

«Siamo fatti per l'amore» (FT 88): dalla pandemia alla riscoperta delle relazioni

Sor. Mariaconcetta Aronica*

Sommario: Introduzione. 1.1 Crisi perfetta vs opportunità perfetta. 1.2 L'ineludibile responsabilità: di chi sei responsabile? 1.3 Tra l'eterna incertezza e la fatica di scegliere. 1.4 In principio la relazione. 1.5 Oltre lo specchio. 1.6 Le relazioni come fonte di sicurezza. 1.7 La rete smagliata. 1.8 Iperconnessi ma sempre più slegati. Conclusione

Introduzione

Il Covid-19 e le misure restrittive imposte per fronteggiarlo hanno obbligato ad un cambiamento repentino e costrittivo delle abitudini psicologiche e comportamentali, interrompendo la quotidianità, costringendo all'isolamento e alla convivenza forzata in spazi ristretti. Nessuno era pronto – forse – e disposto a stravolgere la propria vita, in modo tanto radicale e improvviso. La pandemia ha assunto i tratti di un evento potenzialmente traumatico per via del suo carattere improvviso, imprevedibile e prolungato; un avvenimento straordinario e certamente raro che si è inaspettatamente abbattuto su un mondo non preparato ad affrontarlo, né umanamente, né tantomeno politicamente e sanitariamente.

Appare interessante, e forse doveroso, riflettere circa le implicazioni in termini di effetti psicologici che tale situazione sta determinando, in quanto essa sta cambiando in maniera improvvisa e repentina il modo di vivere la quotidianità, le relazioni, mettendoci a contatto con stati d'animo talvolta indesiderati, inscenando in tutti reazioni differenti e mettendo così a dura prova le nostre risorse psicologiche¹.

L'epidemia da Covid-19 rientra certamente tra quelle situazioni di vita avverse e durature che possono contribuire alla cronicizzazione di un di-

* Religiosa dell'Istituto delle Piccole Sorelle dell'Immacolata, psicologa clinica, docente di Psicologia Generale e della Religione presso l'Istituto Teologico "Pio XI" di Reggio Calabria.

¹ G. FEMIA et alii, *Gli effetti psicologici della pandemia: strategie di coping e tratti di personalità*, in *Cognitivismo clinico* (2020) 17, 2, pp. 119-135.

sagio, trasformando nei soggetti già predisposti la normale tristezza in disturbi depressivi e la preoccupazione in veri e propri disturbi d'ansia². Le indagini che recentemente hanno provato a valutare gli effetti psicosociali della pandemia hanno rivelato un incremento generale dei livelli di stress e una maggiore tendenza ad esperire emozioni negative come paura, ansia, tristezza, rabbia, ma anche noia. Tutta la popolazione sembra essere stata colpita da un diffuso malessere di natura psicosociale che – in alcuni casi – ha assunto forme di disagio più o meno conclamate o più o meno gravi. Sarebbero le donne e giovani le categorie più colpite³.

La lotta combattuta ogni giorno non è solo contro il Covid-19 e il suo strascico di effetti sulla salute, sull'economia, sulla politica, sui rapporti sociali; ciascuno infatti è stato chiamato a misurarsi con sé stesso, con le proprie paure più profonde, con il senso di minaccia rispetto alla propria integrità fisica e psicologica e a quella dei propri cari, in una continua ed estenuante battaglia per la vita⁴. Per molti, non si è trattato di combattere solo con paure e pericoli potenziali, ma con reali e dirette esperienze di malattia e di morte. Tutto questo ha messo a dura prova le capacità di resilienza personali e collettive. Ci si è scoperti vulnerabili, fragili, deboli, attaccabili, impotenti. Tutto ha assunto il carattere della provvisorietà, alimentando la sensazione di vivere in un limbo d'incertezza. È venuta meno la possibilità di prevedere e progettare, e con essa, probabilmente, anche la speranza. Tutto questo è stato condito dalla mancanza volontaria o obbligatoria di contatti umani. La paura del contagio ha spinto all'isolamento, ha seminato diffidenza e intaccato la fiducia reciproca. Paradossalmente il desiderio di sopravvivere ha spinto esseri per natura relazionali,

² Numerosi sono i fattori che possono contribuire in maniera significativa all'emergere di un disagio, che può cronicizzarsi e diventare un disturbo vero e proprio; tra questi fattori, vanno ricordate le esperienze di vita negative [cfr. J.D. COIE – N.F. WATT – S.G. WEST – D.J. HAWKINS – J.R. ASARNOW – H.J. MARKMAN – S.L. RAMEY – M.B. SHURE – B. LONG, *The science of prevention: a conceptual framework and some*, in *American Psychologist* 48 (1993), n. 10, pp. 1013-1023].

³ M. PIERCE – H. HOPE – T. FORD – S. HATCH – M. HOTOPF – A. JOHN – E. KONTOPANTELIS – R. WEBB – S. WESSELY – S. McMANUS – K.M. ABEL, *Mental health before and during the COVID-19 pandemic: a longitudinal probability sample survey of the UK population*. *Lancet Psychiatry* (2020), 7, pp. 883-92.

<[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30308-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30308-4)>

⁴ Cfr. A. SCARINGI, *La cura in tempo di pandemia* in *Studi Ecumenici* (XXXVIII), 3-4 luglio-dicembre 2020, p. 612.

e dunque incapaci di sopravvivere senza altre persone, a tenersi a debita distanza gli uni dagli altri e a ridurre la cerchia dei “prossimi” a quella dei famosi “congiunti”, i pochi per i quali valeva forse, la pena rischiare. Non solo la paura di essere contagiati, ma anche il timore di diventare inconsapevolmente vettori di virus a scapito di chi si ama e si vorrebbe proteggere ha contribuito alla chiusura relazionale. Il proprio mondo, prima abitato da rassicuranti presenze umane, si è fisicamente spopolato cagionando vissuti di solitudine, di vuoto, di disorientamento e di abbandono.

Si può trovare una consolazione per far fronte alla paura dell’abbandono ed a quella, ancora peggiore, di aver abbandonato? (...) La solitudine è il lato più atroce e devastante di questa pandemia da Covid-19, una solitudine troppo spesso vissuta nella consapevolezza. Soli con sé stessi proprio quando si vorrebbe qualcuno accanto per vivere quei momenti, forse gli ultimi, con chi si è più amato nella vita⁵.

Come evidenzia la letteratura scientifica, la percezione di sostegno sociale ricevuto, la presenza di interazioni supportive e un buon livello di integrazione sociale sono fattori centrali nel determinare una condizione di benessere psicosociale, agendo sulla persona sia in modo diretto che indiretto, moderando cioè gli effetti dello stress⁶.

Il potere benefico dello “stare insieme” emerge anche da alcune interessanti indagini psicologiche del passato, condotte in Germania a seguito del crollo del muro di Berlino. In quell’occasione fu notata una riduzione degli effetti negativi sul piano psichico (legati alla crisi), in quelle aree dove i soggetti erano impegnati nell’associazionismo sindacale, nei gruppi sportivi, in comunità religiose e di culto. Questi dati dicono che l’integrazione sociale è un potente ammortizzatore e il migliore antidoto al disagio psichico.

La mancanza di sostegno sociale, invece, rappresenta un importante fattore di rischio psicosociale e un attendibile predittore di malessere psichico.

⁵ A. SCARINGI, *La cura in tempo*, cit., p. 612.

⁶ T. WILLS – D. VACCARO – G. McNAMARA, *The role of life events, family support, and competence in adolescent substance use: A test of vulnerability and protective factors*, in *American Journal of Community Psychology* 20(3), 349-74; trad.it. M. MAGRIN (2008). Dalla resistenza alla resilienza: promuovere benessere nei luoghi di lavoro, in *Giornale Italiano Di Medicina Del Lavoro Ed Ergonomia*, 30, 11-19.

Tutto quello che la scienza attesta, l'umanità lo ha scoperto – suo malgrado – sulla propria pelle proprio grazie all'esperienza tragica della pandemia da Covid-19 che ha “permesso” di vivere un'esperienza di fragilità condivisa.

Papa Francesco, il 27 marzo 2020, in una piazza San Pietro deserta e malinconicamente battuta dalla pioggia, rivolgeva al mondo sconvolto dalla pandemia le seguenti parole: «Ci siamo resi conto di trovarci sulla stessa barca, tutti fragili e disorientati, ma nello stesso tempo importanti e necessari, tutti chiamati a remare insieme, tutti bisognosi di confortarci a vicenda»⁷.

E sempre il pontefice al n. 105 della *Fratelli Tutti* mette in guardia da un virus molto più pericoloso e letale del Covid-19, contro il quale troppo poco si combatte: il dilagante individualismo che sembra ormai caratterizzare l'umana società⁸.

L'uomo di oggi crede di avere acquisito il diritto di scegliere da sé il proprio modo di vivere, di decidere in assoluta libertà quali convinzioni etiche, sociali, religiose abbracciare (o rifiutare) all'insegna del “vietato vietare”; in nome di una presunta libertà, perennemente alla ricerca spasmodica di benessere e realizzazione personale, si autocondanna ad una tragica *solitudo*. La diffusione di una mentalità che fa dell'autorealizzazione il principale credo dell'esistenza riconosce, infatti, pochissimi imperativi morali esterni e chiude in un egocentrismo che appiattisce e soffoca la vita, la impoverisce di senso e allontana inesorabilmente dall'interesse per gli altri.

In questo contesto, la pandemia si è presentata come un evento certamente critico capace di generare mutamento, panico, angoscia e smarrimento, ma anche capace di rivelare all'uomo l'andamento della propria vita personale e sociale; un'occasione, dunque, per riflettere e chiedersi non solo cosa si sta vivendo ma anche come si sta vivendo.

⁷ FRANCESCO, Meditazione del santo padre *momento straordinario di preghiera in tempo di epidemia* (27 marzo 2020).

⁸ FRANCESCO, *Fratelli tutti*, cit., n. 105.

1.1 Crisi perfetta vs opportunità perfetta

Il mondo attuale è in preda a una crisi che è al contempo economica, finanziaria, politica, sociale, lavorativa, religiosa, familiare, umanitaria, di senso, di valori, ecologica, e a queste si è aggiunta anche quella sanitaria. È difficile capire dove finisce una crisi e dove ne inizia un'altra: abbiamo davanti un'ingarbugliata matassa. Ancor più arduo è cercare di stabilire chiari confini e stabilire dei chiari rapporti di causa-effetto. Come diversi uragani, le diverse crisi convergono, si scontrano e si rafforzano vicendevolmente, originando quella che potremmo definire – rievocando un celebre film di qualche anno fa – «la tempesta perfetta»⁹, o meglio, la «crisi perfetta».

Le definizioni che contrassegnano questa difficile epoca e questo strano tempo sono molteplici: società post-moderna, liquida, gassosa, sotto assedio, dell'incertezza, narcisistica, del consumo, tempo di *décadence*, di *deregulation*, tempo di pandemia e tanto altro ancora si potrebbe aggiungere. Ma quello che emerge, al di là delle possibili designazioni, è l'epocale smarrimento di cui tutti sono al contempo spettatori, vittime e attori.

Profondi e radicali mutamenti si realizzano precipitosamente, tanto da lasciarci spiazzati, confusi, incapaci di attribuirvi un senso e tanto meno di comprenderne le cause. Si vive senza ragioni, ideali e speranze, all'insegna dell'incertezza, della messa al bando di tutti i valori e di tutti i limiti, della irrefrenabile ricerca del piacere. L'uomo di oggi sempre più smarrito nei labirinti del non senso, scoraggiato, confuso e incapace di scegliere, preoccupato di cercare fuori le cause del proprio malessere, non si accorge che la peggiore crisi è quella lo abita interiormente. Sotto il peso dei fenomeni caratterizzanti la post-modernità cedono le fondamenta su cui andrebbe costruita la propria esistenza. È un crollo di incalcolabile gravità che lascia dentro vuoti incolmabili a loro volta produttori di profonda sofferenza; parte da qui l'estenuante ricerca di qualcosa che possa lenire, seppur temporaneamente, quell'indicibile angoscia che attanaglia l'anima.

«Incertezza del futuro, fragilità della propria condizione sociale e insicurezza esistenziale – sono onnipresenti compagne di vita in un mondo liquido – moderno»¹⁰.

I tempi di crisi mettono in luce le fragilità ma anche le capacità, i ta-

⁹ The Perfect Storm, diretto da Wolfgang Petersen (2000).

¹⁰ Z. BAUMAN, *Amore liquido. Sulla fragilità dei legami affettivi*, Laterza, Bari 2006, p.109.

lenti, le qualità personali e comunitarie; mettono in moto la forza creativa e generativa di un popolo. Lo si è toccato con mano in questi due difficili anni. Gli antichi cinesi, nella loro millenaria saggezza avevano già colto il vero significato della parola *crisi*, composta da due ideogrammi: il primo *wei*, che significa problema o pericolo, il secondo *ji*, che significa proprio opportunità.

Il grande Einstein, che guardava alla crisi come una grande benedizione, ha lasciato parole ancora oggi attualissime:

Non possiamo pretendere che le cose cambino, se continuiamo a fare le stesse cose. La crisi è la più grande benedizione per le persone e le nazioni, perché la crisi porta progressi. La creatività nasce dall'angoscia come il giorno nasce dalla notte oscura. È nella crisi che sorge l'inventiva, le scoperte e le grandi strategie. Chi supera la crisi supera sé stesso senza essere "superato".

Chi attribuisce alla crisi i suoi fallimenti e difficoltà, violenta il suo stesso talento e dà più valore ai problemi che alle soluzioni. La vera crisi è la crisi dell'incompetenza. L'inconveniente delle persone e delle nazioni è la pigrizia nel cercare soluzioni e vie di uscita. Senza crisi non ci sono sfide, senza sfide la vita è una routine, una lenta agonia. Senza crisi non c'è merito. È nella crisi che emerge il meglio di ognuno, perché senza crisi tutti i venti sono solo lievi brezze.

Parlare di crisi significa incrementarla, e tacere nella crisi è esaltare il conformismo. Invece, lavoriamo duro.

Finiamola una volta per tutte con l'unica crisi pericolosa, che è la tragedia di non voler lottare per superarla¹¹.

La crisi è l'appuntamento che – ciascuno singolarmente e tutti insieme come comunità e come Chiesa – si è chiamati a vivere; è sinonimo di sfida più che di tragedia; è il tempo favorevole per pensare e ripensarsi in una prospettiva diversa, forse prima non contemplata.

Non di rado l'ora del cambiamento giunge nel momento di massima difficoltà, quando ci si sente messi alle strette; è allora che si decide di voltare pagina, ed è allora che esplode la creatività, la ricerca di soluzioni. Lo psicologo ebreo Viktor Frankl – che ha vissuto l'immane tragedia dell'internamento in due campi di concentramento – descrive l'esperienza del limite come opportunità, servendosi di una suggestiva metafora:

Come gli alberi in una rigogliosa foresta sono pressati l'uno accanto all'altro, sono costretti a crescere non in senso orizzontale ma solo in quello ascensionale, in

¹¹ A. EINSTEIN, *Il significato della relatività. Il mondo come io lo vedo*, trad. it. E.V. DE REGNY – W. MAURO (a cura di), Newton Compton Editori 2014, p.88.

altezza, così chi soffre, si sviluppa grazie alle restrizioni e alle limitazioni delle sue possibilità. Quando l'uomo che soffre si innalza al di sopra della situazione in cui si trova, egli saprà trovare l'appagamento di sé anche nel completo fallimento¹².

Nel pieno delle difficoltà l'uomo ha la possibilità di superarsi, di auto-trascendersi, e conseguentemente di esprimere e realizzare in massimo grado sé stesso, ma occorre sceglierlo.

1.2 L'ineludibile responsabilità: di chi sei responsabile?

La chiave che apre al cambiamento è la responsabilità. L'unico vero ostacolo al superamento della crisi è – ricordava Einstein –: «la tragedia di non voler lottare per superarla».

Il vero pericolo da abbattere è allora l'ignavia.

Ogni giorno ci viene offerta una nuova opportunità, una nuova tappa. Non dobbiamo aspettare tutto da coloro che ci governano, sarebbe infantile. Godiamo di uno spazio di corresponsabilità capace di avviare e generare nuovi processi e trasformazioni¹³... Tutti abbiamo una responsabilità riguardo a quel ferito che è il popolo stesso e tutti i popoli della terra¹⁴.

L'uomo di oggi ha bisogno di riscoprirsi responsabile perché – ricorda lo scrittore francese Antoine de Saint-Exupéry –: «Essere uomo è precisamente essere responsabile»¹⁵.

Nella vita di ogni giorno, occorre sempre rispondere a qualcuno o qualcosa: Dio, la propria coscienza, l'umana società. Coscientemente e liberamente ciascuno deve coraggiosamente porsi alcune fondamentali domande: «Davanti a mi sento responsabile?»; «In quale direzione trova senso la mia vita?»; «Come posso riempire di significato quello accade dentro e fuori di me?»; «Cosa è importante che io realizzi?»; «In quale misura me ne sto occupando?».

Che cos'è l'uomo? È un essere che è sempre chiamato a scegliere e a decidere chi vuole essere.

¹² E. FIZZOTTI, *Ha senso soffrire. Quando la vita ha un senso, il pensiero di Viktor Frankl*, Edizioni CVS, Roma 2012, p.52.

¹³ FRANCESCO, *Fratelli tutti*, cit., n. 77.

¹⁴ FRANCESCO, *Fratelli tutti*, cit., n. 79.

¹⁵ A. DE SAINT-EXUPÉRY, *Terra degli uomini* (1939), Elliot, Roma, 2016, p.16.

Lo psicologo Vicktor Frankl, con sagace ironia, diceva spesso che occorreva costruire di fronte alla Statua della Libertà quella della Responsabilità¹⁶.

1.3 Tra l'eterna incertezza e la fatica di scegliere

*Se fu follia a guidare la mano
degli eventi o desiderio di autodistruzione non ho capito mai.
In questo pot-pourri l'uomo confuse
i contorni delle cose. Smarri
il fine e dubitò del tutto.
L'incertezza rimase a guidarne i passi¹⁷.*

Perché l'uomo di oggi non riesce a prendere decisioni e a scegliere?

La sua indeterminata incertezza riflette il volto della cultura contemporanea: «una cultura che introduce codici multipli, moltiplica i modelli, frammenta i linguaggi, sostituisce pensieri unici con innumerevoli pensieri possibili»¹⁸.

L'uomo contemporaneo, contrariamente all'uomo di ieri, non ha più tradizioni o punti di riferimento che gli indichino cosa fare. Non solo non sa più cosa fare o dovrebbe fare, ma in fondo non sa nemmeno cosa vuole; si dibatte tra messaggi e proposte di senso spesso contraddittorie, tra complesse e continue modifiche della realtà sociale, e in assenza di validi sostegni che offrano una direzione di marcia alla vita e un senso al proprio agire e operare; cambia radicalmente e repentinamente il modo di intendere la vita, la relazione, l'identità, la libertà, il tempo, la felicità.

«Viviamo in un'epoca di luce gialla lampeggiante che lascia all'individuo il peso della decisione»¹⁹.

Lo sviluppo e il progresso, se da un lato hanno aiutato l'uomo, dall'altro lo hanno posto dinanzi a sé stesso, a cambiamenti repentini e alla necessità di prendere continue decisioni per rispondere alle richieste di un ambiente in continua

¹⁶ Cfr. E. FIZZOTTI, *Per essere liberi. Logoterapia quotidiana*, Paoline, Milano 1992, p. 35.

¹⁷ E. MONTALE – A. CIMA (a cura di), *Diario Postumo: 66 poesie e altre*, Mondadori, Milano 1996, p. 12.

¹⁸ V. CARETTI – D. LA BARBERA, *Psicopatologia delle realtà virtuali*, Elsevier- Masson, Milano 2011, p.73.

¹⁹ E. FIZZOTTI, *Per essere liberi*, cit., p. 35.

evoluzione. Smarrito e confuso, slegato da ogni legame con il passato, l'uomo moderno si trova senza indicazioni²⁰.

Il più delle volte i cartelli stradali e punti di orientamento, lunghi dallo stare fermi, sembrano dotati di rotelle; cambiano posto più velocemente del tempo necessario per raggiungere le destinazioni che indicano... Quasi sempre agli incroci ci sono svariati cartelli che indicano strade diverse per giungere alla destinazione desiderata, o che indicano altre destinazioni, mai sentite prima, mai esplorate e per tale motivo seducenti. In entrambi i casi il risultato è un'ambiguità che genera ansia²¹.

L'uomo di oggi, dovendosi costantemente confrontare con situazioni poco chiare, in balia di segnali ambigui, contraddittori, incostanti che non sa bene come interpretare, assediato dall'ansia, si paralizza o mette in atto condotte del tutto inadeguate alla risoluzione dei problemi, come nascondere la testa sotto la sabbia. Sceglie di adottare una strategia assolutamente inefficace: decide di non decidere.

In un'epoca in cui sembra che i dieci comandamenti stiano perdendo la loro validità incondizionata per molti uomini, l'uomo deve imparare a percepire i diecimila comandamenti che sorgono dalle diecimila situazioni uniche di cui è costellata la vita²².

Altra caratteristica che definisce l'essenza della condizione post-moderna è il disconoscimento dei valori ultimi in grado di motivare e orientare il comportamento umano e di fornire un senso.

Dare un senso alla propria esistenza rimane un'esigenza insopprimibile dell'essere umano, un anelito che permane nonostante l'operare di dinamiche contemporanee sempre più spersonalizzanti.

Viktor Frankl riteneva che per potersi realizzare pienamente l'uomo ha bisogno di trovare dei significati alla propria vita, dei "perché" che rendano sopportabili quasi tutti i "come", e li trova nella misura in cui è capace di *autotrascendersi*, ovvero nella misura in cui riesce a uscire da sé stesso per centrarsi su di un "tu" anziché sul proprio "io"²³.

Il cuore dell'uomo è sempre abitato dal desiderio (cosciente o meno)

²⁰ J. FABRY, *Introduzione alla logoterapia*, Astrolabio, Roma 1970, p. 80.

²¹ Z. BAUMAN, *La società sotto assedio*, Laterza, Roma-Bari 2003, p. 117.

²² V.E. FRANKL, *La sofferenza di una vita senza senso. Psicoterapia per l'uomo d'oggi*, ElleDiCi, Leumann (Torino) 1992, 3^a ed., pp. 29-30.

²³ Cfr. V.E. FRANKL. *Uno psicologo nei lager*, Edizioni Ares, Milano 2013, 23^a ed., 2013, pp. 129-139. Viktor Frankl rievoca la celebre frase di Nietzsche: «Chi ha un perché per vivere, sopporta quasi ogni come».

di essere in profonda comunione con qualcuno. Il “tu” al quale primariamente e in modo connaturale ci si rivolge e da cui si trae senso e pienezza di vita è il Tu di Dio:

Finché esisto, esisto per qualcosa che mi supera in valore. Io esisto rivolto verso qualcosa, che non può essere un “Qualcosa” ma deve essere un “Qualcuno”, una persona e, poiché trascende la mia persona deve essere una “sovra-persona”. In una parola: finché esisto, esisto sempre per Dio²⁴.

1.4 In principio la relazione

L'uomo è un essere costitutivamente relazionale, si nutre e vive di relazione; l'uomo è relazione.

Vi è in lui un bisogno ineludibile e insopprimibile di stabilire e mantenere relazioni significative capaci di garantirgli sicurezza e benessere. Questo bisogno non è relegato ad una sola fase della vita (la prima infanzia) e non si estingue con il sopraggiungere dell'età adulta, ma accompagna l'essere umano dalla culla alla tomba. Il desiderio più profondo dell'uomo è quello di appartenere a qualcuno.

In principio – afferma il filosofo Martin Buber, che pone al centro della sua riflessione proprio il dialogo e la relazione – c'è la relazione²⁵.

La ricerca del principio relazionale da cui scaturisce la relazionalità umana conduce al Prologo di Giovanni: «In principio era il Verbo, e il Verbo era presso Dio e il Verbo era Dio» (Gv 1,1).

In principio, dunque, c'è Dio, che è nel suo stesso essere comunione, relazione, famiglia. Dalla Trinità divina discende la persona umana che, a immagine del suo Creatore²⁶ è relazionale e, in quanto tale, solo nel rapporto con l'altro si realizza integralmente, «perché questo è il modo in cui Dio ama manifestarsi: nella relazione [...] attraverso un incontro reale tra le persone che può accadere solo nell'amore»²⁷. Essere uomo – dice lo psicologo Viktor Frankl –, vuol dire essere sempre diretto verso qualcosa o

²⁴ V.E. FRANKL – E. FIZZOTTI (a cura di), *Homo Patiens. Soffrire con dignità*, Queriniana, Brescia 2007, 3^a ed., p. 117.

²⁵ M. BUBER – A. POMA (a cura di), *Il principio dialogico e altri saggi*, Edizioni San Paolo, Milano 1993, pp. 67-72.

²⁶ Cfr. Gn 1,26-27.

²⁷ FRANCESCO, Udienza Dio ama manifestarsi nella relazione, nel dialogo, con l'ispirazione del cuore, 7 agosto 2019.

verso qualcuno²⁸ e se è vero – sostiene Buber –, che il più prezioso tesoro al mondo è il compimento della propria esistenza, questo è possibile solo con la relazione. La persona si costituisce unicamente rapportandosi con le altre persone: l’Io si fa Io solo nel Tu. Divento io nel tu e diventando io dico tu. Nessun uomo è pura persona, nessuno è pura individualità, ma ognuno vive nell’Io dal duplice volto: Io e Tu²⁹.

Va da sé che il primo Tu con il quale l’uomo è chiamato ad entrare in relazione è il Tu di Dio.

«Come la personalità di una persona si svela per la prima volta nel momento in cui le si dice tu, lo stesso vale per la “sovra-persona”»³⁰. L’uomo può dire il suo più intimo “Tu” solo al Dio trascendente.

L’influenza cruciale delle relazioni sulla vita delle persone è esperienza comune³¹. In assenza di relazioni, l’essere umano non solo non potrebbe vivere, ma non riuscirebbe nemmeno a essere autenticamente uomo. Le relazioni significative che ciascun uomo intesse nel corso della propria storia compenetrano l’intimo della persona in modo profondo, definendo il suo personale modo di “stare al mondo”.

Napolitani sosteneva che l’identità è il “frutto” di innesti di “parti psicologiche altrui” nel proprio Sé: «Priva di questi innesti, adeguati per tempi e modi, una pura disposizionalità a esserci nel mondo... non si darebbe come accadimento»³². “Gli altri”, sono considerati, non come presenze esterne separate da noi, ma come parte integrante e costituente del nostro essere.

Le teorie sull’attaccamento hanno evidenziato ed empiricamente dimostrato quanto affettivamente importanti e fondative per l’identità siano le relazioni che accolgono il bambino al suo nascere e che accompagnano i suoi primi passi nel mondo. Particolarmente pregnante è il legame emotivo che si stabilisce tra il bambino e la figura (o le figure) di accudimento primario, generalmente la madre³³.

²⁸ Cfr. V.E. FRANKL – E. FIZZOTTI (a cura di), *Logoterapia e analisi esistenziale*, Morcelliana, Brescia 2005, p. 104.

²⁹ Cfr. M. BUBER – A. POMA, *Il principio dialogico*, cit., pp. 67-72.

³⁰ Cfr. V.E. FRANKL – E. FIZZOTTI, *Logoterapia e analisi esistenziale*, cit., p. 111.

³¹ Per approfondimenti cfr. R.F. BAUMEISTER – M.R. LEARY, *The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation*, in *Psychological Bulletin* (1995), 117(3), pp. 497-529.

³² D. NAPOLITANI, *Individualità e gruppalità*, Bollati Boringhieri, Torino 1987, p. 42.

³³ Per approfondimenti cfr. D.W. WINNICOTT, *Il neonato e le loro madri*, Cortina, Milano

È nella relazione e per mezzo della relazione che ha origine la vita ed è in questo spazio che si compie la conquista di sentirsi un essere strutturato e unitario, il senso di essere: "Io sono". Esperienze relazionali negative e ripetute, vissute agli albori della vita, interferiscono sfavorevolmente nel processo di costruzione del sé, annullandone il senso di continuità dell'essere piuttosto che supportarlo; si assiste al crollo del processo che dovrebbe condurre dal senso di sé frammentario al senso di sé integrato. «L'opposto dell'integrazione è il suo fallimento, è disintegrazione»³⁴.

È interessante notare come l'integrazione, il riconoscimento e l'accettazione di sé stessi passi attraverso il riconoscimento e l'accettazione da parte dell'altro. «IO SONO solo in presenza di qualcuno». Questo qualcuno, in origine è la madre che svolge la cosiddetta funzione di rispecchiamento del sé: «Che cosa vede il lattante quando guarda il viso della madre? Secondo me, di solito ciò che il lattante vede è sé stesso. In altre parole la madre guarda il bambino e ciò che esso appare è in rapporto con ciò che essa scorge»³⁵.

Detto in altri termini: quando guardo sono visto e se sono visto, Io esisto!

Il bambino guarda il volto della madre e si riflette in esso come in uno specchio. L'immagine di sé che gli viene restituita costituisce il nucleo del sé in forma primordiale; su questo fondamento andrà costruita l'identità futura. Quanto è importante che lo "specchio" sappia riflettere correttamente! Crescendo, altri specchi si aggiungeranno a quello materno, rinforzando l'esperienza di esistere. L'ambiente relazionale entro il quale si è inseriti avrà il compito di accompagnare e sostenere il senso di continuità del sé.

Gli altri dunque sono specchi: nel rapporto con altri significativi, a partire da ciò che questi ci rimandano, ciascuno costruisce, conferma o disconferma la rappresentazione – positiva o negativa – che ha di sé stesso.

1987.

Il legame che si instaura tra il bambino e sua madre è talmente forte e importante da spingere Donald Winnicott a dichiarare: «Non esiste una cosa che si chiama "un lattante"... Il bambino piccolo non può esistere da solo, ma è fondamentalmente parte di una relazione». Il bambino, senza la madre, senza qualcuno che si prenda cura di lui in tutto e per tutto, prestando attenzione non solo ai bisogni fisiologici ma anche a quelli affettivi e psichici, non potrebbe sopravvivere, non potrebbe permettersi di "essere".

³⁴ D.W. WINNICOTT, *Il neonato e le loro madri*, Cortina, Milano 1987, p. 9.

³⁵ Cfr. D.W. WINNICOTT, *Gioco e realtà*, Armando, Roma 2006, pp. 189-191

1.5 Oltre lo specchio

Occorre ricordare che lo specchio ci pone di fronte alla nostra immagine, ma non ci restituisce un'immagine conforme all'originale. È certamente un utile mezzo per conoscersi, per raggiungersi, per fare verità su di sé e dentro di sé ma a condizione di sapersene a un certo punto distanziare. È funzionale nella misura in cui spinge a guardare oltre, ad allontanarsi dalle proprie parti più note e conosciute, ad avviare un processo di “estraneazione”, a volte doloroso ma pur sempre necessario per far emergere gli aspetti più sopiti e nascosti della propria identità, le potenzialità inespresse del proprio sé³⁶. Questa capacità di autodistanziamento consente di vedere anche l'altro oltre sé stessi. È importante non solo “essere visti” ma anche “vedere”; non solo specchiarsi ma anche riflettere e rimandare agli altri immagini di sé stessi il più possibili autentiche e vicine alla realtà, in una reciprocità di sguardi che permette a tutti di esistere.

L'incapacità di decentrarsi dall'immagine di sé ripropone il dramma di Narciso, che si consuma tra lo sguardo e lo specchio. È un pericolo che l'uomo di oggi – vivendo in una società sempre più impregnata di narcisismo – corre continuamente, rischiando di fare un'esperienza di sé discontinua e frammentaria: è il trionfo della disintegrazione e dell'inautenticità. L'esaltazione del sé narcisistico è strettamente collegata allo sfaldamento dei legami sociali, sempre più deboli e precari, alla grave crisi istituzionale che semina vuoti e assenza di riferimenti e direzioni, alla nuova cultura postmoderna che inneggia all'egocentrismo, alla competizione, all'autorealizzazione, alla bellezza, al benessere personale a scapito di quello collettivo.

Il cercare visibilità oggi, è divenuto un imperativo essenziale; sempre più forte è l'esigenza di apparire, essere visti, conosciuti, diffondere ciò che siamo e ciò che facciamo alla stregua di una marca o logo commerciale. Il modello di promozione delle merci e degli oggetti di consumo, dominante nella nostra società si estende, diventando modello generale di relazione e gestione del sé³⁷.

Si è sempre più soli, in preda ad individualismo sfrenato, circondati

³⁶ Cfr. D. LA BARBERA – M. GUARNERI – L. FERRARO, *Il disagio psichico nella post-modernità. Configurazioni di personalità e aspetti psicopatologici*, Magi, Roma 2009, pp.95-114.

³⁷ D. LA BARBERA – M. GUARNERI – L. FERRARO, *Il disagio psichico*, cit., p. 74.

da mille specchi che riflettono una sola immagine, la propria. L'uomo postmoderno, proprio come Narciso, rischia di perdersi in un vorticoso e confusivo gioco di specchi e di sguardi che ha luogo non sulle acque di un lago ma su schermi, monitor, display, superfici riflettenti dove la società mediatica celebra il trionfo delle immagini del mondo, restituendoci un guazzabuglio di frammenti di realtà, svariate ed eterogenee possibilità di esistenza, in un pressante e falsificatorio scambio tra realtà e finzione, tra verità e falsità.

Anche l'altro in questo gioco confusivo tra soggetti e oggetti si riduce ad essere oggetto tra gli oggetti, un mezzo da usare per il perseguitamento dei propri scopi e la realizzazione dei propri desideri.

Narciso vive sulla superficie degli occhi degli altri, vive rigirandosi tra gli specchi, alla continua ricerca della sua esistenza. Ha bisogno del suo pubblico, di persone che ne confermino la grandezza, la bellezza, la potenza, ma ne è vorace. Non ha modo di preoccuparsi di quello che sta sotto la superficie dei suoi specchi. Schiavo dell'apparenza, dipende dal ritorno dell'immagine³⁸.

Ma sappiamo bene che la ricerca di sé stessi attraverso sé stessi conduce inevitabilmente a uno scacco.

La vita assume tutto il suo senso e la sua pienezza nella misura in cui si è capaci di definirsi, non in relazione a sé stessi ma in funzione degli altri.

1.6 Le relazioni come fonte di sicurezza

La pandemia ha messo in luce la fame relazionale dell'uomo. Privato del fondamentale sostegno apportato dai rapporti umani autentici e profondi, smarrito nelle proprie solitudini, l'uomo di oggi sembra affogare nei suoi terrificanti vuoti, fra ansie e paure, non trovando in sé stesso e negli altri quella sicurezza e quel contenimento capaci di arginarle.

Alla base del dilagante disagio psichico odierno sembra esserci un bisogno di relazione rimasto inappagato, e proprio perché inappagato, diventato vorace.

In che modo la persona sviluppa fiducia verso sé stessa, gli altri, il mondo? Attraverso relazioni sicure. È un cammino che inizia da lontano – con l'inizio della vita – ed è lungo quanto tutta la vita.

³⁸ D. LA BARBERA – M. GUARNERI – L. FERRARO, *Il disagio psichico*, cit., p. 98.

L'organismo umano, fin dalla nascita, non è un'entità isolata ma una persona in relazione ad altre persone.

Come la psicologia insegna, il bambino appena nato, in modo assolutamente naturale, tende a ricercare il contatto e la vicinanza – fisica ed emotiva – con uno o più di adulti di riferimento in genere, la madre) e a stabilire con queste figure, legami profondi e duraturi³⁹. Gli psicologi parlano di legame di attaccamento⁴⁰.

³⁹ Il bisogno di intimità, di vicinanza fisica ed emotiva è talmente intenso da avere, per il bambino, un peso anche superiore al soddisfacimento di bisogni fisiologici primari. Significativi sono in questo ambito, gli esperimenti condotti da Harry Harlow (primateologo americano) sui piccoli di *macaco rhesus*, la specie di primati più vicina a quella umana nella scala zoologica; per tale ragione questi studi sono rilevanti anche per la comprensione del comportamento umano. Nel paradigma sperimentale adottato da Harlow, i piccoli di scimmia *rhesus* venivano distaccati dalle madri alla nascita e posti all'interno di gabbie in compagnia di due "madri" artificiali: una interamente fatta di filo metallico e in grado di dispensare cibo per mezzo di un biberon attaccato al suo petto, l'altra invece era rivestita di gommapiuma e spugna ma non dispensava cibo. Si osservò che le piccole scimmie preferivano trascorrere gran parte del loro tempo aggrappate al surrogato di madre in gommapiuma e spugna, non aveva importanza se non potesse fruire cibo: questa madre passiva ma soffice al contatto era fonte di sicurezza. Questo risultava particolarmente evidente quando all'interno della gabbia venivano inseriti oggetti sconosciuti e terrificanti; la possibilità di avere un contatto con la "madre morbida" infatti, attenuava la paura delle scimmiette, tanto che queste rincuorate dalla vicinanza fisica e affettiva della "madre", in un secondo momento, erano addirittura disposte ad avvicinarsi all'oggetto temuto per esaminarlo. Il comportamento esplorativo e la dissipazione della paura venivano meno invece, se dentro la gabbia era presente solo il surrogato di madre metallico. Non è tutto; le ricerche di Harlow rivelarono altri importanti aspetti: le scimmiette separate dalla madre alla nascita e vissute in condizioni di isolamento sociale durante i primi sei mesi di vita, in età adulta sviluppavano una serie di importanti anomalie comportamentali, e questo nonostante fossero tenute in un ambiente caldo e confortevole e ricevessero adeguato nutrimento. Queste osservazioni non lasciavano dubbi: le piccole scimmie ricercavano qualcosa di più del semplice sostentamento, chiedevano una relazione affettivamente calorosa, capace di infondere sicurezza e benessere. Per ulteriori approfondimenti cfr. H.F. HARLOW – R.R. ZIMMERMAN, *Affectional responses in the infant monkey*, in *Science* (1959), 130, p. 421.

⁴⁰ Parla per la prima volta di Attaccamento lo psicoanalista John Bowlby. Con il termine Attaccamento il nostro autore indica la tendenza biologicamente innata, osservata nei cuccioli di uomo come di ogni altro animale, a stabilire una relazione preferenziale capace di fornire una "base sicura", con una o più figure di accudimento.

L'attaccamento avrebbe la funzione biologica di proteggere il bambino e la funzione psicologica di fornire sicurezza.

Sottolinea Bowlby: «Anche se particolarmente evidente nella prima infanzia, il compor-

La qualità del legame di attaccamento ha un impatto importante sul successivo sviluppo del bambino, orientandolo in senso sano o patologico. Basti pensare che, in condizioni di depravazione affettivo-relazionale, là dove è preclusa al bambino la possibilità di stabilire relazioni affettive profonde e durature con una figura di accudimento, si registrano con alta frequenza una serie di disturbi e di ritardi evidenziabili in tutte le sfere dello sviluppo (cognitivo, motorio, linguistico, affettivo, psichico, sociale)⁴¹. Le esperienze interpersonali sono in grado di influenzare anche lo sviluppo delle strutture e delle funzioni cerebrali, dimostrando che la mente umana è relazionale e si costituisce all'interno di interazioni⁴².

L'attaccamento insicuro, inoltre, sembra correlare con l'emergere di successiva psicopatologia e problematiche relazionali in età adulta⁴³.

tamento di attaccamento caratterizza l'essere umano dalla culla alla tomba».

Per approfondimenti: Cfr. J. BOWLBY, *Attaccamento e perdita*, vol. 1, *L'attaccamento alla madre*, Boringhieri, Torino 1972; cfr. J. BOWLBY, *Attaccamento e perdita*, vol. 2, *La separazione dalla madre*, Boringhieri, Torino 1975; cfr. J. BOWLBY, *Attaccamento e perdita*, vol. 3, *La perdita della madre*, Boringhieri, Torino 1983.

⁴¹ Renè Spitz durante la Seconda guerra mondiale osservò parecchi bambini ospitati in orfanotrofi, in attesa di adozione. In simili contesti di depravazione affettivo-relazionale, notò che la totale assenza di un contatto affettivo e corporeo con una figura di accudimento dava spesso origine ad una gran varietà di disturbi: ritardi evidenziabili in tutte le sfere dello sviluppo, disturbi del sonno, scatti motori, ma anche una condizione che lo stesso Spitz definì *depressione analitica*, caratterizzata da una serie di sintomi che vanno dall'apprensione alla tristezza, piagnucolio, ritiro e rifiuto a nutrirsi.

Molti dei bambini osservati mostravano una grave compromissione dello sviluppo fisico e psicologico e circa il 40% di loro moriva prima di arrivare all'adozione (R.A. SPITZ, *Hospitalism: an enquiry into the genesis of psychiatric conditions in early childhood*, in *Psychoanalytic Study of the Child* (1945), 1, pp. 53-74].

Anche John Bowlby tra gli anni '50 e gli anni '60 condusse interessantissime ricerche su bambini separati dalle madri alla nascita e allevati in orfanotrofi o in ospedali, e teorizzò che l'impossibilità di stabilire una relazione sicura di attaccamento con una o più persone nei primi anni di vita, correla con l'incapacità di sviluppare significativi e soddisfacenti rapporti personali nell'età adulta.

Le intuizioni di Bowlby hanno trovato larga conferma in numerosi studi successivi che hanno documentato una vasta gamma di effetti negativi legati all'impossibilità di sviluppare un attaccamento sicuro.

⁴² J.D. SIEGEL, *La mente relazionale*, Raffaello Cortina, Milano 2001, p.55.

⁴³ Si instaura un attaccamento di tipo sicuro quando il *caregiver* (l'adulto che fornisce cure) risponde in modo appropriato, sintonico e continuativo ai bisogni del bambino. Grazie alla relazione sicura il bambino sviluppa fiducia e sicurezza verso sé stesso, verso la propria figura di attaccamento e verso il mondo, percepito come luogo sicuro da

Ciò che è accaduto non viene accantonato. Con ragionevole sicurezza è possibile ipotizzare l'esistenza di una continuità e di un legame tra lo stile di attaccamento instauratosi nell'infanzia e le caratteristiche personali, cognitive, emotive, relazionali dell'adulto⁴⁴.

esplorare senza paura; sviluppa inoltre un buon adattamento sociale e capacità di tollerare angoscia e frustrazione. Al contrario si instaura un attaccamento insicuro quando la madre svolge il suo ruolo in maniera carente e inadeguata, si mostra resistente al contatto fisico e incapace di far fronte ai bisogni e alle angosce del bambino; in tal caso il bambino tenderà a sviluppare poca fiducia in sé e negli altri, una bassa competenza sociale che può esprimersi con l'isolamento o con esplosioni di rabbia ingiustificata, scarsa capacità di valutare in modo realistico sé stessi e le situazioni.

Cfr. sull'argomento M.D. AINSWORTH ET ALII, *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*, Erlbaum Associates, Hillsdale 1978; cfr. J. CASSIDY – P.L. SHAVER, *Manuale dell'attaccamento: teoria, ricerca e applicazioni cliniche*, Giovanni Fioriti Editore, Roma 2002.

Per quanto riguarda la continuità fra atteggiamenti materni e successivo sviluppo del bambino si rimanda a:

M. MAIN – R. GOLDWYN (1985), *Adult Attachment Scoring and Classification System. Unpublished scoring manual*, University of California, Berkeley 1985; cfr. G. SPANGLER – K.E. GROSSMANN, *Biobehavioural organization in securely and insecurely attached infants*, in *Child Development* (1993), 64, pp. 1439-1450; E. WATERS ET ALII, *Attachment security in infancy and early adulthood: a twenty-year longitudinal study*, in *Child Development* (2000), 71, pp. 684-689; C. HAMILTON, *Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence*, in *Child Development* (2000), 71, pp. 690-693; N. WEINFELD – A. SROUFE – B. EGELAND, *Attachment from infancy to early adulthood in a high risk sample: continuity, discontinuity, and their correlates*, in *Child Development* (2000), 71, pp. 695-702.

⁴⁴ Per approfondimenti cfr. M. MAIN, *Avoidance in the service of attachment: a working paper*, Cambridge University Press, New York 1981, pp. 651-693; M. MAIN – R. GOLDWYN (1985), *Adult Attachment Scoring and Classification System. Unpublished scoring manual*, University of California, Berkeley 1985; M. MAIN – E. HESSE (1990), "Parents' unresolved traumatic experiences are related to infant disorganized attachment status: Is frightened and/or frightening parental behavior the linking mechanism?", University of Chicago Press, Chicago 1990, pp. 161-184; M. MAIN – J. SOLOMON, *Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation*, University of Chicago Press, Chicago 1990, pp. 121-160; M. MAIN – J. STADTMAN, "Infant response to rejection of physical contact with the mother: aggression, avoidance and conflict", *Journal of the American Academy of Child Psychiatry* (1981), 20, pp. 2992-3007; M. MAIN – D.R. WESTON, *The quality of the toddler's relationship to mother and father: related to conflict behaviour and readiness to establish new relationships*, in *Child Development* (1981), 52, pp. 932-940; M. MAIN – D.R. WESTON, *Avoidance of the attachment figure in infancy: Descriptions and interpretations*, Tavistock, London 1982, pp. 31-59.

Dalle indagini psicologiche emerge che l'attaccamento sicuro ha una forte influenza sulla formazione dell'autostima: un bambino che si sente amato, valorizzato e considerato “speciale” dal proprio *caregiver*, è un bambino che impara a percepirci come una persona forte e competente, degna di cure e amore⁴⁵.

Una buona qualità dell'attaccamento interviene anche nel definire il modo con cui il bambino da adulto interagirà con il mondo esterno, fornisce infatti una base sicura su cui poter contare in caso di bisogno e da cui poter partire per esplorare il mondo e costruire la propria indipendenza. Altri fattori che correlano con l'attaccamento sicuro sono: una buona regolazione emotiva, un migliore funzionamento sociale e più elevate abilità cognitive⁴⁶. L'attaccamento insicuro invece si associa di frequente a rigidità emotiva, difficoltà nelle relazioni sociali, carenti capacità attenteive ed empatiche⁴⁷, scarsa tolleranza alle frustrazioni e allo stress⁴⁸; sembra inoltre essere un fattore predisponente per l'insorgenza di alcuni disturbi psicologici, con esordio soprattutto in adolescenza, tra i quali: ansia⁴⁹, depressione⁵⁰, disturbi alimentari⁵¹ e nei casi più gravi anche di-

⁴⁵ Cfr. U. ORTH – R.Y. EROL – E.C. LUCIANO, *Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies*, in *Psychological Bulletin* (2018), 144(10), pp. 1045-1080. <<http://dx.doi.org/10.1037/bul0000161>>

⁴⁶ Cfr. J. OLDFIELD ET ALII, *The role of parental and peer attachment relationships and school connectedness in predicting adolescent mental health outcomes*, in *Child and Adolescent Mental Health* (2015), 21(1), pp. 21-29. <<https://doi.org/10.1111/camh.12108>>

⁴⁷ Cfr. D. TROYER – T. GREITEMAYER, *The impact of attachment orientations on empathy in adults: Considering the mediating role of emotion regulation strategies and negative affectivity*, in *Personality and Individual Differences* (2018), 122(1), pp. 198-205. <<https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.033>>

⁴⁸ Cfr. M.P.C.M. LUIJK ET ALII, *Attachment, depression, and cortisol: Deviant patterns in insecure-resistant and disorganized infants*, in *Developmental Psychobiology* (2010), 52, pp. 441-452. <https://doi.org/10.1002/dev.20446>.

⁴⁹ Cfr. Colonnese, C. et alii, *The relation between insecure attachment and child anxiety: A meta-analytic review*, in *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology* (2011), 40(4), pp. 630-645.

<<https://doi.org/10.1080/15374416.2011.581623>>

⁵⁰ Cfr. A. LEE – B.L. HENKIN, *Insecure attachment, dysfunctional attitudes, and low self-esteem predicting prospective symptoms of depression and anxiety during adolescence* in *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology* (2009), 38(2), pp. 219-231. <<https://doi.org/10.1080/15374410802698396>>

⁵¹ Cfr. A.M. MONTELEONE ET ALII. *Attachment and motivational systems: Relevance of sensitivity to punishment for eating disorder psychopathology* in *Psychiatry Research*

sturbi psicotici⁵². Le esperienze infantili e in modo particolare i loro effetti sullo sviluppo della persona si riflettono sul funzionamento corrente della vita del soggetto. È possibile osservare come gli adulti tendano a riproporre i modelli di relazione interiorizzati nell'infanzia. Le caratteristiche psicologiche, comportamentali e relazionali (adattive o meno) dei genitori vengono inconsapevolmente apprese dai figli e assunte come proprie.

I ricordi delle ripetute interazioni con le figure di accudimento e delle sue modalità di risposta contribuiscono a definire quelli che Bowlby chiama “Modelli Operativi Interni”, ovvero un insieme di credenze e di rappresentazioni mentali su sé stessi, sui propri genitori, sugli altri, su sé stessi in rapporto agli altri e sul mondo⁵³. In seguito a ripetute esperienze relazionali positive con genitori attenti, disponibili, accoglienti, empatici, e capaci di rispondere adeguatamente ai bisogni del bambino, questi percepirà se stesso come degno di amore e di stima, e i propri genitori – e conseguentemente tutti coloro con i quali, in futuro, entrerà in relazione e ai quali estenderà la rappresentazione genitoriale – come persone disponibili, degne di fiducia, capaci di fornire supporto e aiuto, qualora si trovasse nella necessità. Viceversa, l'essere esposti ripetutamente a esperienze di rifiuto, assenza, distacco o ambivalenza da parte dei genitori, contribuirà allo sviluppo di un'immagine negativa di sé e dell'altro. Verosimilmente il bambino svilupperà una rappresentazione di sé come di una persona non amata e non amabile, meritevole di disprezzo, e guarderà all'altro con sospetto e sfiducia. L'altro in passato si è dimostrato inaffidabile e imprevedibile pertanto non può attendersi comprensione, aiuto, amore. Questi schemi diventano le lenti attraverso cui guardare il mondo e attribuire significato a eventi e comportamenti. Una volta costituiti, dopo il primo anno, tendono ad essere stabili lungo tutto il corso della vita e, attivandosi in modo automatico e al di fuori della consapevolezza, regolano il comportamento e i sentimenti dell'individuo. Sulla base dei propri MOI (Modelli Operativi Interni), ciascuno interpreta l'at-

(2018), 260, pp. 353–359. <<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.12.002>>.

⁵² Cfr. S.C. Carr et alii, *Relationship between attachment style and symptom severity across the psychosis spectrum: A meta-analysis*.in *Clinical Psychology* (2018), Review, 59, pp. 145-158. <<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.12.001>>.

⁵³ J. BOWLBY, *Attaccamento e perdita*, vol. 2, *La separazione dalla madre*, Boringhieri, Torino 1975, p. 197.

teggiamento degli altri, prevede le possibili risposte ed esiti relazionali, e a partire da queste attese pianifica il proprio comportamento. È stata empiricamente dimostrata la tendenza a perpetuare i modelli di relazione (adeguati o inadeguati) che sono stati interiorizzati: in tal modo ha luogo la trasmissione intergenerazionale da genitori e figli.

È ancora una prova di come, non solo alla base dell'identità ma anche dell'adeguatezza sociale ci sia l'alterità. La trasmissione di pattern relazionali disfunzionali o francamente patologici sembra quasi inevitabile: i figli verosimilmente tenderanno a ripetere gli errori dei genitori.

È possibile interrompere questa inconsapevole coazione a ripetere? Fortunatamente sì. Infatti, sebbene i MOI siano rappresentazioni molto stabili e altamente resistenti al cambiamento, successive relazioni positive con “altri” significativi possono svolgere un’efficace azione “correttiva”.

1.7 La rete smagliata

Ciascun individuo può essere pensato come punto nodale di una rete multiforme, legato – consapevolmente o inconsapevolmente – ad altri punti nodali dai quali è influenzato e sui quali, a sua volta, esercita influenza⁵⁴. Questa rete relazionale è tanto esterna e consapevole (costituita dalle persone con cui il soggetto è direttamente o indirettamente in relazione), quanto interiore ed inconscia (composta da tutte quelle relazioni inconsapevolmente interiorizzate, poste a fondamento della vita psichica). La psiche umana, attraversata, costituita e plasmata dalle relazioni, non può che essere definita “intersoggettiva” o “interazionale”. Siamo concepiti dall’Altro, non solo biologicamente ma anche psichicamente. È difficile allora, parlare dell’essere umano come “unità semplice”. Tutti siamo uno; tutti siamo connessi in modo profondo e difficilmente comprensibile.

«Il “sociale” – ebbe a dire Foulkes – non è esterno, bensì anche molto interno, e penetra l’essenza più interna della personalità individuale»⁵⁵.

⁵⁴ Cfr. S.H. FOULKES, *La psicoterapia gruppoanalitica. Metodo e principi*, Astrolabio, Roma 1976, pp. 25-26.

⁵⁵ Cfr. S.H. FOULKES, *The group as matrix of individual’s mental life*, in L.R. WOLBERG – E.K. SCHWARTZ (a cura di), *Group Therapy 1973: An Overview*. Intercontinental Medi-

«L'individuo è inevitabilmente un frammento plasmato dinamicamente dal gruppo in cui è cresciuto⁵⁶», «un pezzo di un puzzle», formato ma anche «deformato», dalle condizioni caratterizzanti la rete in cui è nato e cresciuto⁵⁷. La rete fornisce e trasmette codici comportamentali, modelli relazionali, eredità culturali, schemi di pensiero, sistemi di significazione e tutto quello occorre all'individuo per poter «stare nel mondo». L'uomo è naturalmente predisposto ad apprendere e ad assumere come propri i tratti mentali, affettivi e comportamentali del proprio ambiente sociale originario, di cui la famiglia costituisce la componente principale⁵⁸. Accanto a questa naturale predisposizione ad apprendere emerge un'altra importante qualità dell'uomo che è quella di saper riorganizzare e reinterpretare in modo personale e creativo quegli aspetti familiari, culturali, sociali e biologici che gli sono stati trasmessi. Questa tendenza creativa gli consente di essere non un semplice replicante di ciò che è stato, ma un individuo «diverso», nel senso di unico e irripetibile. È nella dialettica tra continuità – con ciò che è stato trasmesso – e discontinuità che si costruisce l'identità della persona. Metaforicamente si può paragonare il processo di costruzione dell'identità a quello di un edificio. I contesti familiari, sociali e culturali gettano le fondamenta, e su queste il soggetto innalza il suo edificio identitario. Ma quando mancano le fondamenta, su cosa si potrà costruire? Questo è il dramma con cui ci si confronta oggi. I significativi e radicali mutamenti antropologici che caratterizzano la nostra epoca sembrano avere un impatto corrosivo sulla formazione dell'identità personale, che – come è stato sottolineato – non è un fatto privato ma intersoggettivo, che intacca in modo critico la dialettica continuità/discontinuità. Mancano le cose da connettere e rielaborare, man-

cal Books, New York 1973, pp. 226-227.

⁵⁶ Cfr. S.H. FOULKES – L.C. KREEGER (a cura di), *My philosophy in psychotherapy*, The Large Group, Constable, London 1975, p. 275.

⁵⁷ Alla luce di quanto detto, si deduce che anche la salute o la malattia non riguardano esclusivamente il singolo, piuttosto vanno compresi all'interno della rete di cui è parte. La sofferenza di uno è: «l'espressione di un equilibrio disturbato in un campo totale di interazione che coinvolge un certo numero di persone diverse» (Cfr. S.H. FOULKES, *La psicoterapia gruppoanalitica*, cit., p. 46).

⁵⁸ La famiglia è la rete primaria in cui si forma in modo rilevante la nostra personalità, e anche se non ne siamo consapevoli, l'intero nostro modo di sentire, di decodificare il mondo ed esprimerci è stato modellato dal gruppo familiare originario (Cfr. S.H. FOULKES, *La psicoterapia gruppoanalitica*, cit., p. 46).

cano gli “innesti” psichici da riorganizzare per effetto dello “scollamento” dell’individuo dalla matrice gruppale. La rete risulta gravemente smagliata, i nodi che collegano si sciolgono e ciascun punto nodale – sempre più scollegato dagli altri – si smarrisce in una dilagante solitudine interiore e mentale che a sua volta intralicia lo sviluppo della vita psichica.

Un fenomeno che caratterizza la nostra modernità è quello che è stato definito “spopolamento del *plexus*”⁵⁹. Tale neologismo rimanda al processo di indebolimento e allentamento dei legami, al disimpegno della famiglia per la famiglia, allo smagliamento delle fondamentali trame relazionali che dovrebbero sostanziare l’identità psichica⁶⁰. Predominante è il sentimento di “mancanza” che rappresenta probabilmente la forma di dolore psichico più diffusa nei nostri tempi e che è alla base della formazione di personalità senza confini, piene di vuoto e affamate di dipendenza.

Il venir meno delle necessarie “appartenenze” non può che generare smarrimento e confusione.

Particolarmente problematica è la smagliatura creata dallo scollamento dei legami familiari. L’assenza di figure genitoriali, la loro distrazione e la difficoltà di garantire una presenza arricchita dei suoi correlati relazionali – affettivi apre la strada a fenomeni di “colonizzazione” e condizionamento da parte di tutto ciò che sembra procurare una possibilità di esistere.

L’assunzione di comportamenti talvolta al limite della patologia (abuso di sostanze, condotte autolesive, promiscuità sessuale, rapporto sregolato con il cibo, dipendenza) da parte dei giovani può essere letta come tentativo disperato di riempire vuoti interiori e sopportare un incolmabile sentimento di solitudine, come ricerca di significati e di emozioni⁶¹. Accanto a questi stati febbrili di ricerca di senso si evidenziano altrettanto preoccupanti reazioni di noia, di distacco emotivo e di totale disinteresse per il resto del mondo.

Il giovane prova a proteggersi dalla paura di non sapere ciò che sente

⁵⁹ *Plexus*: termine coniato da Foulkes come abbreviazione di *complexus*, costituito dal gruppo familiare e da tutte quelle persone che pur non legate da vincoli di parentela, hanno avuto o hanno (direttamente o indirettamente) un ruolo importante per l’individuo.

⁶⁰ Cfr. A.M. FERRARO – G. LO VERSO, *Disidentità e dintorni. Reti smagliate e destino della soggettualità oggi*, Franco Angeli, Milano 2007, pp. 62-95.

⁶¹ Cfr. A.M. FERRARO – G. LO VERSO, *Disidentità e dintorni*, cit., p. 92.

e in ultima analisi chi egli sia, misconoscendo la sua stessa condizione⁶².

Ci si confronta con un nuovo tipo di problematicità del desiderio, non più connesso –come avveniva in passato – alla sua rigida interdizione, ma piuttosto al suo misconoscimento.

Là dove potrebbero prendere forma la paura e il desiderio, la mancanza e la sazietà, l'amore e l'odio, compare invece il bisogno coattivo del cibo, del sesso, del gioco o di altre “sensazioni forti”⁶³.

Dal momento però che il comportamento adottato o l'oggetto assunto non corrisponde al reale desiderio, il soggetto non potrà mai sentirsi pienamente soddisfatto, appagato e sazio, e quel vuoto che lacera l'anima non potrà essere riempito se non in modo illusorio e temporaneo.

Quando l'Altro si fa “indisponibile”, avanza, in noi, quell'insostenibile sensazione di “vuoto interno” che ci abbandona a funambolici percorsi esistenziali [...] ciò si traduce in una sensazione di disorientamento, d'indefinitezza, di vacuità, di mancanza di progettualità che, stando a quanto detto, sono effetti dello scollamento dell'individuo dalla matrice gruppale⁶⁴.

1.8 Iperconnessi ma sempre più slegati

Lo scollamento del soggetto dalle reti di appartenenza è un fenomeno già in atto da tempo ma che il sopraggiungere della pandemia probabilmente ha “svelato” in tutta la sua drammaticità.

Il distanziamento sociale e la privazione forzata di contatti umani hanno rivelato all'uomo di oggi la sua reale solitudine, e forse anche la sua – acquisita, non naturale – inettitudine a vivere “in relazione”, maldestramente nascosta dietro una valanga di rapporti superficiali e inautentici spesso vissuti esclusivamente in forma virtuale. Ciò è in parte attribuibile al progressivo abbandono e alla graduale – ma massiccia – dispersione delle capacità relazionali. Si parla di “oncologia relazionale”⁶⁵.

⁶² Per approfondimenti: T.H. OGDEN – D. FERRERI (a cura di), *Il limite primigenio dell'esperienza*, Astrolabio, Roma 1992, p. 48.

⁶³ Cfr. D. LA BARBERA – C. LA CASCIA – L. SIDELI, *Dinamiche della blogosfera: dal sentimento comunitario emozionale alla psicopatologia*, in *III Conferenza tematica della SIP* (2007), p.27.

⁶⁴ Cfr. A. FERRARO, *Disidentità: una sola moltitudine o solo molta solitudine?*, in *Plexus* (2011), 7, pp. 11-23.

⁶⁵ F. GABRIELLI, *I cantieri dell'anima. La salute e la cura dei giovani: itinerari filosofici*,

È stato avvertito – specialmente dalle nuove generazioni –, il bisogno famelico dell’altro, ma anche la problematicità dell’entrarvi in relazione in modo “convenzionale”.

All’inesorabile e continuo sfaldamento della rete relazionale “reale” sembra corrispondere un crescente consolidamento di quella virtuale. Lo spazio fisico – per scelta o per necessità – cede sempre più il passo a quello digitale, che satura porzioni di vita sempre più cospicue.

Le realtà sociali che un tempo erano tenute insieme dalle capacità individuali e dalle risorse interne, tendono oggi ad essere mediate da strumenti tecnologici, spostando le relazioni su un piano sempre più virtuale.

Al n°205 della Fratelli Tutti, papa Francesco affronta la nodosa questione delle comunicazioni digitali, evidenziandone opportunità e insidie:

In questo mondo globalizzato «i media possono aiutare a farci sentire più prossimi gli uni agli altri; a farci percepire un rinnovato senso di unità della famiglia umana che spinge alla solidarietà e all’impegno serio per una vita più dignitosa... Possono aiutarci in questo, particolarmente oggi, quando le reti della comunicazione umana hanno raggiunto sviluppi inauditi. In particolare internet può offrire maggiori possibilità di incontro e di solidarietà tra tutti, e questa è una cosa buona, è un dono di Dio». È però necessario verificare continuamente che le attuali forme di comunicazione ci orientino effettivamente all’incontro generoso, alla ricerca sincera della verità piena, al servizio, alla vicinanza con gli ultimi, all’impegno di costruire il bene comune. Nello stesso tempo, come hanno indicato i Vescovi dell’Australia, «non possiamo accettare un mondo digitale progettato per sfruttare la nostra debolezza e tirare fuori il peggio dalla gente»⁶⁶.

Si tratta di un’opportunità dunque, ma anche di un rischio. Un elemento di criticità è certamente legato all’esclusione della corporeità e della dimensione sensoriale, che in un contesto virtuale sono poco più che accessorie: il contatto è solo psichico⁶⁷. La rete offre anche la possibilità di giocare con la propria identità e di decidere – di volta in volta – se essere sé stessi, esserlo solo in parte o se assumere identità completamente fittizie. È possibile bluffare facilmente non solo sulla propria identità, ma anche sulle proprie reazioni ed emozioni. Questo gioco di alternanza

Franco Angeli, Milano 2005, p. 21.

⁶⁶ FRANCESCO, *Fratelli tutti*, cit., n. 205.

⁶⁷ Cfr. V. CARETTI – D. LA BARBERA, *Psicopatologia delle realtà virtuali*, Elsevier- Masson, Milano 2001, p. 82.

delle identità permette di esperire un sé non più unitario, bensì multiplo e decentrato.

Si corre il rischio di intrecciare relazioni inautentiche, fluide, superficiali, incapaci di mettere realmente in “contatto” con l’altro.

La comunità virtuale, escludendo la corporeità, consente solo contatti transitori tra sé cibernetici; permette di essere “tra”, ma più difficilmente di essere “con”: una possibilità allettante dal momento che solleva dalla “fatica della relazione”. Le relazioni diventano facili da instaurare ma anche facili da troncare, a breve scadenza, intercambiabili, provvisorie. Questo tipo di legame riflette bene il carattere fluido e instabile del contesto odierno.

Siamo diventati una società di comunicatori, ma non sappiamo più comunicare; siamo diventati una civiltà capace di sviluppare moltissime “concessioni” ma pochissimi legami.

«Oggi possiamo riconoscere che ci siamo ingozzati di connessioni e abbiamo perso il gusto della fraternità... prigionieri della virtualità abbiamo perso il gusto e il sapore della realtà»⁶⁸.

La società di oggi preferisce “navigare” in rete anziché nuotare nel reale, perché, come sostiene Bauman, «navigare è un modo di procedere più veloce rispetto al nuotare e non obbliga a immergersi nella sostanza liquida in cui ci si muove, il contatto con la sostanza non va mai oltre un leggero sfiorarsi e basta un semplice asciugamano per levarsi di dosso poche gocce»⁶⁹.

Conclusione

L’analisi degli effetti psicosociali della pandemia rivela un uomo drammaticamente ferito, vulnerabile, insicuro, impaurito, sempre più solo, colpito primariamente nel suo punto di forza, diventato – in una società contemporanea individualista, materialista e relativista – anche il suo punto debole: la sua capacità relazionale.

Interrompendo bruscamente le folli corse umane guidate dall’egoismo e dal nonsenso, l’irruzione del Covid-19 ha rappresentato una forse provvidenziale opportunità, per riscoprire il valore delle piccole cose, per

⁶⁸ FRANCESCO, *Fratelli tutti*, cit., n. 33.

⁶⁹ Z. BAUMAN, *Il disagio della postmodernità*, Mondadori, Milano 2002, p.31.

scegliere stili di vita diversi e più autentici, per accorgersi di quanto siano importanti nel quotidiano le relazioni interpersonali.

Papa Francesco ha paragonato la pandemia ad una vera e propria tempesta:

la tempesta smaschera la nostra vulnerabilità e lascia scoperte quelle false e superflue sicurezze con cui abbiamo costruito le nostre agende, i nostri progetti, le nostre abitudini e priorità. [...] Con la tempesta, è caduto il trucco di quegli stereotipi con cui mascheravamo i nostri “ego” sempre preoccupati della propria immagine; ed è rimasta scoperta, ancora una volta, quella (benedetta) appartenenza comune alla quale non possiamo sottrarci: l'appartenenza come fratelli⁷⁰.

Seppur bisognoso di legami umani il soggetto umano oggi, sempre più svincolato dalle sue relazioni naturali, avverte sempre meno la propria appartenenza alla famiglia umana, mentre lo slittamento verso modalità egoistiche lo porta ad una progressiva negazione di tutti gli orizzonti di significato, ad una sorta di nichilismo⁷¹.

In questo tempo di penuria di orizzonti di senso, la malattia mortale diventa l'indifferenza, la sfiducia nella capacità della ragione a spiegare il mondo e la vita, la rinuncia a porsi la domanda sul senso, la perdita del gusto a cercare le ragioni ultime del vivere e del morire umano. Si verifica la terribile verità della parola dei Chassidim, i pii ebrei della diaspora: “L'esilio di Israele è cominciato il giorno in cui Israele non ha più sofferto del fatto di essere in esilio”. L'esilio non è la lontananza dalla patria: l'esilio vero è l'assenza di nostalgia della patria. L'esilio è il non soffrire più della separazione dal senso⁷².

L'uomo dunque soffre perché ha smarrito il senso della propria esistenza. Nella sua estrema fragilità e nel tentativo disperato di proteggersi, tende a trincerarsi in un bieco individualismo e dimentica che non è una monade. Quando si isola e si interessa esclusivamente di sé stesso e dei suoi bisogni, egli smentisce la sua fondamentale natura intersoggettiva e non si accorge che: smarrendo la relazione, smarrisce sé stesso. Con Emmanuel Lévinas si può riconoscere che il volto degli altri, nella sua nudità

⁷⁰ FRANCESCO, Lettera enciclica *Fratelli tutti* (3 ottobre 2020), n. 32.

⁷¹ Cfr. B. FORTE, *I giovani nella società che cambia e la fede come senso della vita*, Università Salesiana, Roma 2008.

⁷² B. FORTE, *Intervento al Congresso Mondiale delle Università Cattoliche a Belo Horizonte* (19 luglio 2013).

e concretezza, nel semplice porsi del suo sguardo, è la misura dell'infondatezza di tutte le pretese totalizzanti dell'io⁷³.

Papa Francesco, nella *Fratelli Tutti*, citando Gabriel Marcel ricorda che «non c'è vita dove si ha la pretesa di appartenere solo a sé stessi e di vivere come isole: in questi atteggiamenti prevale la morte»⁷⁴. «La persona umana – sottolinea ancora il pontefice – è naturalmente aperta ai legami. Nella sua stessa radice abita la chiamata a trascendere sé stessa nell'incontro con gli altri»⁷⁵.

Urge quindi il recupero della natura squisitamente relazionale dell'uomo che «non giunge a riconoscere a fondo la propria verità se non nell'incontro con gli altri: non comunico effettivamente con me stesso se non nella misura in cui comunico con l'altro»⁷⁶. Dunque «la vita è l'arte dell'incontro»⁷⁷, e se non è incontro, non può essere autenticamente Vita.

«Siamo fatti per l'amore e c'è in ognuno di noi una specie di legge di "estasi": uscire da sé stessi per trovare negli altri un accrescimento di essere»⁷⁸. Questa è la strada che si è chiamati a percorrere per ritrovare il senso perduto.

⁷³ Cfr. E. LÉVINAS - S. PETROSINO (a cura di), *Totalità e Infinito: saggio sull'esteriorità*, Jaca Book, Milano 1961, pp. 175-196.

⁷⁴ FRANCESCO, *Fratelli tutti*, cit., n. 87.

⁷⁵ FRANCESCO, *Fratelli tutti*, cit., n. 111.

⁷⁶ FRANCESCO, *Fratelli tutti*, cit., n. 87.

⁷⁷ FRANCESCO, *Fratelli tutti*, cit., n. 215.

⁷⁸ FRANCESCO, *Fratelli tutti*, cit., n. 88.

Riassunto

Il mondo attuale è in preda a una crisi economica, finanziaria, politica, sociale, lavorativa, religiosa, familiare, umanitaria, di senso, di valori, ecologica. In questo contesto, la pandemia si è presentata come un ulteriore evento critico, capace di generare panico, angoscia e smarrimento, ma anche capace di rivelare all'uomo l'andamento della propria vita personale e sociale. Le più recenti indagini sugli effetti psicosociali della pandemia hanno rivelato un incremento generale dei livelli di stress e una maggiore tendenza ad esperire emozioni negative.

Ci si trova dunque dinanzi ad un uomo drammaticamente ferito, primariamente nella sua capacità relazionale. Interrompendo bruscamente le folli corse umane guidate dall'egoismo e dal nonsenso, l'irruzione del Covid-19 ha rappresentato una forse provvidenziale opportunità per riscoprire il valore delle piccole cose, per scegliere stili di vita diversi e più autentici, per accorgersi di quanto siano importanti nel quotidiano le relazioni interpersonali. In assenza di relazioni, l'essere umano non solo non potrebbe vivere, ma non riuscirebbe nemmeno a essere autenticamente uomo. Le relazioni significative che ciascun uomo intesse nel corso della propria storia compenetranano l'intimo della persona, definendo il suo personale modo di "stare al mondo".

Nella *Fratelli Tutti* papa Francesco ha offerto ad un'umanità, già fragile e ferita e ora messa in ginocchio dalla pandemia, alcuni preziosi spunti per riscoprire la centralità delle relazioni umane. A partire dal recupero della natura squisitamente relazionale dell'uomo, il papa invita a riscoprire la vita come "arte dell'incontro", come punto di partenza per ricostruire la "rete smagliata" delle relazioni sociali, mettendo al centro ciò per cui l'uomo è stato creato: l'amore.

Parole chiave: pandemia; psiche; crisi; relazioni; amore.

Abstract

The world is presently undergoing times of economic, financial, political, social, religious, ethical and ecological crisis. In this context, the pandemic was a further critical event, capable of generating panic, anguish and bewilderment, but also capable of revealing the progress of personal and social life. Recent studies on the psychosocial effects of the pandemic have revealed a general increase in stress levels and a greater tendency to experience negative emotions.

Humanity results dramatically wounded, primarily in his relational capacity. Abruptly interrupting mad human races driven by selfishness and nonsense, the eruption of Covid-19 may represent a providential opportunity to redisco-

ver the value of small things, to choose different and more authentic lifestyles, to realize how much interpersonal relationships are important in everyday life. In the absence of relationships, the human being could neither live, nor be able to be authentically human. The significant relationships that each man builds in the course of his life penetrate the depths of the person, defining his personal way of “being in the world”.

In *Brothers All*, Pope Francis offered humanity, already fragile, wounded, and now brought to its knees by the pandemic, some precious stimuli for rediscovering the centrality of human relations. Starting from the recovery of the exquisitely relational nature of man, the pope invites to rediscover life as the “art of encounter”, as a starting point for rebuilding the “stretched network” of social relations, focusing on what man was created for: love.

Keywords: pandemic; psyche; crisis; relations; love.