti nella lista attuale. Quella che mi mette tanta ansia ora. Ironicamente, prima avevo tutto il tempo e mi pareva di sprecarlo, ora non ne ho abbastanza. Il risultato non cambia, mi sento sempre fuori tempo, un po' annoiata, un po' affannata.

Ma forse il tempo che passa non è sprecato, è solo speso in attesa di tempi migliori. Chissà.

Arriverà Maggio e porterà solo gioie, non pioggia. E anche gli esami universitari, non dimentichiamocelo.



Reali e immaginari

Secondo il premio Nobel per l'economia Douglass North, tutti gli elementi che costituiscono il mondo in cui viviamo sono il frutto dei nostri pensieri, e non esistono fuori di noi. Così pare che il reale sia solo il risultato dell'immaginario, e che quindi esistano molti reali, uno per ogni mente che lo ha concepito. Oppure, al contrario, non ne esista alcuno. Se ciò è vero, si spiega la difficoltà che abbiamo nell'instaurare rapporti, nel capire il prossimo, nel dialogare.

Siamo tutti isole, immersi in un mare di pensieri, a volte calmi, spesso in tempesta. Le nostre aspettative non sono concrete, e affannosamente cerchiamo di realizzarle. Forse non le realizzeremo mai.

Ci alziamo al mattino con l'idea di quello che dovremo fare, di come dovremo comportarci fino al momento in cui la testa tornerà a toccare il cuscino. Momento in cui magari tireremo le somme della giornata trascorsa, chiedendoci se è valsa la pena di smettere di sognare il reale e cercare di realizzarlo davvero. Perché il reale immaginato da noi si scontra con quelli ideati dagli altri, e così nella vita di tutti i giorni assistiamo alla buffa danza degli intenti, ballo lento e incerto in cui bisogna essere bravi a non pestarsi i piedi l'un l'altro mentre ci si guarda negli occhi.

Pensando a me come a un'isola, ho stilato un elenco di tutti i

miei tentativi, falliti e andati in porto, di costruire ponti con gli altri. Ho scoperto di avere una lista molto lunga. Comunicare è sempre stato il mio cruccio, una necessità, a volte anche abilità o danno. Ma ho sempre cercato di non chiudermi in me stessa, anche quando sentivo che gli altri non erano sulla mia stessa lunghezza d'onda. Poche volte non mi è riuscito.

Ad esempio, durante la chemioterapia ho avuto accanto poche persone. Non è stata una mia scelta, forse nemmeno loro. È capitato semplicemente di non avere nessuno con il quale condividere davvero quell'estremo dolore. O forse non ho mai voluto comunicarlo. Magari rabbia, tristezza, paura sì, ma mai il dolore. Non è tanto la nausea, la febbre, le fitte alle ossa e l'insonnia. Ma è senso di derealizzazione che ti colpisce mentre stai guardando la tv, parlando al telefono, mangiando quel poco che non ti sembra sappia di plastica. È in quei momenti che capisci di vivere in un'altra dimensione, ti stupisci della forma e del bordo delle cose che ti appaiono sfuggenti, come la vita che ti ruota vorticosamente intorno. I tuoi amici, i tuoi compagni di classe, i professori, i medici e gli infermieri, che importa: tutti uguali e tutti ugualmente distanti. Ciascuno immerso nei propri pensieri, con progetti e desideri.

Io immersa nel nulla di quel periodo, con una vaga idea del presente, chemioterapia, radioterapia, trapianto, ma mai più in là del nome di tutto questo, come se davvero non mi interessasse.

Tutto mi appariva strano, e soprattutto mi sentivo completamente vuota e stranita. Gli altri non credo che comprendessero il mio stato, aspettavano semplicemente che finisse il momento, giorno, settimana no. Chissà come vedevano la mia condizione, sicuramente in modo diverso da me. Mi sono poi informata sui miei sintomi e ho scoperto che la derealizzazione in oncologia è piuttosto frequente, associata all'effetto di alcuni farmaci chemioterapici.

Ripensandoci ora, non credo che quella sensazione fosse così negativa. Mi ha permesso di evadere dai problemi, di

rimpicciolire tutto il male che provavo. Ovviamente eliminarlo completamente non era possibile: anche uno spillo, pur essendo sottile e minuto, quando punge fa male. Ma sono stata brava a tenerlo a bada, a cercare altrove un motivo per sorridere. Fuori dalla realtà come immagino potessero realizzarla gli altri: una ragazzina malata e senza capelli.

Ho imparato a vederla in modo diverso, ammettendo che quella versione di me non mi piaceva, non mi rappresentava. Forse sì, ho immaginato qualcosa che non c'era, come non fare caso al fatto di essere calva. Ma se il pensiero di North è corretto, se il reale è solo il risultato dell'immaginario, non esiste un unico modo per guardare la realtà. Senza scomodare i premi Nobel, basta accorgersi della diversa consapevolezza con cui ognuno affronta i problemi. Un giorno una signora che condivideva con me la stanza di ospedale mi disse: "Valeria, non affezionarti ai capelli, affezionati alla vita!".

E così ho fatto.



**La nostra politica risponde
ai bisogni essenziali**

dell' uomo?

Siamo reduci dalle ultime elezioni politiche e sono davvero innumerevoli le valutazioni sul voto di elettori ed elettrici e su come cambia il panorama politico. Lo sguardo della psicologia sociale riesce però a intercettare gli umori e i criteri decisionali a partire dai bisogni essenziali.

Il partito più votato in assoluto, specie al sud, è stato quello che prometteva il *reddito di cittadinanza*. Invece al nord ha prevalso una coalizione di destra e la difesa identitaria.

La progressiva colata a picco dell'area politica un tempo chiamata "sinistra" è stata invece l'esito del tradimento del mandato sociale che fino a pochi decenni fa consegnava a tale area gli interessi dei ceti medi e bassi, non tutelati dallo sviluppo delle società occidentali.

I cambiamenti sociali degli ultimi decenni che hanno visto un appiattimento della "buona vita" su immaginari di benessere ipercodificati in senso neoliberista (il *consumatore* ha preso totalmente il posto del *cittadino*), hanno visto la crisi fatale delle sinistre che hanno voluto inseguire modelli di benessere e visioni del mondo totalmente uniformi, perdendo di vista i bisogni reali delle parti sociali precedentemente rappresentate: lavoratori/lavoratrici e ceti medi.

Inseguire idee astratte di sviluppo e qualità di vita legate a indicatori economicistici e non a indicatori psicologici e sociologici chiari ha portato agli attuali risultati.

I **bisogni essenziali delle persone**, sono fuori dalla portata della politica.

Ma quali sono?

In estrema sintesi:

1. *continuità esistenziale*
2. *progetto*
3. *vita comunitaria*

Tre tra i principali capisaldi psicosociali appartenenti alla stessa natura umana che gli attuali stili di vita e l'attuale contratto sociale neoliberista non prevedono più o che hanno reso sempre più faticosi ed elitari.

Già oggi il mercato del lavoro attuale non prevede se non in modo residuale alcuna possibilità di continuità esistenziale né di progetto. Ma se allunghiamo il nostro sguardo nel futuro prossimo è facile prevedere che le nostre società, per via della progressiva robotizzazione, faranno sempre più a meno del lavoro routinario e impiegatizio e i tassi di disoccupazione organici aumenteranno sempre di più, e mentre le garanzie sociali di istruzione, lavoro, sanità, abitazione, sussistenza si assottiglieranno, sarà sempre più difficile per i sistemi sociali occidentali far derivare i redditi dal lavoro per una grande parte della propria cittadinanza.

Se non si vorranno creare sacche di disagio grave sempre più ampie, sarà necessario sganciare il concetto di reddito da quello di lavoro, affrontando il pregiudizio di un neoassistenzialismo incombente (pregiudizio che, in altre realtà occidentali avanzate dove il reddito di cittadinanza è già operativo, non ha minimamente luogo).

Continuità esistenziale, progetto, vita comunitaria. Non esiste alcuna forza politica in grado di pronunciare parole attendibili su questi bisogni umani. Occorre dirlo e pensare ad altro, a qualcosa che ancora non c'è. Qualcosa che sposti il "consumatore" e rimetta al proprio legittimo posto il "cittadino".

Dovremo attendere l'autodissoluzione spontanea dei modelli di vita neoliberisti (che invece sopravvivono senza problema)? O invece possiamo cominciare a ripensare al ruolo della politica

per la nostra vita quotidiana?