



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 ci 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.



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.



Ansia, panico e stili di vita contemporanei

Chi opera in ambito psicoterapeutico sa che esiste un nesso tra stili di vita e forme di patimento e che tali forme sono mutevoli in funzione dei mutamenti sociali e culturali. Più difficile è mettere a fuoco cosa di preciso dei nostri stili di vita ci ha cambiato tanto da determinare più o meno direttamente il modo in cui noi soffriamo psicologicamente.

Ad esempio, se pensiamo agli **impegni maturativi** di noi contemporanei sia nell'area affettiva (relazioni sociali, familiari, sentimentali, sessuali) sia nell'area socio-lavorativa (impegni formativi, lavorativi, sociali, progettualità personali, fondazione e continuità di coppia e famiglia), ci rendiamo subito conto che hanno radicalmente cambiato senso e contenuto non solo per le mutate aspettative/rappresentazioni e relative codificazioni sociali, ma ancor più a monte a causa di una radicale **disarticolazione dei cicli vitali** degli individui avvenuta negli ultimissimi decenni della nostra storia, per cui quando oggi noi parliamo di prima infanzia, seconda infanzia, preadolescenza, adolescenza, tardo-adolescenza, età giovanile, età matura, maturità avanzata, terza età, terza età avanzata, non siamo più tanto sicuri di indicare, con queste denominazioni, connotazioni e denotazioni precise e inconfondibili collegate ad esse, tutt'altro. Basti pensare che oggi la parola

“ragazzo-ragazza” si estende senza alcun problema e imbarazzo ad individui che oltrepassano i 50 anni. Ma non è solo una questione di denominazione, ogni contemporaneo sotto i 50 se chiude gli occhi e pensa a se stesso non vede un uomo o una donna, ma *vedee sente* un ragazzo o una ragazza. Letteralmente impensabile fino a soli 20-30 anni fa.

Incrociando dunque **impegni maturativi**(affettivi e socio-lavorativi) e **cicli vitali disarticolatici** accorgiamo immediatamente di come bisogni, impellenze, mete interne, aspettative personali, familiari e sociali, sono diventati come dei pezzi di un puzzle che non si incastrano più per formare un disegno intero e coerente.

Rimangono pezzi di un puzzle sparpagliati sul tavolo.

Ma cosa c'entra tutto questo con ansia e panico?

È presto detto. L'ansia e soprattutto il panico possono essere descritti icasticamente come una sorta di “ingorgo psichico”, come cioè una sorta di impallamento legato a sovraccarico di un sistema che non processa ordinatamente i dati e che quindi è costretto a fermarsi per resettare e ricominciare.

In genere invece lo si vive e lo si rappresenta (inizialmente) come una vulnerabilità somatica e non come una vera e propria difficoltà di adattamento assolutamente comune, direi ubiquitaria, di tutte e tutti, relativa a questa **oggettiva difficoltà contemporanea** a definire una propria identità, un proprio posto nel mondo, una ordinata successione nel tempo e nella propria percezione autobiografica di compiti maturativi, una propria direzione chiara e autonoma.

Per uno psicologo che come il sottoscritto è abituato a trattare quotidianamente questi sintomi, essi non rappresentano, per quanto oggettivamente drammatici nel loro proporsi nella nostra vita, nulla di particolarmente “grave”, ma sono sintomi assolutamente *benigni*, degli ammonimenti utili che anzi ci aiutano a fermarci per ricominciare su altri

presupposti, dal momento che i presupposti precedenti ci hanno condotto al malessere. In genere le sintomatologie diminuiscono di intensità dopo non molto tempo dall'inizio di un lavoro terapeutico e molto spesso regrediscono alla fine di esso.



**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?



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.



La Psicoterapia è veramente accessibile?

Da alcuni anni a questa parte, in concomitanza con la crisi economica del decennio scorso, e in alcuni casi anche prima, si è diffusa a macchia d'olio nella comunità italiana di psicologhe e psicologi la pratica della psicoterapia accessibile o sostenibile o sociale. Una miriade di piccoli gruppi organizzati intorno a qualche centro o scuola di formazione che permettono l'accesso a pazienti meno abbienti a tariffa sostenibile e talora simbolica.

Tale pratica in realtà, si è ormai reticolarmente diffusa anche tra moltissimi singole/i

colleghe/i del privato professionale, probabilmente la maggioranza, ciascuna/o disponibile per una piccola parte del proprio tempo professionale ad accogliere pazienti a tariffa sociale.

Tale impegno nella sua dimensione ubiquitaria, al di là delle personali sensibilità, assume chiaramente un carattere sociologico in quanto risposta riflessa e automatica al disagio della nostra società e al progressivo impoverimento delle fasce socio-economiche medie e medio-basse, come tutte le statistiche degli ultimi anni dimostrano.

Ma tutto questo non basta, è solo una goccia nell'oceano e la domanda di cura e benessere psicologico tracima da ogni parte e si fa più pressante senza trovare alcuna sponda.

Dunque, di fatto oggi in Italia, migliaia di colleghe e colleghi ospitano migliaia di pazienti a tariffe simboliche o ridotte, ma tale impegno si confina e rimane invisibile purtroppo nelle quattro mura degli studi privati e non assume la giusta rilevanza presso l'opinione pubblica tale da sollevare interrogativi circa la mancata assunzione da parte del Servizio Sanitario Nazionale della domanda di cura e benessere psicologico esistente.

Sarebbe opportuno non solo che questo impegno invisibile e sommerso venisse alla luce del giorno e svelasse ciò che ogni addetto/a ai lavori sa e cioè che la salute e la prevenzione psicologica in Italia è praticamente lettera morta ed è troppo raramente appannaggio del SSN.

Se ci spostiamo nel Regno Unito, dove la programmazione sanitaria e l'epidemiologia hanno lunga tradizione e dove hanno calcolato impatto e costi sociali dell'ansia e della depressione, esiste da alcuni anni un grande progetto governativo (Improving Access to Psychological Therapies), rifinanziato con budget sempre maggiori, pensato per contrastare l'onda montante del disagio psicologico, previsto dall'OMS già nei decenni precedenti, ed i cui primi risultati appaiono molto confortanti.

In Italia non solo le fasce socioeconomiche basse sono tagliate fuori da una seria prevenzione e cura psicologica, ma ormai anche le fasce sociali medie, sempre più impoverite, soprattutto famiglie con figli piccoli e adolescenti, coppie giovani, giovani disoccupate/i e precari/e, persone emarginate sul lavoro, non riescono assolutamente a sostenere le spese di una cura psicologica, in genere necessariamente di lunga durata.

Vorremmo prima o poi assistere a una legislazione che riconosca e preveda il diritto alla cura e l'accessibilità a queste essenziali cure a tutta la cittadinanza.



Insonnia

Non riesco a dormire stanotte. Sto pensando a te, che non mi pensi. Bel pensare. Dovrei concentrarmi su qualcos'altro, scacciarti dalla mia mente per il tempo necessario ad acchiappare un sogno. Ma dove si prendono i sogni? Forse i sogni li abbiamo dentro, e in questo momento il mio sei tu. Eccoti di nuovo, non va bene. Cambiamo domanda... dove si prende sonno? C'è un posto fisico, un mercato, un luogo in cui si incontrano la domanda e l'offerta di sonno?

Mi tuonano in mente le parole di quel prof così pieno di sé e così vuoto dentro "In concorrenza perfetta, nella teoria economica tradizionale, i mercati sono perfetti, quindi esiste un mercato per ogni bene."

Probabilmente l'amore è un mercato imperfetto, deve essere così, non trovando quasi mai la corrispondenza.

Ma perché penso sempre all'economia poi? O all'amore o all'economia, sarà perché li studio entrambi all'università e ancora mi sfuggono.

A proposito, domani ho lezione alle 8.00. Devo svegliarmi presto! Ma che stupida, non mi devo svegliare se non mi addormento, no? Forse mi conviene restare sveglia, con gli occhi aperti a fissare il soffitto, e le luci che vengono da fuori e che si infilano nelle fessure. Per quanto possa chiudere le finestre, il buio non è mai nero.

Non si può impedire alle luci di entrare. Questo dovrebbe dirmi qualcosa, ma non sono particolarmente positiva da lanciarmi in metafore, la mia stanza non è la mia vita. So bene che la vita può completamente spegnersi. Mi sta venendo in mente proprio ora un esempio concreto di come. Speravo di essermi dimenticata, ma è marzo come lo era allora, è notte come lo era allora, sto fissando il soffitto come allora e soprattutto la mia finestra filtra la luce come allora. Solo che quelle luci erano sirene di ambulanze, e io ero in una camera sterile in un ospedale. Ci sarà tempo di raccontare come e perché ero dentro una camera sterile, per ora è sufficiente dire cos'è, perché per fortuna non troppe persone ci sono entrate (e per sfortuna alcune nemmeno ci sono uscite). In pratica si tratta di una camera più asettica possibile, dove chi entra deve disinfettarsi bene le mani, indossare guanti, cuffie, mascherina, para scarpe e camice. Ovviamente non ci entra quasi nessuno, se non infermieri e medici del reparto trapianti. E i tuoi familiari, solo negli orari prestabiliti.

Ovvio che la mia compagnia in quei mesi era la solitudine, e pur non apprezzandola, me la dovevo fare andare bene. A volte mi capitava, e mi capita tutt'ora, di litigare perfino con me stessa, quindi la solitudine non significava tranquillità. Ma quella notte, non erano i miei pensieri a tenermi sveglia. Dalla camera accanto provenivano rumori cupi, lamenti. C'era un gran movimento di personale, un via vai poco conosciuto dai

corridoi del reparto. Io sapevo a chi appartenesse quella voce che pian piano diventava un urlo, sapevo che pur trattandosi di una persona più vecchia di me condivideva con me un piano terapeutico simile, essendo entrambi in quel luogo dimenticato da quel Dio eventuale così smemorato. Sapevo anche che stava per morire. Gli infermieri quella notte passarono spesso nella mia stanza, con la scusa di controllarmi ora la pressione, ora la febbre.

Ma io stavo benissimo, fisicamente.

Dentro invece sapevo che qualcosa si era rotto. Avevo capito che la vita non era una stanza, che nel buio si fa fatica a oscurare. Nella vita a volte succede che si spengano tutte le luci. Che siano interruttori, fessure delle persiane, fiammelle di ceri in chiesa, chi decide di tenerle accese? In termini pratici, perché a spegnersi è stato lui e non io? Non avevo risposte allora, solo la paura. Ora non ho né le prime, e nemmeno la seconda, per fortuna. Mi rimane un forte senso di non-senso. Forse ciò che mi può restituire un significato, riparare ciò che si è spezzato, è quello che mi tiene sveglia stanotte. Chissà se mi pensi.



La diagnosi psicologica in politica come insulto

Da qualche settimana è online un documento e una annessa raccolta adesioni (<https://psicodiagnosiepolitica.wordpress.com/>) di addetti ai lavori psicologi, psicoterapeuti e psichiatri, di diversi orientamenti, ma anche sostenitori non del settore, che intendono esprimere un disagio etico e anche una forte protesta verso tutti coloro che, specialmente se in contesti pubblici, utilizzano il linguaggio e le categorie della diagnostica e dei saperi psicopatologici per apostrofare o connotare un avversario politico.

Dare del “matto” o del “bipolare”, “schizofrenico”, “psicotico”, “disturbato”, o semplicemente dell’incapace a un politico dello schieramento opposto al proprio utilizzando argomenti clinici o teorie psicologiche in modo disprezzante è, indipendente dall’appartenenza politica, una scorrettezza grave in quanto si sposta un’azione da un contesto ad un altro. Ed in questa decontestualizzazione si opera una profonda alterazione degli scopi per i quali quei saperi e quei termini sono stati pensati.

In particolare si sposta un atto terapeutico (la diagnosi ha senso all’interno di una procedura di aiuto o di valutazione clinica) da un contesto di aiuto, servizio, cura, con tutti i vincoli di riservatezza necessari, ad un contesto in cui quella stessa diagnosi assume una forte connotazione negativa e discriminatoria, praticamente diventa un insulto, per lo più avvalorato dal prestigio del professionista che lo esprime, ad uno e consumo dell’agone politico e al servizio di una parte contro l’altra.

Cosa dovrebbe pensare una persona sofferente di uno di quei disturbi nominati laddove osservasse il terapeuta o qualcuno

della stessa categoria professionale utilizzare la sua diagnosi come insulto? Secondo la mia sensibilità è inimmaginabile anche solo porre un'eventualità del genere.

Su tale tema si è già espressa, senza alcuna esitazione e dubbio, l'APA, l'Associazione Americana di Psichiatria [dichiarandosi contraria](https://www.washingtontimes.com/news/2018/jan/10/american-psychiatric-association-calls-end-arm-cha/) (<https://www.washingtontimes.com/news/2018/jan/10/american-psychiatric-association-calls-end-arm-cha/>) per motivi di riservatezza e rigore professionale a petizioni pubbliche diagnostiche a proposito del Presidente degli Stati Uniti e dei suoi veri o presunti squilibri psichici.

La diagnosi, atto riservato e fiduciario tra terapeuta e paziente, non può diventare argomento politico. Pena la perdita della fiducia pubblica verso quel terapeuta e verso l'intera professione che lo accoglie.

Purtroppo questa pratica sta pericolosamente prendendo piede a livello pubblico tramite articoli e dichiarazioni e fortunatamente comincia a sollevare le giuste inquietudini e proteste di alcune parti delle categorie professionali coinvolte che prendono le distanze da questa nuova barbarie.

Ben altra è la funzione di stimolo intellettuale dell'esperto "psy" che, invece di usare metodi da bar dello sport, utilizza i propri strumenti per analisi ben più ampie e corpose al servizio di tutti.



Levami quel peso dal cuore

Chi sono?

Vedevo opportunità all'orizzonte, là dove il cielo si confonde con il mare e non si distinguono più i colori. Le vedevo come si scorgono i profili delle navi, e come una bambina le indicavo con il dito dalla spiaggia. Ero forse una bambina davvero, a 16 anni e una manciata di idee in testa. Ora nemmeno le ricordo, quelle idee. Mi ricordo però perfettamente il giorno in cui le opportunità sparirono dalla mia visuale, prima timidamente, poi di colpo. Mi dissero che avevo un tumore con lo stesso tono con cui si annunciano le previsioni del tempo. "Domani sono previste ampie schiarite in tutto il nord-ovest, ma tra quindici giorni al massimo perderai tutti i capelli." Fu allora che compresi che ogni cosa sarebbe cambiata, senza cambiare per nulla.

Mi spiego: i miei compagni di scuola, i miei parenti, i libri da studiare e i muri di casa sarebbero stati sempre gli stessi, ma ero io a vederli ogni giorno un po' diversi. I giorni poi, si somigliano tutti, cambiano i numeri, cambiano i nomi: lunedì, martedì, venerdì ... ma hanno tutti la stessa cadenza sorda, si ripetono e si ripetono ancora. Io anche cambiavo e restavo sempre la stessa, mi confondevo come cielo e mare al tramonto. E nelle stesse acque dove vedevo le opportunità ora scorgevo minacce.

Molte volte ho creduto di non vedere più l'alba, e gli orizzonti nitidi dei giorni di sole.

Ho imparato però che forse non dovevo guardare così lontano, ma coniugare tutti i verbi al presente. Me lo ha imposto una malattia che prevede cicli di cura lunghi e dolorosi e controlli serrati, dove la parola “guarire” compare solo dopo 5 anni.

Ma non voglio parlare di questo, o sì, anche. Ma parlare di cancro in questo modo, raccontando per filo e per segno la propria battaglia, non è poi difficile, e a me le cose facili non piacciono.

Per quanto le storie di “cancer survivors” siano bellissime, si somigliano sempre un po’ tutte.

E nemmeno io sono così speciale. Ora che sono in remissione da un bel po’- senza contare troppo gli anni e voler fare bilanci- vivo la mia vita da ventunenne che studia e ha qualche sogno nel cassetto, dove ogni tanto dovrebbe fare un po’ d’ordine. Insomma, normale.

Eppure sono certa che qualcosa da dire ce l’abbia. Qualcosa di bello, o di interessante, o anche semplicemente di vero. Un messaggio di speranza, uno scorcio di vita quotidiana, un po’ di me e un po’ degli altri. Un po’ di riflessioni, un po’ di spensieratezza.

Tutti abbiamo bisogno di leggerezza nella vita. Io lo sostengo da sempre, da quando in una radiografia ho scoperto un bel malloppo di 15 cm, che opprimeva il petto.

Da allora, ho fatto di tutto per levarmi quel peso dal cuore. Ma sono certa che ciascuno abbia i propri fardelli. Io sono riuscita a liberarmi del mio, e non era per nulla scontato. Magari, pian piano, vi racconto come.



ITALIA – Alta finanza e ambientalismo: gli “Amici di villa Buri” a Verona

Piacque a Marina Salamon e Marco Benatti, imprenditori veronesi attenti alle vicende sociali e politiche della città, il progetto di salvaguardare l'ambiente e il parco di Villa Buri, attraverso la conservazione ambientale e la promozione di interventi ed esperienze basate sull'incontro, il confronto e il dialogo di carattere interculturale e interreligioso; la difesa e la promozione dei diritti umani e di una cultura di pace; una economia di giustizia, per uno sviluppo equo, solidale e ecosostenibile, che consenta all'intera umanità di esercitare il diritto ad una vita dignitosa; un equilibrato rapporto tra la persona umana e la natura per la promozione di una società fondata sulla tutela dell'ambiente e sull'uso appropriato delle risorse naturali. Il risultato dell'incontro alla celebre Festa dei Popoli del 2002, fu la sottoscrizione di un contratto di comodato tra i coniugi Benatti, Salamon e l'Associazione Villa Buri onlus costituitasi nel 2003.

Tra le iniziative previste vi sono in particolare la promozione culturale di manifestazioni ed eventi di vario genere: formativi, educativi, di spettacolo e ricreativi, rivolti anche a soggetti svantaggiati.



Villa Buri, nota anche come villa Spolverini o villa Bernini Buri, è una villa veneta ubicata in località Bosco Buri nei pressi del borgo di San Michele Extra, in provincia di Verona.



È un complesso monumentale formato dalla casa patronale, dalla cappella, dai rustici, dalle scuderie, dalle stalle, dalla casa del fattore, dalla barchessa, circondata da 300 ettari di campagna e da un parco all'inglese in gran parte alberato anche con alberi esotici che, dalle sponde del fiume Adige, si estende per circa 25 ettari. È tradizione che abbia costruito la villa Gian Antonio Spolverini agli inizi del '600 su disegno di Domenico Brugnoli, nipote del Sanmicheli, ma sul luogo i Buri erano presenti già dal 1574.



La prima notizia della proprietà Buri si riferisce al dicembre 1738 quando il duca di Lorena e la consorte Maria Teresa, regina d'Ungheria e Arciduchessa d'Austria, giunsero con dame e cavalieri per "fare la quarantia di giorni vent'otto" richiesta dalla epidemia pestilenziale che si andava diffondendo a Verona.

La villa divenne salotto dell'aristocrazia del Settecento, centro culturale nell'Ottocento e fiorente azienda agricola nel Novecento. Nel 1921 l'ultimo conte che risiedette nella villa, Giuseppe Bernini Buri, si iscrisse al Partito Nazionale Fascista.



Dopo la fine della seconda guerra mondiale, per otto giorni circa, dal 25 aprile ai primi del maggio successivo, fuggiti i tedeschi insediati in alcuni locali del palazzo, ancora sfollati i proprietari, la villa fu oggetto di saccheggio da

parte della popolazione civile locale: vennero distrutti la biblioteca e l'archivio; venne asportato tutto il patrimonio artistico (comprendente 280 quadri circa); sparirono il mobilio e le suppellettili; il parco venne devastato e gli arredi sacri della cappella trovarono nuovi possessori.

Nel 1961 i Bernini Buri affittarono e poi vendettero (1971) la proprietà (20 ettari) ai Fratelli della Sacra Famiglia, che trasformarono la villa in un seminario. I nuovi proprietari vendettero in seguito la parte del parco a ridosso dell'Adige detta oggi Bosco Buri al Comune di Verona ed alcuni ettari di seminativo ad un privato. Per anni il palazzo fu casa di formazione, per poi divenire scuola media diocesana, fino al 1997, anno in cui la Diocesi di Verona decise la chiusura di tali istituti. I Fratelli della Sacra Famiglia svolgono tuttora attività di catechesi e di insegnamento in diocesi.



Nel 1994 aprirono un Centro Diurno per minori in difficoltà.

A loro si deve il restauro della villa e dei fabbricati rurali, la realizzazione di opere di manutenzione ordinaria e straordinaria: esemplare, per la cura della struttura e dell'ambiente di villa e parco, fra tutte la realizzazione dello scantinato, per eliminare infiltrazioni d'acqua dal sottosuolo, e scavato senza l'utilizzo di mezzi meccanici per

evitare che le vibrazioni potessero recare pregiudizio alla struttura.



Nel 2000 i fratelli decisero di vendere la proprietà diventata troppo grande e “ricca” per la piccola comunità che vi viveva. Nel 2001 si riunirono i rappresentanti di varie associazioni e discussero sull’eventualità di acquistare la villa. Il progetto, che queste associazioni si erano prefissate di portare a termine, era quello di creare un “Grande parco Culturale” a villa Buri.

Dal 1992 il parco fu sede della celebre Festa dei Popoli e proprio durante l’evento del 2002 avvenne un incontro del tutto casuale tra Marina Salamon e Marco Benatti, imprenditori veronesi attenti alle vicende sociali e politiche della città.



Il progetto piacque anche a loro e il risultato dell’incontro fu la sottoscrizione di un contratto di comodato tra i coniugi Benatti e Salamon e l’Associazione Villa Buri onlus costituitasi nel 2003.

Nel 2004 venne costituita l'Associazione Amici di Villa-Bosco Buri che ha il compito di mantenere e valorizzare il parco.



A fianco alla villa c'è quella che era la casa della servitù. L'orologio che possiede è privo di lancette, queste ultime portate via dai tedeschi nella guerra. Oggi all'interno c'è un centro di accoglienza.



Vicino alla barchessa c'è quella che era la casa dei lavoratori, ossia le persone che lavoravano le terre dei Buri intorno al parco. Oggi è di proprietà di un privato.



Come tutte le ville venete anche villa Buri aveva una

barchessa. Questa posta dietro alla casa della servitù e dentro a dei portici possedeva le stalle, le cucine, i magazzini e altri locali di servizio. Oggi è magazzino dell'associazione Amici di Villa-Bosco Buri.



Nel 1776 Girolamo Buri sposò Isotta Spolverini e dal loro matrimonio nacque Giovanni Danese Buri, che strutturò il parco a giardino all'inglese guadagnandosi l'encomio di intellettuali famosi ed esperti del settore come Ippolito Pindemonte e Luigi Mabil.



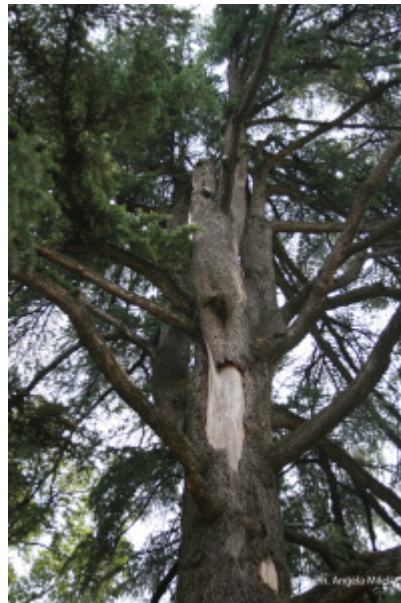
Il giardino prevedeva viali curvilinei e raggruppamenti liberi di piante, si ispirava cioè a un pittoresco bosco naturale.

Vi si trovavano reparti e installazioni speciali, come piazzali da gioco, campi di sport, padiglioni per caffè, chioschi e recicinti per spettacoli all'aperto e audizioni. Anche la natura diventava spettacolo, come dimostra la collina artificiale costruita per osservare l'Adige.



Prevedeva, naturalmente, ampia presenza di piante coltivate, tra cui molte esotiche.







Per questo sono ancora presenti numerosi alberi anche di ragguardevoli dimensioni e in qualche caso plurisecolari: "platano, sequoia, tuja, sofora, libocedro, farnia, carpine, olmo, magnolia, faggio, tiglio, betulla, acero, frassino", per un totale di oltre 80 specie diverse.





A volte le api scelgono bosco Buri per la costruzione del loro favo.



Ai giorni nostri il Parco ha perso parte delle sue

caratteristiche originarie mantenendo tuttavia il suo fascino e dando spazio a laboratori di erboristeria e corsi di yoga.













Un posto da conoscere, adatto a chi desidera vivere a contatto con la natura e conoscere i suoi segreti, a chi ama passeggiare e ristorarsi all'ombra di grandi alberi e respirare aria fresca e profumata, cibarsi e utilizzare prodotti naturali.

