

*Il Sagittario* | gennaio / dicembre 2021 | nr 46-47



*Rivista scientifica  
della Scuola Adleriana di Psicoterapia  
fondata da Lino G. Grandi nel 1997*

*Contributi di*

*Psicologia Clinica | Psicologia del Lavoro | Psicologia Giuridica  
Psicologia della Religione | Psicoterapia | Psichiatria  
Psicologia delle arti | Filosofia | Pedagogia | Sociologia*



**EFFATA'**  
EDITRICE

Le idee e le opinioni espresse dagli autori dei contributi pubblicati impegnano soltanto gli articolisti stessi e non la Direzione e la Redazione della Rivista. Riteniamo che il confronto delle idee, anche fuori dal filone di pensiero propriamente individual psicologico, sia necessario perché stimola la ricerca e la maturazione culturale di chi opera nel campo della psicologia.

#### COMITATO SCIENTIFICO

Collegio dei Didatti I.P.I. con la collaborazione esterna del Prof. G. Ruggeri (Roma)

#### DIRETTORE SCIENTIFICO

Lino G. Grandi

#### DIRETTORE RESPONSABILE

Mirto Bersani

#### COLLEGIO DEI REDATTORI

Emanuela Grandi, Patrizia Luparia, Luca Burdisso, Gian Piero Grandi, Francesca Dogliani

#### PROPRIETARIO

Scuola Adleriana di Psicoterapia, C.so G. Sommeiller, 4 – 10125 Torino

#### REDAZIONE CENTRALE, AMMINISTRAZIONE

Corso G. Sommeiller, 4 – 10125 Torino – Tel. 011.6690464 – Fax 011.6690464

#### EDITORE

Effatà Editrice – Via Tre Denti, 1 ~ 10060 Cantalupa (Torino)  
Tel. 0121.353452 ~ Fax 0121.353839 – [www.fffata.it](http://www.fffata.it) – [info@fffata.it](mailto:info@fffata.it)

Autorizzazione n. 952 in data 29 aprile 1997 del Tribunale di Reggio Emilia

## Anime della natura

Anime della natura

*Gian Piero Grandi e Sonia Cannavò* | 5

L'importanza delle emozioni nella formazione.

L'avventura del tirocinio nel progetto Insuperabili

*Stefano Barbera, Valeria Bartolotta, Alberto Fiaschè, Emanuela Parisi, Stefania Caudana, Sara Oliva* | 13

Io davanti allo specchio dell'online sono come appaio?

Appaio quindi sono? La paura di diventare invisibili

*Paola Vitagliano, Stefano Girella, Martina Lelii, Valentina Melis, Arianna Mussat, Luca Occelli* | 17

Quando la miglior cura è l'azione?

Lo spirito agonistico e la fatica nello sport e in psicoterapia

*Luca Burdisso e Marzia Lasalandra* | 33

I rischi psicosociali dell'Interruzione Volontaria di Gravidanza

*Estelle Clavier* | 45

Una passeggiata con Dante

*Giulia Coratza* | 55

Il tutt'uno mente-corpo

*Emanuela Grandi, Elisa Menchini,*

*Martina Virgilio, Gianluca Imbimbo* | 59

Il viaggio che ti cambia

*Emanuela Grandi, Elisa Menchini, Sara Torso* | 65

L'evoluzione del bambino:

Complesso di Edipo e Telemaco a confronto

*Raffaella Gagliano* | 73

La biblioterapia nella prospettiva psicodinamica

*Emanuela Grandi, Elisa Menchini, Francesco Ponzo* | 79

Le figure genitoriali

*Raffaella Gagliano* | 87



## Anime della natura

*A cura di  
Gian Piero Grandi  
e Sonia Cannavò*

**S**cura e tenebrosa si mostra ai miei occhi questa immensa foresta; buia e cupa come la notte, fitti sono gli alberi che non permettono ad alcun raggio di sole il provare a filtrare tra i rami. Tenebre, mistero e senso di paura avvolgono il tutto quasi come a monito di divieto per chiunque desideri anche solo provare ad addentrarsi al suo interno.

Non puoi essere incauto né tanto meno provare a procedere a passo deciso. Calmo e paziente devi essere e, se possibile, avere al tuo fianco una lanterna o un qualcosa che faccia luce per rischiarare l'oscurità che ti avvolge. Poche sono le foglie che ricoprono quei rami ossuti degli alberi che sembrano quasi richiamare mani e braccia scheletriche di streghe o di demoni. In lontananza si può udire l'ululare dei lupi. Occhi gialli di gufi illuminano il buio ed è come se ti guardassero; come se volessero a te comunicare di non provare ad addentrarti al suo interno.

Se si presta attenzione si può quasi udire una voce che sembra volerti dire: «Non entrare, resta lì dove sei, non sei ancora pronto per iniziare questo viaggio esplorativo all'interno di questo mondo ancora a te sconosciuto. Non hai la forza, non possiedi abbastanza coraggio e perciò: scappa». Monito che si percepisce nell'aria come a dirti di non proseguire in questo tuo tentativo di esplorazione, ti consiglia di restare con i piedi bene ancorati all'esterno

di questa foresta. In un mondo che già conosci, nel «tuo» fenomenico mondo reale.

Non sei ancora pronto tu, uomo, a entrare e vedere cosa si può celare nelle profondità del tuo animo. Provare a svelare il tuo mondo interno e lentamente conoscere e visionare il tuo inconscio. Perché d'inconscio si sta parlando. Questa foresta buia e tenebrosa a livello allegorico altro non è che il tuo mondo interno, il luogo dove sono celate le tue pulsioni. Quelle parti di te che per qualche ragione ancora non conosci e possono generarti vissuti di paura. Sensazioni di tenebra. Il tuo mondo interno. Un luogo, un ambiente che se con pazienza rischiari ti può permettere di vedere quegli spiriti che pensavi fossero sopiti o che addirittura credevi non esistessero.

Eppure sono lì. Pensieri, paure, demoni che sono reali e fanno parte di te e della tua persona. E giunti a questo punto devi provare a capire. Prova, se lo ritieni opportuno, a guardare nelle profondità del tuo animo. Se ti percepisci pronto ad affrontare tale ardua impresa ecco che in te comincerà a insinuarsi inesorabilmente il tarlo del dubbio. Ecco che lentamente comincia a manifestarsi il dubbio, si insinua nella tua mente e avvolge il tuo pensiero.

Quelle che ritenevi essere le tue certezze è come se improvvisamente crollassero. Le acquisizioni di una vita crollano lasciandoti, improvvisamente, nudo come un neonato. Un cavaliere spogliato della sua armatura, della sua esperienza, costruitasi e rafforzatasi nel tempo.

Nulla può più difenderti. Ci sei solo tu, il tuo corpo e la tua anima e solo armato di forze e curiosità devi decidere se hai la forza per intraprendere tale sfida. Sei pronto ad addentrarti al suo interno? Cosa incontrerò non appena la luce della certezza e della conoscenza sarà ormai alle mie spalle? Sarò ora in grado di affrontare questo nuovo e misterioso viaggio? E i misteri e demoni che all'interno vi si nascondono, che aspetto avranno? Si mostreranno a me sotto forma benigna oppure non aspetteranno altro che cogliere mie esitazioni e/o debolezze per provare ad attaccarmi e sopraffarmi proprio quando mi mostro più vulnerabile e meno pronto a difendermi?

Non sembra esserci risposta a questo mio quesito e giunto a questo punto altro non mi resta che decidere se addentrarmi al suo interno o preferire restare nel noto. Perché il conosciuto mi tranquillizza; è per me un porto sicuro formatosi con esperienze e conoscenze acquisite nel passato. Un luogo a me congeniale, la mia zona di comfort. Eppure... restare sempre fermo non favorisce in me la crescita. Devo trovare la forza e il coraggio di entrare, di superare le mie paure e rimostranze e decidermi a crescere, ad affrontare me stesso e le mie paure.

Capire cosa si cela nel mio animo, cosa si nasconde al suo interno e provare a illuminare quell'ignoto che mi circonda. Forte di tale consapevolezza

posso lentamente addentrarmi nella scoperta di questo nuovo mondo; posso varcare le porte dell'inconscio. Ebbene sì, l'allegoria della foresta da sempre fa riferimento al proprio mondo interno, a quella parte di noi che non vogliamo o che preferiamo non visionare. Come se fosse forte in noi il bisogno di lasciare sopiti quegli spiriti e demoni che ci caratterizzano ma che se portati alla luce possono generare contrastanti vissuti di terrore ma allo stesso tempo di curiosità.

*Eudaimonia* in greco vuole indicare e significare il raggiungimento e la buona riuscita del proprio demone interiore. *Daimonos* in greco antico non è però tradotto esclusivamente con la parola demone, ma vuole indicare anche le caratteristiche di personalità, e una volta raggiunte e riconosciute si ritiene opportuno agire secondo misura. *Eudaimonia* ovvero conosci il tuo demone, le tue caratteristiche e agisci secondo misura. Rispetta te stesso e le tue caratteristiche.

Prova tu, uomo, a capire e conoscere te stesso. Cerca di scoprire cosa ti piace, cosa ti incuriosisce e non cercare sempre di evitarlo. Non è opportuno mettere in atto solo ed esclusivamente un atteggiamento volto alla fuga. Le caratteristiche individuali vanno riconosciute in un primo momento e in seguito affrontate. Prova a capire cosa cerchi realmente da te stesso, dalle relazioni che hai con gli altri.

Guarda, vivi e respira i tuoi desideri; cerca di capire qual è la meta a cui davvero aspiri. Non è facile ma prova a non mentire a te stesso e agisci per conoscerti realmente e raggiungere così quelli che sono i tuoi reali obiettivi.

E se sei pronto a farti carico di te e della tua essenza altro non ti resta che abbandonare la luce e addentrarti in questa foresta. Non temere le tenebre, non aver paura dell'oscurità.

Vi invociamo anime della natura, è tempo di vegliare su di noi che con coraggio possiamo volgere il nostro sguardo alla luna. Si odono rumori provenienti dall'interno della foresta. È, per esempio, un lupo che ulula, ma più che un verso sembra essere un grido oppure un richiamo volto a darmi una sorta di particolare benvenuto in questo mio mondo interno.

Non si vede nulla, rarefatta è l'aria che si respira e una fitta spettrale nebbia sembra tutto avvolgere e circondare. Eppure in lontananza c'è una luce che si disperde nell'aria. Sentimenti di curiosità e terrore mi spingono a lentamente raggiungerla, a voler provare ad avvicinarmi a lei. Si odono grida accompagnate da tetra musica. Mi avvicino lentamente a quella fonte di luce ed ecco che vedo un'immagine che poco di reale ha in sé. La danza delle streghe attorno a un fuoco e al centro, proprio come nelle favole, una pentola che bolle ma non riesco a vedere cosa può celarsi al suo interno. Cosa bolle in pentola? Vorrei provare a vedere più da vicino ma... ho paura. E se le stre-

ghe volessero recarmi offesa? Sarei in grado di difendermi da quegli esseri demoniaci? Non credo di farcela e dentro me si annida un nuovo timore che mi porta ad arretrare, ma nel girarmi calpesto erroneamente un secco ramo di un albero. Rumore! Mi sentono e si voltano di scatto e... il loro sguardo su di me. Non faccio in tempo a tentare la fuga che da loro sono ormai circondato. Ma di esseri malvagi e demoniaci non si tratta bensì di streghe dai bellissimi lineamenti. Donne che mi afferrano e che mi portano al loro fianco nel luogo in cui stavano, probabilmente, recitando il loro rito. Donne bellissime e affascinanti perché vive nel mio mondo interno. Luogo in cui i miei pensieri più profondi prendono vita. Se nella storia le streghe sono raffigurate come donne orribili, nella mia mente assumono la forma che io voglio dare loro. Perché della mia mente si tratta e prendono vita le rappresentazioni che io voglio si manifestino. Sarà un bisogno, sarà un desiderio, ma io devo capire perché. Devo cercare di comprendere questa natura e non sempre provare a fuggirla.

Non è opportuno fuggire sempre la realtà e farla apparire il più congeniale possibile. Nella vita così come nei pensieri possono celarsi demoni che ho bisogno e ho il dovere di provare a conoscere e affrontare. Discorso analogo consta le paure che ho il dovere di provare ad affrontare, ma prima è opportuno che vinca dentro me l'ardore e la voglia di non fuggire sempre.

Altro non mi resta da fare che scegliere quale strategia può essere opportuna mettere in atto poiché, se mio obiettivo è provare a vincere le mie paure, prima spetta a me il provare a conoscerle e riconoscerle. Solo in seguito si potrà valutare la strategia più o meno opportuna da adottare.

E ormai nella foresta mi trovo, vedo me stesso e il mio inconscio. Ma cosa si cela all'interno?

Più tento di trovare risposte, certezze, un appiglio al quale aggrapparmi e sentirmi al sicuro, e più le domande e i dubbi affollano la mia mente. Più cammino e osservo questa foresta fitta e inesplorata e maggiormente mi rendo conto che ogni parte di questa foresta può apparire inquietante e rassicurante allo stesso tempo, che ogni aspetto di essa porta in sé la complessità. Non esiste giusto o sbagliato, bianco o nero, buono o cattivo. Lo scandire del tempo e la percezione di esso sono distorti. Ogni certezza ha perso il suo senso all'interno di questa selva oscura. Resti tu, il tuo respiro affannoso, il battito cardiaco accelerato che quasi risuona come un tamburo e lo senti fino alle orecchie, gli occhi che tentano di riuscire a vedere nel buio e che trasmigrano ogni elemento presente intorno a te.

C'è qualcosa di familiare in tutto questo, un ricordo ancestrale, quasi del tutto dimenticato. Nella luce ne coglievi la presenza attraverso i segnali



che il corpo ti comunicava, quello stato di irrequietezza e quella continua ricerca di un qualcosa, quel bisogno di sapere, quel senso di inquietudine che ti distaccava dal qui ed ora dagli altri, e da te stesso, in un tempo che poteva durare un secondo, un'ora o giorni. Quel sentire che mancava qualcosa senza sapere bene cosa.

Ma ecco che, mentre rifletto su quanto mi sia perturbante tutto questo, intravedo delle rovine, come di un edificio che ai tempi doveva essere maestoso e ora abbandonato a se stesso. In queste rovine antiche appare nel bel mezzo una casa, che mi riporta a quel senso di inquietudine e curiosità, che mi spinge a entrarvi dentro e allo stesso tempo a fuggire. Mi fermo, tiro un sospiro lungo, e provo ad avvicinarmi. Entrando in questa casa noto che stranamente gli interni non mostrano i segni del tempo, i mobili appaiono intatti e non circondati da ragnatele o muffa, i pavimenti e i corredi non sono per nulla usurati. Ogni stanza è in ordine, come se ci vivesse qualcuno dentro o come se questa casa vivesse di vita propria e che stesse aspettando qualcuno che la possa abitare. Sono solo dentro questa strana dimora, eppure sento come se ci fossero delle presenze intorno a me. Presenze a me note, ma come se fossero il riflesso di esse, un mio vissuto interno rispetto a qualcosa o qualcuno di reale e tangibile. Mi volto e provo a cercare qualcuno che possa darmi delle risposte a domande sempre più pressanti.

I miei occhi fanno meno fatica nel vedere l'ambiente circostante, devono essersi adattati alla pochissima luce presente intorno a me. Realizzo che questa casa, piena di presenze e inquietudine, altro non è che il mio Io interiore. Ecco perché mi era familiare... come in un sogno, sono avvenuti spostamenti, condensazioni, ricordi, residui diurni, che si sono mescolati e stanno rivelandomi qualcosa che è dentro di me e che voglio celare. Ma ora ci sono letteralmente dentro... provo paura, vorrei fuggire, ma non posso tornare indietro. La conoscenza porta con sé per forza della sofferenza e se sono arrivato sino a qui, è perché prima di addentrarmi nella foresta volevo sapere, avevo bisogno di rischiarare questa oscurità. Attraverso le stanze con curiosità e timore. Ad un tratto mi trovo di fronte a qualcuno, è totalmente in ombra, sembra abbia cattive intenzioni. Io tento di fuggire, ne sono terrorizzato e quell'altro mi insegue e cerca di raggiungermi. Si muove in modo innaturale, penso sia una presenza maligna e che mi voglia uccidere. Arrivo di corsa sino alla porta d'ingresso, penso di avercela fatta a scamparla, ed è solo in quel momento che mi blocco. Penso che per quanto io sia terrorizzato debba provare ad affrontarlo. Devo, sì, io devo trovare il coraggio di voltarmi... e... non è possibile! Chi trovo davanti a me altro non è che... me stesso! Un alter ego o Doppelgänger che dir si voglia. La paura più grande nella mia vita è tutta qui? Aver paura di me stesso? Ma perché ho paura di me stesso? Lo dico

ad alta voce senza accorgermene e non appena ho pronunciato queste parole, non appena ho realizzato tutto ciò, l'altro me sorride benevolmente e si dissolve. La paura più grande era conoscermi, scoprire il lato che consideravo oscuro, deprimente, aberrante, mentre in realtà era più umano, meno demoniaco di quanto pensassi. Solo dopo un po' di tempo sono riuscito a sentire un pianto, che proveniva da una delle stanze. Rannicchiato e chiuso su se stesso un bambino, che piange, da solo, nascosto in un angolo della stanza da letto. Una culla vuota lo precede nella stanza. Quel bambino io lo conoscevo un tempo, l'avevo così da tanto tempo nascosto al mondo per proteggerlo che avevo dimenticato che l'avevo abbandonato per primo. Gli tendo la mano rassicurandolo che è al sicuro e che non avrebbe avuto più bisogno di nascondersi. Infreddolito perché le stanze e l'ambiente sono gelate, come a preservare quel luogo dal tempo e dallo spazio, lo aiuto a tirarsi su, dato che non sembra più abituato a muoversi, a camminare con le sue gambe. Gli prometto che saremo usciti di lì insieme, e che qualunque cosa potesse accadere, io sarei rimasto accanto a lui e che non sarebbe rimasto più nell'ombra. Uscendo da quella casa mi accorgo di un piccolo scorcio di luce, è l'alba. Intorno a me tutto quello che sembrava spaventoso ora lascia spazio a un'immensità ancora tutta da esplorare. Siamo agli inizi, ho pensato. Tutto questo sforzo non sarà vano, una nuova speranza mi pervade in ogni parte del mio essere. Una sensazione di calore parte dallo stomaco per poi espandersi in tutto il corpo. Mi sento più presente a me stesso, nonostante mi trovi in un luogo non proprio reale. Quello che so è che tornerò in questa terra inesplorata, ne approfondirò le rovine, assaporerò nel tempo che mi resta da esplorare il resto di questa maestosa e libera foresta. Uno specchio mi accoglie all'uscita di questa selva un po' meno oscura, mi ci rifletto, e vedo me stesso che riesco ad accennare un sorriso. Mi accorgo che il bambino non si trova più a fianco a me tenendomi per mano, ma sento che ora è dentro me ed è lui che mi ha fatto scorgere quel sorriso.

Ho dovuto perdermi nella mia oscurità, abbandonare ogni possibile certezza con il timore di perdere tutto quello che prima conoscevo per trovare me stesso, anzi, ritrovare il mio vero me stesso. Finora mi sono nascosto dietro una maschera, ho creato un'armatura per nascondere le mie fragilità e le mie parti vulnerabili a tutti, me compreso. Non volevo che nessuno potesse ferirmi e pensavo di essere protetto, quando invece mi ha impedito in tutta la mia esistenza la capacità di connettermi all'altro, o peggio al chiedermi se io sia mai riuscito ad amare e ad abbandonarmi completamente a qualcuno.

Togliere quell'armatura, mettermi a nudo letteralmente, mostrare le mie vere risorse e potenzialità che nemmeno pensavo di possedere, ma soprattutto mostrare le mie miserie e la mia finitudine è stato un atto che ha richie-

sto molto coraggio, il coraggio di correre un enorme rischio e che ora sono felice di aver intrapreso.

Le ceneri delle proprie parti mortifere e oscure diventano così lapilli dai quali si scorgono le ali dell'araba fenice, che preparano a poterci rialzare a ogni nostra futura caduta, evitando però di cadere in un burrone.

Le lacrime scendono dal mio viso, ma non sono triste, provo sollievo. Un sollievo guadagnato nel mio percorrere questo cammino che mi ha ridato un nuovo slancio vitale, una nuova speranza.

Apro gli occhi, è passata già l'ora. La stanza dell'analisi e la percezione dell'ambiente sono diversi, come essersi svegliati da un sogno. Non si può percorrere la foresta del nostro mondo interno da soli, per navigare nei mari sconosciuti e gelati occorre un faro che guidi verso la terraferma, per evitare di annegare nell'oblio. Un Virgilio che con saggezza e affetto ti possa tendere la mano proprio come ho fatto io con il mio bambino interiore, per superare quella paura paralizzante e che a tutti i costi evitiamo di affrontare.

Un viaggio che sicuramente ha cambiato entrambi i protagonisti, ma è questa la lezione più importante tra le tante apprese: è solo entrando dentro, «sporcandosi le mani», facendoci guardare dall'abisso che tentiamo di esplorare che ne usciamo cambiati, e allo stesso tempo rimanendo sempre gli stessi, se non con qualche strumento in più per affrontare il viaggio più grande e imprevedibile di tutti, banalmente e forse non troppo, quello che chiamiamo vita.

Nella vita nessuno da solo ha mai fatto nulla, c'è chi lo può anche pensare, ingannando solo sé stesso. E più la propria casa interna si predispose all'apertura e all'armonia, più potrà accogliere ospiti, riscaldare le stanze, riempirsi di risate e persone di cuore, raccogliere ricordi che potranno diventare punti fermi quando arriveranno i momenti bui e di sconforto, quando tutto sembrerà essere perduto e invece avrai l'occasione di imparare una nuova lezione, riscoprendo una forza che prima non ti poteva essere rivelata.

Abbraccio il mio compagno di viaggio e con gli occhi pieni di gratitudine lo saluto con un arrivederci al nostro prossimo incontro, nella mia perenne ricerca di un qualcosa che ora penso di sapere cos'è, o meglio, chi. Ma ogni cosa a suo tempo... perché non mancheranno certamente le occasioni.



# **L'importanza delle emozioni nella formazione. L'avventura del tirocinio nel progetto Insuperabili**

*A cura di  
Stefano Barbera,  
Valeria Bartolotta,  
Alberto Fiaschè,  
Emanuela Parisi,  
Stefania Caudana,  
Sara Oliva*

**L**o scrittore statunitense Dale Carnegie afferma: «*Quando trattiamo con la gente, ricordiamo che non stiamo trattando con persone dotate di logica. Noi stiamo trattando con creature dotate di emozioni*».

Le emozioni rappresentano una componente fondamentale della vita di ogni persona e dell'incontro con l'Altro. Lo psicologo statunitense Paul Ekman individua sei emozioni primarie, presenti in ogni cultura: felicità, sorpresa, rabbia, disgusto, tristezza e paura. Da tale considerazione iniziale nasce questo testo che ha la volontà di esplorare l'emisfero emotivo connesso con l'esperienza vissuta in qualità di tirocinanti presso il progetto Insuperabili, società di scuole calcio per calciatori e calciatrici con disabilità.

Il progetto Insuperabili è un progetto nato con lo scopo di permettere lo svolgimento dell'attività calcistica anche ai ragazzi con disabilità cognitivo-relazionale, fisica e motoria, affettivo-emotiva e comportamentale. Questa realtà, ormai sempre più consolidata sul territorio italiano, offre l'opportunità di unire il divertimento, gli aspetti sociali, relazionali e psicologici con tutti gli aspetti che caratterizzano gli sport di squadra. Tutti i giocatori della scuola calcio Insuperabili sono seguiti da un team multidisciplinare che coinvolge varie figure professionali di ambiti differenti, con l'obiettivo di favorire la crescita

sportiva, sociale e psicologica dei ragazzi. Sono dunque presenti allenatori tecnici, psicologi, educatori, fisioterapisti, logopedisti, tirocinanti e volontari. Inoltre, è stata costruita una rete di partnership con realtà presenti sul territorio: da anni la collaborazione con l'Istituto di Psicologia Individuale Alfred Adler permette a noi tirocinanti in formazione di vivere l'esperienza di incontro con questo progetto e con i piccoli e grandi attori che ne fanno parte, fornendo importanti stimoli di crescita professionale.

Partendo dalle nostre riflessioni e integrandole con delle interviste svolte con membri dello staff e genitori degli atleti, abbiamo avuto modo di riscontrare come in molti casi un'emozione connessa con i momenti che precedono l'ingresso in tale contesto sia la *paura*: da parte delle figure professionali può sorgere la paura del confronto con un Altro che siamo abituati a percepire come diverso da noi, così come la paura di non essere all'altezza; ci sono poi le paure dei bambini/ragazzi nel mettersi in gioco; la paura da parte dei genitori per un eventuale rifiuto del gruppo nei confronti del figlio a causa della sua disabilità.

Anche la *tristezza* e il *dispiacere* possono sorgere spontanei nel momento di un iniziale confronto con le difficoltà dei ragazzi.

Può sorgere *rabbia*, come riferisce Fabio, uno dei coach del team Giovanissimi, nel caso in cui dei ragazzi con disabilità cognitiva abbiano un comportamento scorretto nei confronti di compagni con disabilità fisica. Sono cose che, nonostante il grande lavoro che viene fatto, possono capitare anche in questo contesto così come in qualunque altro.

Ma proprio poiché possono capitare, Silvia, anche lei allenatrice dei Giovanissimi, parla di come quest'esperienza l'abbia aiutata a sviluppare la funzione del controllo delle proprie emozioni.

Altri protagonisti della realtà Insuperabili riportano invece di aver provato molte emozioni positive fin dal primo contatto.

Laura, ad esempio, referente dell'area socio-psico-educativa del gruppo Berretti, riferisce, nel suo primo impatto con Insuperabili, di aver provato *gioia* per il lavoro dei ragazzi («*fanno qualcosa di grande*»), nonostante fosse *triste* per i loro problemi. Nel tempo le sue emozioni sono cambiate, si è resa conto che, per quanto difficoltoso, era necessario concentrarsi sulle capacità dei ragazzi e aiutarli nel migliorare.

Sara, invece, la referente psicologa della Prima Squadra Pre-Agonistica, parla della *sorpresa* e del senso di arricchimento derivante dal vedere come attraverso il confronto con i ragazzi con disabilità si possa acquisire un punto di vista differente, osservando come loro abbiano acquisito altre abilità per superare i loro limiti, abilità che tu invece non possiedi. Tale aspetto si rivela fondamentale poiché permette di provare *orgoglio* e *ammirazione* per i ragazzi, e andare dunque oltre il pietismo.

Stesso aspetto su cui si focalizza Alberto, tirocinante, che fa notare l'importanza della differenza tra *compassione* ed *empatia*, quest'ultima nodo centrale della sua esperienza presso Insuperabili.

Questo tipo di esperienza permette di sperimentare una forte *ammirazione* e *gratitudine*, traducibile, secondo il pensiero del Professor L. G. Grandi, in riconoscenza e riconoscimento dell'Altro e nella «*capacità di fare spazio all'Altro dentro di me*».

Alcuni genitori hanno riferito di aver provato una varietà di emozioni molto positive fin dal primo contatto. Il padre di un giovane appartenente alla squadra Berretti appare *entusiasta* nel descrivere tutto quello che il figlio ha la possibilità di fare, in una realtà che va oltre lo sport e che ha permesso al ragazzo di fare esperienze che non credeva possibili. La madre di una giovane calciatrice dei Berretti riferisce di aver provato, inizialmente, «*mille emozioni positive*» ed *euforia*, sia per l'accoglienza, sia per la considerazione della figlia come una persona e non solo come una ragazza con disabilità. In generale quasi tutti i genitori fanno notare come attraverso l'esperienza in Insuperabili essi scoprono, o vedano nascere, dei nuovi lati dei figli, provando così *sorpresa*, *gioia*, *orgoglio* e *ammirazione*. Talvolta raccontano di come grazie alla pratica sportiva si riesca a creare un canale di comunicazione con i figli che altrimenti sarebbe stato difficile sviluppare. Sempre da parte dei genitori è emersa in generale la percezione di essere stati arricchiti da questa esperienza per la possibilità di confrontarsi con altri genitori con esperienze diverse, traendone spesso giovamento. Uno di loro afferma: «*Gli altri ci ascoltano ma non capiscono, lì invece si ha la percezione di capirci anche senza parlare, solo con lo sguardo*». Un altro papà dice: «*Una volta entrati in questo mondo non si è più soli, ci si sente sempre supportati*».

In generale sembra che nonostante le paure iniziali l'appartenenza alla famiglia Insuperabili porti importanti benefici sul piano psicosociale a tutti coloro che ne fanno parte.

Appare quasi superfluo sottolineare come anche per noi tirocinanti quest'esperienza sia stata costellata da un'ampia gamma di emozioni, ci abbia fornito una grande mole di spunti di riflessione e in generale ci abbia arricchito, permettendoci di conoscere meglio noi stessi e di imparare come attraverso lo sport si possano condividere valori ed emozioni che spesso non siamo abituati a riconoscere o che diamo per scontati.

In conclusione, l'elemento centrale appare collegato al concetto di servizio: la Psicologia, come la teoria Individual-Psicologica ci trasmette, rappresenta una disciplina che deve essere fruibile dalla società. In un'epoca di dominio del narcisismo e dell'individualismo, il tirocinio all'Istituto Adler

e il Progetto Insuperabili si collocano e fanno vivere l'esperienza formativa della squadra, del valore dell'altro e dell'unicità di ciascun essere umano, sottolineando quanto possiamo imparare, anche e soprattutto noi psicologi, dalle persone che incontriamo nel nostro cammino di formazione personale, quanto ci possano insegnare e ci abbiano insegnato questi ragazzi. Il concetto di limite, tanto combattuto in una società fragile come la nostra, rappresenta un valore inestimabile e ci ricorda che siamo, ognuno nelle proprie differenze, meravigliosamente finiti e imperfetti: da questo consegue il valore della vita e di ciò che siamo, il valore dell'altro e dell'esperienza dell'incontro, il riconoscimento del valore dell'uomo.

---

### Bibliografia

CARNEGIE, D. (autore), MARAZZA, M. (a cura di) (2018), *Come trattare gli altri e farseli amici*, Bompiani, Milano.

EKMAN, P. (1971), *Universals and cultural differences in facial expressions of emotion*, in «Nebraska symposium on motivation». University of Nebraska Press.

EKMAN, P. (1992), *An argument for basic emotions*, in «Cognition & emotion».

GRANDI, L. G. (2019), *Se questo è un Altro. Conoscenza di sé e consapevolezza*, Effatà Editrice, Cantalupa (TO).



**Io davanti  
allo specchio  
dell'online sono  
come appaio?  
Appaio quindi  
sono? La paura  
di diventare  
invisibili**

*A cura di  
Paola Vitagliano,  
Stefano Girella,  
Martina Lelii,  
Valentina Melis,  
Arianna Mussat,  
Luca Occelli*

**N**egli ultimi anni psicologi e psicoterapeuti hanno avviato una riflessione sull'uso che attualmente le persone di ogni età fanno del proprio smartphone; la dimensione dello schermo, la marca, la RAM o quanto bene sostituisca la tradizionale macchina fotografica, sono dettagli che passano sempre più in secondo piano. Quello che davvero sembra interessare è il rapporto spesso simbiotico fra strumento-telefonino ed utente.

Queste tematiche sono state affrontate più volte nelle supervisioni permanenti che il nostro istituto organizza come momento di confronto tra colleghi terapeuti e ricercatori, e negli incontri di analisi delle cartelle cliniche con i tirocinanti dell'Istituto, e con i giovani psicologi in formazione.

Era il 2017 quando scalò le classifiche una hit estiva in cui chiunque può essersi sentito più o meno rispecchiato: «l'esercito del selfie».

«Hai presente la luna il sabato sera?

Intendo quella vera, intendo quella vera.

Hai presente le stelle e le Torri Gemelle?

Quelle che non esistono più, quelle che non esistono più.

Ma se ti porto nel bosco mi dici: "Portami in centro"

Perché lì non c'è campo, poi vai fuori di testa come l'ultima volta. Siamo l'esercito del selfie, di chi si abbronzava con l'iPhone.

Ma non abbiamo più contatti, soltanto like a un altro post  
Mmh, ma tu mi manchi, mi manchi, mi manchi  
Mi manchi in carne ed ossa  
Mi manchi nella lista  
Delle cose che non ho, che non ho, che non ho».

Come il testo ci suggerisce, pur trattandosi di una canzone leggera, essa lascia scaturire domande che meritano una riflessione: al giorno d'oggi è difficile comprendere quanto si conosca la realtà circostante per esperienza diretta, e quanto attraverso la dimensione *social*, veicolata dal nostro smartphone.

«Mi manchi in carne ed ossa» è un palese grido del corpo e della mente quale unità imprescindibile; mancanza che non può essere colmata esclusivamente con un contatto virtuale, come un like a un post, ma con un'interazione piena ed autentica resa tale dall'esperito tramite tutti e cinque i sensi.

Allo stesso tempo «andare fuori di testa» per la mancanza di connessione può condurre molti a delle riflessioni altrettanto profonde sul bisogno di rimanere costantemente connessi ad Internet.

Ma è un bisogno reale o indotto? Questo aspetto sarà oggetto di ulteriori ricerche del nostro gruppo di lavoro, in sinergia con i giovani psicologi in formazione ed i tirocinanti.

La clinica insegna che quando un bisogno non è soddisfatto, si può innescare un particolare stato psico-fisico: la NOMOFOBIA.

La No-Mobile fobia è un termine introdotto di recente che indica uno stato di vera e propria sofferenza legata al non poter disporre del telefono cellulare, alla costante paura di perderlo, o ad un persistente timore di trovarsi improvvisamente disconnesso dalla rete mobile; il soggetto che soffre di questo disturbo viene colto da una sensazione di panico all'idea di non essere più rintracciabile, manifesta un bisogno costante di essere aggiornato su ciò che riguarda gli altri e mostra un forte stimolo a consultare il telefono in qualsiasi situazione: si ha un bisogno a valenza ossessiva di essere connessi e, all'idea di non poter disporre del telefono cellulare nel pieno delle sue funzioni comunicative e ludiche, si entra in uno stato di forte ansia e tensione.

## Neuroscienze e psicologia clinica a confronto

La nomofobia in quanto sofferenza psicologica derivante dal «non riuscire a fare a meno di qualcosa» può in qualche modo assumere tratti comuni con la più tristemente nota «dipendenza da sostanze». Per comprendere meglio

L'argomento che trattiamo, possono venirci in aiuto le neuroscienze; in esse si combinano discipline differenti, quali biologia, psicologia e medicina.

Un'adeguata capacità mentale è rigorosamente congiunta al corretto funzionamento delle strutture cerebrali che stanno alla base delle principali funzioni neuropsicologiche. Quello che siamo e in quale modo viviamo, infatti, non può essere indipendente dalle condizioni del nostro cervello e dalla capacità che abbiamo di mantenerlo in salute.

L'utilizzo di qualunque sostanza od oggetto in grado di creare dipendenza impedisce il corretto funzionamento cerebrale, mutando percezioni, comportamenti e pensieri. Ciò diviene maggiormente a rischio se la dipendenza colpisce un individuo giovane, poiché il suo cervello è ancora in fase di sviluppo. Le strutture cerebrali, infatti, iniziano la loro maturazione acquisendo stimoli del mondo esterno già prima della nascita, ma tale processo termina solo dopo i vent'anni di età.

Ne consegue che durante il processo di sviluppo le cellule cerebrali sono particolarmente ricettive ed esposte a stimoli funzionali/disfunzionali che andranno a modificare il loro meccanismo ed i loro compiti.

A livello neuropsicofisiologico le risposte che si osservano in un individuo con dipendenza da smartphone sono molto simili a quelle che si manifestano nei soggetti con dipendenza da sostanze, poiché avviene una modifica nelle interazioni tra i neurotrasmettitori e quindi nelle prestazioni delle più importanti funzioni cerebrali. Le condotte di abuso e le modifiche neuronali ad esse collegate possono causare gravi effetti a breve e lungo termine, quali la perdita delle funzioni cognitive, dissociazione e alterazioni mentali di varia natura, con effetti, modalità e tempistiche distinte per ogni droga. Alcune di queste conseguenze possono perdurare a lungo dopo l'assunzione della sostanza, generando effetti cronici potenzialmente permanenti e danneggiare irreversibilmente il cervello.

La smartphone addiction, sebbene sia una recente dipendenza, tanto da non essere ancora stata inserita nel DSM-V, ha un quadro sintomatologico simile alle dipendenze più note; gli elementi in comune sono la perdita di controllo, il circuito stimolo-gratificazione, la tolleranza e l'astinenza.

Per fare un esempio, l'assenza del contatto con il telefono cellulare causa interferenze nella produzione della dopamina, il neurotrasmettitore connesso al circuito della ricompensa: ogni volta che riceviamo un messaggio, email o notifica sul cellulare, siamo portati a pensare che esso sia «una buona notizia» e il livello di dopamina si innalza. Dato però che non siamo in grado di sapere quando lo riceveremo, questa condizione ci porta a controllare continuamente il cellulare nell'attesa di un riscontro positivo in termini cerebrali, e, nel caso ciò non si verificasse, proviamo un forte senso di sof-

ferenza. La motivazione della dipendenza è, in questo caso specifico, legata allo stimolo e alla gratificazione connessa ad esso.

La maggior parte delle persone colpite da questo disturbo, come rilevato da uno studio di Lopez Torrecillas (2019), docente presso l'Università di Granada, sarebbero giovani adulti con bassa autostima e problemi nelle relazioni sociali, i quali manifestano il bisogno di mantenersi costantemente in contatto con gli altri attraverso il telefono cellulare ed esprimono noia in caso di partecipazione ad altre attività ricreative. Tuttavia «la maggior parte» non significa «tutti», e questa problematica affligge soggetti di tutte le età.

Si può inoltre parlare di confronto reale, di interscambio o piuttosto di un simulacro di contatto che nasconde l'angoscia che alcuni provano rispetto ad una relazione reale?

Secondo diversi sondaggi, tra i quali uno in particolare condotto nel 2008 da un ente di ricerca britannico, su un campione di 2163 persone, più di 6 ragazzi su 10 tra i 18 e i 29 anni portano il telefono cellulare a letto, e oltre la metà degli utenti tende a manifestare stati d'ansia in casi in cui sia a corto di batteria o di credito o senza copertura di rete o addirittura senza cellulare se ne è privo. Un'indagine sulle differenze di genere nella dipendenza da cellulare ha appurato che gli uomini soffrono più delle donne di questo disturbo nelle percentuali rispettivamente del 58% e del 48%.

Diversi ricercatori concordano sul fatto che non si tratti semplicemente di un disturbo d'ansia ma di una vera e propria patologia, come sostenuto da ricercatori dell'Università Federale di Rio de Janeiro (2010). Questo uso distorto del cellulare sta portando a risultati differenti da quelli che sarebbero auspicabili: gestione della solitudine, miglioramento dei rapporti e delle relazioni comunicative, supporto dei giovani nello studio. Questi tre fattori potrebbero essere potenzialmente migliorati da un uso corretto del cellulare, mentre l'uso che spesso se ne fa in certe fasce della popolazione ha determinato un peggioramento in specifici ambiti e contesti di vita.

Nonostante la problematica qui considerata affligga soggetti di tutte le età, gli adolescenti appaiono i soggetti prevalentemente a rischio di sviluppare questa dipendenza patologica, come segnalato da alcuni insegnanti, sempre più in difficoltà durante le ore di lezione e costretti a requisire cellulari e smartphone in quanto usati a sproposito dai loro allievi, continuamente spinti a controllare il telefono cellulare, andando contro le regole e rischiando note disciplinari o la sospensione dalle lezioni. Una ricerca (2011) condotta su giovani taiwanesi ha dimostrato che i ragazzi si annoiano senza il cellulare e questa dipendenza aumenta con l'età, i giovani intervistati hanno dichiarato di usare il cellulare fino a 3 ore al giorno. L'indagine ha dimo-

strato anche che quando usano il cellulare emerge la preoccupazione che la batteria si possa scaricare, motivo per cui il 35% dei liceali più grandi porta sempre con sé un powerbank di ricarica. Dalla supervisione degli insegnanti è emerso che l'uso che questi giovani taiwanesi fanno del cellulare è funzionale anche al tenersi in contatto ed accedere alle informazioni. È chiaro che occorre una supervisione continua da parte di genitori e insegnanti, affinché l'uso del cellulare in ambiente scolastico avvenga in maniera opportuna.

I giovani sono esposti ormai da subito allo strumento tecnologico, ed è questa la ragione per cui sono denominati nativi digitali, termine coniato per indicare la generazione di bambini cresciuta nell'era del computer (tra smartphone, tablet, ADSL, touchscreen e app): si tratta di bambini per i quali la modalità di comunicazione online rappresenta la loro acquisita modalità di comunicare, che a sua volta influenza il pensare. Il pericolo insito in questi strumenti non risiede tanto nell'utilizzo precoce di questi dispositivi, che potrebbe rappresentare uno strumento funzionale allo sviluppo delle capacità cognitive del bambino, ma nel loro prolungato utilizzo che potrebbe portare a problematiche sia organiche sia psicologiche legate alla perdita di contatto con la realtà e al distacco da curiosità e interesse tipici del mondo reale, e spesso può tradursi in modalità a connotazione ossessiva.

Se andassimo ad esplorare soggetti appartenenti alle fasce d'età successive, fino ad arrivare agli adulti, assisteremmo a situazioni nelle quali le persone hanno sperimentato una esperienza di vita senza computer e telefono cellulare; la mancanza del mezzo informatico oggi può assumere pertanto sempre più i caratteri di una patologia e si configura come una mutilazione e una perdita di controllo della realtà. Il rapporto con il cellulare è potenzialmente pericoloso per chiunque, in quanto è possibile che in certi periodi della vita lo smartphone diventi un oggetto su cui canalizzare il disagio personale vissuto, sia esso affettivo, lavorativo, relazionale, e che quest'ultimo diventi uno strumento sul quale concentrare le proprie attenzioni a discapito della vita reale.

## **Smartphone e relazioni sociali: la paura di perdere il contatto, tra Sé virtuale e Sé ideale**

Un fattore che gioca un ruolo decisivo in riferimento al concetto di dipendenza da Internet è la socialità. È ormai nota la definizione data da Aristotele di «uomo come un animale sociale», ovvero colui che necessita e sente il bisogno di relazioni sociali per poter sopravvivere e per poter sperimentare uno stato di benessere; se attualizziamo questa concezione all'interno del contesto contemporaneo, Internet e il mondo online sono mezzi che ci consen-

tono di vivere contemporaneamente e costantemente relazioni sociali all'interno di due mondi: il mondo reale e il mondo virtuale. Se ben conosciamo e abbiamo esperito da sempre relazioni all'interno del contesto così definito «mondo reale», da circa 15 anni abbiamo potuto convincerci di quanto le relazioni interpersonali intrattenute attraverso l'utilizzo di Internet siano altrettanto importanti e presenti nella vita di ciascuno di noi. Grazie alle Apps di messaggistica, ai Social Network e al vasto e variopinto repertorio di videogiochi online, adolescenti e adulti possono sperimentarsi all'interno di relazioni intrattenute in un ambiente che possiamo definire «protetto» ovvero mediato dallo schermo e, volendo, nel più totale anonimato. Questo consente anche, ma non solo, alle persone con una personalità più introversa e timida di iniziare a percepire piacere e soddisfazione nei confronti di ciò che si prova quando ci si relaziona con l'altro.

In tal senso, il generale bisogno di socialità si basa sul potersi rispecchiare nello «sguardo dell'altro», anche per via virtuale, quello sguardo di chi ci sta di fronte o aldilà dello schermo, ricevendo da questi dei feedback e dei riscontri tempestivi sul proprio operato e sul proprio modo di essere.

Le relazioni online possono essere di vario tipo: ci sono le relazioni definite «bidirezionali» che si basano sul concetto di «amicizia» e permettono ad entrambi gli utenti di accedere in maniera completa al profilo dell'«amico» e di contattarlo direttamente; relazioni «di gruppo» che consentono ad un gruppo chiuso di utenti di condividere tra loro foto, video, messaggi senza che altri possano vederli; infine relazioni «a stella» in cui i contenuti dell'emittente possono essere o generali, ovvero condivisi con tutti gli «amici» della rete sociale, o individuali, ovvero diretti ad uno specifico ricevente.

Con questi presupposti, nasce la possibilità di esprimere le parti di sé che più si preferiscono, enfatizzando i propri punti di forza e nascondendo le proprie debolezze, fragilità e difetti, sia fisici che caratteriali. Così facendo, si mette in gioco quello che viene chiamato il Sé virtuale, che si associa al concetto di Sé ideale. È il Sé ideale, ovvero ciò a cui si aspira e che si desidera di essere, che guida nella costruzione del Sé virtuale, ovvero ciò che si decide di mostrare di sé nel mondo virtuale. Questo modus operandi può essere messo in pratica con diverse forme, come decidendo di postare su Instagram solamente le foto in cui sentiamo di poter risultare desiderabili all'occhio esterno, oppure creando l'avatar di gioco selezionando tutte quelle caratteristiche, sia fisiche che caratteriali, che in parte abbiamo o che vorremo avere anche nel mondo reale.

## MMORPGs Addiction, Iad e Phobbing

Un altro aspetto che collega la socialità al mondo del virtuale ben si evidenzia in quelli che vengono definiti *MMORPGs*, ovvero *giochi di ruolo in rete multigiocatore di massa*.

I MMORPGs si basano sulla possibilità di condividere l'esperienza di gioco in rete con una moltitudine di persone in maniera simultanea, servendosi di una connessione a Internet e di un dispositivo, sia esso una console fissa o un telefono cellulare. Dall'avvento di giochi di questo tipo, come ad esempio il famoso *Clash Royale* (il quale si basa su uno scenario di battaglia in cui si gioca a orientamento verticale e dove bisogna attaccare il nemico e difendersi nello stesso tempo), è aumentato in maniera considerevole il tempo di utilizzo dello smartphone: il cellulare viene controllato di frequente per controllare il proprio status nel gioco e per sconfiggere eventuali nemici, anche durante l'orario di lavoro o di studio, o durante la notte. Per avere un'idea di quanto siano diventati popolari i MMORPGs, basta pensare che *Clash Royale* ha registrato più di 5 milioni di utenti su Android: la loro popolarità è talmente diffusa e il gioco appare così accattivante per l'utente, che può condurre ad un vero e proprio abuso che può portare alla dipendenza. I giocatori iniziano a diventare sempre più performanti e capaci all'interno delle videate virtuali e ciò li conduce a voler ricercare in maniera continuativa quel senso di soddisfazione e di compiacimento del vincere e dell'essere riconosciuti come vincenti. I giocatori online possono scegliere chi essere creando il proprio avatar, donandogli le caratteristiche fisiche e caratteriali desiderate; potendo, inoltre, comunicare tramite chat e messaggi, molti di questi preferiscono passare il loro tempo con gli amici conosciuti in rete ed iniziano a credere fermamente nel fatto che queste relazioni siano molto più vere, intense e appaganti rispetto a quelle della vita reale, «in carne ed ossa» riprendendo la canzone citata nell'introduzione.

Portando dunque nelle diverse piazze virtuali le parti che si considerano essere le migliori di sé e quelle più desiderabili, iniziano piano piano ad arrivare feedback positivi in merito a ciò che si è deciso di postare oppure dei complimenti da parte degli altri giocatori sul come si è impostato l'avatar di gioco e sul modo di giocare. Tutto ciò porta le persone a sentirsi fortemente rinforzate nel senso di autostima e di autoefficacia e a iniziare a percepirsi come individui degni di nota e meritevoli di approvazione.

Non risulta difficile da immaginare come tanto più sono presenti dei rinforzi positivi, maggiore sarà il tempo che si desidererà trascorrere online e sempre maggiore sarà l'identificazione con il Sé virtuale, che fondamentale è ciò che consente alla persona di sentirsi bene e desiderata. In questo modo, inizia ad innescarsi quel movimento circolare tipico di ogni tipologia

e forma di dipendenza, ossia: presenza di un sentimento negativo («senso di non essere abbastanza e di non essere desiderabile nel mondo reale»), messa in atto di un determinato comportamento («decido di mostrare solo ciò che mi piace di me stesso o ciò che vorrei essere»), ottenimento della ricompensa («ho ottenuto il riscontro che volevo e questo mi fa sentire bene»), reiterazione ripetuta del comportamento.

Essendo questa una modalità che incrementa la percezione di benessere, non di rado si presenta la situazione in cui l'individuo perde il controllo ed inizia ad essere maggiormente orientato verso la vita nel mondo virtuale e si distacca così sempre più dal mondo reale, sviluppando appunto quelle che vengono definite *Internet Addiction (IA)* e *Smartphone Addiction*.

Prendendo in considerazione i dati Istat (2018) ci si può rendere conto di quanto questa nuova dipendenza si sia diffusa ampiamente negli ultimi anni. Dai dati emerge che, in Europa, circa il 70% della popolazione si collega quotidianamente a Internet, in particolare gli adolescenti, di cui circa l'89% con età tra i 15 e i 19 anni. Il forte impulso di essere connessi alla rete che provano costantemente i ragazzi dipendenti da Internet li può portare a sviluppare sbalzi d'umore costanti percepiti specialmente nei momenti in cui non hanno possibilità di collegarsi. La dipendenza deriva principalmente dal costante piacere che si prova a mantenere contatti con il gruppo di amici virtuali, e la conseguente sensazione di sentirsi parte di qualcosa, ma anche dalla paura di rimanere escluso dal gruppo e dalle attività virtuali che porta questi ragazzi a voler essere sempre connessi, anche quando sono fuori con gli amici o semplicemente si trovano in contesti sociali.

A tal proposito, un gruppo di studiosi riunitosi presso l'Università di Sydney ha voluto dare un nome a questo tipo di fenomeno che ad oggi si riscontra frequentemente tra gli adolescenti e che consiste nello snobbare qualcuno in un contesto sociale per spostare l'attenzione sul proprio telefono. Tale fenomeno prende il nome di «*phobbing*» (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016), che deriva dall'unione delle parole inglesi «phone» (telefono) e «snobbing» (snobbare). Colui che attua questo comportamento e che, di conseguenza, snobba gli altri, si chiama «Phubber», mentre colui che viene ignorato viene definito «Phubbee».

Da una ricerca condotta dagli stessi autori nel 2018 è emerso come tale fenomeno abbia un impatto negativo sulle relazioni diadiche in quanto non solo influenza la qualità della comunicazione ma anche la soddisfazione percepita dagli interlocutori. Questo effetto si verifica poiché il Phubber, con il suo modo di fare, peggiora l'umore del Phubbee facendolo sentire escluso e generando in lui emozioni negative come rabbia, ansia, depressione e solitudine. Egli sperimenta queste emozioni perché l'essere ignorati e il senso di



esclusione minacciano quattro bisogni fondamentali intrinseci nell'individuo:

- il bisogno di appartenenza, che in questo caso viene contrastato poiché la persona non si sente desiderato o apprezzato;
- il bisogno di mantenere un'autostima elevata, che viene minacciato perché la persona crede di non essere degna di attenzione o pensa di aver fatto qualcosa di sbagliato;
- il bisogno di un'esistenza significativa, minacciato dalla sensazione di essere invisibile per l'altro;
- il bisogno di controllo, che porta l'individuo a voler risolvere questa situazione, ma nel momento in cui non si sente in grado di farlo percepisce un sentimento di impotenza.

Nel corso degli anni si è indagato questo fenomeno riscontrando che può essere attuato anche dagli adulti e in contesti più specifici come all'interno delle interazioni familiari e nei contesti lavorativi.

Lo smartphone può essere infatti oggetto di svago di molti adulti, che dopo una giornata di lavoro possono rilassarsi e passare il tempo «scorrendo» i social oppure giocando con le applicazioni del cellulare, in una sorta di «auto incantesimo» in un tempo che non passa mai, in un microcosmo alternativo. Questo comportamento, che viene spesso sottovalutato, può influenzare i sentimenti dei più giovani facendoli sentire meno considerati, ignorati e meno importanti degli smartphone. Negli adolescenti più insicuri, inoltre, possono generarsi sentimenti di rifiuto che possono portarli a sperimentare sentimenti negativi verso se stessi.

Anche nel contesto lavorativo, il fenomeno del «phobbing», se attuato, sembra avere delle importanti conseguenze in quanto può interferire sull'efficacia e sulla soddisfazione relativa al lavoro. Infatti, in uno studio condotto da David e Roberts (2017) è emerso che i capi che prestano attenzione ai loro telefoni durante le interazioni con i loro dipendenti possono far pensare a questi ultimi che il lavoro svolto non sia apprezzato. Nei dipendenti possono sviluppare meno fiducia in se stessi, a sentirsi meno stimolati e meno inclini ed essere meno motivati a portare avanti il lavoro stesso.

## Conclusioni

Parlare di «dipendenza da Internet e da smartphone» è un argomento molto difficile ed impopolare, perché, come per ogni «dipendenza», chi ne è affetto tende a negarlo o a minimizzare la situazione.

L'immagine del tossicodipendente disfunzionale al sistema ha ceduto il posto ad una nuova generazione di «consumatori integrati» che affrontano

la propria dipendenza, senza il bisogno o la necessità di uscire dai circuiti della scuola, della famiglia, del lavoro, del divertimento e delle relazioni.

In questo elaborato si è cercato di comprenderne le cause e le conseguenze dal punto di vista bio-psico-sociale: neurotrasmettitori, emozioni e relazioni sociali, sono ugualmente responsabili delle nostre scelte abituali di ogni giorno, e tra queste l'uso ed abuso del cellulare non fa eccezione.

La dopamina, la serotonina, l'ossitocina e le endorfine sono i neurotrasmettitori responsabili della felicità. L'obiettivo del lavoro integrato terapeuta-paziente è quello di trovare sia le cause dell'addiction, sia delle valide alternative alla loro produzione «sintetica» e disfunzionale, nelle attività del quotidiano: con un po' di impegno ed esercizio questi ormoni possono essere prodotti e generare gli stessi effetti che le droghe e tutto ciò che provoca dipendenza producono sinteticamente. La grande differenza sta nel fatto che quando i processi chimici neurali sono prodotti attraverso le esperienze di vita relazionale autentica, le sfide, il raggiungimento di traguardi, la facoltà di produrre questi neurotrasmettitori da parte del nostro cervello viene potenziata; se la produzione avviene in modo «artificiale» si avrà sempre più bisogno di assumere sostanze, o reiterare un comportamento di dipendenza da un oggetto, ma nel tempo queste azioni avranno sempre meno efficacia e la capacità di produrre neurotrasmettitori responsabili del benessere verrà naturalmente atrofizzata.

La dopamina ad esempio viene liberata nel corpo quando viene raggiunto un obiettivo. Per far sì che ciò accada devono accadere due cose: ci si deve porre obiettivi, e li si deve raggiungere, questa è anche la dimostrazione scientifica del fatto che procrastinare rende infelici. Ciò succede perché procrastinare impedisce la dose giornaliera di dopamina.

Per facilitare questo processo basta creare obiettivi giornalieri (ma anche settimanali, mensili...) anche piccoli così che possano essere facilmente raggiunti. Questo crea non solo istantanea felicità ma aumenta l'autostima e il vissuto di autoefficacia: non importa molto cosa si voglia ottenere, l'importante è impegnarsi e raggiungere l'obiettivo che ci si è preposti. Il meccanismo della ricompensa in questo modo si attiva e produce la sensazione di soddisfazione e benessere necessaria a far sì che non vi sia più il desiderio di ottenerla in modo disfunzionale, quale può essere attraverso l'uso eccessivo del cellulare o qualsiasi altro oggetto di abuso.

Lo stesso meccanismo di ricompensa si può avere nel videogioco online, o nel riscontro dei numerosi like ad un post pubblicato su un social network, come feedback del valore del nostro operato, del nostro aspetto fisico o della nostra opinione.

È molto importante invece ottenere lo stesso circuito di ricompensa e la scarica di dopamina ad esso connesso attraverso altre attività che ci portino

al raggiungimento di obiettivi reali, tangibili, permanenti, che non scompaiono spegnendo il cellulare. Lo sport, i risultati scolastici e lavorativi, le relazioni sociali familiari, sentimentali, amicali, sono tutti feedback che possono dare all'individuo una sensazione di benessere e riconoscimento reali. «In carne ed ossa» per riprendere ancora una volta la canzone citata nell'introduzione dell'articolo.

La serotonina è un altro neurotrasmettitore che può essere prodotto dal nostro cervello: viene secreto quando ci si sente significativi e importanti. È normalmente il campo sul quale lavorano gli psicofarmaci SSRI per combattere solitudine e depressione dovuti proprio all'assenza di serotonina (ma anche da droghe come l'MDMA) inibendone la ricaptazione. Come nel caso della dopamina, esistono modi alternativi ed efficaci per produrre la serotonina: uno di questi è sperimentare legami e relazioni sociali positive che generino l'emozione secondaria della gratitudine. Ciò produce inoltre un effetto piacevole che agisce da rinforzo ed è per questo che si è stimolati a riprodurre lo stesso comportamento efficace fino a farlo diventare abitudine.

Si genera anche serotonina «sognando a occhi aperti», ipotizzando e costruendo progetti per il futuro, generando la sensazione che questo sia già presente. Il cervello fatica a distinguere tra eventi reali e immaginari e si può quindi indurre uno stato di benessere e felicità usando l'immaginazione. Anche in questo il terapeuta può essere di grande aiuto e sostegno, accompagnando il paziente nella scoperta dei propri obiettivi, dei propri desideri, delle proprie potenzialità, facendo fronte al vissuto di inferiorità che, secondo la teoria adleriana, è in ogni individuo.

Anche il calore del contatto fisico di un abbraccio, nonché le attività all'aria aperta, sono metodi efficaci per produrre serotonina.

L'ossitocina è il neurotrasmettitore che crea intimità e fiducia e favorisce l'instaurarsi di relazioni sane. Viene rilasciato naturalmente dalle madri durante il parto e l'allattamento e durante l'orgasmo e gli abbracci. È stato scientificamente confermato come il tocco interpersonale riduca lo stress cardiovascolare e migliori il sistema immunitario. Un metodo efficace e semplice per produrre ossitocina è quindi abbracciarsi, tenersi per mano ed esprimere il senso di intimità non solo a livello fisico, ma anche mentale.

La psicoterapia si fonda su una relazione che può essere curativa proprio perché profonda e intima e perché il paziente può finalmente rivelarsi all'altro senza esserne giudicato. Il terapeuta, perciò, si dedica a questo rapporto, stando attento a ogni sfumatura, ai comportamenti del paziente, anche per valutare come sta andando tra di loro.

Uno degli «strumenti» fondamentali in questo rapporto è il sostegno positivo e la conoscenza profonda della storia e delle emozioni del paziente. Ciò

che rimane impresso, anche a distanza di anni e anni dalle sedute, sono le espressioni di sostegno positive, più che le interpretazioni del terapeuta o le lunghe (o brevi) spiegazioni. È importante che il terapeuta possa esprimere pensieri e sentimenti positivi sul paziente in riferimento alle sue qualità, che si tratti di abilità sociali, curiosità intellettuale o anche e soprattutto di tutte quelle caratteristiche che lo spingono a lavorare su sé stesso: l'impegno nel voler cambiare, la volontà di aprirsi nonostante le difficoltà. Insomma che possa far sentire il paziente accolto, non giudicato, meritevole della sua attenzione e capace di raggiungere l'obiettivo che insieme ci si è preposti.

Ci sono poi ancora le endorfine che vengono considerate «la droga degli sportivi». Sono simili alla morfina e agiscono come analgesico e sedativo diminuendo addirittura la percezione del dolore e stimolando la resilienza; l'esercizio fisico regolare da soli o in compagnia come correre, nuotare, praticare yoga o pilates, passeggiare o anche semplicemente ginnastica in casa, possono quindi essere valide alternative per stimolare la produzione di questi neurotrasmettitori in individui di tutte le età, sfuggendo ad uno stile di vita sedentario che la dipendenza da cellulare e da social rischia di farci adottare.

Una delle maggiori attrattive del mondo cibernetico è infatti la possibilità di comunicare, informarsi e conoscere in tempo reale, rimanendo comodamente seduti in casa.

I flussi di informazione e i servizi offerti (le chat, i blog, i videogiochi, i social network, il metamondo dei MMORPGs...) sono così imponenti e interagenti che talvolta (basta un click) si può perdere di vista la finalità di quanto si sta facendo o di quanto in realtà si sta cercando. È normale: può capitare a tutti di utilizzare il computer o il cellulare per cercare una ricetta di cucina e ritrovarsi dopo un paio d'ore su un social network, ansiosi nell'intento di rispondere ad un commento.

La tecnologia è anche questo: una sovra-stimolazione continua e veloce, un'associazione spesso casuale di immagini, argomenti e curiosità; un'inesistente arrivare a un qualcosa'altro che è lì, a portata di mano, ma che sfugge non appena si clicca di nuovo con il mouse o con il dito.

La tecnologia è comunque l'anima del progresso: non è soltanto computer per lavorare e cellulare per comunicare ma ci affianca e a volte ci sostituisce in numerose attività. Gli utenti sono spinti a svolgere più cose contemporaneamente: comunicare, giocare, ascoltare musica, fotografare, ricordare, perfino amare e desiderare (tramite sms, whatsapp, messenger, chat, dm...), perdendo di vista l'obiettivo primario.

Playstation, Wii, cellulari dalle mille funzioni, condizionano ormai abitudini, gesti, stili di vita e modi di pensare. Da una parte ci si rende conto

via via che il cervello non può sempre padroneggiare la velocità offerta dal digitale; dall'altra si disimpara a vivere nella dimensione dell'imprevedibilità e dell'emotività, valori costitutivi dell'intelligenza, della sensibilità e delle condotte relazionali umane.

La facile accessibilità ai servizi online dà gratificazione immediata, l'elevata percezione di controllo assoluto dà senso di onnipotenza, e la straordinaria quantità di stimoli offerti permette una facile eccitazione: questo apparente stato di grazia può intercettare personalità fragili o in formazione provocando dei disturbi.

Personalità sane, equilibrate, sorrette da un buon rapporto con se stessi e con gli altri, con una sufficiente capacità di amministrare il proprio mondo emotivo, contraendo gli eccessi, calibrando il piacere e affrontando con coraggio e pazienza le frustrazioni, non sviluppano fenomeni psicopatologici, anche in condizioni di immersione totale e prolungata nello spazio cibernetico. Eventuale abuso rimane circoscritto nel tempo e a volte può essere utilizzato per compensare stati di inadeguatezza dovuti a forti stress o per sviluppare parti di sé non adeguatamente espresse nella vita di tutti i giorni. Superata la frustrazione e realizzata la propria dimensione in ombra sia pure in modo virtuale, il soggetto torna a leggere la realtà, mantenendo con il cellulare un rapporto funzionale ed occasionalmente ludico. Per alcuni soggetti, invece, l'esperienza virtuale può far accelerare la perdita progressiva della capacità discriminativa del confine tra il mondo digitale e quello reale, fino a compromettere l'integrità personale e la vita sociale. Coloro che rimangono impigliati nella rete trovano infatti nello spazio cibernetico un'importante opportunità per non far emergere la propria vulnerabilità e le proprie difficoltà: si costruisce in un breve lasso di tempo un'identità digitale alternativa indipendente da quella reale con pensieri, condotte e vissuti permeati di finalità esclusivamente connesse al mondo della rete e ai suoi invisibili interlocutori. L'immaturità emotiva e affettiva di molti individui trova nel pacchetto delle possibilità offerte da Internet un contenitore quanto mai adeguato: nessun imprevisto, tutto sotto controllo, mete facilmente realizzabili; emerge perfino una forza miracolosa per reggere e amministrare lo spazio di libertà concesso dal computer.

Ruoli ed identità possono essere gestiti restando fuori dalla realtà ma nella convinzione di appartenere comunque ad essa.

La rete permette infatti di entrare in contatto ed essere ascoltati e perfino amati a prescindere dal proprio aspetto, dalle proprie paure, difficoltà ed inibizioni. Inoltre rappresenta uno status symbol che nutre e aumenta l'autostima semplicemente impartendo ordini digitali attraverso i tasti del com-

puter o del cellulare: una comunità così lontana da non spaventare ma così vicina da sentirsi parte di essa.

I social network rappresentano in tal senso un formidabile aggregatore di persone in cerca di contatti, di condivisione e di approvazione, ma accanto a queste emergono sempre più le social network, Internet, mobile addictions.

Il ruolo della psicoterapia è quello di intervenire al fine di ridurre gradualmente il comportamento di dipendenza da Internet e da cellulare: partendo dal raccogliere informazioni riguardo le abitudini dell'uso del cellulare, il terapeuta raccoglie informazioni sulla frequenza e la durata delle sessioni online dell'utente, e le modalità e i luoghi d'uso; è essenziale per una buona riuscita del percorso conoscere il contesto in cui il paziente attualmente vive, le sue relazioni e il suo mondo emotivo. L'obiettivo è accompagnarlo nell'affrontare le sue eventuali difficoltà socio-relazionali, comprendendo le cause profonde e latenti di questo disagio, alla ricerca dei propri punti di forza su cui ri-costruire la propria quotidianità e relazionalità senza l'ombra di Internet, individuando anche dei comportamenti alternativi, sufficientemente gratificanti, che possano sostituire lo stato di benessere fittizio, derivato dalla condotta di abuso del cellulare.

---

## Bibliografia

CERNIGLIA, L., ZORATTO, F., CIMINO, S., LAVIOLA, G., AMMANITI, M., & ADRIANI, W. (2017), *Internet Addiction in adolescence: neurobiological, psychosocial and clinical 156 issues*, in «Neuroscience & Biobehavioral Reviews», 76, 174-184. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.12.024>.

CHAN, G., & LO, T. (2014), *Hidden youth services: what Hong Kong can learn from Japan*, in «Children and Youth Services Review», 42, 118-126. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.021>.

CHOTPITAYASUNONDH, V., & DOUGLAS, K. M. (2016), *How «phubbing» becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone*, in «Computers in Human Behavior», 63, 9-18.

CHOTPITAYASUNONDH, V., & DOUGLAS, K. M. (2018), *The effects of «phubbing» on social interaction*, in «Journal of Applied Social Psychology», 48 (6), 304-316.

COLLEEN, L., *Nomophobia: «No More Phobia»*, in «Siude», 2008 Retrieved from <http://web.archive.org/web/20080405161056/http://media.www.siude.com/media/storage/paper1096/news/2008/04/03/Columns/Column.Nomophobia.no.More.Phobia-3299034.shtml>.

D'AGATA, C., *Nomophobia: Fear of Being Without Your Cell Phone*, in «CBS News», 2008 Retrieved from <http://web.archive.org/web/20080412042610/http://www.wsbt.com/news/health/17263604.html>.

DAVID, M. E., & ROBERTS, J. A. (2017), *Phubbed and alone: Phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media*, in «Journal of the Association for Consumer Research», 2, 155-163.

JAYAKUMAR, A., *Break Free from Nomophobia*, in «Drunkorexia», Mid-Day, 2008, Retrieved from [http://web.archive.org/web/20080404075714/http://www.mid-day.com/web/guest/lifeatwork/lifeatwork/article?\\_EXT\\_5\\_articleId=1071008&\\_EXT\\_5\\_groupId=14](http://web.archive.org/web/20080404075714/http://www.mid-day.com/web/guest/lifeatwork/lifeatwork/article?_EXT_5_articleId=1071008&_EXT_5_groupId=14).

KING A. L. S., A. M VALENÇA, A., E. NARDI, *Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependence?*, in «Cogn. Behav. Neurol.», 23 (1), 52-4, 2010.

MARIANI U., SCHIRALLI R. (2011), *Nuovi adolescenti, nuovi disagi: dai social network ai videogames, allo shopping compulsive: quando l'abitudine diventa dipendenza*.

TORRECILLAS F. L., (2016), *Personalidad y su relación con el uso versus abuso del teléfono móvil*, in «Acción psicológica».

WONG, V. (2009), *Youth locked in time and space? Defining features of social withdrawal and practice implications*, in «Journal of Social Work Practice», 23, 337- 352.





**Quando  
la miglior cura  
è l'azione?  
Lo spirito  
agonistico  
e la fatica  
nello sport e  
in psicoterapia**

*A cura di  
Luca Burdisso e  
Marzia Lasalandra*

«L'idea di performance è sempre stata legata a un risultato agonistico tangibile, come vincere una finale o centrare un budget. Ma pochi considerano che nella maggior parte dei casi la vera performance si raggiunge grazie al comportamento dei giocatori sul campo» (GIAN PAOLO MONTALI – allenatore di pallavolo).

### **Lo spirito agonistico**

La psicologia e lo sport tendono ad incontrarsi attorno alla tematica dell'agonismo, focus che agli psicoterapeuti psicodinamici pone un dilemma (ingannevole): orientare il lavoro psicologico ad una prestazione agonistica di livello più alto o al benessere della persona atleta.

La considerazione appena posta ci sollecita a domandarci: cosa si intende per agonismo e performance? Nella vita come e quando intervengono queste dinamiche?

Cercheremo ora di guardare un po' più da vicino queste due parole tanto utilizzate.

Agōn è il termine greco da cui prende origine la parola *agonismo*. All'epoca dell'antica Grecia gli Agoni erano manifestazioni pubbliche in corrispondenza di celebrazioni religiose: queste venivano organizzate con gare e giochi per la conquista di premi. Nei duelli, il concetto di agonismo veniva pervaso non solo di competizione e successo, ma anche di un sottile equilibrio tra

bellezza esteriore e nobiltà d'animo. Da queste manifestazioni nascono le più celebri competizioni sportive odierne: i Giochi Olimpici.

Il termine agonismo, dunque, derivazione di agone, dal greco ἀγωνισμός, «lotta», è il particolare impegno di un atleta o di una squadra durante lo svolgimento di una gara; spirito combattivo, di emulazione, tendenza a primeggiare nello sport in modo utile, ottimale e sano ma anche «bello» e «nobile», il cui animo è illustre e conosciuto. L'agonista promuove così con il corpo e nell'animo uno stile di vita ragguardevole, teso ad affrontare con onore le sfide presentate.

Con il passare del tempo il concetto di agonismo ha perso parte del suo valore etico ed umano. Sempre più vediamo emergere la ricerca della vittoria con ogni mezzo possibile, dove il fine giustifica sempre i mezzi se il fine ultimo è primeggiare.

Si tratta di una posizione estrema dell'agonismo, che sfrutta l'aggressività con lo scopo di soddisfare il proprio ego o anche di ledere o raggirare chi sta attorno. L'aggressività è un istinto indispensabile per la sopravvivenza della persona, ma quando viene canalizzata verso comportamenti lesivi per i compagni, o gli avversari, sfocia irrimediabilmente nella violenza.

Questa devianza tralascia la nobiltà e la bellezza che la prestazione agonistica potrebbe portare: intendiamo con queste parole la capacità di ispirare, incoraggiare, attrarre, dialogare con l'animo dello spettatore e portarlo a sobbalzare ed elevarsi, convincendosi egli stesso tramite meccanismi di identificazione e sublimazione di poter con slancio affrontare le sue sfide.

È bene dunque rivalutare il concetto di agonismo in una direzione più sana ed etica, che si fonda sul divertimento, lo slancio vitale, la concentrazione, abilità fondamentali nello sport come nella vita. Si chiarisce dunque la presenza di uno spazio che precede il gesto sportivo, è lo spazio deputato a pianificare quel gesto, immaginarlo, compararlo, affinarlo, renderlo godibile, farlo evolvere.

Favorire nello sportivo gli strumenti per gestire la propria parte istintuale senza semplicemente sfogarla è uno dei compiti più interessanti.

Prendiamo per esempio le Olimpiadi di Tokyo 2020; salto in alto, una conclusione con il primo posto ex aequo, ovvero una medaglia d'oro per ciascuno.

Ma cosa ha portato Gianmarco Tamberi a condividere l'oro con Barshim, l'avversario, o meglio colui che compete per il suo stesso obiettivo: l'oro della finale olimpica?

Tamberi e Barshim avevano chiuso le loro prestazioni entrambi a 2,37 m, senza nessun errore in precedenza (6 salti validi per entrambi) e tre errori a 2,39: un'assoluta parità per la quale il regolamento prevede lo spareggio con

un solo tentativo all'ultima altezza superata, scendendo qualora non venga superata da entrambi e poi eventualmente risalendo in caso di nuova parità e così via. Ma c'è anche un'alternativa che alle Olimpiadi non aveva precedenti: i due avrebbero potuto accordarsi per condividere l'oro.

Quando l'addetto comunicò a Tamberi e Barshim la possibilità di «poter continuare con il jump-off», al qatariota venne un sospetto. «Potete continuare con il jump-off», significa che c'è un altro universo nel quale lui e l'italiano sarebbero stati entrambi già campioni olimpici, si apprestò dunque a chiedere: «Possiamo avere due ori?». «È possibile, dipende... se decidete, entrambi siete campioni», è stata la risposta.

Barshim: «Ci siamo guardati negli occhi. Non è servito altro»; questo quanto rilasciato dal qatariota in un'intervista successiva a quell'evento straordinario che è stato caratterizzato da due esultanze irrefrenabili, anziché una.

Tamberi e Barshim riconoscono reciprocamente i loro straordinari talenti, le loro performance perfettamente identiche e lo spirito di condivisione che fa emergere quello che è il vero agonismo; entrambi sul gradino più alto di quella storica competizione.

Agonismo e aggressività possono essere convogliate in una direzione di autocontrollo e di espressione sana nello sport; utile componente che guida verso il lato utile della vita così da poter imprimere nella vita agonistica e non «l'impronta unica e irripetibile» risultante di vari elementi, «posti al servizio del fine ultimo perseguito» (B.H. Shulman e H.H. Mosak).

Vediamo dunque come l'agonismo porti con sé la dimensione umana: non è semplicemente un gesto muto, anzi, in un gesto convoglia la spinta aggressiva orientandola verso mete che rappresentano l'aspirazione alla superiorità e che richiedono attesa sapiente (minuti, ore, giorni, anni di preparazione), movimento che se in linea con la «bellezza» e «nobiltà d'animo» che in origine lo descrivevano non elude il sentimento sociale bensì lo alimenta. In ottica adleriana il coraggio caratterizza proprio l'agire di chi rispetta le regole, coopera e partecipa alla vita. Questo primo contributo ci riporta alla questione iniziale: migliore prestazione o benessere dell'atleta? Possiamo immaginare che i due aspetti si sovrappongano.

Procediamo ora andando a esplorare il secondo concetto: *performance*, dal latino tardo «dare forma», in senso generico come realizzazione concreta di un'attività, di un comportamento, di una situazione determinata; in particolare nel linguaggio sportivo, il modo di svolgimento e il risultato di una competizione, in quanto possano servire a valutare la capacità di un atleta o di una squadra, di un corridore, di un cavallo da corsa.

Potremo estendere il suo significato in: prestazione particolarmente valida, risultato considerevole o ammirevole in prove, manifestazioni o attività sportive e non.

Nello sport, così come nella vita, ci sono sempre mete da raggiungere, elementi fisici da superare, avversari da conoscere e affrontare.

Tutti quanti, dunque, possiamo essere «agonisti» nella vita, impegnati ognuno nello svolgimento, attraverso la miglior performance possibile, della propria «gara» che può declinarsi in impegni di vita quotidiana, nel lavoro così come nella vita privata ed emotiva.

La spinta motivazionale dello sport è l'elemento di predominio simbolico da parte di un uomo su un altro uomo o di una squadra su un'altra squadra, o ancora di un uomo nei confronti di sé stesso e del miglioramento/superamento dei propri limiti.

Lo sport agonistico pone continuamente degli obiettivi allo sportivo, egli coltiva sogni e speranze chiusi nel cassetto che si aprirà solo all'ultimo momento, quando l'atleta affronterà la sua meta.

«I sogni nel cassetto» sono spesso evocati dagli sportivi quando intervistati a seguito di una prestazione encomiabile. Riteniamo dunque che la pratica sportiva e le sue performance possano presentarsi come occasioni uniche per affinare la vista di ombre, luci e speranze nel cassetto, accrescere la conoscenza di sé attraverso l'azione, la preparazione, la fatica e l'attesa.

Si passano intere giornate in «campo», a volte con i compagni di squadra, altre volte da soli con gli allenatori.

Vivere un sano agonismo può essere una grande occasione di apprendimento. Alla base non deve mancare l'educazione all'espressione sana delle emozioni, aiutando gli atleti a canalizzare i loro istinti in una direzione strategica ma funzionale alla crescita. L'aggressività diventa così una spinta a vincere, a valorizzarci e a imporci senza un sentimento violento o ostile di prevaricazione.

L'agonismo racconta la possibilità di far fronte con coraggio alle situazioni di vita con consapevolezza. È la disposizione personale che permette di orientare le proprie risorse nel modo più consapevole nello svolgimento della performance; una condizione intima che l'atleta allena, arriva a padroneggiare e ad imparare ad attivare tramite personale motivazione.

«Espandere le proprie abilità», «tendere a primeggiare», «aggreddire», «allenare», «migliorare», «perfezionare» sono termini, come spesso accade, che hanno una duplice valenza, esprimono potenza e slancio vitale ma anche pericolo.

Il comportamento competitivo è infatti naturalmente molto meno controllabile di quanto si creda. È perciò fondamentale nella pratica sportiva, e

di notevole interesse per il percorso di educazione e di sviluppo dell'atleta, indirizzare un'azione formatrice verso un utile, ottimale e sano agonismo come stile di vita.

Educare all'agonismo vuol dire insegnare a saper utilizzare, all'interno di regole codificate condivise, in modo efficiente la propria aggressività, le proprie risorse e capacità.

Ogni allenatore ha dunque un notevole potere che origina proprio dalla duplice valenza delle tematiche sportive. Gli psicologi e psicoterapeuti dell'area Sport e Psicologia dell'Istituto Adler di Torino in novembre 2021, gruppo di cui facciamo parte, hanno promosso un webinar nel quale è stata approfondita la dinamica relazionale che intercorre con i propri avversari. In dialogo tra loro, con i partecipanti e con il maratoneta Andrea Aragno si sono domandati se gli avversari siano da sconfiggere, affrontare o conoscere.

In linea con la discussione più sopra avviata sul significato di agonismo e prestazione riteniamo che un allenatore che favorisca negli atleti prima l'incontro, poi la conoscenza e il fronteggiamento degli avversari interni ed esterni possa aspettarsi anche prestazioni di livello superiore: minor dispersione dell'aggressività, consapevolezza dei limiti personali, orientamento della spinta aggressiva, aspettative calibrate, piacere.

L'attività sportiva si sviluppa dunque come occasione di confronto con l'avversario, con le leggi della natura e con sé stesso.

Nel silenzio che precede la partenza l'atleta non sa se al termine delle sue fatiche troverà l'urlo di gioia, la delusione, scarsi applausi o emozionata esultanza. Se lo sguardo si allarga a partire dagli atleti di alto livello all'uomo che pratica sport troviamo alcune costanti: la possibilità della vittoria e della sconfitta, il coraggio di mettersi in gioco, il desiderio di vivere!

Riflessioni simili emergono anche da alcuni interessanti studi sulla pratica sportiva in età evolutiva.

Una ricerca di Gill, Gross e Huddleston (1983) ha preso in considerazione oltre 700 giovani atleti esplorando le motivazioni che spingono alla pratica sportiva in ragazzi e ragazze dagli 8 ai 18 anni di diverse discipline. Il lavoro ha permesso di conseguire diversi risultati, primo tra tutti una ragione comune che spinge maschi e femmine a intraprendere uno sport: migliorare le proprie abilità sportive.

Un'analisi più approfondita, inoltre, ha permesso di individuare 5 ragioni comuni che motivano gli atleti a praticare un'attività sportiva:

- Acquisizione di competenze;
- Divertimento;
- Desiderio di eccitazione;

- Volontà di competere;
- Desiderio di stare in squadra.

Nessuna distinzione quindi tra maschi e femmine, grandi o piccoli: il desiderio di competere/confrontarsi è presente in tutte le fasce d'età, troviamo già presente lo slancio a inserirsi in una dinamica che vede il bambino e poi l'adulto tendere a mete per lui significative.

Ogni bambino nasce con una componente sana di aggressività che utilizza in modo istintivo per raggiungere la vittoria. Il bisogno di gareggiare deriva dalla forte esigenza di misurarsi con gli altri e di verificare le proprie abilità, non da un'ambizione sfrenata di successo. Infatti, nonostante la vittoria sia un risultato che ogni bambino apprezza, non ha così importanza quanto ne ha per gli adulti. Il suo fine ultimo è il gioco stesso!

Le pulsioni aggressive nella forma più pura quali: combattere, lottare, picchiare, essere crudeli, qualora riescano ad affinarsi e trasformarsi adeguatamente possono portare allo sport, alla competizione, al duello; diventando così energie messe in campo con uno scopo e con un obiettivo ben determinato: misurarsi nella competizione (H. L. Ansbacher, R. R. Ansbacher).

Ogni essere umano dà forma alle sue rappresentazioni e dirige la sua energia verso il proprio fine ultimo (così come la gara, la competizione, la sfida, la performance); questo fine ultimo è strutturato in modo che la sua concretizzazione (il traguardo) offra la possibilità di sentirsi superiore (vincitore) o di elevare il concetto della propria personalità sino al punto che la vita appaia davvero degna di essere vissuta.

Per mezzo di una finzione e valendoci di una speciale forza creatrice, cerchiamo di mantenerci aderenti ad un punto fisso (la meta) che ha, tuttavia, caratteristiche di irrealtà (come la vittoria della gara), finché non si realizza. Per l'essere umano fissare un determinato obiettivo e perseverarlo permette di trovare un orientamento nel caos della vita, così come nello sport allenarsi alla gara, allenarsi per superare i propri limiti permette di mettersi continuamente in gioco in un moto perpetuo di movimento verso quello che può essere definito il fine ultimo ma che tende a mutare sempre verso una meta superiore. È tendenza dell'essere umano il protendersi sempre verso una maggiore superiorità, verso nuovi obiettivi e nuovi traguardi.

Quando invece, il sentimento di inferiorità (così come la spinta aggressiva non incanalata) comporta una particolare sofferenza, può accadere che l'individuo in preda all'angoscia non si appaghi di quella che viene definita una semplice compensazione, ma si spinga più in là, dando vita ad una super compensazione. Si giunge in tal modo ad esasperare la propensione alla superiorità e al predominio che può sfociare nel far del male all'altro

pur di prevalere. Tali individui finiscono per elaborare un fine collocato molto in alto e s'incamminano su una strada estremamente ambiziosa e anti-conformista; incuranti del loro prossimo cercano di raggiungere la posizione ambita, anche a costo di danni all'altro; tali elementi portano i buoni giocatori a trasformarsi in guastafeste.

La spinta alla competizione è insita in ogni essere umano; l'agonismo è innato nella specie. È una constatazione, un dato di fatto indipendente da ogni nostro desiderio; «Agonismo», dal vocabolario, significa «deciso impegno, spirito combattivo di un atleta in una gara». L'agonismo fa parte di ogni persona: ognuno di noi ha dentro sé un lato agonistico, che si ritrova già da piccoli e che con la crescita si manifesta nel vivere quotidiano in varie forme.

Nei percorsi di psicoterapia, siano essi rivolti a sportivi oppure no, riscontriamo con buona frequenza il richiamo di un'individuale situazione ristagnante, l'abitudine alla sofferenza, la rassicurazione che in essa possiamo trovare. Il desiderio di benessere non è una premessa scontata bensì un obiettivo fondamentale di un attento progetto terapeutico.

In questa ottica l'accesso alla pratica sportiva può essere strumento unico per rimettere in moto il desiderio di cambiamento. Ci riferiamo allo sport praticato ma è possibile che lo stesso dialogo sportivo, in psicoterapia, possa proporsi come occasione per risvegliare il desiderio di rimettersi in gioco: pensiamo a quando il dialogo favorisce l'identificazione con il coraggio e la fatica dell'atleta e risveglia, rispecchiandola, la voglia di vivere.

## **A ognuno la sua fatica**

### *Lo spirito agonistico nella storia di Andrea, maratoneta*

Così come nell'attività sportiva è importante che non sopraggiunga la noia e quindi l'attività si alterni tra recupero e lavori più intensi e stimolanti, allo stesso modo in terapia collochiamo nel progetto terapeutico l'obiettivo di aiutare i pazienti a far sì che le loro vite non siano prive di slancio vitale, né troppo impegnative rispetto alle loro competenze.

Per giungere nello sport all'espressione della massima prestazione è bene allenarsi a riconoscere e percorrere obiettivi specifici di percorso che procederanno molto spesso avviando l'atleta verso step che richiedono una sempre maggior complessità; questo potrebbe essere un ottimo parallelismo da utilizzare in terapia.

Un soggetto in stato estremo di ansia che non possiede più un chiaro esempio critico rispetto a quali possono essere gli obiettivi nel momento attuale di

vita, in cui anche la concentrazione e la consapevolezza spesso possono venir meno, ha bisogno di partire da piccoli obiettivi, focalizzandosi su singoli elementi, uno per volta, che possano accompagnarlo nella «zona di massima prestazione» (G. Vercelli), nella possibilità di potersi esprimere al meglio delle proprie capacità.

Andrea, maratoneta esperto e di livello nazionale, ci racconta in un'intervista sincera e avvincente come il suo approccio allo sport sia stato agli esordi apparentemente casuale, fino ad arrivare a oggi, momento in cui la corsa per lui è vita.

«*Ho iniziato a correre all'età di 16 anni spinto dai miei genitori perché da piccolino ero un bimbo un po' grassottello, non praticavo sport. Dopo un po' di insistenza ho deciso di provarci, mi è piaciuto, da quel momento non ho più mollato la pista*»; ora, racconta con convinzione, faticherebbe a star senza.

Lo sport permette di capire chi siamo, la ripetizione del passo di corsa sulla strada per 100 m, 2 km, in una maratona o impegnati sui sentieri tortuosi di un Trail aiuta lo sportivo a individuarsi, cogliere per cosa è fatto fisicamente ma anche mentalmente; anche per Andrea lo sport ha favorito una maggior conoscenza di sé attraverso il confronto con sfide che hanno visto nel tempo mutare gli avversari.

La fatica è tanta nello sport ma anche nella vita: avere una direzione che permetta di cogliere quale sia la fatica adatta a sé oppure, qualora la fatica del momento non sia frutto di una scelta, poter individuare i personali strumenti per attraversarla è di grande aiuto.

La preparazione alle gare è per Andrea un «bel sacrificio»; bello sia in termini di piacevolezza, ma anche di grandezza; la preparazione richiede tempo e dedizione e concede al termine «sacrificio» la nobiltà d'animo dell'agonismo.

Vediamo come è andata ad Andrea.

Nonostante alla prima competizione fosse arrivato ultimo ha iniziato a gareggiare, sino a giungere, anni dopo, primo al traguardo alla maratona di Ferrara il 20 marzo 2016; 42 km di lotta con sé stesso e con le proprie fatiche, 42 km di competizione con altri atleti e poi finalmente il palco, il primo posto.

«*Quando vinci rischi di montarti la testa*», queste le parole di Andrea che ironicamente ci racconta quanto la vittoria di una grande gara, un grande traguardo raggiunto, possa anche avere effetti negativi qualora non si riesca a dare il giusto tempo di recupero a mente e corpo per poter poi ridefinire nuovi obiettivi consapevolmente.



*«Sull'onda della vittoria, lanciaatissimo e galvanizzato, ho provato subito altri grandi traguardi in maratona cercando di ripetermi, alla maratona successiva sono arrivato al traguardo in condizioni "pietose"», nella successiva invece si ritirò perché correndo si rese conto di non aver motivazione, «non avevo più voglia».*

Cosa stava succedendo ad Andrea?

*«Da quel momento ha capito che c'era qualcosa che non andava, stanchezza, preparazione sbagliata, è iniziato un periodo meno bello».*

Due settimane dopo essersi ritirato dalla gara si accorse di correre più lentamente rispetto alle due settimane precedenti; difficilmente la causa risiedeva nella condizione fisica, essa era da ricercare altrove, nel mondo interno di Andrea, nella stanchezza portata all'estremo.

Andrea decise di darsi del tempo, cosa molto difficile per una mentalità atletica e competitiva come la sua, era giunto il momento di riposarsi, rigenerare corpo e psiche orientandosi verso nuovi obiettivi.

Passato il tempo utile, perché ognuno ha i propri tempi così come nella corsa, anche nel recupero, la consapevolezza di essersi dato il giusto tempo ha permesso ad Andrea di ripartire e di riappropriarsi sia in Maratona, a Valencia, sia successivamente in Mezza Maratona a Ravenna, di quella padronanza che lo caratterizza.

### *Le dinamiche della fatica*

*«Per quanto riguarda la fatica molti credono che più è lunga la gara, più fai fatica. In realtà, secondo me, questo è vero fino a un certo punto: se fai una preparazione ben fatta per i cento metri la fatica in gara per un professionista dura nove, dieci secondi; la mia ha invece una durata di due ore e ventisette. È evidente, sono due cose opposte. Entrambe, però, se preparate seriamente richiedono una notevole fatica.*

*In maratona arrivi a usurarti i muscoli, il giorno dopo fatichi a camminare perché hai consumato tutto ciò che era presente nel corpo. La maratona e i quattrocento metri sono due cose molto diverse, entrambe molto faticose, io ho scoperto di divertirmi di più nelle gare lunghe, mi piace.*

*Un mio caro amico corre all'incirca forte come me ma è più portato per corte distanze, quando prepara i millecinquecento metri con le ripetute arrivava al termine dell'allenamento e, talvolta, vomitava. Io non riesco ad arrivare a quel limite lì, non fa per me.*

*D'altro canto, però, in gare lunghe come la maratona ho molta resistenza e molta costanza, lui invece incontra maggior difficoltà. Siamo dunque due esempi opposti, sono due fatiche diverse».*

Il racconto di Andrea è avvincente e dal punto di vista psicologico piuttosto interessante: tra le righe possiamo notare che percorrere un'attività faticosa, il «fare» presente nel titolo dell'articolo, permette di riconoscersi, individuarsi, favorire il delinarsi dell'identità; allo stesso tempo una fatica ha maggior possibilità di essere percorsa se va incontro alle proprie caratteristiche, se «fa per me».

La fatica diviene dunque occasione irrinunciabile per il proprio riconoscimento.

Le ricerche sottolineano che la fatica mentale dovuta a un compito cognitivo lungo e intenso aumenta lo sforzo percepito (Martin, 2018). Obiettivo di ogni sportivo è dunque lavorare perché la fatica fisica non corrisponda ad affaticamento mentale, quale alternativa dunque per faticare fisicamente ma evitare il crollo psichico?

Si aprono a tal punto varie possibilità, la prima di queste ci riconduce all'agonismo, tema precedentemente trattato. Il piacere della sfida con sé stessi e con gli altri trasforma la percezione dello sforzo, dà ad esso un senso e una direzione limitando il suo trasferirsi in affaticamento mentale, lo appoggia a una «mission» gratificante e stimolante.

Un corridore, ad esempio, non si sta affannando per correre fino a Central Park ma per il significato che arrivare a Central Park dopo 42,195 km significa per lui oggi. Ipotizziamo quindi che il coinvolgimento psicologico che una sfida di qualunque tipo richiede permetta di alleviare la fatica mentale e orientare gli sforzi.

Ci domandiamo dunque: «Perché percorrere la sfida?», quali motivazioni possono orientare all'azione?

Con buona immediatezza possiamo riscontrare tra questi la sfida con gli altri e quella con sé stessi che in termini adleriani collochiamo nell'aspirazione alla superiorità.

Riteniamo inoltre, in continuità con quanto emerso in precedenza dalle parole di Andrea, che anche un certo vantaggio identitario possa sostenere e sospingere la fatica.

Sfidare la quiete e l'assenza di obiettivi può favorire l'identificazione con il ruolo di «superstite», essere «sopravvissuto» alla fatica e alla sfida, dunque ritrovarsi trasformato. Ipotizziamo che la fatica possa avere un potere trasformativo sull'immagine di sé.

Essere abitato dalla fatica, resistere al suo assedio (Covacich, 2021) è un campo che permette di sostenere la rappresentazione di sé come capace di affrontare le sfide anche fuori dallo sport: fendersi, adattarsi, imporsi, come possibilità di rinforzo dell'Io.

Notiamo dunque che l'atteggiamento di fronte alla fatica può avere diverse sfumature: aggredire, reggere, abitare, attraversare, sostenere la fatica.

Intersecando queste sfumature possiamo riconoscere alcune costanti che vengono in aiuto nella capacità di superare la fatica; tra queste riteniamo importante:

*Individuare obiettivi di percorso*, «come voglio percorrere questa sfida?». È una domanda adatta a chi è sportivo ma anche a chi, sul finire di una seduta di psicoterapia, si appresta ad affrontare nella quotidianità le sue sfide.

*Il principio di realtà*: in ottica freudiana nasce evolvendo dal principio di piacere. Rappresenta il passaggio tra il «fare» ciò che gratifica immediatamente allo sviluppo della capacità di soddisfare in modo fantasmatico un bisogno, dunque compiere un'azione seppur la sensazione positiva correlata tarderà ad arrivare. Ciò permette, ad esempio, di progettare e sostenere gli allenamenti. Alla base sono necessarie la memoria (memoria di un soddisfacimento o di un dolore passato) e la capacità di rappresentarsi la soddisfazione. Potremmo correre il rischio di pensare che queste abilità risiedano esclusivamente in persone con funzioni psichiche superiori e particolarmente sviluppate. Le ricerche in ambito etologico hanno individuato anche nei vertebrati la capacità di riconoscere consapevolmente il dolore e associarlo a emozioni quali panico, ansia o stress. Troviamo dunque anche nel mondo animale la capacità di avere memoria del dolore e delle sensazioni fisiche. Ad esempio, osserva Andrew Crump (2020) della Queen's University di Belfast, gli animali che hanno vinto una competizione sperimentano uno stato d'animo più positivo e si aspettano un minor numero di predatori nel loro ambiente. Allo stesso modo, animali che hanno perso una competizione hanno sperimentato emozioni negative ed evitato alcune prossime sfide. Gli animali ansiosi riconoscono nel fruscio delle foglie il possibile arrivo di un predatore, lo stesso non avviene quando hanno appena vinto una competizione. La capacità di formarsi aspettative alla luce dell'esperienza passata, presente già nel mondo animale, ci incoraggia a sostenere che il principio di realtà e l'abilità di attraversare la fatica e il dolore siano competenze allenabili, nello sport come in una psicoterapia.

In principio troviamo la capacità di identificare il dolore, successivamente potremo «allenare» la capacità di rivedere le aspettative e gli scenari che le sfide fanno emergere nel soggetto.

*La capacità di attendere* si colloca in conseguenza alle precedenti, ci riferiamo all'attitudine a passare con flessibilità da un atteggiamento aggressivo alla posizione di attesa in cui la fatica è sostenuta in modo stoico. Questa abilità richiede una buona flessibilità mentale per modulare la capacità di coping.

Un esempio emozionante è rappresentato dalla gara alle paralimpiadi di Tokyo 2020 di Ndiaga Dieng, atleta nella categoria dei soggetti con disabilità cognitiva o relazionale, impegnato nei 1500m. Nei primi giri di pista l'atleta, immaginiamo seguendo le indicazioni concordate in preparazione, si affianca, «si appiccica», ai favoriti. Con il procedere della gara rimane indietro ma sempre affiancato a quelli che nelle previsioni sono riconosciuti come i migliori. Immaginiamo conservi dentro di sé obiettivi di percorso specifici, difficile capire se resista o attenda. Negli ultimi giri i migliori aumentano il passo e lui con loro. Resiste, recupera, si fa avanti fino a giungere terzo al traguardo.

Queste le sue parole:

*«Sono veramente contentissimo di come è andata. Ho lavorato tanto per questi 1500 metri, le mie capacità mi hanno dato questo risultato. Non vedevo l'ora di salire sul podio, era quello che sognavo». «Oggi sono voluto partire tranquillissimo, sono rimasto dietro per vedere come si sviluppava la situazione. Successivamente ho aumentato il ritmo e alla fine sono riuscito ad arrivare terzo. Ora c'è da lavorare tanto per crescere».*

Ecco emergere la consapevolezza delle proprie abilità che permette di calibrare e sostenere la fatica, un obiettivo di percorso chiaro che sembrerebbe essere «stare con i migliori», la presenza di una meta trainante che ha sostenuto il principio di realtà nei primi giri su pista a Tokyo.

---

## Bibliografia

H. L. ANSBACHER, R. R. ANSBACHER, *La psicologia individuale di A. Adler*, G. Martinelli e C., Firenze 1997.

M. COVACICH, *Sulla corsa*, La nave di Teseo Editore, Milano 2021.

A. CRUMP, E.J. BETHELL, R. EARLEY, V.E. LEE, M. MENDEL, L. OLDHAM, S.P. TURNER, G. ARNOTT (2020), *Emotions in animal contests*, in «Proceedings of The Royal Society B Biological Sciences».

L. G. GRANDI, *Se questo è un Altro*, Effatà Editrice, Cantalupa (TO) 2019.

GILL, GROSS E HUDDLESTONE (1983), *Participation motivation in sports*, in «International Journal of sport psychology», 1985.

K. MARTIN, R. MEEUSEN, K.G. THOMPSON, R. KEEGAN, B. RATRAY (2018), *Mental Fatigue Impairs Endurance Performance: A Physiological Explanation*, in «Sports Medicine».

B.H. SHULMAN E H.H. MOSAK, *Manuale per l'analisi dello stile di vita*, Franco Angeli, Milano 2008.

G. VERCELLI, *L'intelligenza agonistica*, Ponte alle grazie Editore, Milano 2009.

## **I rischi psicosociali dell'Interruzione Volontaria di Gravidanza**

*A cura di Estelle Clavier*

*« Il giorno della scoperta e anche nei giorni successivi rimasi molto confusa: era presente un miscuglio di vergogna, paura, rabbia ma anche felicità, energia e senso di responsabilità. In quel momento sentii in me la presenza di qualcosa di nuovo, mai provato. Il mio corpo era cresciuto, aveva assunto una sua funzione naturale, di riproduzione. Da una parte fu qualcosa di rassicurante e bello ma dall'altra fu spaventoso e impossibile. Fui di colpo travolta da un'onda di domande e pensieri: Come avrei fatto io, appena maggiorenne, con un ragazzo un po' più giovane di me, quindi ancora minorenne, e per niente orientato verso il futuro? Entrambi viviamo a casa dei nostri genitori e non lavoriamo... L'anno del mio esame di maturità, anzi dovrebbe proprio nascere nello stesso periodo! Cosa posso offrire a questo bambino? Non merita di vivere quello che ho vissuto io, non posso credere che stia riproducendo quello che hanno fatto i miei, mentre sto facendo di tutto per uscirne. Neanche suo padre avrebbe un contesto familiare in grado di sopportare il suo arrivo, anzi potrebbe essere ancora peggio di quanto ho vissuto io! E per me? Che futuro di donna, coppia, famiglia?»*

*Sapevo già nel profondo di me stessa che non volevo andare avanti con questa gravidanza, la mia decisione era presa. Nonostante il desiderio e l'insistenza del mio ragazzo per proseguirla, da parte mia, non*

*c'era proprio da pensarci. Ovviamente, questa decisione comportò una serie di difficoltà. Per primo, con i miei genitori, che ringrazio di essere stati presenti sul piano pratico, ma che hanno lasciato cadere nel silenzio il mio bisogno di condivisione e accoglienza. Poi con il mondo medico, purtroppo il primo medico che incontrai, non essendo a favore dell'aborto, generò in me un malessere fatto di ansia, paura e vergogna. Decisi quindi di incontrare un secondo medico, per fortuna questa volta aperto alla questione, che mi diede tutte le informazioni e i contatti utili per sottopormi all'intervento. Neanche con lui sentii un supporto di tipo psicologico ed emotivo, ma almeno non provai giudizio. Una forma di speranza si risvegliò, ma era come se qualcosa dentro di me si fosse spento, si stava sempre di più concretizzando la mia decisione e avvertivo il senso di perdita di questa nuova piccola luce che cresceva in me. Anche con il personale ospedaliero, sia prima che il giorno stesso dell'intervento, non sentii accolta la mia paura. Mi sentivo estremamente sola all'interno di un vortice di emozioni e di fronte ad una domanda che mi sembrava irrisolvibile, per la quale non esisteva una risposta giusta o sbagliata e che avrebbe in ogni caso condizionato il resto della mia vita. Infine, nonostante l'aborto sia un diritto per la donna, non ci si sente tutelata dalla società. Anzi, le donne che si sottopongono all'Interruzione Volontaria di Gravidanza sono più spesso esposte a giudizi negativi che non ad atteggiamenti accoglienti e comprensivi.*

*Da allora ho parlato con pochissime persone di questa esperienza sia per il peso della colpa e della vergogna sia perché rimane una ferita difficile da cicatrizzare. Col senno di poi mi accorgo quanto, alla luce di questi vissuti, ho orientato la mia vita verso obiettivi finalizzati alla riparazione di questo evento e quanto influenzò la mia capacità di diventare donna. Mi rimase impressa questa sensazione di gioia e calore nello scoprire di diventare madre e sapevo di volerlo rivivere. Ma questa volta sarebbe successo quando sarei stata sicura di poter offrire al mio bambino una vita sana, equilibrata e stimolante».*

Questa testimonianza ci fornisce alcuni elementi di riflessione sulla base dei quali, in un primo momento, approfondiremo possibili dinamiche psicologiche all'origine di una gravidanza inaspettata in età adolescenziale. Per poi illustrare certi aspetti della sofferenza psichica che una donna può vivere qualora decida di sottoporsi all'Interruzione Volontaria di Gravidanza.

Nel 2019, in Italia sono state notificate 73.207 Interruzioni Volontarie di Gravidanza, con un tasso di abortività pari a 5,8 IVG ogni 1000 donne tra i 15 e i 49 anni di età<sup>1</sup>, mentre in Francia ne sono state rilevate 224.300 ossia

<sup>1</sup> Dati Epicentro – Istituto Superiore di Sanità – Relazione Ministro Salute attuazione

un tasso di abortività pari a 15,6 IVG ogni 1000 donne tra i 15 e 49 anni di età.

Benché possa sembrare un fenomeno inconsueto, l'aborto inteso come Interruzione Volontaria di Gravidanza (IVG) è un fenomeno piuttosto diffuso nelle società occidentali. Riguarda donne di età diverse, di provenienze socio-culturali e condizioni familiari differenti.

I motivi dell'IVG sono vari quanto è vario il campione delle donne interessate. Vengono spesso espressi, almeno in un primo momento, fattori obiettivi che vanno da difficoltà economiche, problemi familiari, essere sola, avere certe aspirazioni di vita e lavorative fino all'essere stata vittima di abuso sessuale.

Se ad oggi si può affermare che i rischi fisiologici in seguito ad un aborto volontario, effettuato in condizioni sanitarie legali, sono molto limitati, non è lo stesso per quanto riguarda la salute psichica delle donne che abortiscono. I risultati delle ricerche nel campo dei rischi psicologici correlati all'Interruzione Volontaria di Gravidanza sono molto contrastanti; non emerge una diretta relazione causa-effetto tra l'IVG e la sofferenza psicologica riportata da una parte delle donne sottoposte all'intervento. Inoltre, riconoscere eventuali conseguenze psicologiche all'aborto è complesso per le nostre società, potendosi dimostrare un punto a sfavore per il «diritto» all'aborto. È tuttavia importante porsi in un'ottica di benessere della comunità e quindi prendere in considerazione le conseguenze dell'IVG e la sofferenza vissuta. In questo senso si può affermare che ad oggi non si è riusciti a dimostrare in modo assoluto che l'IVG stessa sia causa di disturbi, ma la quasi totalità delle ricerche effettuate sul tema riporta l'esistenza e la gravità di disturbi psicologici post-IVG.

Le sofferenze che emergono dalle testimonianze sono di varia natura e sono sempre sintomi di un vissuto soggettivo e relativo ad una storia personale. Conoscere bene e studiare queste reazioni è essenziale per aiutare le donne a far emergere questa sofferenza. «I tempi e le modalità per elaborare questa esperienza sono diversi per quanto diverse sono le donne che la vivono, ma è certo che occorre tempo e lavoro su sé stessi per farlo in maniera efficace. Perché il rischio – quando si “archivia” apparentemente in fretta e con facilità la ferita alla propria identità femminile che l'aborto volontario inevitabilmente comporta – è quello di veder tornare fuori quanto non elaborato sotto forma di disturbi diversi e indecifrabili, ma che hanno in comune il “compito” di rimettere in luce proprio il segno di quella ferita»<sup>2</sup>.

Legge 194/78 tutela sociale maternità e interruzione volontaria di gravidanza – dati 2019.  
<https://www.epicentro.iss.it/ivg/epidemiologia>

<sup>2</sup> <http://www.aied.it/it/sexualita/interruzione-volontaria-di-gravidanza/>

La gravidanza rappresenta, in particolare per la donna, un periodo complesso che comporta modificazioni di natura sia fisiologica che psicologica. È un periodo che può essere qualificato di «crisi», in riferimento al concetto di «crisi evolutiva» di Erikson, in quanto ricco di rielaborazione del passato e progettazione del futuro. Questa crisi è finalizzata all'abbandono di fasi precedenti di sviluppo per il raggiungimento di un nuovo stato di vita.

Si verificherebbe, in effetti, una «riorganizzazione dell'identità femminile attraverso un'integrazione, ma anche una possibile destrutturazione del sé della donna, in relazione ai vissuti che riemergono rispetto a conflittualità relazionali irrisolte» (Riva Crugnola, 1987). Rappresenta dunque una «fase di enorme cambiamento e ristrutturazione da cui l'identità può emergere arricchita e ampliata ma che, in condizioni particolari, può esporre a potenziale sofferenza psichica perinatale»<sup>3</sup>.

I nuovi aspetti dell'identità in costruzione riguardano nello specifico la rappresentazione di «sé come madre». «Divenire madre» significa essere in grado di accogliere fisicamente il bambino nel proprio corpo e proteggerlo, accettando gli imponenti cambiamenti somatici e ormonali connessi alla gravidanza, al parto e al puerperio. Capacità che richiama «la possibilità di identificarsi da un lato con la propria madre, rivisitando le esperienze ed i vissuti infantili, e dall'altro con i bisogni del bambino»<sup>4</sup>.

Quindi, durante la gravidanza si riattiveranno vissuti inconsci relativi alla propria infanzia: vissuti del proprio passato, di quando era bambina, adolescente, richiamando le prime relazioni e le diverse identificazioni significative, in particolare con la propria madre. Ogni gravidanza sarà quindi a sé in quanto vissuta da ciascuna donna con modalità individuali a seconda delle sue passate vicissitudini relazionali con le figure affettive di riferimento.

In questo racconto, la protagonista rimane incinta in una fase avanzata del periodo adolescenziale. Alcune ricerche realizzate sul tema della gravidanza in adolescenza confermano che lo stato di gravidanza in questo periodo del ciclo di vita può essere correlato ad un processo di affermazione dell'identità. Questa eventuale gravidanza testimonierà all'adolescente che il proprio corpo è già pronto per il concepimento. La conferma della sua capacità procreativa potrà scatenare un senso di sorpresa, in quanto la gravidanza non è consapevolmente desiderata, attraverso il quale si potrà così prendere atto di non essere più una bambina ma una donna. Viene quindi

<sup>3</sup> DELLA VEDOVA, A. M., *Il luogo delle origini: percorsi della nascita e della genitorialità*, in «Turismo e Psicologia», 8 (2), 2015, p. 36.

<sup>4</sup> *Ibidem*.



attribuita una equivalenza tra sessualità e riproduzione che segna il passaggio alla vita adulta. Alcuni autori parlano allora di «gravidanza ormonale»<sup>5</sup>. Il ruolo attribuito alla gravidanza è legato agli aspetti psicosociali e culturali di ogni famiglia, dove la maternità suppone significati specifici in accordo con i vissuti, i desideri e i sogni. Così come la decisione di interrompere o meno la gravidanza dipenderà in parte da questi aspetti psicosociali. Quando il simbolico culturale fa difetto e la famiglia non possiede le risorse sufficienti per ovviare a questa mancanza e offrire un contenitore genealogico fondatore dell'identità, una soluzione potrebbe quindi essere di rimanere incinta.

L'affermazione di sé attraverso la gravidanza non rispecchia un progetto altruistico rivolto ad un oggetto d'amore ma piuttosto sembra associata ad una necessità narcisistica, ancora legata ad un completamento del proprio Sé, e rimanda ad un conflitto inconscio ancora aperto tra la donna e la propria madre. Essendo l'adolescenza il periodo alla fine del quale esordire con un senso di identità più stabile e integrato, rispetto alle fasi infantili, vi potrà essere una spinta a compensare il disagio vissuto sull'area femminile facendola in qualche modo emergere, rendendola anche visibile a sé stessi e agli altri. L'espressione dell'identità femminile avverrà in modo differenziato a seconda del contesto socio-culturale di appartenenza. Per certe ragazze il miglior modo di affermarsi come donna è diventare madre. La gravidanza diventa allora meta finzionale per superare i confini dell'adolescenza ed entrare nel mondo adulto. Questo meccanismo risponde all'obiettivo di separazione-individuazione dalle figure di riferimento proprio di questa fase di sviluppo.

In questi casi il desiderio di gravidanza non è a pari desiderio di maternità, in quanto i piani di vita sono stati immaginati diversamente e/o la maturità necessaria per «divenire madre» non è stata raggiunta. Gli scenari possibili sono allora principalmente due: la gravidanza verrà portata avanti ma possiamo pensare che la maternità sarà vissuta con difficoltà o si tenderà all'Interruzione Volontaria di Gravidanza.

Per molte donne la scelta dell'aborto è il primo passaggio di un percorso che può rivelarsi molto difficile e doloroso. Nonostante in quel momento la donna sia consapevole della sua decisione e consideri l'aborto la scelta a lei più consona, vivrà probabilmente questo periodo come emotivamente intenso.

<sup>5</sup> DADOORIAN, D. (2007), *Grossesses adolescentes*, in «Le Journal des psychologues», 252(9), 72-75. <https://doi.org/10.3917/jdp.252.0072>

Il tempo che trascorre tra il momento in cui si è deciso di sottoporsi all'Interruzione Volontaria di Gravidanza e il giorno dell'intervento, anche se effettivamente breve (in media due settimane), può essere sentito come una lunga attesa, spesso sofferta, per il fatto di continuare a vivere una gravidanza non desiderata. Durante questo periodo può in effetti essere presente un'ansia in particolare legata da una parte all'attesa dell'intervento e dall'altra al dubbio di fare la scelta giusta.

Tra le prime emozioni che vengono riferite dalle donne in seguito all'aborto troviamo il senso di colpa e la vergogna. Queste, oltre a procurare di per sé sofferenza psicologica, possono generare ulteriori disagi e avere un impatto negativo sulle varie sfere di vita della donna.

La colpa è un'emozione che scaturisce da un evento passato al quale si tende a ripensare in modo continuo chiedendosi come sarebbe potuta andare diversamente. Quindi, è un costante riportare il passato nel presente tramite immagini e pensieri legati all'evento. Questa forma di pensiero circolare o insieme di pensieri ripetuti e ripetitivi solitamente caratterizzati da contenuti negativi sono tipici della ruminazione mentale, processo che determina e mantiene il senso di colpa.

Coloro che sono afflitti da senso di colpa cronico, ovvero quando ci si sente continuamente in colpa e si prova rimorso e rammarico indipendentemente dalle circostanze, sono inglobati totalmente in questo stato negativo fino a inficiare la propria vita relazionale e sociale. Tutto questo ruminare può, in effetti, portare l'individuo a staccarsi dalla realtà e a non godere a pieno della quotidianità favorendo così lo sviluppo di diversi disturbi mentali (depressione, disturbi d'ansia, problemi alimentari, ecc.).

Il senso di colpa in seguito ad un aborto è una reazione frequente che può covare per anni. La colpa prende origine nell'ambivalenza del desiderio di gravidanza. Dinanzi a questo desiderio di bambino, l'aborto prende valore di «omicidio» del bambino che deve nascere.

Questa emozione può anche nascere dal non sopportare la responsabilità di una scelta così importante perché ci si sente egoiste, oppure si può provare una profonda tristezza per non essersi date una chance. Può in effetti accadere che dopo l'interruzione volontaria di gravidanza la donna riconosca che la paura di non sentirsi adeguate al ruolo di madre abbia portato a credere di non aver altra possibilità se non quella di abortire e che, in seguito all'intervento, percepisca come meno catastrofica la possibilità di diventare madre. Questa sensazione può essere molto destabilizzante perché non è possibile tornare a quel momento in cui tutte le strade sono aperte.

Un sentimento di colpa non risolto può dare forma a diversi sintomi come la depressione, il disprezzo di sé, il complesso o la paura dell'infertilità ma anche dei rapporti fisici.

La vergogna, invece, nasce dalla preoccupazione di un giudizio dell'altro nei propri confronti (*cosa penseranno gli altri?*). Viene in effetti definita come un «sentimento più o meno profondo di turbamento e di disagio suscitato dalla coscienza o dal timore della riprovazione e della condanna (morale o sociale) di altri per un'azione, un comportamento o una situazione, che siano o possano essere oggetto di un giudizio sfavorevole, di disprezzo o di discredito»<sup>6</sup>.

Quindi in riferimento all'IVG, la vergogna deriva dall'immaginario attorno all'aborto e dalla disapprovazione sociale ancora presente oggi. È tuttora raro sentire parlare pubblicamente del tema dell'IVG, tuttavia, quando capita, la maggior parte delle volte la donna viene esposta a commenti e giudizi virulenti. Inoltre, si evince dal presente racconto, ma anche da altre testimonianze, la violenza «sotterranea» vissuta durante il percorso medicalizzato pre-aborto: possibili difficoltà di accesso all'informazione e ai servizi, giudizio del personale medico, ritardi nella presa in carico... Questi ultimi sono eventi silenziosi che concorrono però ad un incremento della sofferenza attraverso lo sviluppo della sensazione di aver fatto qualcosa di male, di sbagliato e di non meritare attenzione e sostegno. Anzi sembra che il dolore debba essere un passaggio necessario, come una forma di punizione.

Inoltre, attraverso il tema dell'aborto si aprono fantasie su un altro tema «tabù» che è quello della sessualità. Se c'è qualcosa che porta con sé vergogna è la rivelazione pubblica della sessualità e, purtroppo, l'aborto dà una certa realtà al rapporto sessuale che ha iniziato la gravidanza.

Abbiamo allora il quadro di una donna che in seguito all'aborto può sentirsi sola, isolata nella sua sofferenza con «l'impossibilità» di poterla condividere a fronte dei meccanismi innescati dal senso di colpa e dalla vergogna. Questo silenzio, se perdura nel tempo, può diventare un segreto sempre più difficile da portare e da elaborare.

Un'ulteriore emozione negativa che può comparire in seguito ad un'Interruzione Volontaria della Gravidanza è il senso di fallimento riferito al progetto identitario e generativo, nello specifico per:

- non aver raggiunto l'obiettivo di crescita mirato. Il processo di sviluppo si è interrotto o nessun cambiamento è avvenuto e non è stato svolto il passaggio identitario desiderato: «*Non sono riuscita a diventare donna!*»;
- essere stata sopraffatta dall'emozione. La maternità era desiderata ma la paura e l'insicurezza legata al ruolo materno hanno condizionato la scelta dell'aborto: «*Non sono stata in grado di diventare madre!*»;

<sup>6</sup> <https://www.treccani.it/vocabolario/vergogna/>

– aver bloccato un processo naturale. L'interruzione di gravidanza ha interrotto il processo procreativo-generativo: «*Non sono stata capace di generare vita!*».

Questo senso di fallimento, oltre a procurare dolore, potrebbe anche condizionare la donna nell'approcciarsi a queste tematiche strutturanti dell'identità femminile. Il tema della generatività, ad esempio. Viene spesso ridotto al concetto di generatività biologica e di fertilità biologica, che in una sua accezione più ampia si riferisce ad «una struttura psichica che dispone ad una trasmissione del proprio essere e rimanda al superamento del narcisismo individuale a favore di un qualcosa cui l'individuo può anche sacrificarsi e mettersi al servizio»<sup>7</sup>. In effetti quando Erickson parla di procreatività osserva che è una facoltà che si manifesta parallelamente nel campo lavorativo, dell'impegno sociale e della famiglia, includendo la nascita dei figli, ed è sostenuta dal vivo desiderio di lasciare una traccia di sé nel mondo (generatività). Dice inoltre che «nel caso in cui le capacità generative vengano inibite in alcuni di questi ambiti, l'adulto corre il rischio che la sua identità regredisca, emergendo un senso di vuoto e di impoverimento, compensato con l'auto-assorbimento nelle poche aree di successo (ad es. nel lavoro, nel ruolo di mamma a tempo pieno), che impedisce ulteriori e diversificati investimenti. In tal caso si può assistere alla perdita della “messa in gioco” (caratteristica invece costante nell'adolescenza), per il timore di nuovi fallimenti, con conseguente ristagno delle prerogative creative e procreative»<sup>8</sup>.

In tal senso si potrebbe immaginare che il senso di fallimento post-aborto vissuto relativamente alla capacità generativa possa frenare o addirittura inibire il processo di sviluppo identitario inizialmente coinvolto, portando inoltre la donna ad un accentramento su di sé.

Abbiamo visto la complessità fisiologica e psicologica che sottintendono la gravidanza e la maternità e anche se non portate a termine è come se alcuni semi stessero ancora crescendo dentro di lei, quelli riguardanti la sua identità femminile. Questi nuovi aspetti di sé possono favorire il processo di crescita identitario o al contrario confermare e amplificare complessi preesistenti. Quando essi si associano ai sentimenti negativi che può generare un'Interruzione Volontaria della Gravidanza, la donna viene esposta a importanti rischi psicosociali come la depressione, il suicidio, l'isolamento sociale, la perdita di autostima, un senso di colpa acuto, vergogna, fallimento della maternità.

<sup>7</sup> COLLEVASONE, F. M., *Lezione corso di perfezionamento in Psicologia perinatale*, 2020.

<sup>8</sup> <http://docenti.unimc.it/giovanna.bianco/teaching/2018/20841/files/adolescenza/erikson-le-8-fasi-del-ciclo-di-vita>

Sarà quindi compito del terapeuta dimostrare la sua sensibilità al tema per permettere alle donne che ne sentono il bisogno di poter condividere i sentimenti e i vissuti psicosomatici legati all'aborto. In un'ottica adleriana sarà importante dedicare spazio al tema dell'identità femminile che sembra essere di fondo a questo fenomeno ma soprattutto sarà necessario integrarlo alle sfere di vita relative ai tre compiti vitali (amore/famiglia, lavoro, relazioni sociali) e al sentimento sociale.

Inoltre, possiamo affermare che nonostante l'aborto volontario sia un fenomeno che riguardi numerose donne, l'INED<sup>9</sup> ad esempio prevede che il 40% delle donne francesi si sottoporrà ad un'Interruzione Volontaria di Gravidanza almeno una volta nella propria vita, poche testimoniano e sono in grado di parlare apertamente della loro esperienza dolorosa. Questi dati ci mettono in guardia in quanto psicologi/psicoterapeuti sulla necessità di riflettere, oltre all'impatto diretto sulla donna, alle ramificazioni delle conseguenze socio-psicologiche dell'aborto sulla società nel suo insieme. Ad esempio, se consideriamo la porzione di donne che vivono male l'aborto, anche se immaginiamo una percentuale molto bassa dell'1%, e ci aggiungiamo l'intero contesto coinvolto da questo atto che può anch'esso essere in sofferenza (la coppia, i fratelli, gli antenati, il personale medico...), si può ritenere l'Interruzione Volontaria di Gravidanza un problema di ordine della Sanità Pubblica. In tal senso si dovrebbe pensare di allargare l'offerta di interventi di natura preventiva o di sostegno in questo campo.

---

### Bibliografia

ANSBACHER, H. L., ANSBACHER, R. R. (1997), *La psicologia individuale di Alfred Adler*, Ed. Psycho.

CAPOLUPO SIMONA, R. (2007), *La madre e la mamma: dal mito al pensiero psicoanalitico*, Ed Antigone.

COLLEVASONE, F. M. (2020), Dispense corso di perfezionamento in Psicologia perinatale, Istituto Universitario Salesiano Torino Rebaudengo.

DADOORIAN, D. (2007), *Grossesses adolescentes*, in «Le Journal des psychologues», 252(9), 72-75. <https://doi.org/10.3917/jdp.252.0072>

DELLA VEDOVA, A.M. (2015), *Il luogo delle origini: percorsi della nascita e della genitorialità*, in «Turismo e psicologia», 8 (2).

FERRIGNO G., *I fondamenti teorici della psicologia individuale: il sentimento di inferiorità e il complesso di inferiorità*, Dispensa per il I anno del corso di specializzazione della Scuola Adleriana di Psicoterapia dell'Istituto Alfred Adler di Milano, p. 19.

<sup>9</sup> Institut National d'Etudes Démographiques. Istituto pubblico francese incaricato di studiare i problemi demografici sotto i loro vari aspetti.

IMBASCIATI A., DABRASSI F., CENA, L. (2007), *Psicologia clinica perinatale*, Piccin, Padova.

GRANDI, L. G. (2016), *Amore e Psyche. Percorsi di psicoterapia Individual-psicologica*, Effatà Editrice.

MANFREDI P., IMBASCIATI A. (2004), *Il feto ci ascolta e impara*, Ed. Borla.

MOTTRIE, C., DE COSTER, L. & DURET, I. (2006), *Devenir mère : transformations des liens et des lieux familiaux lors des grossesses survenant à l'adolescence*, in «Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux», n. 37(2), 121-137. <https://doi.org/10.3917/ctf.037.0121>

RECALCATI, M. (2019), *Le mani della madre. Desiderio, fantasmi ed eredità del materno*, Ed. Feltrinelli.

RIVA CRUGNOLA, C. (1987), *La gravidanza ponte fra noto e ignoto*, in IMBASCIATI, A., DABRASSI, F., CENA, L. (2007), *Psicologia clinica perinatale*, Piccin, p. 23.

STERN, D. N., BRUSCHWEILER-STERN, N. (2017), *Nascita di una madre*, Ed. Oscar.

---

### Sitografia

- <http://www.aied.it/it/sexualita/interruzione-volontaria-di-gravidanza/>  
<http://docenti.unimc.it/giovanna.bianco/teaching/2018/20841/files/adolescenza/erikson-le-8-fasi-del-ciclo-di-vita>  
<https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/er1125.pdf>  
<https://droitdenaitre.org/le-traumatisme-post-avortement/>  
<https://www.ipsico.it/news/senso-di-colpa/>  
<https://www.ivg.net/les-risques-de-ivg/consequences-psychologiques-de-livg-syndrome-post-ivg>  
[http://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6\\_2\\_2\\_1.jsp?lingua=italiano&id=2924](http://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_2_1.jsp?lingua=italiano&id=2924)  
<https://www.stateofmind.it/2016/05/interruzione-volontaria-di-gravidanza-psicologia/>  
<https://www.stateofmind.it/2018/02/psicologia-gravidanza/>  
<https://www.treccani.it/vocabolario/colpa/>  
<https://www.treccani.it/vocabolario/vergogna/>

## Una passeggiata con Dante

*A cura di  
Giulia Coratza*

**S**e doveste tornare indietro nel tempo, ad esempio alle superiori, e poteste scegliere cosa più vi ha colpito e vi è rimasto impresso, cosa scegliereste?

Io direi, senza dubbio, la Divina Commedia di Dante Alighieri; un capolavoro letterario in cui l'autore viaggia attraverso i tre mondi: inferno, purgatorio e paradiso.

Questo sicuramente non vuole essere un excursus sulla Divina Commedia, non ne sarei nemmeno in grado, ma piuttosto una passeggiata nei tre regni guardandoli da un punto di vista dell'evoluzione umana, perché è importante ricordarci da dove siamo partiti e dove ogni giorno potremmo arrivare.

Per questo nostro viaggio avremo due ospiti, uno l'abbiamo già nominato mentre l'altro è la teoria dei tre cervelli del neuroscienziato statunitense Paul MacLean.

La teoria di MacLean mette in luce la presenza di tre componenti del cervello presenti nell'essere umano, ognuna delle quali rappresenta una piccola parte della nostra evoluzione.

Ora che il quadro è al completo sei pronto ad iniziare questo viaggio? E allora partiamo!

«Considerate la vostra semenza:  
fatti non foste a viver come bruti,  
ma per seguir virtute e canoscenza»  
(Canto XXVI, Inferno)

Quando si parla di conoscenza ed evoluzione non posso che pensare ad Ulisse. Lui dice che non siamo fatti per vivere come animali ma per seguire la virtù e la conoscenza. Per quanto la figura di Ulisse possa sembrare positiva, dobbiamo stare attenti che la sola voglia di conoscere, non accompagnata alla ragione, non solo non basta ma potrebbe spingerci oltre dei limiti che non sempre vanno superati perché oltre c'è l'oblio.

MacLean nella sua teoria mette al primo posto il cosiddetto “cervello rettiliano”, che egli descrive come la nostra parte più antica e meno evoluta. Questo cervello rappresenta la parte più selvaggia, quella senza regole che vive per accontentare i nostri bisogni primari.

Parliamo quindi della nostra parte più profonda, non razionale, che è l'istinto.

Ovviamente questa è una parte essenziale per la nostra vita e la nostra sopravvivenza, ci aiuta in tutte quelle situazioni di pericolo, la cosiddetta strategia *fight/fly*, cioè colpisci e scappa.

Ma come l'oblio ha avvolto Ulisse perché spintosi troppo in là pur di soddisfare la sua sete di sapere, così il cervello rettiliano non può bastare da solo; abbiamo bisogno di evolverci ancora di più per andare oltre e questo come può accadere? Lasciando entrare le emozioni.

«Sovra candido vel cinta d'uliva  
donna m'apparve, sotto verde manto  
vestita di color fiamma viva»  
(Canto XXX, Purgatorio)

E quale emozione c'è di più grande se non l'amore? Alla fine del secondo libro, Dante incontra Beatrice, donna alla quale dedica molte delle sue opere e non a caso la sceglie come accompagnatrice verso i cieli più alti.

Sappiamo tutti quante sfaccettature possa avere questo sentimento e come all'inizio questo fosse diretto principalmente alle figure che più ci sono state vicine sin da piccoli. Ma le emozioni come entrano in gioco?

Il secondo cervello nominato da MacLean è chiamato “cervello emotivo”, questa è la sede delle nostre emozioni, delle nostre sensazioni di «pancia», delle farfalle nello stomaco al primo appuntamento.



Se il primo cervello è tipico nei rettili, qui facciamo un passo in avanti e ci troviamo nella categoria dei mammiferi dove l'amore materno per i propri cuccioli diventa un fattore importante per la crescita.

Ma è giunto il momento di arrivare all'uomo e vedere ciò che ci distingue dal vivere come animali, come disse Ulisse.

«A l'alta fantasia qui mancò possa;  
ma già volgeva il mio disio e 'l velle,  
si come rota ch'igualmente è mossa,  
l'amor che move il sole e l'altre stelle»  
(Canto XXXIII, Paradiso)

Qui Dante per un istante prova la grazia di essere in totale armonia con l'universo. Non ha più un percorso da svolgere, è arrivato dove tutto è luce, bellezza e verità. È arrivato dove tutti speriamo di poter giungere, la completezza.

Ma non dobbiamo dimenticarci che il nostro percorso è lungo e dobbiamo lavorare per auspicare di trovare anche noi questo senso di pace.

Questo può accadere anche grazie al nostro ultimo gradino dell'evoluzione, allo sviluppo della neocorteccia che gestisce la razionalità, le capacità di apprendimento, di problem solving e tutto il nostro dialogo interno.

Queste tre parti di noi non possono vivere l'una senza l'altra perché la conoscenza non può essere raggiunta solo con l'istinto ma nemmeno solo con le emozioni o l'essere scaltri.

Ogni parte di noi deve essere valorizzata e riuscire a trovare la giusta armonia per cercare di arrivare all'UNO.

---

### Bibliografia

CHURCH, D. (2008), *Medicina Epigenetica. Felicità e salute attraverso la trasformazione consapevole del DNA*, Mediterranea Edizioni, Roma.

DANTE ALIGHIERI, *La divina commedia*, Inferno, C. XXVI, v. 118-120.

DANTE ALIGHIERI, *La divina commedia*, Paradiso, C. XXXIII, v. 142-145.

DANTE ALIGHIERI, *La divina commedia*, Purgatorio, C. XXX, v. 31-33.

MONTECUCCO, N. F. (2010), *Psicosomatica olistica*, Mediterranee Edizioni, Roma.



## **Il tutt'uno mente-corpo**

*A cura di  
Emanuela Grandi,  
Elisa Menchini,  
Martina Virgilio,  
Gianluca Imbimbo*

### **La psicologia dello sport e l'importanza dell'unione**

**N**ello sport riveste un'importanza fondamentale il gruppo. Il gruppo non è soltanto l'unione dei membri di una determinata squadra sportiva, è molto di più. Ogni singolo membro di una squadra influenza più o meno consapevolmente tutti gli altri. Le emozioni provate e sperimentate dal singolo diventano un «sentire comune». Questa unione è accentuata dal fatto che i membri perseguono un obiettivo, che solitamente è rappresentato dalla vittoria di una partita o di una sfida in particolare. Per rafforzare il senso di unione di una squadra, i calciatori indossano gli stessi colori e tendono a esprimersi con un gergo simile. Inoltre, in molte occasioni utilizzano dei rituali poco prima di competizioni importanti. Tutto ciò esprime la comunanza della squadra e il livello di socialità raggiunto dai singoli membri, compresi ovviamente anche i neofiti.

Un elemento fondamentale è rappresentato dalla motivazione. La teoria dell'orientamento motivazionale (Achievement Goal Theory), fondata sul contributo teorico di Nicholls (1984, 1992), considera come elemento imprescindibile il desiderio di dimostrare competenza e mette in luce come gli obiettivi degli atleti siano non soltanto vincere e aspirare a essere i migliori, ma soprattutto migliorare le proprie prestazioni e apprendere nuove abilità.

Come si può facilmente intuire, la psicologia dello sport è strettamente correlata all'ambito sociale. Non solo per le relazioni maturate tra gli atleti, ma anche e soprattutto per il clima che si «respira» all'interno della squadra. Ames, a questo proposito, ha parlato di clima motivazionale (1992; Ames e Ames, 1981), che è costituito dalle aspettative più o meno esplicite, dalle sollecitazioni e dai riconoscimenti che vengono espressi dall'allenatore agli sportivi. Tutto ciò influisce in maniera significativa sulle prestazioni degli atleti. Ad esempio, non si può non riconoscere l'importanza della valorizzazione da parte dell'allenatore, in alcuni casi un apprezzamento sincero e reale può essere molto più importante delle istruzioni tecniche, proprio perché agisce direttamente sulla motivazione dell'atleta e sulla sua autostima. In questo caso si parla di «clima orientato sulla competenza». Invece, un clima orientato sulla prestazione mette al centro la competizione, l'allenatore rimprovera gli atleti per gli errori che commettono e stimola molta competizione anche tra gli stessi membri della squadra.

Da ciò si evince che lo sport ha innumerevoli benefici non soltanto fisici, ma soprattutto psicologici e aiuta a stabilire dei rapporti e delle relazioni reali, in un mondo ormai sempre più iper-connesso e virtuale. All'interno del campo da gioco o di una palestra nascono innumerevoli relazioni. In modo particolare negli sport di squadra, come ad esempio il calcio o la pallavolo, per dirne alcuni, si sperimenta un'empatia molto forte tra gli sportivi. Anche la sana competizione è importante, perché sprona lo sportivo a fare sempre meglio e a riconoscere i propri punti deboli. Inoltre, lo sport in molti casi rappresenta una valvola di sfogo, quando si stanno sperimentando emozioni negative; concentrarsi sull'esercizio fisico aiuta a incanalare l'ansia e lo stress.

Non appena iniziamo a fare sport e ad allenarci vengono emessi degli ormoni che provocano diversi effetti nel corpo. Tra questi riveste un ruolo molto importante il cortisolo, l'ormone dello stress, che viene rilasciato già dopo qualche minuto di allenamento, in modo tale che il corpo abbia dell'energia immediatamente disponibile. L'adrenalina e la noradrenalina vengono rilasciate in caso di sforzi psichici e fisici. Sono le responsabili dell'aumento del battito cardiaco e della pressione sanguigna. Permettono al corpo di adattarsi allo sforzo. Inoltre, vengono rilasciati i cosiddetti ormoni della felicità, ovvero la dopamina e la serotonina. Il benessere sperimentato dopo un allenamento si deve proprio alla dopamina, che agisce direttamente sulla motivazione. Infine, le endorfine contribuiscono a ridurre la sensazione di fatica. Dunque, lo sport, oltre agli innumerevoli benefici messi in luce finora, agisce anche sull'autostima, perché rende più fiduciosi in se stessi e nelle proprie capacità.

Gli sportivi sono messi alla prova ogni singolo giorno, sia fisicamente sia psicologicamente: le lunghe sessioni di allenamento, la ricerca della prestazione perfetta ed evitare gli infortuni possono mettere a dura prova l'equilibrio psichico degli sportivi. La pressione alla quale sono sottoposti è a livelli altissimi. Ma questa tensione costante deve far sì che l'atleta sia spronato a dare il meglio di sé e a mantenere alta la motivazione, senza lasciarsi abbattere dagli ostacoli che incontrerà sul suo percorso.

Negli ultimi anni è stato finalmente sdoganato il tema della salute mentale nello sport. Proprio quest'anno la ginnasta Simone Biles ha rinunciato alla finale per un malessere psicologico, dovuto ad una forte condizione di stress. Ma il suo non è affatto un caso isolato. Il calciatore argentino Lautaro Martinez ha confessato di essere ricorso all'aiuto di uno psicologo per stare meglio, infatti ha ricominciato a vivere serenamente il momento delle partite. Ma ci sono anche molti casi di depressione, come quello del portiere Gigi Buffon, dei nuotatori Federica Pellegrini e Gregorio Paltrinieri. Depressione che sono riusciti a sconfiggere rivolgendosi a psicoterapeuti. Le loro storie dovrebbero servire da esempio, ricordandoci che la salute mentale così come quella fisica deve sempre avere la priorità e che uscire dal «buco nero» si può. Questi eventi portano l'attenzione al tema del limite: accettando le zone buie, accettando di avere dei limiti sarà più facile gestire l'ansia da prestazione che molte volte le attività sportive possono far sperimentare.

A questo proposito, è importante ricordare anche il sostegno che gli sportivi ricevono dai tifosi. Il legame che si instaura tra tifosi e sportivi è veramente molto forte. Il sostegno incondizionato e le urla dagli spalti durante le partite aiutano gli sportivi a fare di tutto per vincere ed è come se ricevessero una forte carica emotiva. In quei momenti è come se sportivi e tifosi fossero un'unica cosa. Quindi, lo sport unisce e contribuisce a creare legami anche tra persone sconosciute.

All'interno di un percorso di psicoterapia non dovrebbe mai mancare l'attenzione al corpo, partendo dal nostro linguaggio non verbale, al linguaggio non verbale del cliente, per arrivare a come vive il proprio corpo il nostro cliente, come se ne prende cura, se pratica o meno attività sportive e se sì quali; ogni attività ha un proprio significato. Crediamo sia importante far avvicinare i nostri clienti ad attività sportive adatte, che permettano di arrivare ad una maggiore padronanza corporea e di conseguenza ad una forza mentale più elevata.

## Fenomeno di condivisione sociale post Europei

L'estate che abbiamo appena vissuto, seppur ancora con difficoltà legate al Covid con cui ormai abbiamo imparato a convivere, ha rappresentato qualcosa di veramente incredibile per la maggior parte degli italiani e a maggior ragione per gli amanti dello sport. Il 2021 ha rappresentato una sorta di rinascimento per le nostre compagini sportive fino all'escalation che abbiamo vissuto nei mesi di luglio e agosto.

A partire dalla grandissima cavalcata della Nazionale Italiana di Calcio culminata con la vittoria del Campionato europeo a Wembley contro i favoritissimi inglesi, passando per le imprese italiane nel tennis (vedi finale di Wimbledon di Matteo Berrettini), fino a quello che forse è il momento che meno ci saremmo aspettati di vivere: le medaglie d'oro nell'atletica alle Olimpiadi di Tokyo.

Tutto ciò ha risvegliato dei sentimenti di condivisione sociale da tanto tempo ormai assopiti. Ci siamo sentiti parte di qualcosa di più grande di noi come se la nostra identità personale fosse conglobata in una più grande, coinvolgendo tutta la nazione. Questo fa parte di quello che Tajfel e studiosi hanno chiamato categorizzazione sociale (all'interno della teoria dell'identità sociale). Quella parte di sé che le persone riconoscono nasca dal fatto di far parte di un certo gruppo.

Questo tipo di fenomeno non è estraneo agli studiosi di psicologia sociale che già da moltissimo tempo hanno teorizzato il concetto di identità sociale (Tajfel): secondo i teorici dell'identità sociale più noi ci sentiamo parte di un gruppo, di una nazione, di un insieme di persone, più tenderemo a condividere tutte le norme di quel determinato gruppo e a farle come nostre, innescando la famosissima dinamica ingroup/outgroup. Infatti, l'identità sociale, nel suo versante negativo, rischia di far percepire gli appartenenti ad un gruppo molto più simili di quello che sono in realtà e chi non appartiene al gruppo estremamente diverso da questi. In ambito psicologico e psicoanalitico un eminente rappresentante degli studi sul funzionamento dei gruppi è stato senza ombra di dubbio Bion, il quale con i suoi studi alla Tavistock del 1961 ha messo in luce alcuni aspetti caratteristici dei gruppi (di lavoro e non) fino ad allora nascosti e che successivamente sarebbero stati in qualche modo anche ripresi dalla psicologia sociale. Egli, infatti, considera il gruppo come un tutto unitario dove i pensieri delle persone confluiscono fino a formare un pensiero unico (Bion, 1961). L'individuo perde la propria singolarità a favore dell'adozione di pensieri, emozioni, stati d'animo connessi con quelli del gruppo, a formare quella che lo stesso Bion definisce mentalità di gruppo (1961). Secondo lo stesso autore all'interno del gruppo si verifica una regressione verso forme di pensiero più primitive, quindi meno «razio-

nali» se così si può affermare, caratterizzate da 3 elementi distintivi principali (Bion, 1961):

- Dipendenza: Sentimento per cui il gruppo è unito in nome di un capo o un'entità superiore da cui tutto il gruppo e i suoi risultati dipendono;
- Attacco-fuga: Il gruppo è costituito come attorno ad un fulcro a difesa di un «nemico» (immaginario o meno) esterno ad esso;
- Accoppiamento: attesa cooperante dell'arrivo di un capo che salvi e risolva tutti i problemi del gruppo.

Ritroviamo in Bion le tematiche prese in considerazione dai teorici dell'identità sociale e soprattutto il fenomeno che Bion chiama di Attacco-Fuga, che corrisponde alla dinamica ingroup-outgroup della psicologia sociale. Le persone facenti parte di un gruppo si sentono più simili tra di loro rispetto agli altri e questo comporta una chiusura a difesa del gruppo dai «nemici» esterni.

Se questo succede già a livello di piccoli gruppi, immaginiamoci a livello nazionale, dove ci sentiamo chiamati a corte (per citare il nostro inno) da una causa più grande: la nazionalità.

Tramite gli studi sui gruppi minimali Tajfel (1971) aveva notato come bastasse il semplice inserimento in un gruppo, la semplice categorizzazione a provocare il fenomeno del favoritismo nei confronti dell'ingroup. Solo per il fatto che le persone vengono categorizzate in un gruppo esse iniziano a pensare in termini di «noi» vs «loro» e a sentirsi più simili nei confronti di coloro che prendono parte al loro stesso gruppo. Fu da questi studi che egli elaborò il concetto di identità sociale, ovvero quella parte di noi, quella parte del Sé che deriva dal fatto che facciamo e ci sentiamo parte di un determinato gruppo, di un «noi».

E questo è esattamente ciò che ogni italiano ha vissuto sulla propria pelle nelle notti d'estate di vittorie sportive. Non era più «me» quanto «noi italiani». Questo ha comportato anche situazioni di rivalità che si sono protratte: esempio lampante ne sono gli sfortò nei confronti degli inglesi usciti sconfitti molteplici volte nelle sfide contro gli atleti italiani e che ha portato ad un risveglio patriottico nei confronti della popolazione italiana in nome dell'identità sociale di «italiani».

Portare a coscienza questo tipo di fenomeni ha un risvolto non soltanto nell'analizzare momenti di vita particolari come quelli che abbiamo vissuto nell'ultima estate, ma può essere utile per esaminare aspetti di tutti i giorni. Il far parte di un gruppo (nel caso della nazione, di un'etnia o di un paese particolare o solo di un certo quartiere) permea le nostre vite e il nostro modo di pensare e di agire nei confronti dell'altro e della realtà. Spesso differenze minime diventano abissali e spesso differenze abissali diventano minime,

confondendo i reali rapporti umani strutturati all'interno delle nostre giornate quotidiane. Momenti dove questo fenomeno esce allo scoperto possono servire da monito (in positivo ma anche in negativo) per future occasioni dove il nostro comportamento potrebbe essere influenzato da alcuni bias derivanti da quella parte di noi stessi che nasce dal far parte di un determinato gruppo prestabilito.

---

## Bibliografia

AMES, C. (1992), *Achievement goals, motivational climate, and motivational processes*, in G.C. ROBERTS (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161-176), Champaign, IL: Human Kinetics.

AMES, C., & AMES, R. (1981), *Competitive versus individualistic goal structures: the salience of past performance information for causal attributions and affect*, in «Journal of Educational Psychology», 73, 411-418.

BION, W. R. (1961), *Experiences in Groups and Other Papers*, Tavistock Publication, London.

<https://doi.org/10.4324/9780203359075>

BORTOLI, L., BERTOLLO, M., ROBAZZA, C. (2005), *Sostenere la motivazione nello sport giovanile: il modello TARGET*, in «Giornale Italiano di Psicologia dello Sport», II serie, vol. III, n. 3, pp. 69-72.

DI MAGLIE, A. (2019), *Gestione delle emozioni e benessere psicofisico: il ruolo dell'educazione motoria e della pratica dell'attività fisico-sportiva*, in «Le emozioni. Atti del workshop 2019», pp. 11-24.

GASSEAU, M., GUARAMONTI, A. (2016), *L'intervento dello psicologo dello sport sul gruppo-squadra nel calcio a partire da un vertice gruppale*, in «International Journal of Psychoanalysis and Education», vol. VIII, n. 1, pp. 23-46.

HOGG, M.A., VAUGHAN, M.G., (2016), *Psicologia sociale. Teorie e applicazioni*. Pearson.

MARCOLONGO, F., MARIANI, A.M. (2018), *La Relazione tra l'Attività Fisica e la visione di sé stessi: l'importanza dell'autostima*, in «Giornale Italiano di Educazione alla Salute, Sport e Didattica Inclusiva», anno 2, n. 2, pp. 60-69.

NICHOLLS, J.G. (1984), *Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance*, in «Psychological Review», 91, 328-46.

NICHOLLS, J.G. (1992), *The general and the specific in the development and expression of achievement motivation*, in G. C. ROBERTS (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 31-56), Champaign, IL: Human Kinetics.

TAJFEL, H., BILLIG, M., BUNDY, R.P. E FLAMENT, C. (1971), *Social categorisation and intergroup behaviour*, in «European Journal of Social Psychology», 1, pp. 149-178, in PALMONARI, A. (1995), *Processi simbolici e dinamiche sociali*, Il Mulino, Bologna.



## **Il viaggio che ti cambia**

*A cura di  
Emanuela Grandi,  
Elisa Menchini,  
Sara Torso*

«Bisogna vedere quel che non si è visto, vedere di nuovo quel che si è già visto, vedere in primavera quel che si è visto in estate, vedere di giorno quel che si è visto di notte, con il sole dove la prima volta pioveva, vedere le messi versi, il frutto maturo, la pietra che ha cambiato posto, l'ombra che non c'era. Bisogna ritornare sui passi già fatti, per ripeterli, e per tracciarvi a fianco nuovi cammini. Bisogna ricominciare il viaggio. Sempre» (José Saramago).

Questa bellissima frase di Saramago rappresenta per noi il significato del viaggio, quel viaggio interiore che avviene durante un percorso di psicoterapia, quel viaggio nel mondo che permette di alimentare la mente e l'animo di ciascuno di noi, nel momento in cui siamo disposti ad accogliere e a farci cambiare.

La dimensione del viaggio è cambiata notevolmente a causa del Covid-19. La nostra vita, da marzo 2020, è stata stravolta. Ci siamo ritrovati da un giorno all'altro, quasi senza preavviso, chiusi fra le nostre mura di casa. Se, all'inizio, per alcuni può essere anche stato piacevole poter staccare un po' dalla frenesia quotidiana e dai suoi orari, dai luoghi affollati come i mezzi pubblici, dal passare ore ed ore imbottigliati nel traffico, dal posto di lavoro, a lungo andare la quarantena forzata e le restrizioni hanno avuto pesanti ripercussioni su tutta

la popolazione. A livello economico, sociale e sanitario. L'impatto, sul benessere bio-psico-sociale dell'individuo, è stato enorme.

La paura si è insediata in ognuno di noi. La paura di contrarre il virus e divenire untori del Covid-19, la paura che le persone a noi care si ammalassero. Ma, la paura, non si è fermata lì; si è appropriata anche di tanti altri spazi della nostra vita, non strettamente legati alla salute.

*La libertà*, uno tra i valori più importanti per gli esseri umani, ci è stata sottratta ogni giorno un po' di più, fino a renderci malinconici, portandoci a rimuginare su: «che cosa si poteva fare prima e adesso non più». Un po' come se la vita, posizionata su una linea temporale, fosse stata divisa in: Vita prima del Covid-19 – Vita dall'arrivo del Covid-19.

Il filosofo greco Aristotele, vissuto ben 2500 anni fa, definiva *l'essere umano come animale sociale*. Ecco perché, venendo meno la possibilità d'avere relazioni interpersonali (dal calore di un abbraccio, alla cena fra amici o in famiglia, al poter vedere i nonni, i genitori, i figli...), ci è mancata così tanto la nostra vita sociale. La normalità a cui siamo ora così affezionati e a cui prima non davamo, forse, così tanta importanza, senza neanche renderci conto di quanto valesse per noi.

In un interessante studio di Massimo Cuzzolaro e Luigi Frighi, sono state analizzate diverse situazioni di tragedie e calamità naturali, come terremoti, alluvioni, disastri nucleari, eventi che come quello che abbiamo vissuto hanno provocato migliaia di morti innocenti. Quando una popolazione è afflitta dalla tragedia, trova conforto e unione nel suo nucleo familiare e in molti casi nella sua comunità d'appartenenza. Nel caso del Covid-19 invece le vittime hanno dovuto affrontare questo momento drammatico in isolamento, quindi senza supporto e contenimento affettivo da parte delle persone significative.

Seneca<sup>1</sup> disse: «*Viaggiare e cambiare luogo infonde nuovo vigore alla mente*»; il regalo migliore che si possa fare al proprio corpo e alla propria anima, in questo momento storico, è un viaggio breve o lungo che sia, a pochi km da casa o dall'altra parte del mondo, da soli o in compagnia.

## **La ricerca: «Come è cambiato l'atteggiamento al viaggio post quarantena»**

La psicologa Francesca Di Pietro ha condotto una ricerca<sup>2</sup> per verificare se ci fosse stato un cambiamento dell'atteggiamento rispetto al viaggio, se que-

<sup>1</sup> SENECA L.A., *Epistulae ad Lucilium*.

<sup>2</sup> DI PIETRO F., (2020), *Il cambiamento dell'atteggiamento al viaggio post quarantena*, in «Turismo e Psicologia», 12 (1), 2020.

sta nuova variabile inattesa (Covid-19) potesse in qualche modo portare le persone che amano viaggiare a fare scelte diverse rispetto al tipo di viaggio che avrebbero desiderato affrontare.

L'analisi è stata effettuata su un campione di 1172 soggetti di cui il 77% donne, la cui distribuzione d'età principale è dai 25 ai 44 anni (56%). È stato chiesto al campione quale fosse l'aspetto che prima della pandemia ricercassero maggiormente in un viaggio e quale sarebbe stato l'aspetto che, ad oggi, avrebbero cercato di più nel prossimo viaggio. Questi dati risultano interessanti poiché si è visto un cambiamento dell'atteggiamento significativo. Pre-pandemia il 51% del campione aveva dichiarato di ricercare «conoscenza di una nuova cultura», mentre post quarantena la percentuale di soggetti che si vede ancora disposta a ricercare quella motivazione è scesa al 31%, ossia il 20% in meno, significa che il bisogno di conoscenza legato a questo aspetto si è spostato altrove, in un bisogno emerso con la privazione sociale e di libertà di movimento. Coloro che vivono nelle grandi città si sono visti costretti in appartamenti per lunghi periodi e ciò ha sicuramente influenzato i risultati. L'aumento maggiore infatti si è avuto nella ricerca di «natura, attività all'aria aperta», prima della pandemia solo il 12% del campione ha dichiarato di ricercare ciò nei propri viaggi, mentre post quarantena questa percentuale è salita al 23%.

L'isolamento forzato ha portato le persone a sentire forte la mancanza di amici e parenti. Mentre in passato le vacanze venivano scelte per mettere «in pausa» la vita di tutti i giorni, ora vi è un incremento del desiderio di socialità dal 2% al 9%. Prima della pandemia, il desiderio di relax in vacanze si attestava all'8% mentre post quarantena cresce fino al 13%.

Ai soggetti della ricerca è stato chiesto quanti viaggi fossero abituati a fare in Italia in media in un anno, il 45% ha dichiarato 2/3 viaggi all'anno, il 33% un viaggio all'anno e il 21% più di quattro. Chiedendo loro quale fosse l'abitudine prevalente di viaggio fuori dal confine nazionale, il campione si è distribuito nel seguente modo: il 49% ha dichiarato 2/3 viaggi all'anno all'estero, il 35% solo uno e il 16% da quattro viaggi e più.

Il 60% delle persone intervistate ha dichiarato che preferiva viaggiare all'estero prima della pandemia ma, quando è stato chiesto loro dove avrebbero voluto viaggiare in futuro (ipotizzando di poter andare ovunque), il 52% ha dichiarato che vorrebbe restare in Italia per il suo prossimo viaggio. È molto probabile che il dato sia influenzato dal momento drammatico vissuto, un dramma collettivo che aumenta il senso di coesione e di appartenenza. Nella difficoltà e nel dolore, infatti, l'identificazione con la nazione e con il proprio popolo dà forza. Lasciando libera la mente si potrebbe riflettere: «Le persone sono rimaste nel loro paese perché la paura di vivere

nell'incertezza delle difficoltà del Covid-19 all'estero sarebbe stata troppo impattante?» (oltre al fatto che in alcuni periodi era impossibile scegliere un viaggio in un'altra nazione).

Riguardo alle preferenze del campione rispetto alla struttura presso la quale soggiornare, pre-pandemia il 50% preferiva alloggiare in hotel, il 41% in case vacanze o Airbnb mentre solo il 5% in campeggi e il 4% in seconde case di amici e parenti. Dopo la quarantena le scelte sono leggermente cambiate: la percentuale di persone che sceglierebbe di alloggiare in hotel è scesa al 46% così come quella che sceglie le case vacanze che ora arriva al 38%; le preferenze si sono spostate, anche se di poco, sui campeggi che arrivano all'8% rispetto ai 5% pre-pandemia. Per molti il campeggio torna dunque di moda, alla ricerca di posti poco affollati, con possibilità di isolarsi. La preferenza che cresce di più, raggiungendo l'8% rispetto ai 4% pre-pandemia, riguarda la scelta di case di famiglia e di amici.

Infine si è chiesto al campione quale tipologia di viaggio preferissero prima della pandemia: il 59% ha dichiarato «viaggio itinerante», il 19% un viaggio nella natura sia di mare che di attività outdoor, il 18% un viaggio nelle capitali, mentre solo una piccolissima parte ha espresso preferenza per viaggi alle terme o di puro divertimento. La risposta che ha subito una variazione maggiore passando dal 19 al 34% riguarda la natura, si evince dunque una sostanziale voglia di natura e di libertà di movimento. Restano invece stabili gli interessi per i viaggi itineranti, che dopo la quarantena registrano il 48% e la visita di capitali e città d'arte che scende di pochi punti andando al 13% delle preferenze. Per gli italiani l'arte e la bellezza delle città mantengono un attrattivo interessante.

## Il viaggio: aspetti psicologici del viaggio

Viaggiare, migrare, mettersi in movimento sono condizioni note e comuni agli uomini e alle civiltà di tutte le epoche e culture espletate di volta in volta per motivi e modalità differenti. Da un punto di vista psicologico si può dire che ci sia analogia tra il viaggio inteso come conoscenza di realtà esterne (luoghi, culture, lingua, ecc.) e il percorso di conoscenza di sé (Carbonetto, 2007)<sup>3</sup>.

Il viaggio è un'esperienza interiore dell'individuo che richiama la circolarità della vita: la nascita, l'infanzia, l'adolescenza, la fase adulta e la morte. Il viaggio può essere dunque definito come un fenomeno psicologico che nelle

<sup>3</sup> CARBONETTO, G.M., (2007), *Il viaggio, metafora della vita*, in «Turismo e Psicologia», 1 (1), 135-138.

sue fasi (la partenza, il percorso, l'arrivo, il ritorno) rende l'idea della ciclicità della vita e del suo dinamismo.

### *La partenza*

Il significato letterario del verbo latino *partire* è «dividere, separare» da cui deriva il significato più generico di «allontanarsi». La partenza, da un punto di vista psicologico, risulta essere un momento di estrema rilevanza. L'etimologia di questo termine è fondamentale, al fine di comprendere come la prima fase del viaggio possa essere considerata metafora della vita stessa: il concetto di partenza ha una duplice valenza, racchiude nascita e morte. La partenza corrisponde alla nascita, poiché al momento del parto si verifica una separazione fisica del neonato da sua madre e allo stesso tempo corrisponde alla morte, in quanto essa viene considerata una separazione dalla vita terrena. Rappresenta dunque un momento di distacco, lo spostarsi da una situazione rassicurante come quella della propria terra d'origine e del proprio nucleo familiare presuppone il superamento della fase simbiotica del bambino nei confronti della madre (Carbonetto, 2007).

Secondo Margaret Mahler<sup>4</sup>, il bambino superando *la fase simbiotica* approda nella fase di *separazione-individuazione* che risulta essere compatibile con il momento della partenza, poiché comporta un distacco dalla madre, considerata da egli una base sicura, per raggiungere un livello sempre maggiore di autonomia che si intensifica nell'adolescenza, ma si definisce nell'età adulta. Viaggiare, quindi, rappresenta il superamento delle paure, delle azioni abituali e quotidiane. Ciò comporta una disponibilità ad esplorare l'ignoto mettendosi in gioco, affrontando l'ansia dell'imprevisto che ogni viaggio comporta, abbandonando la sicurezza di ciò che è conquistato e garantito.

La scelta della meta risulta essere un dato significativo perché permette di cogliere l'immagine di sé, dal momento in cui si è spinti a cercare una località turistica anche in base a delle caratteristiche personali.

La partenza implica il dover vivere la paura, trasformarla in coraggio per affrontare l'ignoto. Come psicoterapeuti abbiamo il dovere di essere preparati con conoscenza e forza per accompagnare il nostro cliente nel viaggio interiore che ci farà approdare in luoghi oscuri, ma anche in paesi nuovi ricchi di sole e di energia. Parallelamente dovremmo ricordarci che il cliente va accompagnato non solo nel proprio mondo interno, nei propri ricordi e nel proprio inconscio, ma anche nella vita reale, dove viene tradotto in pratica

<sup>4</sup> MAHLER, M., PINE, F., BERGMAN, A. (1987), *La nascita psicologica del bambino. Simbiosi e Individuazione*, Bollati Boringhieri, Torino.

tutto il viaggio vissuto all'interno dello studio di psicoterapia. Potremmo aggiungere un terzo viaggio, quello della relazione con lo psicoterapeuta, che ha il suo essere tra passato, ricordi, presente, futuro e realtà esterna.

### *Il percorso*

Il percorso, dal latino *percurrere*, «passare attraverso», è la parte più arricchente del viaggio. Come disse Thomas Eliot<sup>5</sup>: «*Quello che conta è il percorso del viaggio e non l'arrivo*»; spesso però proprio a causa dell'enfasi che pervade l'individuo nel giungere finalmente alla meta, si tralascia l'essenza del percorso che non è solo il mezzo per raggiungere l'arrivo ma è un viaggio nel viaggio. Infatti, è proprio in questa fase che si evince la differenza fra chi consuma un viaggio e chi «è» nel viaggio. Vivere il viaggio con la giusta apertura che porta a modificarsi in positivo e che necessita l'aver fiducia per lasciarsi modificare, è un punto importante da affrontare con i nostri clienti fin dalla restituzione psicodiagnostica, affinché ci sia la consapevolezza di quello che accadrà; il cliente non si troverà in un fast food, ma in un ristorante di lusso dove si gusta, con il giusto tempo, ogni portata.

### *L'arrivo*

Il tanto atteso arrivo nella località scelta comporta il raggiungimento di un traguardo. Il termine deriva dal latino: «giungere a riva». L'arrivo, però, non rappresenta il punto finale del viaggio perché l'individuo sarà alla ricerca di nuovi traguardi, orizzonti da esplorare, terre da conoscere. In questa parte del viaggio, sono fondamentali le aspettative che il soggetto crea al momento della progettazione del viaggio, che possono essere confermate oppure disconfermate in seguito all'incontro con la nuova realtà. Più ci sarà accordo tra il nuovo contesto e le aspettative, più l'individuo sarà soddisfatto del suo viaggio.

### *Il ritorno*

Tornare in latino significava «lavorare al tornio», il verbo indicava il «girare» in senso proprio e figurato. Il ritorno sancisce la fine del viaggio ed è dunque una ricongiunzione circolare al punto di partenza ma arricchita da nuovi elementi. È il recupero di ciò che è noto e caro, in cui è implicito il concetto di nostalgia (difficoltà ad abbandonare certe abitudini disfunzionali che sono confortevoli perché conosciute e vissute da anni, per andare verso comportamenti, aspetti più funzionali, ma nuovi) di ciò che è stato. Viaggiare è

<sup>5</sup> Thomas Stearns Eliot, noto come T. S. Eliot (1888-1965), è stato un poeta, saggista, critico letterario e drammaturgo statunitense naturalizzato britannico.

un balsamo per l'anima, rigenera mente cuore e spirito, permette di scoprire nuovi luoghi o di ritrovarne di vecchi.

«Ma solo facendo un viaggio si capirà perché lo si doveva fare; e se qualche volta è difficile partire perché le abitudini, il dovere, gli impegni, la mancanza di tempo, il dubbio, le aspettative delle altre persone sembrano ostacoli insormontabili, non dimentichiamo che c'è solo una cosa peggiore del viaggiare, ed è il non viaggiare affatto» (Oscar Wilde<sup>6</sup>).

In conclusione, il viaggio è archetipo di tutto in quanto parte, procede, giunge e, a volte, ritorna. È l'archetipo della vita, un percorso attraverso esperienze che plasmano, trasformano, configurano l'identità. Il viaggio, quindi, genera e soddisfa un bisogno di mutamento, produce dei cambiamenti sulla concezione dell'Io, dell'altro e dei rapporti umani. Un cambiamento della percezione che il viaggiatore ha di sé, delle persone e degli oggetti che lo circondano prima, dopo e durante il viaggio.

---

### Bibliografia

CARBONETTO, G.M., (2007), *Il viaggio, metafora della vita*, in «Turismo e Psicologia», 1 (1), 135-138.

CUZZOLARO, M., FRIGHI, L., (1991), *Reazioni Umane alle Catastrofi*, Fondazione Adriano Olivetti.

DI PIETRO, F., (2020), *Il cambiamento dell'atteggiamento al viaggio post quarantena*, in «Turismo e Psicologia», 12 (1), 2020.

FRITZ, C.E., MARKS, E. (1945), *The NORC studies of Human Behavior in disaster*, in «Journal Social Issues», 10, p. 33.

FRITZ, L.E., (1961), *Disaster*, in MERTON, R.K., NISPET, R.A., (Eds.), *Contemporary Social Problems*, Harcourt, New York.

MAHLER, M., PINE, F., BERGMAN, A. (1987), *La nascita psicologica del bambino. Simbiosi e Individuazione*, Bollati Boringhieri, Torino.

MERLIN, H., RUPERT, H.D., (2000), *The Complete Letters of Oscar Wilde*, Henry Holt and Company LLC, New York.

SARAMAGO, J., (1981), *Viaggio in Portogallo*, Feltrinelli, Milano.

SENECA, L.A., *Epistulae ad Lucilium*.

SMITH, E.M., ROBINS, L.N., PRZYBECK, T.R., GOLDRING, E., SOLOMON, S., (1986), *Psychological Consequences of a disaster*, in *Disaster stress studies: New method and findings*, in «American Psychiatric Press», New York.

<sup>6</sup> Oscar Wilde (1854-1900) è stato uno scrittore, aforista, poeta, drammaturgo, giornalista e saggista irlandese dell'età vittoriana, esponente del decadentismo e dell'estetismo britannico.





## L'evoluzione del bambino: Complesso di Edipo e Telemaco a confronto

A cura di  
Raffaella Gagliano

Nello studio del bambino, le differenze fondamentali tra Freud e Adler sono costituite dal rifiuto globale, da parte di quest'ultimo, della teoria della libido, della natura sessuale delle nevrosi e del complesso di Edipo come nucleo centrale delle nevrosi. *Freud* ha studiato le nevrosi, usando il metodo terapeutico per il trattamento dei disturbi nevrotici. Nella nevrosi si è consapevoli della malattia e ci sono delle tecniche per curarla come ipnosi, associazioni libere (metodo catartico), motti di spirito/lapsus e interpretazione dei sogni (determinismo psichico: tutto avviene secondo una ragione). *Adler* aveva criticato il risalto che Freud aveva dedicato alla sessualità sostenendo che altri sono i fattori determinanti per la costruzione della personalità... La psicologia di Adler attribuisce, come Freud, un senso alle nevrosi e al sogno e accetta a un certo livello il concetto di simbolo, pur non accettando la spiegazione freudiana del suo meccanismo di formazione. Il senso della nevrosi non va ricercato, però, nella sessualità e quello del sogno non va ricercato nei desideri infantili: il senso di entrambi va ricercato nelle finalità perseguite dall'uomo. La spiegazione delle nevrosi e del sogno è in Adler teleologica.

Il *figlio-Edipo* di Freud è un figlio che, nel mito raccontato da Sofocle, ha vissuto l'abbandono. L'oracolo avvisa il re Laio che questo figlio gli

sarà ingrato e lo ucciderà. Per difendersi da questa profezia il re affida il bambino a un servo con l'incarico di porre fine alla sua vita. Mosso a compassione il servo verrà meno al suo compito e salverà la vita del bambino che crescendo nella totale ignoranza della sua provenienza si troverà, giovane e forte, coinvolto in un contenzioso a un crocevia. Il giovane sfida a duello e uccide il ricco signore che pretendeva gli venisse riconosciuto il diritto di precedenza, garantito dalla differenza generazionale, senza sapere che si trattava di suo padre. In seguito Edipo diventerà re di Tebe e sposerà Giocasta, moglie di Laio e sua madre, dalla quale avrà dei figli che saranno il frutto osceno dell'incesto. Tiresia, l'indovino, gli svelerà la verità recondita della sua storia. Sopraffatto dal dolore Edipo si caverà gli occhi e abbandonerà, esule, la sua terra.

Da questo mito Freud ha ricavato il complesso edipico come «complesso nucleare» delle nevrosi. Il desiderio di Edipo rivela il desiderio umano come animato da una tendenza incestuosa. Il desiderio non è solo domanda di presenza dell'Altro, appello, invocazione dell'Altro che salva dal buio della notte, ma è anche furia di possedere tutto, di avere tutto, di sapere tutto, di essere tutto. Furia incestuosa, spinta a negare l'esistenza del limite, a rifiutare l'impossibile che la Legge della parola iscrive nel cuore dell'umano. Eppure è solo grazie a questa Legge che la vita può umanizzarsi e trascendere il mondo chiuso dell'animale. La Legge della parola non è solo quella che impone alla vita di costituirsi attraverso il suo appello all'Altro, attraverso la domanda d'amore che apre ed espone l'Uno all'Altro, ma è anche quella Legge simbolica della castrazione che impone alla vita la perdita della Cosa materna. È ciò che Edipo rigetta infilandosi nel tunnel di un godimento rovinoso. Per questa ragione parricidio e incesto sono la raffigurazione «criminale» del suo desiderio che si struttura come un «complesso» solo in quanto – come Freud ci mostra – implica una triangolazione fondamentale che è quella che lo espone all'impatto traumatico con la Legge come luogo Terzo rispetto alla coppia perversa madre-bambino. L'oggetto del desiderio (il corpo della madre) appare interdetto simbolicamente. Il destino tragico di Edipo è che egli può raggiungere il senso della Legge della castrazione solo *dopo* aver commesso i suoi crimini. Di qui il suo essere nella colpa che lo conduce al gesto drammatico dell'auto-accecamento e, successivamente, a quello dell'esilio.

C'è stato un tempo in cui il conflitto tra genitori e figli poteva essere letto attraverso il paradigma di Edipo. Il figlio-Edipo è quello che sfida le vecchie generazioni in una lotta a morte per l'affermazione del suo desiderio. Al centro del complesso edipico è il conflitto tra la legge e il desiderio, tra la realtà e il sogno, tra il vecchio e il nuovo. Il tempo del figlio-Edipo è stato il tempo

tragico del conflitto tra le generazioni: i figli contro i padri e i padri contro i figli. Il diritto di precedenza rivendicato dalla vecchia generazione non viene riconosciuto dalla nuova ingrata. I figli covano un desiderio di morte verso i propri padri. Edipo è l'eroe del destino e il padre solo un'ostacolo repressivo della sua fame di libertà. Il figlio-Edipo sperimenta il padre come ostacolo alla realizzazione del suo soddisfacimento. La Legge del padre si erge come una barriera insopportabile nei confronti del suo desiderio. Il figlio-Edipo sperimenta la Legge come antagonista irriducibile della dimensione anarchica della pulsione. In questo senso la sua figura ha ispirato le grandi contestazioni del 1968 e del 1977: i figli che contro i padri reclamavano la possibilità di un mondo diverso e i padri che reagivano negando i diritti dei loro figli. Esiste una dimensione strutturale e sovra-storica del complesso edipico che non si vuole mettere in discussione. La tendenza incestuosa del desiderio inconscio e il conflitto tra le generazioni – tra l'ordine stabilito e la trascendenza del desiderio – definiscono per la psicoanalisi la vita umana come tale. Uno dei problemi attuali che investono questo rapporto è il venir meno della dimensione del conflitto e dell'asperità che vi è necessariamente implicata. Al posto di questo conflitto abbiamo una confusione della differenza generazionale e, di conseguenza, un'alterazione profonda del processo di filiazione simbolica. *Edipo non sa essere figlio*. Egli vorrebbe negare ogni forma di dipendenza e di debito simbolico nei confronti dell'Altro. Vorrebbe negare il proprio statuto di figlio come l'Altro ha, nel mito, negato la sua responsabilità di padre.

Per questa ragione Freud assume il complesso edipico come paradigma della nevrosi. Il nevrotico è colui che si lamenta di essere senza eredità, di non aver ricevuto nulla; è colui che rimprovera incessantemente l'Altro di non avergli dato quello che gli spettava, quello che sarebbe stato suo diritto avere, senza però, allo stesso tempo, essere in grado di ricevere davvero qualcosa dall'Altro, senza sopportare di essere in debito con l'Altro, senza riuscire ad accettare la sua condizione di figlio. Per ereditare dall'Altro bisogna infatti conoscersi come mancanti, orfani, privi di consistenza propria. Il nevrotico coltiva così il sogno di una sua autonomia totale dall'Altro, sebbene tutto ciò che fa sia uno sforzo per far esistere l'Altro al fine di evadere la responsabilità etica che lo investe come soggetto; il nevrotico odia il padre-padrone ma non ne può fare a meno perché senza questo padre – senza l'odio cieco verso questo padre – la sua vita sarebbe minacciata dal non-senso. L'errore di Edipo non è la rivendicazione del sogno come diritto, ma quello di aver frainteso la Legge vivendola solo come un ostacolo nel cammino che conduce alla realizzazione del proprio desiderio. Questo comporta la riduzione della sua libertà a una pura opposizione nei confronti

della Legge che finisce per nutrire il mito del desiderio come liberazione da ogni limite. L'assenza del senso di colpa non è mai, in effetti, un buon indizio clinico in psicoanalisi. Se la colpa è di cedere, di rinunciare, di abbandonare il proprio desiderio e la responsabilità che la sua assunzione singolare comporta, il figlio-Narciso che appare senza colpa non è perché ha realizzato la Legge del suo desiderio, ma perché questa Legge rischia di non iscriversi affatto nell'inconscio del soggetto. È perché, ancora più radicalmente, il soggetto appare senza desiderio. Non si tratta di enfatizzare troppo il passaggio da Edipo a Narciso come una liberazione dal senso di colpa, ma di cogliere, piuttosto, il venir meno della forza generativa del desiderio che, seppure nella tragedia del conflitto mortale, continua a persistere nel figlio-Edipo nella forma della esigenza di sovvertire il principio di realtà rappresentato dall'autorità dei padri.

Il figlio-Edipo porta in sé il germe del *figlio Anti-Edipo*. Il riferimento è alla cultura degli anni Settanta a partire dall'uscita di un libro che fece epoca: *L'Anti-Edipo* di Deleuze e Guattari (1972). I due autori contestarono il fatto che esso fosse un concetto cardine della psicoanalisi infantile, privilegiando più gli aspetti cognitivi, relazionali e in generale le valenze affettive nel rapporto con i genitori. *L'Anti-Edipo* vorrebbe essere una critica radicale degli investimenti libidici edipici che ripetono e perpetuano la modalità edipica di investire libidicamente il campo del sociale e della storia.

Ha come compito di tornare sull'errore che costituisce secondo gli autori il desiderio concepito come mancanza («l'inconscio non è un teatro, ma un'officina, una macchina per produrre»), e postula che non è la follia a dover essere ricondotta all'ordine, ma al contrario è il mondo moderno ovvero l'insieme degli ambiti sociali che devono essere interpretati anche in funzione della singolarità del folle («l'inconscio non delira sui propri genitori, bensì sulle razze, le tribù, i continenti, la storia e la geografia, sempre un ambito sociale»). Secondo gli autori, solo il desiderio – o la dimensione del fatto che rivela il desiderio – garantisce la libera configurazione delle singolarità e delle forze nel mettere la storia in movimento.

Nell'Odissea, *Telemaco* è il figlio di Ulisse. Il padre è costretto ad abbandonarlo per partire per la guerra di Troia. Resterà lontano da casa vent'anni. Il mare e le sue insidie ostacolano il ritorno dell'eroe sull'isola di Itaca; Telemaco lo attende da sempre. La sua casa è invasa da giovani principi, i Proci, che saccheggiano le dispense, violano le serve, costringendo il padre di Ulisse, Laerte, a rifugiarsi in campagna, si comportano come padroni arroganti in una casa che non è la loro. La loro ambizione più grande è quella di sposare Penelope, la moglie di Ulisse. Telemaco è costretto ad assistere

impotente allo scempio di un corteggiamento incestuoso. Ma la sua non è solo un'attesa impotente. Egli prova a prendere diverse iniziative per salvare la sua terra dalla violenza dei Proci. Finalmente, quando Ulisse potrà ritrovare la sua terra e incontrare Telemaco nell'umile casolare del porcaio Eumeo, il figlio non saprà riconoscere il padre che la dea Atena aveva sapientemente trasfigurato in un medicante perché non venisse riconosciuto dai suoi nemici. Solo in un secondo tempo i due potranno finalmente abbracciarsi e compiere la loro implacabile giustizia sopprimendo uno a uno tutti i Proci. L'attesa di Telemaco non è l'attesa di una Legge anonima, non è l'attesa dell'applicazione routinaria della Legge del Codice. Egli attende il ritorno di un padre. Il suo desiderio è desiderio del ritorno del padre: *«Se gli uomini potessero scegliere ogni cosa da soli, per prima cosa vorrei il ritorno del padre»*, afferma il figlio di Ulisse. Come figli siamo stati tutti Telemaco; abbiamo tutti aspettato un padre che doveva ritornare dal mare. Lo sguardo di Telemaco scruta l'orizzonte; è aperto sull'avvenire. *«È indubbio, almeno ai miei occhi, che le generazioni di oggi assomigliano più a Telemaco che a Edipo. Esse domandano che qualcosa faccia da padre, che qualcosa torni dal mare, domandano una legge che possa tornare dal mare, domandano una Legge che possa riportare un nuovo ordine ed un nuovo orizzonte del mondo»* (Recalcati). È la responsabilità innata di padre che spinge Ulisse a ritornare a casa. È per restare fedele a questa responsabilità che egli sa rinunciare all'ebbrezza dell'errante e all'immortalità dell'eterno. Ulisse decide il suo ritorno per rispondere alla legge del suo desiderio, per stringere a sé Penelope, per riconoscere suo figlio, per riportare la legge della parola nella sua comunità. Ogni azione educativa non può mai pretendere di salvare la vita dei propri figli dall'incontro con il reale. Il nostro tempo non è più sotto il segno di Edipo e di Narciso, ma sotto quello di Telemaco. Telemaco domanda giustizia: nella sua terra non c'è più Legge, non c'è più rispetto, non c'è più ordine simbolico. Egli esige che si ristabilisca la Legge e che la «notte dei Proci» finisca. Telemaco, diversamente da Edipo che cade riverso accecato e da Narciso che ha occhi solo per la sua immagine, guarda il mare. I suoi occhi sono aperti sull'orizzonte e non estirpati, accecati dalla colpa per il proprio desiderio criminale, né sedotti mortalmente dal fascino della sua bellezza sterile. Telemaco, diversamente da Edipo, non vive il padre come un ostacolo, come il luogo di una Legge ostile alla pulsione, non sperimenta il conflitto con il padre. Egli attende il padre, attende la Legge del padre come ciò che potrà rimettere ordine nella sua casa usurpata, offesa, devastata dai Proci. Telemaco, diversamente da Edipo, si rivolge all'assenza del padre con la speranza di poterlo incontrare. Da una parte il figlio-Edipo e la lotta a morte con il padre, dall'altra il figlio-Telemaco che ricerca dispe-

ratamente un padre. Le giovani generazioni di oggi domandano che qualcosa faccia da padre, che qualcosa torni dal mare, domandano una Legge che possa riportare un nuovo ordine e un nuovo orizzonte del mondo.

La clinica psicoanalitica mostra come l'assenza empirica del padre non sia mai in se stessa un trauma. La sua carenza diviene traumatica solo se implica una carenza simbolica. L'assenza paterna diviene traumatica, preciserebbe Lacan, se la parola della madre la interpretasse come segno di disinteresse, di rifiuto dell'adozione simbolica che la scelta della paternità impone. La parola della madre ha il potere di significare l'assenza del padre in modi totalmente diversi. Questa parola significherà l'assenza del padre come una negligenza colpevole o come un'esigenza che consente alla famiglia di vivere. Non è l'assenza del padre a essere traumatica in se stessa; dipende da come essa viene trasmessa simbolicamente dalla parola della madre. Penelope trasmette a Telemaco che l'assenza di suo padre non è un capriccio, non è il frutto di un rifiuto della sua funzione paterna, non è il risultato di un egoismo cinico.

Mentre il disagio di Edipo scaturisce da una lotta a morte con il padre e il suo crimine, che consiste nel parricidio e nell'incesto, e quello di Narciso si produce in uno specchio suicidario, per Telemaco il disagio è vivere in un mondo dove il senso umano della Legge della parola è oltraggiato, offeso, umiliato. Mentre nel caso di Edipo la Legge è un freno del desiderio e il padre interviene come un avversario incrociato casualmente sul proprio cammino, per Telemaco la Legge è ciò che può ricondurre il caos devastante del godimento mortale all'esperienza necessaria della castrazione e del desiderio. Nel primo caso il desiderio incestuoso entra in conflitto con la Legge, mentre nel secondo caso il desiderio invoca la Legge come una sua possibilità. Telemaco, diversamente da Edipo e Narciso che sono dei senza-nome, si nutre del Nome. Fa esistere, insieme a Penelope, il Nome del Padre.

## La biblioterapia nella prospettiva psicodinamica

A cura di  
Emanuela Grandi,  
Elisa Menchini,  
Francesco Ponzo

**E**ra stato già intuito dagli antichi Egizi che i libri potessero avere un potere terapeutico, quando a Tebe, sul portone d'ingresso della biblioteca di Ramsès II, furono iscritti dei geroglifici che Diodoro di Sicilia tradusse in greco come *psukhès iatreon*, ovvero «ospedale dell'anima» (Quey, 2021).

La biblioteca veniva così considerata alla stregua di una farmacia, al cui interno era possibile trovare dei rimedi per i turbamenti della *psyché*: i libri.

Non a caso, sempre in Egitto, il dio Thôt era considerato sia il dio della medicina e della guarigione sia l'inventore della scrittura (*ivi*).

Sebbene la pratica di usare i libri a scopo terapeutico possa essere fatta risalire a più di 6000 anni fa, il termine «biblioterapia» è piuttosto recente. Esso fu usato per la prima volta in un articolo pubblicato nel 1916 in una rivista americana, «The Atlantic Monthly» (Dovey, 2015). In esso, l'autore racconta di essersi imbattuto in un «centro biblioterapico» gestito da un uomo di nome Bagster, in cui venivano dispensati libri a scopo terapeutico. «Un libro – afferma Bagster – può diventare uno stimolante, un sedativo, una sostanza irritante o qualcosa di soporifero. A prescindere, esso avrà sempre un qualche effetto su di noi e l'obiettivo sarà capire quale» (Dovey, 2015, trad. mia).

A tale scopo, nel corso degli anni si è andata a delineare – soprattutto

nei paesi anglosassoni – una nuova figura professionale: il biblioterapeuta. Il suo lavoro è quello di comprendere le difficoltà emotive presentate dai clienti per poter poi indicare, di conseguenza, le letture più adatte da «soministrare».

Due delle più famose biblioterapeute al mondo, Ella Berthoud e Susan Elderkin, hanno fondato nel 2007 *The school of Life*, un'organizzazione il cui scopo è quello di guidare le persone verso una vita più soddisfacente attraverso una serie di metodi e strumenti come, per l'appunto, il consigliare le letture più ispiranti e arricchenti per aiutare coloro che soffrono a lenire le proprie sofferenze.

Secondo le due autrici di *Curarsi con i libri. Rimedi letterari per ogni malanno* (2016), la biblioterapia non dovrebbe rappresentare il semplice gesto di consigliare libri *self-help*, ma quello di avvicinare le persone a romanzi in grado di veicolare un'esperienza trasformativa più profonda.

Del potenziale trasformativo dei libri era conscio anche Sigmund Freud, il quale sembrava fosse solito consigliare dei romanzi che potessero aiutare ad elaborare i traumi portati in seduta dai soldati che avevano combattuto durante la Prima guerra mondiale (Dovey, 2015).

L'obiettivo che si pone questo articolo è quello di riflettere sul modo attraverso il quale i libri possano essere utilizzati all'interno della stanza di analisi o di psicoterapia, prendendo in considerazione come cornice di riferimento epistemologica quella fornita dalla psicoterapia relazionale.

Si ritiene che i libri – soprattutto i romanzi – possano avere un valore terapeutico capace di influenzare le parti più nucleari della propria personalità attraverso meccanismi quali l'introiezione e l'identificazione. Non si tratterebbe, dunque, dell'atto di consigliare un libro allo scopo di incrementare la propria conoscenza esplicita o di svolgere degli esercizi in esso contenuti (un tale approccio – indubbiamente utile in specifiche casistiche – può considerarsi tipico delle psicoterapie a matrice cognitivo-comportamentale); si tratta piuttosto di fornire al paziente un'opportunità per potersi confrontare e dialogare con le proprie emozioni e i molteplici personaggi interni che abitano il suo inconscio allo scopo di far emergere le potenzialità del proprio Sé creativo, culmine del pensiero Alderiano e obiettivo dei nostri percorsi di psicoterapia.

Nel proseguire la riflessione, poniamo due quesiti: in che modo i libri possono essere utilizzati all'interno di una psicoterapia psicodinamica? Quali funzioni possono svolgere?



## Apertura verso nuovi mondi

Proprio come l'armadio dentro cui si intrufola la piccola Lucy giocando a nascondino non è un semplice armadio, bensì una vera e propria porta verso un altro mondo (Narnia!), un libro non è mai un semplice oggetto da consultare passivamente attraverso gesti meccanici, ripetitivi e sempre uguali a sé stessi. Avventurarsi all'interno di un libro significa avere l'opportunità di conoscere altri mondi, universi emotivi, relazionali con un significato che non abbiamo potuto – o voluto – ancora esplorare.

È possibile riflettere come anche l'inizio di un'analisi o di una psicoterapia possa avere gli stessi risvolti. L'incontro con l'analista o lo psicoterapeuta, infatti, può essere considerato come un'opportunità per il paziente di approdare in una terra sconosciuta, ma anche potenzialmente densa di occasioni germinative.

Sebbene all'interno del setting duale possano essere molteplici le storie – gli «armadi» aperti a nuovi mondi – a circolare al suo interno, vi è tuttavia un aspetto di limitatezza da tenere in considerazione. Le storie principali, quelle vere, concrete, costituite da corpi ed esperienze vissute, ma anche quelle inconse, sono solo due: quella portata dal paziente e quella del terapeuta.

È proprio a partire da questo limite che il terapeuta può così pensare al libro come un ulteriore prezioso strumento a sua disposizione in grado di dare l'opportunità al suo paziente di poter avvicinarsi ad altre storie di vita con le quali poter entrare più facilmente in risonanza a seconda del suo vissuto e della situazione in cui si trova, oppure da cui prendere spunto e stimolo per cambiare, per migliorare e desiderare.

Consigliare al paziente uno specifico libro può essere paragonato al presentare un'altra persona (o più persone!) che può diventare una valida compagna di viaggio verso il cambiamento.

Certo, si parla di personaggi e non di persone; tuttavia, recenti studi hanno dimostrato che per il nostro cervello non sussiste una sostanziale differenza (Dovey, 2015). Attraverso la procedura della risonanza magnetica funzionale, è stato osservato che quando le persone leggono di un'esperienza vissuta da un personaggio di un romanzo, si attivano le stesse regioni neurali che si attiverrebbero se la stessa esperienza venisse vissuta davvero in prima persona.

Non solo, leggere molti romanzi sembrerebbe essere correlato ad un migliore sviluppo della «teoria della mente»: la capacità di riconoscere lo stato d'animo e i sentimenti di un'altra persona (*ivi*).

## Spazio transizionale

Nel romanzo di C.S. Lewis (2014), Narnia è reale tanto quanto la Londra devastata dai bombardamenti tedeschi durante la Seconda guerra mondiale in cui vivono i protagonisti della storia.

Tuttavia, ad un altro livello di lettura, è possibile immaginare Narnia come un mondo fantastico in cui rifugiarsi *creato* dalla fantasia della piccola Lucy.

Se percorriamo questa allegoria, l'armadio che porta verso Narnia rappresenterebbe uno spazio intermedio che divide due mondi: quello oggettivo, in cui Lucy e i suoi fratelli e sorelle vivono, e quello soggettivo: un mondo originale e unico creato dall'immaginazione della bambina.

È possibile rintracciare una concettualizzazione simile nella definizione di «spazio transizionale» sviluppata dallo psicoanalista britannico Donald Winnicott.

Secondo l'autore, lo spazio transizionale è definibile come un'area intermedia situata tra lo spazio oggettivo condiviso con altre persone e uno spazio, soggettivamente *creato* dal bambino ma percepito oggettivamente, in cui poter continuare ad esercitare il suo controllo onnipotente sulla realtà (Quaglia, Longobardi, 2013).

Transitando in questa «terra di mezzo», il bambino avrebbe così la possibilità di spostarsi gradualmente verso la realtà oggettiva condivisa senza essere sopraffatto da intense angosce di morte.

Alla luce di quanto detto precedentemente, è possibile riflettere su come la lettura di un romanzo possa dare accesso ad uno spazio simile. Attraverso il «libro-armadio», infatti, il lettore avrebbe la possibilità di vivere in modo vicario una moltitudine di esperienze e di emozioni altrimenti non accessibili nel *hic et nunc* della sua vita.

Proprio in questo senso il libro potrebbe diventare uno strumento terapeutico vantaggioso per un paziente con difficoltà nell'avvicinarsi a temi che affrontati direttamente o in prima persona potrebbero far nascere a livello inconscio delle resistenze volte a difenderlo da vissuti soverchianti.

In situazioni simili, il terapeuta – oltre a sostare pazientemente in quella che Bion definiva «posizione schizo-paranoide» (Correale, Fadda, Neri, 2013), cioè senza farsi travolgere dall'impulso di dare immediatamente senso al caos o alla stagnazione che può caratterizzare la seduta analitica –, avrebbe la possibilità di avvicinarsi cautamente al paziente attraverso un libro da lui consigliato.

Se il libro rappresenta un ponte tra due mondi, allora il terapeuta potrebbe decidere di incontrare il suo interlocutore proprio in questo spazio transizionale: un «luogo» percepito momentaneamente come ancora più

sicuro della stanza di analisi stessa, da dove poter iniziare a muovere i primi passi verso l'elaborazione di tutto ciò che ancora non può trovare spazio nel mondo oggettivo condiviso.

Parlare successivamente del romanzo letto in seduta dà modo all'analista di poter rispettare i tempi di elaborazione del suo paziente non affrontando direttamente i nodi cruciali, ma al contempo evita la stasi consentendo un movimento: un avvicinarsi indiretto, lento e graduale verso quelle emozioni congelate, parti scisse e vissuti traumatizzanti che necessitano di essere elaborati per poter stare meglio.

## L'incontro tra Sé creativi

Com'è possibile notare da quanto scritto, si è scelto di dare enfasi più volte al verbo «creare».

Lucy potrebbe aver creato Narnia analogamente al modo attraverso cui un bambino crea quella dimensione soggettiva «ponte» teorizzata da Winnicott con il nome di «spazio transizionale».

Anche nella psicologia individuale concettualizzata da Alfred Adler questo verbo assume una particolare importanza.

Lo psicologo austriaco parla a tal proposito di Sé creativo – o potere creativo del Sé – riferendosi ad un'istanza psichica che si declina in ogni essere umano in modo unico ed irripetibile (Lorenzetto, 2012). Quello che crea, infatti, è un personale, unico ed originale modo di percepire sia gli stimoli provenienti dalla nostra interiorità che quelli provenienti dall'esterno, ossia dal mondo e dall'altro da Sé.

È possibile pensare al Sé creativo come ad un paio di occhiali attraverso i quali il soggetto filtra le proprie esperienze e dona significato ai simboli che lo circondano e costituiscono. È proprio per questa ragione che secondo Adler «l'essere umano ha una personalità unitaria che egli stesso modella. È, per così dire, sia l'opera che l'artista. Quindi crea la propria personalità» (cit. Adler in Vittigni, 2016).

In virtù di quanto appena detto, all'interno del setting analitico/psicoterapeutico non si assiste solo all'incontro tra due storie, ma anche a quello tra due Sé creativi: quello del paziente e quello dell'analista.

Il gesto del terapeuta di consigliare un libro al proprio paziente non è frutto di un *iter standard*, ma un vero e proprio atto creativo originale rivolto al suo interlocutore. L'obiettivo è quello di «ri-animare» – ovvero di rimettere in moto l'anima, la *psyché*, del paziente – il Sé creativo del paziente, donandogli l'accesso ad altre costruzioni di significato che possono potenzialmente modificare il suo stile di vita inteso in termini adleriani (Lorenzetto, 2012).

Non solo, le riflessioni e i sentimenti emersi nel paziente a seguito della lettura del libro e portati in seduta possono anch'essi essere concepiti come una creazione personale rivolta verso il terapeuta che dà avvio ad un circolo virtuoso.

In definitiva, è possibile riflettere su come l'incontro tra queste «creazioni» possa dare origine ad una terza creazione co-creata da terapeuta e paziente: l'armadio che porta verso Narnia.

## In conclusione

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, i disturbi mentali – intesi come «caratterizzati da una combinazione di pensieri anormali, percezioni, emozioni, comportamenti e relazioni con gli altri» (Salute mentale, 2018) – sono in continua crescita. Di ciò sono consapevoli anche le case editrici che ogni anno immettono sul mercato centinaia di nuovi titoli *self-help* pronti a essere consumati voracemente da coloro che cercano una soluzione rapida ai loro problemi.

Il cambiamento, ricordiamolo, analogamente alle grandi narrazioni caratterizzate da personaggi e intrecci che richiedono molteplici pagine e il giusto tempo per svilupparsi, come alcuni approcci psicoterapeutici, richiede dei tempi più lunghi, attraverso un percorso tutt'altro che semplice e lineare.

Il cambiamento veloce difficilmente viene assimilato per lungo tempo dai pazienti, e quindi si potrebbe definire «cambiamento *fast-food*»: soddisfa un bisogno immediato ma non lascia sostanza sana e nutritiva nel corpo. Il «cambiamento *slow-food*», invece, permette alle persone di assimilare, far proprie nuove modalità, un nuovo modo di vivere e di sentire più sano e armonico; questo tipo di cambiamento è duraturo nel tempo ed è sentito dai pazienti, quindi non viene solo pensato, diviene elemento vivente e proprio della persona.

Consigliare un romanzo al posto di un libro di *self-help* (sebbene sia indubbia l'utilità di alcuni di essi) è un gesto coraggioso, originale, *creativo*, che restituisce valore alla complessità dell'essere umano.

---

## Bibliografia e sitografia

BERTHOUD, E., ELDERKIN, S. (2016), *Curarsi con i libri. Rimedi letterari per ogni malanno*, Sellerio, Palermo.

CORREALE, A., FADDA, P., NERI, C. (2013), *Letture bioniane*, Borla, Roma.

DOVEY, C. (2015), *Can reading make you happier?*. Disponibile 15 settembre 2021, da <https://www.newyorker.com/culture/cultural-comment/can-reading-make-you-happier>

FERRIGNO, G. (2005), *Il «piano di vita», i processi selettivi dello «stile di vita» e la comunicazione intenzionale implicita della «coppia terapeutica creativa»: dalla «teoria» alla «clinica»*, in «Rivista Psicologia Individuale», 58, 59-97. Disponibile 04 ottobre 2021, da [http://www.sipi-adler.it/wp-content/uploads/2014/09/058\\_Giuseppe-Ferrigno\\_ITA.pdf](http://www.sipi-adler.it/wp-content/uploads/2014/09/058_Giuseppe-Ferrigno_ITA.pdf)

LEWIS, C. S. (2014), *Le cronache di Narnia*, Mondadori, Milano.

LORENZETTO, C. (2012), *Il potenziale creativo del Sé*. Disponibile 04 ottobre 2021, da <https://www.psicologi-italia.it/disturbi-e-terapie/psicoterapia/articoli/il-potenziale-creativo-del-se.html>

QUAGLIA, R., LONGOBARDI, C. (2013), *Modelli evolutivi in psicologia dinamica. Vol.2, Dal modello relazionale ai nuovi orientamenti*, Raffaello Cortina Editore, Milano.

QUEY, F. (2021), *La letteratura può curare?*. Disponibile 15 settembre 2021, da <https://philosophykitchen.com/2021/06/la-letteratura-puo-curare/>

Salute mentale (2018), Disponibile 15 settembre 2021, da <https://www.epicentro.iss.it/mentale/epidemiologia-mondo>

VITTIGNI, M.G. (2016), *Metafora come espressione del Sé creativo*. Disponibile 04 ottobre 2021, da [http://www.istitutoadler.re.it/blog/scuola/metafora-come-espressione-del-se-creativo?fbclid=IwAR1jmUesJ1ncWjCLmytz97DAp5FXPjGEjp8t9MZC3z2fjkaSkp\\_BwWlbt4](http://www.istitutoadler.re.it/blog/scuola/metafora-come-espressione-del-se-creativo?fbclid=IwAR1jmUesJ1ncWjCLmytz97DAp5FXPjGEjp8t9MZC3z2fjkaSkp_BwWlbt4)



## Le figure genitoriali

A cura di  
Raffaella Gagliano

La famiglia è cambiata dal passato ad oggi, *non* è più *normativa* (fare figli adattati) *ma* è diventata *affettiva* (fare felici i figli), cambiano i modi di comportarsi dei genitori e diventa difficile dire di no ai figli. La famiglia è al centro di tutte le questioni ma oggi vi è una mancanza di sostegno sociale: la comunità si occupava responsabilmente dell'educazione dei bambini; ora esiste un malsano individualismo in cui ognuno è responsabile per sé e pensa a se stesso. In questa nuova visione della famiglia è importante analizzare anche la nuova figura della madre e del padre.

Le cure genitoriali soddisfacenti possono essere suddivise in tre stadi che si sovrappongono:

- a) il sostenere (insieme delle misure ambientali antecedenti al «vivere con»);
- b) madre e bambino vivono insieme (il padre funge da mediatore con l'ambiente);
- c) padre, madre, figlio vivono tutti insieme (triade).

Durante la fase del sostenere il bambino inizia a diventare una persona a sé. Attraverso i ricordi delle cure «buone» ricevute il bambino si emancipa e si rende indipendente, una sorta di «fiducia» che funge da oggetto transizionale (metaforico) per rendere tollerabili i vuoti al bambino in crescita. La donna di oggi non è solo moglie e madre ma svolge un ruolo importante nella società come professionista e lavo-

ratrice, si autorealizza all'interno della famiglia ma anche al di fuori lavorando e prendendosi cura di sé. La socializzazione precoce è intesa come la capacità del bambino di stare senza la madre, essere felice e permettere alla madre di fare altro; i coetanei diventano la parte più importante nelle relazioni. Quando la madre esce spesso di casa il bambino è costretto per sopravvivere a ricreare le cose nel mondo in senso materno.

Winnicott definisce *madre sufficientemente buona* quella madre che, in maniera istintiva, possiede le capacità di accudire il bambino dosando opportunamente il livello della *frustrazione* che gli infligge. La madre sufficientemente buona possiede la cosiddetta *preoccupazione materna primaria*, uno stato psicologico indispensabile perché essa possa fornire le cure adeguate al piccolo e che le permette di «fornire il mondo» al bambino con puntualità, facendogli sperimentare l'onnipotenza soggettiva. Tra i compiti della madre, infatti, vi è anche quello di presentare il mondo al bambino (presentazione degli oggetti); la madre sufficientemente buona sa istintivamente quando presentare gli oggetti al piccolo, quando accudirlo, quando e come frustrarlo facendo sì che il suo sviluppo proceda senza intoppi e senza traumi per lui soverchianti.

Uno dei più importanti elementi distintivi del codice del *padre* è proprio quello di promuovere, di mettere in movimento, di imprimere una strada che apra varchi, strade e indichi la possibilità stessa di scegliere di andare in qualche direzione. Il padre è la terza dimensione che offre profondità e caratterizzazione alla storia dell'individuo. Avere profondità significa possedere una direzione, un senso nel quale procedere, la possibilità di trovare e assegnare una misura a se stessi, ai propri desideri, alle proprie caratteristiche. Significa potersi allontanare, ma anche avvicinare, decidere di partire, sapersi fermare e desiderare di arrivare sapendo di possedere la bussola che orienta la propria storia e il proprio viaggiare. Essere terzo significa presidiare gli ambiti della mediazione: essere tra, separare ma anche unire, aprire un varco, rendere possibile un'altra dimensione. Essere terzo significa quindi possedere la gestione di quelle regole che rendono governabile lo spazio della mediazione. Il padre è rappresentato come il terzo: tra madre e figlio, tra fratello e fratello, tra figlio e società, tra la famiglia e la società, è colui che fa da mediatore. Deve avere la capacità di sopportare la parte di chi somministra sofferenza perché talvolta dà ragione a una parte o all'altra.

La *coppia genitoriale* è strettamente legata alla coppia coniugale, perché se si funziona come coppia è più facile essere uniti anche come genitori.



I bambini fanno di tutto per non far separare i genitori perché il loro amore è fonte di sostentamento, rappresenta qualcosa di molto importante per il bambino. Recalcati analizza due grandi angosce dei genitori: l'esigenza di sentirsi amati dai figli e il legame col principio di prestazione (i fallimenti non sono tollerati perché i genitori non li tollerano). Piaget parla di uno spazio psicologico dentro la mente del bambino dove egli crea una rappresentazione mentale di adulto come elemento che fa crescere, interiorizza un codice di lettura e di funzione dell'adulto. In questo spazio vi sono parti di spazio fisico che gli sono accessibili, situazioni in cui mettersi che non sono viste come barriere di ordine psicologico, tutte le attività che un individuo si sente capace di svolgere, dal complesso di conoscenze, persone che possono aiutarlo a superare le difficoltà, chiara conoscenza di certe difficoltà e limiti della sua azione. La funzione di mediazione dell'adulto è il risultato del rapporto tra adulti che costituiscono le rappresentazioni mentali di adulto che ci facciamo. Il tempo dell'evaporazione del padre è il tempo dell'evaporazione degli adulti. Il narcisismo dei figli dipende dal narcisismo dei genitori. Se il compito del genitore è quello di escludere dall'esperienza dei propri figli l'incontro con l'ostacolo, con l'inammissibile, con l'ingiustizia, se la sua preoccupazione è relativa a come spianare il terreno da ogni sporgenza per evitare l'incontro con il reale, l'adulto finisce per allevare un figlio Narciso che resterà imprigionato in una versione solo speculare del mondo. Il figlio Narciso è il figlio senza desiderio, plastificato, apatico, perso nel mondo magico degli oggetti, insopportabile ad ogni frustrazione, è il piccolo re-vampiro insensibile alla fatica dell'Altro e al suo compito simbolico.

Il compito dei genitori, dichiarava Freud, è un compito impossibile. Come governare e psicoanalizzare, aggiungeva. Significa che il mestiere del genitore non può essere ricalcato su di un modello ideale che non esiste. Ciascun genitore è chiamato a educare i suoi figli solo a partire dalla propria insufficienza, esponendosi al rischio dell'errore e del fallimento. Per questa ragione i migliori non sono quelli che si offrono ai loro figli come esemplari, ma come consapevoli del carattere impossibile del loro mestiere. Ecco una buona notizia che dovrebbe alleviare l'angoscia di chi si trova a occupare questa posizione. La clinica della psicoanalisi conferma impietosamente questa verità. I genitori peggiori, quelli che fanno più danni ai loro figli, non sono solo quelli che abbandonano le loro responsabilità evadendo il compito educativo che spetta loro, ma anche quelli che misconoscono la loro insufficienza, quelli che anziché sottomettersi alla Legge della parola, come chiedono ai loro figli di fare, pensano presuntuosamente di incarnarla. Sono i genitori educatori, quelli che usano il loro sapere come fosse un potere e viceversa. Sono quelli che pretendono di spiegare il senso della vita perché

si sentono *proprietary* della vita dei loro figli. Sono quelli che anziché accogliere la Legge della parola diventandone custodi presumono di avere diritto ad avere sempre l'ultima parola su ogni cosa. È questa l'aberrazione maggiore che colpisce la figura del genitore-educatore e, in modo privilegiato, la figura del padre che in questo caso non è più colui che sa dare la parola, che sa portare la parola, ma colui che reputa suo diritto esclusivo esercitarla come un potere assoluto. Questa rappresentazione del genitore-educatore non è però il solo modo per annullare l'impossibilità che comporta il mestiere impossibile del genitore. Nell'attualità non prevale tanto il genitore-educatore ma il suo rovescio speculare: la figura del *genitore-figlio*. Si tratta di quei genitori che abdicano alla loro funzione, ma non perché abbandonano i loro figli, né perché si pongono come degli educatori esemplari, ma perché sono troppo prossimi, troppo simili, troppo vicini ai loro figli. I peggiori non sono più solo coloro che si sentono affidare un compito educativo vissuto, ma quelli che si assimilano simmetricamente alla giovinezza dei loro figli. Il figlio-Narciso si rispecchia nel genitore-figlio e viceversa. La differenza simbolica tra le generazioni lascia il posto a una loro confusione di fondo. Il compito impossibile dei genitori si è caricato oggi di nuove angosce. Se il nostro è il tempo dell'evaporazione del padre è perché è il tempo dell'evaporazione della Legge della parola, come ciò che custodisce la possibilità degli umani di vivere insieme. I sintomi di questa evaporazione sono sotto gli occhi di tutti e non investono solo lo studio dello psicoanalista (genitori angosciati, figli smarriti, famiglie nel caos); essi attraversano l'intero corpo sociale: difficoltà a garantire il rispetto delle istituzioni, frana della moralità pubblica, eclissi del discorso educativo, caduta di un senso della vita condiviso, incapacità di costruire legami sociali creativi, trionfo di un godimento mortale sganciato dal desiderio.

Sappiamo che la genitorialità non può mai essere confusa con il destino, talvolta burrascoso, della coppia. Sappiamo come i figli possano venire trascinati nel gorgo tremendo delle reciproche rivendicazioni dei coniugi. Restituire valore al carattere simbolico della Legge implicherebbe per i genitori saper rinunciare alle aspettative narcisistiche sui loro figli. L'atto educativo porta con sé il destino di separazione che accompagna la relazione dei genitori con i loro figli. Saper perdere i propri figli è il dono più grande dei genitori, che inizia laddove essi si assumono la responsabilità di rappresentare la Legge della parola.

Nel nostro tempo il narcisismo degli uomini e delle donne ricerca spesso l'esperienza reale della filiazione – diventare padri o madri – come un capriccio reso possibile dai progressi della scienza medica che permette di saltare artificialmente la contingenza dell'incontro sessuale e il trauma dell'inesi-

stenza del rapporto sessuale, che, cioè, permette di fare tutto da soli senza passare dalla mediazione simbolica dell'Altro. Se il compito di un genitore è quello di escludere dall'esperienza dei propri figli l'incontro con l'ostacolo, con l'inassimilabile, con l'ingiustizia, se la sua preoccupazione è relativa a come spianare il terreno da ogni sporgenza per evitare l'incontro col reale, l'adulto finisce per allevare un figlio-Narciso che resterà imprigionato in una versione solo speculare del mondo.

Ecco che la famiglia di oggi appare debole nei suoi stessi fondamenti, dove lo stampo narcisistico ha talora il sopravvento sul contratto di coppia e sul meccanismo di sopravvivenza. L'incidenza sui figli, cioè i nipoti del boom economico, finisce per essere una conseguenza prevedibile di una debolezza strutturale che dà vita a disagi psicologici che tutti siamo chiamati a non ignorare.

La famiglia tradizionale comportava rigidità e ruoli. Era governata dai principi dell'amore (spesso non esplicitato) e del dovere (spesso abbondantemente sottolineato). Vigeva l'esigenza della responsabilità che poteva comportare vissuti di oppressione e/o di abnegazione. Per i figli si sacrificava tempo personale, desideri, libera espressione di sé, denaro, praticamente tutto. Ma era pur sempre la «legge del padre» il riferimento, al di là dell'essere maschio o femmina. La «legge del padre» – archetipo plurimillenario di derivazione religiosa – richiama l'esercizio delle regole e l'indicazione che il destino ci ha assegnato: l'uomo al più partecipa. Anche la gestione del tempo, e ciò che riguarda il mondo adulto e poi quello adolescenziale ed infantile, non risponde, nella realtà odierna, a modelli condivisi da rispettare. Se si considera il fondamentale momento del convivio familiare, momento forse eccessivamente rigido ancora qualche decennio addietro, si constata che è sufficiente un programma televisivo gradevole, una chiacchierata con gli amici, una telefonata, insomma un nonnulla, perché l'orario stabilito e condiviso venga spostato, con assoluta indifferenza anche per i ritmi biologici dei componenti il nucleo familiare, ad un momento congruente con la soddisfazione del bisogno personale, peraltro solitamente non importante.

I bisogni espressi vanno in altra direttiva, laddove prevale l'esigenza della «realizzazione», che poi altro non è che la cura di tutto ciò che può permettere di apparire, di essere oggetto di attenzione, di essere ammirati, di fare carriera. La componente di egocentrismo, e spesso di narcisismo, invade lo psicologismo e lo stile di vita di troppi, ormai, a scapito del «sentimento di comunità» che si è sbiadito e che sempre meno assurge a stella polare del nostro esistere. Predominando la legge dell'apparire, i figli divengono

occasione, spesso frustrata, di sollecitazioni ambiziose, coccolati e stimolati perché emergano, perché ci si possa vantare di loro, che è poi un osannare se stessi. Di qui, l'organizzazione di molteplici impegni, dagli sport alla musica, alle lingue ecc., impegni tutti che si esprimono nel «fuori» e viene pressoché a mancare il «dentro», che altro poi non era se non il regno della moglie-madre.

Una psicologia che sappia porsi umilmente al «servizio» dell'uomo deve poter spiegare i meccanismi che accompagnano i processi di crescita e di sviluppo personale, sollecitando il sano convincimento che l'uomo è migliorabile lungo tutto l'arco della vita, e che l'energia positiva e vitale del progredire ha le sue radici nella capacità di saper amare e donare, capacità che ci vede predisposti dalla natura, ma che necessita di essere coltivata.

Una coppia intenta a fare «manutenzione», una coppia capace di esprimere al suo interno un'ottica di servizio, evita di concentrarsi solo sui figli, al fine di scongiurare un'educazione essenzialmente viziante. I ragazzi che ricevono un'educazione viziante, afferma Adler, sviluppano un'intelligenza privata, tesa a strutturare comportamenti finalizzati essenzialmente al benessere individuale. Ciò che viene meno in detti ragazzi è la genuina espressione del sentimento sociale e dello spirito di cooperazione che sono gli indicatori del benessere psicologico di ogni individuo. E risulta quanto mai evidente che soggetti non in grado di essere attenti all'altro e di cooperare con l'altro avranno, poi, significative difficoltà a dar vita ad una matura e duratura relazione di coppia. Per costoro sarà più facile e veloce sostituire un compagno anziché porsi nell'ottica del «riparare», del fare sacrificio, dell'essere al servizio. E così la decisione di convivere, molte volte, risulta essere una vera finzione perché nasconde la non voglia di essere costantemente vigili e di condividere. L'educazione «viziante» sveste la casa del suo significato simbolico; la casa non è più tempio sacro ma albergo. Coloro che vi abitano non condividono i riti sacri della famiglia, non si incontrano e soprattutto non si riconoscono come compagni del percorso di vita. L'immagine che finiscono per offrire ai figli diviene così negativa, grigia non solo per quanto attiene la funzione genitoriale ma anche per quanto concerne la vita di coppia. E una coppia genitoriale triste non genera nei figli il desiderio di progettare una vita di famiglia. Una coppia che risulta, invece, in grado di offrire ai figli un'immagine positiva dell'essere coppia, trasmette loro il desiderio di dar vita – quando sarà il momento – ad una coppia a sua volta progettuale, proprio perché ha saputo testimoniare la possibilità della positività di una vita di coppia e di famiglia. La possibilità di raggiungere la «salvezza» in una dimensione di coppia è data, quindi, sia dalla capacità di donare, di

ricevere, di emozionarsi, di gratificare, di reggere la frustrazione, di sacrificarsi, di rinunciare, di maturare, di ragionare insieme, di essere saggi, di essere e sentirsi amici nel viaggio della vita, sia dalla possibilità di poter guardare i propri figli in grado di esprimere in maniera sana e progettuale l'amore per la vita.

Rispetto al bambino che è portatore di teorie, interpretazioni, domande, ed è attivo costruttore dei propri processi di apprendimento, l'atteggiamento educativo non si configura propriamente come atto di trasmissione di informazioni, ma piuttosto come processo interattivo di costruzione di saperi e competenze, anche e soprattutto quando i protagonisti dell'apprendimento sono bambini piccoli.

In questa prospettiva cambia sostanzialmente il ruolo dell'educatore che, non dovendo «insegnare mai ad un bambino niente che non possa imparare da solo» (Vygotskij), si contraddistingue nella predisposizione operativa e relazionale di contesti sensibili che offrano ai bambini provocazioni e suggestioni in cui le loro curiosità e le loro ricerche possono sentirsi legittimate, ascoltate, valorizzate. Contesti di apprendimento ed esperienziali che aiutino il bambino a sviluppare un senso di appartenenza e curiosità verso la realtà (gli altri, il mondo, la vita), a sperimentare il desiderio e la capacità di andare oltre la stereotipia del pregiudizio, del senso comune, del caos comunicativo di cui oggi la nostra società è contemporaneamente generatrice e vittima.

La realtà sociale evidenzia quanto si sia ridotto in modo consistente il grado di coesione familiare (separazioni e conflitti) e sia proporzionalmente aumentato il numero di famiglie allargate, complesse, articolate; non solo a livello di composizione del nucleo, ma anche e soprattutto a livello di sistemi comunicativi gestionali, organizzativi e relazionali.

Capita sempre più frequentemente oggi (al contrario che in passato) di ritrovarsi di fronte a genitori disorientati, incerti, molto occupati dal quotidiano, accompagnati da sensi di colpa ed inadeguatezza, che cercano con continuità (e direi anche con maggiore ansia) la comunicazione, il confronto, la conferma e il chiarimento sulla gestione della quotidianità educativa.

È come se l'identità genitoriale fosse in qualche modo posta in discussione da una condizione di intrinseca vulnerabilità e dalla complessità delle condizioni socio-relazionali in cui è collocata.

La società oggi non definisce più modelli comportamentali che nell'insieme orientino l'interpretazione del ruolo di genitore ed il «senso di famiglia» sotto la spinta delle avvenute trasformazioni sociali e culturali, non fornisce più come prima al singolo individuo un supporto interiore stabile per

la gestione della genitorialità. Sembrerebbe quasi che (anche se in realtà non dovrebbe avvenire così) la modificazione della percezione sociale del concetto di famiglia avesse in qualche modo indebolito o attenuato nell'individuo la percezione del significato e del valore educativo della paternità o della maternità. Se è vero che la possibilità di vivere in contesti sensibili (contesti che legittimano le provocazioni, le suggestioni, le curiosità e le ricerche dei bambini) è vincolo di qualità per l'esperienza di apprendimento e di socializzazione all'interno delle istituzioni per l'infanzia, dovrebbe essere ancora più evidente come contesti sensibili (contesti che siano accoglienti, amorevoli, contenitivi e personalizzati) sono fattore di fondamentale importanza per favorire l'esperienza di crescita esistenziale personale (conosci te stesso, scopri il mondo, scegli i tuoi valori di appartenenza) all'interno della famiglia.

Come già ricordato, la genitorialità costituisce per il bambino, in virtù della forte intensità degli affetti primari, il primo e più rilevante referente per la formazione dell'identità.

## Hanno scritto in questo numero

**Gian Piero Grandi:** Psicoterapeuta, Analista S.I.P.I., docente e formatore della Scuola Adleriana di Psicoterapia, Responsabile e docente dell'Accademia del test Proiettivo, Coordinatore del gruppo di ricerca del Sestante, Redattore e supervisore delle riviste il Sagittario e i Quaderni del Sestante.

**Emanuela Grandi:** Psicoterapeuta, Analista e Didatta S.I.P.I., direttore della Scuola Adleriana di Psicoterapia e docente e formatrice della stessa.

**Stefania Caudana:** Psicoterapeuta, Analista S.I.P.I., Formatrice e Docente della Scuola Adleriana di Psicoterapia, Responsabile dell'area tirocinanti dell'Istituto di Psicologia Individuale A. Adler.

**Luca Burdisso:** Psicoterapeuta, Ricercatore del gruppo di ricerca del Sestante, docente dell'Accademia del Test Proiettivo.

**Sonia Cannavò:** Psicoterapeuta, Ricercatrice del gruppo di ricerca del Sestante, docente dell'Accademia del Test Proiettivo.

**Raffaella Gagliano:** Psicoterapeuta, formatrice della Scuola Adleriana di Psicoterapia, Ricercatrice del gruppo di ricerca del Sestante, docente dell'Accademia del Test Proiettivo.

**Elisa Menchini:** Psicoterapeuta, Ricercatrice del gruppo di ricerca del Sestante, docente dell'Accademia del Test Proiettivo.

**Paola Vitagliano:** Psicoterapeuta, Ricercatrice del gruppo di ricerca del Sestante, docente dell'Accademia del Test Proiettivo.

**Marzia Lasalandra:** Psicologa, Psicoterapeuta in formazione del 4 anno della Scuola Adleriana di specializzazione in Psicoterapia.

**Estelle Clavier:** Psicologa, Psicoterapeuta in formazione del 4 anno della Scuola Adleriana di specializzazione in Psicoterapia.

**Giulia Coratza:** Psicologa, Psicoterapeuta in formazione del 4 anno della Scuola Adleriana di specializzazione in Psicoterapia.

**Sara Oliva:** Psicologa e Psicoterapeuta a indirizzo individual Psicologico.

**Stefano Barbera:** tirocinante psicologo Istituto di Psicologia Individuale A. Adler.

**Valeria Bartolotta:** tirocinante psicologo Istituto di Psicologia Individuale A. Adler.

**Alberto Fiasché:** tirocinante psicologo Istituto di Psicologia Individuale A. Adler.

**Emanuela Parisi:** tirocinante psicologo Istituto di Psicologia Individuale A. Adler.

**Stefano Girella:** tirocinante psicologo Istituto di Psicologia Individuale A. Adler.

**Martina Lelii:** tirocinante psicologo Istituto di Psicologia Individuale A. Adler.

**Valentina Melis:** tirocinante psicologo Istituto di Psicologia Individuale A. Adler.

**Sara Torso:** tirocinante psicologo Istituto di Psicologia Individuale A. Adler.

**Arianna Mussat:** tirocinante psicologo Istituto di Psicologia Individuale A. Adler.

**Luca Ocelli:** tirocinante psicologo Istituto di Psicologia Individuale A. Adler.

**Martina Virgilio:** tirocinante psicologo Istituto di Psicologia Individuale A. Adler.

**Gianluca Imbimbo:** tirocinante psicologo Istituto di Psicologia Individuale A. Adler.

**Francesco Ponzo:** tirocinante psicologo Istituto di Psicologia Individuale A. Adler.

## Norme redazionali

I lavori, in lingua italiana, vanno indirizzati alla Direzione Scientifica della Rivista – Corso Sommeiller, 4 – 10125 Torino.

La pubblicazione è subordinata al giudizio della Direzione, del Collegio dei Redattori e/o del Comitato Scientifico.

Gli originali non si restituiscono.

I testi devono essere inviati in cartelle dattiloscritte, a doppio spazio, su una sola facciata (40 righe di 60 caratteri). Essi si intendono redatti in forma definitiva, *licenziati alla stampa*, così che le bozze possano essere corrette in redazione, senza obbligo di mandarle all'Autore. Ove non venisse osservata questa norma, la Redazione è autorizzata ad apportare al testo le variazioni che si ritenessero strettamente necessarie per ragioni tecniche.

Nelle note di accompagnamento al lavoro vanno indicati: 1) *una proposta di titolo* in italiano; 2) nome, cognome e qualifica degli autori; 3) istituzione di appartenenza; 4) eventuali enti finanziatori della ricerca; 5) nome ed indirizzo (possibilmente privato) dell'Autore al quale va inviata la eventuale corrispondenza.

Le descrizioni di casi clinici devono comprendere: 1) una breve premessa indicante i motivi che conferiscono interesse all'osservazione; 2) una descrizione sintetica del caso; 3) un breve commento epieritico; 4) i riferimenti bibliografici.

I testi degli articoli, date le caratteristiche della pubblicazione, è opportuno che non superino le 10-12 cartelle (40 righe di 60 caratteri ciascuna). Le recensioni, le lettere, gli annunci o le cronache di convegni, seminari, incontri di studio non devono superare le 30 righe (di 60 caratteri) di testo, salvo specifica richiesta o autorizzazione della Direzione.

Tale materiale (annunci, lettere, recensioni) deve riguardare *esclusivamente* le materie trattate dalla rivista (Psicologia Clinica, Psicolo-

gia del Lavoro, Psicologia Giuridica, Psicologia della Religione, Psicoterapia, Psichiatria, Psicologia delle arti, Filosofia, Pedagogia, Sociologia).

Le bibliografie vanno compilate secondo l'ordine di citazione nel testo o in ordine alfabetico d'autore. L'abbreviazione del nome delle riviste deve essere conforme all'Index Medicus.

Grafici, fotografie ecc., sono da inviare in copie perfette, su fogli separati, con le dovute indicazioni e breve didascalia. I lavori vengono pubblicati gratuitamente.

Agli autori verrà soltanto addebitato un diritto fisso di € 30,00 per ogni lavoro, ed eventuali spese per composizioni in lingua straniera o per traduzioni ed il conto degli estratti. Le tabelle, clichés in bianco e nero ed a colori sono a carico degli Autori.

Gli estratti della pubblicazione potranno essere ordinati all'atto della spedizione del lavoro. L'Autore potrà comunque contattare la Redazione per l'ordinazione di estratti fino alla confezione del fascicolo.

Il costo degli estratti con copertina (minimo € 60,00) viene così conteggiato: primi 50 estratti, € 15,00 per pagina; ogni 50 estratti in più, € 1,50 per pagina.

Le spese per la pubblicazione di monografie e di Atti di convegni scientifici, in forma di supplemento ad un fascicolo o «numero speciale» della Rivista, sono completamente a carico degli interessati, comprese quelle di spedizione a tutti gli abbonati e comunque a tutti gli aventi diritto.

### COSTO DEL VOLUME

Italia: € 20,00 (Individuale)  
€ 30,00 (Istituzionale)

Esteri: € 40,00

Pubblicazione semestrale – Arretrati il doppio.

Per informazioni relative alla distribuzione, rivolgersi alla segreteria dell'Istituto di Psicologia Individuale «Alfred Adler», C.so Sommeiller 4, Torino; tel/fax: 011.996.9946.

© Tutti i diritti sono riservati.

È vietata la riproduzione, anche parziale, effettuata con qualunque mezzo, senza il permesso scritto dell'Editore.