

# Un disperato bisogno di certezze

In questo periodo nel quale siamo stati tutti inseguiti da un clima politico-sociale violento e disumano (si pensi ai profughi della Diciotti), ci si domanda legittimamente come si possa giungere in larga parte dell'opinione pubblica a ignorare la violenza e la morte di persone in funzione della protezione dei confini nazionali.

Questa domanda trova articolata risposta in due articoli scientifici che, forse non casualmente, mi sono comparsi sotto gli occhi in questi ultimi giorni.

Il primo articolo, del centro di ricerche sociali IPSOS *l'Italia è la nazione con la percezione più distorta della realtà*

(<https://www.ipsos.com/ipsos-mori/en-uk/people-italy-and-us-are-most-wrong-key-facts-about-their-society>) nel quale appare evidente come la nostra nazione, più di altre, ha una dispercezione dei fenomeni interni che alimenta un allarme del tutto esagerato. Di particolare interesse il dato che riguarda la percezione dell'immigrazione nel nostro paese, davvero fuori misura rispetto al dato reale.

Il secondo articolo, in realtà un saggio scientifico, di tre ricercatori americani, *I differenti pregiudizi sulle negatività sono alla base delle variazioni nell'ideologia*

*politica* (John R. Hibbing, Kevin B. Smith, John R. Alford, Behavioral and Brain Sciences, Volume 37, Issue 3 June 2014, pp. 297-307

<https://www.cambridge.org/core/journals/behavioral-and-brain-sciences/article/differences-in-negativity-bias-underlie-variations-in-political-ideology/72A29464D2FD037B03F7485616929560/core-reader>),

spiega, attraverso una meta-analisi degli studi precedenti di differente estrazione (psicologici, neurocognitivi, sociali), l'esistenza di una significativa differenza psicologica, fisiologica, neurale, sociale, tra persone che votano a destra e persone che votano a sinistra. Le prime avrebbero una maggiore reattività agli stimoli negativi di natura sensoriale, sociale, morale rispetto ai secondi, confermata anche dalla maggiore attivazione dell'amigdala. Aspetto questo che condurrebbe i votanti di destra a preferire soluzioni conservatrici e protettive piuttosto che soluzioni di apertura al cambiamento. Un bisogno di certezze e sicurezze così emotivamente radicato che a quanto pare spesso sopravanza l'analisi di realtà tanto da far prevalere una percezione palesemente distorta, ad esempio, della situazione dell'immigrazione nel nostro paese. L'allarme acceso dagli stimoli negativi attiva quindi una serie di bias cognitivi, cioè valutazioni errate, che impongono una reazione di difesa.

Or dunque, mettendo insieme questi due articoli, si comprende molto bene che una parte considerevole di noi risponde al clima sociale, mediatico e politico, attivando una serie di risposte emotive, cognitive ed infine anche politiche, che sono la risposta coerente al **disordine**, al **disgusto**, alla **paura** e alla **rabbia** connessa, distorcendo di fatto le informazioni che riceviamo o, molto più probabilmente, mostrandoci particolarmente sensibili e reattivi (anche neurologicamente, chi più, chi meno) alle campagne politico-mediatiche perennemente attive nel nostro paese e al loro penetrante storytelling. Campagne mediatiche oggi sempre più affinate da strumenti di analisi di mercato al servizio di

questo o quel politico emergente in grado di vampirizzare e manipolare l'opinione pubblica (per approfondire, leggi il mio recente articolo: *La banalità de La Bestia. Politica e vampirismo* – <http://www.psychiatryonline.it/node/7565>).

Può un clima politico-mediatico dirottare così fortemente il consenso elettorale verso un'area politica anziché un'altra? In condizioni di particolare disagio sociale, evidentemente sì. Più che altro può chiamare a raccolta e reclutare esattamente quella reattività emotiva sottesa e sottotraccia nella società che ad un certo punto, come un fiume carsico in piena, trova voce e riferimento in certi modi spicci che molti di noi in certe condizioni di disagio vorremmo usare per liberarci dall'oppressione emotiva, non importa se causata però da ben altre condizioni e cause. E se il disagio sociale è forte (e lo è) e si incanala, come confermano le ricerche, in domanda di sicurezza, il consenso di molti si dirizzerà verso colui, politico o capopopolo, saprà rispondere sui registri emotivi giusti e corrispondenti alle aspettative.

Sottovalutare o peggio ancora irridere questi fenomeni sociali, che sono trasversali che si collocano in una vasta area di osservazione che va dalle neuroscienze alla politica (neuropolitica), come se fossero soltanto forme di primitivismo o rozzezza umana di una parte dell'elettorato (anche se la forma apparente che assumono è proprio questa), non permette di cogliere il lato strutturale-fisiologico di essi, direi il lato specie-specifico, che le stesse ricerche sembrano confermare a più riprese.

Uno dei motivi principali per cui assistiamo a questo inasprimento del clima sociale è questa difficoltà di chi non partecipa di questa reattività neuropsicologica (l'elettore di sinistra per intenderci) a comprenderla fino in fondo e a rispondere alle preoccupazioni sottostanti molto seriamente. Si crea un divario antropologico che non ha senso e che richiederebbe da parte di tutti una sospensione del giudizio e una maggiore riflessione sulla base degli studi delle scienze

sociali che, come illustrato qui, già raccontano una storia molto diversa da quella che siamo abituati ad ascoltare.

---



## 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.



## **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.psicologoaurelio.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.

---



## 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", ovverosia, 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.



## **“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.

---



## **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 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.



## **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 disarticolati** 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** 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.

---



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.

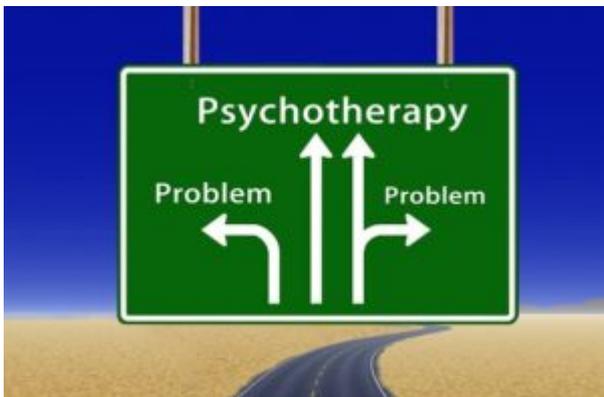
Già oggi il mercato del lavoro attuale non prevede se non in modo residuale alcuna possibilità di continuità esistenziale né di progetto. Ma se allunghiamo il nostro sguardo nel futuro prossimo è facile prevedere che le nostre società, per via della progressiva robotizzazione, faranno sempre più a meno 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?



## **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.

---



# 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.

