

Oltre la crisi: riflessi di un viaggio letterario

di Valentina Delfante e Giulia Ruffino

In un'epoca di crescita "fuori misura" che ritrova nel narcisismo la sua principale espressione patologica, diventa sempre più difficile districarsi tra le sfide del quotidiano con quella *prudentia*, come la chiamerebbero i latini, di chi sa distinguere tra giusto e sbagliato. Forse non basta la tecnica, l'addormentarsi in un reiterato agito orientato al risultato, poiché occorrono delle risposte complesse quando abbiamo fame di senso. Anche quest'anno, rispondiamo con il pensiero ecobiopsicologico.

ANEB ha partecipato a Bookcity presentando tre opere, dando voce al tema del sogno attraverso un'intensa tavola rotonda che ha coinvolto le riflessioni e le esperienze cliniche degli autori, nonché terapeuti e docenti della scuola. Il sogno "nella qualità di parola che abita ogni speranza", ci ricorda Mara Breno, è un tema molto attuale nel collettivo che coltiva la speranza per un futuro migliore, nel senso della radice sanscrita del termine "speranza" *spa* del "tendere verso una meta". In un momento di crisi emerge la necessità di essere creativi che si realizza in un nuovo modo simbolico di abitare il mondo.

Lo racconta Giorgio Cavallari a introduzione della sua opera "*Creatività: L'Uomo oltre le Crisi*" che in apertura ci condivide un sogno: il desiderio di aggiungere un quarto diritto alla Dichiarazione dei Diritti dell'Uomo, il diritto all'immaginazione e al sogno. Oltre alla vita, alla sicurezza e alla libertà, sebbene cruciali, dovrebbe essere garantito il diritto alla libera espressione della creatività. Citando il filosofo Natoli, spiega la differenza tra il fare e l'agire: mentre il fare può essere meccanico e privo di significato intrinseco, in quanto orientato ai risultati, l'agire è intrinsecamente orientato al senso. La creatività trova la sua massima espressione nell'agire, poiché è qui che il significato si intreccia con le azioni quotidiane, trasformando la creatività in una forza guida che va aldilà del mero atto di eseguire. Sarebbe da sfatare il mito che la creatività sia appannaggio esclusivo degli artisti o degli scienziati, poiché essa è una funzione intrinseca a tutti noi, e la definisce come la capacità di "accettare, risolvere parzialmente e dare uno sbocco creativo a una serie di antinomie". La prima è l'antinomia di realizzare/distruggere. Come Abramo prima di intraprendere il suo cammino che rompe gli idoli del Padre, quando un essere umano crea si rivolta contro qualcosa e si rivolge verso qualcos'altro, poiché nessuno crea se non salendo sulle spalle di qualcun altro che l'ha preceduto; perciò, ha un debito di gratitudine con i suoi predecessori. La seconda antinomia riguarda la natura della creatività individuale/collettiva. Anche quando un'opera è realizzata in solitudine, come quella di autore che scrive un libro, non è mai solo affermazione di un'individualità e di un sano narcisismo, ma è un'opera di co-costruzione e di connessione profonda con il mondo che ci circonda (citazioni, riferimenti bibliografici, insegnamenti appresi da maestri, professori, colleghi, persone incontrate). La terza antinomia riguarda gli aspetti di umanità/divinità che si ricollegano ai concetti di trasformazione/creazione: la divinità crea dal nulla mentre l'uomo trasforma. Per citare ancora Natoli, "il problema non è tanto che Dio è morto, ma che abbiamo preso il suo posto". L'essere umano crea trasformando, passando da forma a forma. Proseguendo nel suo intervento, Giorgio Cavallari attinge ad una riflessione di Italo Calvino, noto scrittore italiano. Calvino, quando interrogato sulla fonte della sua creatività, rispondeva di aver posto la sua ispirazione sotto l'egida di due divinità della tradizione pagana: Mercurio e Vulcano. L'aspetto duplice della creatività richiede sia la rapidità mentale di Mercurio, sia la saggia maestria artigiana di Vulcano: Mercurio, dio della velocità e dell'ingegno, rappresenta la libertà di rubare idee, intuire e scoprire nuovi significati; dall'altra parte, Vulcano, il dio artigiano, incarna la pazienza e l'umiltà dell'opera quotidiana. Un secondo contributo al concetto di creatività ci viene dato dalla tradizione cristiana ed emerge dalla prospettiva dantesca. Nel Paradiso, Dante, parlando di Maria, afferma "tu facesti colui che ti aveva fatto". Questo concetto riflette la sottomissione della creatura alla condizione di essere stata creata da Dio. L'accettazione di questa condizione diventa la base per esercitare il proprio diritto creativo, creando qualcosa di nuovo in un contesto umano.

La tradizione ebraica aggiunge un'ulteriore profondità al tema, ricordandoci che una volta creato il mondo, Dio si ritira. Un atto creativo è davvero libero di prosperare solo quando non si rimane attaccati al suo prodotto, ma si lascia che sia. Imparare a "ritirarsi" e a "limitarsi", sottolinea Giorgio Cavallari, per superare le crisi psicologiche, economiche e sociali di un'epoca in cui gli uomini dovrebbero riscoprire l'umiltà e l'intelligenza nel trarre insegnamenti della natura. Citando Natoli: "anche nella crudeltà, la natura è innocente". La natura può insegnare all'uomo un senso di misura e di responsabilità: ciò che in natura è impresso in modo istintivo, nell'essere umano

dovrebbe svilupparsi con coscienza e riflessione, seguendo il “giusto ritmo” come nella creatività che, afferma, “segue cicli di espansione e incubazione”. Basta guardare come avviene la nascita di un essere umano: ci sono quattro momenti. C’è il coito sessuale, un momento intenso quasi violento; ci sono poi nove mesi di gravidanza in cui l’embrione diventa feto e all’interno del sacco amniotico cresce giorno dopo giorno, in incubazione dell’utero materno; c’è poi un altro momento esplosivo che è il parto, dove in pochi minuti il neonato viene gettato nel mondo con un pianto che gli apre i polmoni; segue il lungo periodo dell’attaccamento e di sviluppo del Sé. In questo senso, apprendere i tempi e ritmi naturali significa sfuggire al paradigma di essere come dei server continuamente attivi. Ce lo ricorda Alda Marini che interviene sul tema della connessione: la mancanza di collegamento con una dimensione interiore e spirituale si manifesta sempre di più sotto forma di insonnia, proprio come in una nuova patologia identificata come ITSO (*Inability to Switch-Off*). Le persone, incapaci di spegnersi, si trovano intrappolate in un vortice di azioni meccaniche. Questa “incalzante rincorsa dell’Io”, spiega, priverebbe l’individuo del collegamento con il sogno come atto creativo intrapsichico fondamentale.

Ed è proprio “connessione” la parola chiave del secondo intervento che vede come protagoniste Alda Marini e Magda Di Renzo, le curatrici di un testo che ha coinvolto un gruppo di lavoro attivo nei tumultuosi anni 2020-2022, gli anni segnati dalla pandemia globale, nell’impegno verso la psicoterapia online.

Compongono il gruppo di lavoro gli allievi di due scuole di psicoterapia (ANEB e IDO-MITE) che hanno lavorato in sinergia per due anni, a distanza e in interazione, producendo i saggi contenuti nel testo, e prima di tutto interrogandosi su alcune questioni fondamentali che Magda Di Renzo ci presenta.

Quali sono i limiti e le potenzialità degli strumenti digitali in terapia? Quali dinamiche narcisistiche si possono attivare nel momento in cui il terapeuta si vede nello schermo mentre lavora e come queste influenzano le modalità d’interazione? Qual è il ruolo della corporeità e come si manifesta il *controtrasfert* nella terapia online?

Il gruppo di ricerca ha affrontato queste sfide attraverso dati reali provenienti dalle loro esperienze cliniche di psicoterapia online.

Alda Marini ci condivide il suo lavoro con gruppi e coppie. Durante la psicoterapia online di gruppo, possono verificarsi delle interferenze, in cui ad esempio una o più persone si disconnettono. Inoltre, ogni componente del gruppo ha una visione della realtà nello schermo che è differente da quella dell’altro. Una sfida centrale nella psicoterapia online è l’attivazione dell’immaginario e dell’inconscio, aspetto che richiede una sensibilità aggiuntiva nell’individuare elementi dal campo e di cogliere ogni minima attivazione sensoriale per trasformarla in qualcosa di significativo per la terapia di gruppo. Alda Marini spiega che spesso in lei si attivava un’immagine che diventava un punto di partenza per sviluppare il lavoro terapeutico. In seguito, decideva di dare corpo a quell’immagine, trasformandola in azioni concrete e creando un ponte tra il mondo interiore del paziente e l’espressione condivisa nel gruppo.

Anche la dimensione corporea cambia rispetto alla terapia tradizionale: “la disconnessione improvvisa può rappresentare il fatto che si è stufi di quel contesto e la necessità di tornare alla dimensione di presenza fisica” afferma Alda Marini. L’aspetto corporeo è interessante in particolare nella terapia online di coppia, potendo osservare lo spazio privato della coppia, e come i due si dispongono di fronte allo schermo. Notando come una coppia si posiziona in una stanza, il terapeuta può cogliere sfumature di relazioni e dinamiche spaziali che influenzano la terapia. La posizione centrale di una persona rispetto all’altra può rivelare il suo ruolo all’interno della coppia come figura di supporto.

Magda Di Renzo condividendo la sua esperienza con pazienti in età evolutiva, ha riscontrato situazioni difficili: i bambini si opponevano, uscivano dalla stanza o si allontanavano dall’inquadratura. Tuttavia, un aspetto curioso della psicoterapia online con i bambini è che riuscivano a trovare nuove soluzioni creative e possibili nel gioco, come una partita a carte “a distanza”.

Diversa è l’esperienza con gli adolescenti. I ragazzi sono nativi digitali e l’approccio online si adatta al loro ambiente quotidiano. L’accesso alla psicoterapia online offre un terreno comune in cui gli adolescenti si sentono a proprio agio: condividere interessi, videogiochi e avatar, diventa un mezzo per stabilire un legame più profondo che facilita il dialogo terapeutico. “Saper cogliere il possibile” è l’invito di Magda Di Renzo per navigare le sfide della psicoterapia online come parte integrante del processo terapeutico.

Ma come può l’uomo moderno avventurarsi in sfide nuove e complesse senza perdere di vista la saggezza antica delle leggi naturali, la stessa che ci ha ricordato Giorgio Cavallari?

Attingiamo al mito greco. “Le zattere di Ulisse” è la terza opera presentata a Bookcity, un affascinante intreccio di mito e psicoanalisi. Nato dall’ispirazione di Anthony Molino e dalla collaborazione di dieci psicoanalisti di diversi orientamenti, il libro offre una visione psicoanalitica e multiforme del mito omerico, come specchio delle dinamiche umane e delle sfide che ancora oggi coinvolgono il mondo.

L'intervento di Alda Marini getta luce sulla figura di Penelope, definendo questo personaggio "il sale" che dona stabilità e coerenza alla storia di Ulisse, fungendo da faro costante durante la sua assenza, prendendosi cura del regno e della discendenza. "Penelope e Ulisse rappresentano i due poli opposti del medesimo processo di individuazione", dichiara Alda Marini; Penelope, infatti, simboleggia la stabilità in contrasto con il suo opposto, l'intrepido Ulisse che esplora, compie le sue imprese e poi torna a casa, attingendo energia proprio dalle radici che la sua amata incarna. Questo ci rimanda, nell'attualità, all'importanza della permanenza radicata nelle nostre origini come base di partenza per esplorare e ampliare i confini, evitando il rischio di perdersi nella follia se ci si allontana troppo dalla realtà di partenza. La figura di Penelope è riconducibile a un sistema di valori universali, che oggi risultano in parte smarriti e che è fondamentale ricostruire. Mentre Ulisse è impegnato in guerra, alla ricerca di nuovi territori da invadere, Penelope governa il regno in pace: questo contrasto suscita inevitabilmente un parallelismo con la società dei consumi occidentale, in cui la vita sembra essere sacrificata per il trionfo di personali fini egoistici, come testimoniano le guerre attuali, evidenziando la necessità di ritrovare quello spirito di conservazione della vita, che Penelope ben rappresenta. La *Metis* di Penelope, difatti, rivela un lato di intelligenza pratica e intuitiva in grado di evitare il confronto diretto, conflittuale e violento per lasciare spazio al benessere comune.

Il legame tra Penelope e Ulisse è descritto come un delicato equilibrio tra lealtà e sfide, nell'ambito del quale Penelope rimane costantemente fedele ai suoi sentimenti e alla relazione, riconoscendo che questa fermezza indebolisce l'atteggiamento sfidante di Ulisse. La *Metis* di Penelope tiene in piedi l'assetto del rapporto con Ulisse, grazie alla capacità di unire elementi semplici, naturali e complessi, che sono parte di un mondo femminile lunare e ricco di sfaccettature. "Il maschile è il sole che illumina impietosamente gli angoli più bui, ma in certi momenti è necessario attivare il femminile che sa accettare il non chiaro e l'indefinitezza", afferma Alda Marini. Nella terapia di coppia è cruciale attingere ad una *Metis* positiva, evitando il rischio di scivolare nella conflittualità e contrastando le dinamiche controproducenti in cui il terapeuta assume, agli occhi della coppia, il ruolo di giudice.

La sfida determinante è data proprio dalla capacità di riuscire a reintegrare la "dimensione del sentire", conclude Alda Marini, le percezioni che si manifestano attraverso il corpo, attingendo ai sogni e all'immaginario per scoprirne i significati apparentemente nascosti e per raggiungere una più armoniosa vita individuale e relazionale.

Bibliografia

Cavallari G. (2013). *Creatività: L'Uomo oltre le Crisi*, La Biblioteca di Vivarium, Milano.

Di Renzo M., Marini, A., a cura di (2023). *Psicoterapia on line. Lo schermo che scopre*, Magi, Roma.

Molino A., a cura di, (2023). *Le zattere di Ulisse. Dieci psicoanalisti interpretano i miti, le donne, i luoghi dell'Odissea*, Ed. Poiesis