

Elogio della leggerezza¹

Ferruccio Vigna

L'orientamento culturale dell'Occidente da sempre privilegia, nelle intenzioni almeno, la trasparenza, l'attenzione a ciò che è evidente, empiricamente verificabile e conoscibile. Secondo questo modello di pensiero, ciò che pare essere nascosto deve trovare modo di diventare manifesto, visibile, perché gli occhi hanno preso il sopravvento sugli altri organi di senso.

Preferiamo il visibile all'invisibile, perciò poniamo maggior attenzione e cura al razionale, inteso come ciò che è ordinato, distinguibile e accessibile all'intelletto, in opposizione alla sfera dell'irrazionale, che racchiude in sé il mondo del caotico, del disordinato ed oscuro.

Lasciamo prevalere quasi sempre il codice logico-razionale rispetto alla sfera del sentimento. La nostra ineludibile tendenza al fare, volta alla proposta di un'immagine di sé ancorabile a ciò che è materiale e quantificabile, molto vicina al concetto di "possedere per essere", influenza notevolmente la nostra modalità di relazione con il mondo esterno e con la propria realtà interiore.

A questa logica sfugge la follia, lasciandoci ambiguamente dubitare in quale percentuale essa comprenda in sé, di caso in caso, sia un aspetto di limite (la ferita scissoria determinata da arcaici sistemi difensivi) sia una creatività compensatoria rispetto alla nostra prepotente unilateralità (la possibile riconnessione terapeutica tra anima e cervello, - "anima ed esattezza", come scriveva Robert Musil - mediata dal linguaggio immaginale che la connota). Mi riferisco qui a un'idea di follia come *possibilità* (un neurobiologo forse potrebbe tradurre questo concetto nei termini di *varianza fenotipica* come fondamento, attraverso la selezione naturale, dell'evoluzione della specie).

Facciamo un passo indietro. È stato da tempo osservato che la sofferenza psichica é spesso correlata a un inadeguato sistema di regolazione affettiva e alla conseguente deficitarietà della funzione di mentalizzazione. L'angoscia di un individuo che non riesce a simbolizzare e a rappresentare sé nel mondo può indurlo ad assumere comportamenti impulsivi e reattivi, finalizzati alla riduzione dei sintomi, ma che il più delle volte rischiano di avere ricadute disastrose sulla sua vita. Può spingerlo, per esempio, a un inaridimento affettivo e all'isolamento relazionale. Solitudine e vuoto persistente tendono a loro volta a incidere negativamente sulla qualità delle relazioni sociali e sulla capacità di esprimere autenticamente le emozioni. Il rischio è quello di rimanere intrappolati in una visione del mondo che lo dipinge come avverso, pericoloso ed incolore, perché privo delle sfumature emotive necessarie per dar senso all'esperienza e all'esistenza stessa.

Un quadro così complesso rende assai difficile l'impostazione di un intervento terapeutico efficace, in grado di accogliere la sofferenza del paziente senza innescare in lui radicate resistenze, che rischiano di ostacolare la collaborazione e la motivazione al trattamento. La scelta di approcci diversificati, alternativi o complementari a un intervento psicoterapeutico classico, può rappresentare una via percorribile per avvicinarsi al soggetto e per stabilire un clima relazionale sufficientemente solido e di fiducia. Impegnarsi a pensare a percorsi di cura volti alla ricerca di nuove coordinate che favoriscano un avvicinamento al mondo interno del soggetto, alle sue emozioni e all'immagine che nel tempo questi ha costruito della propria esistenza, diviene quindi uno dei passi necessari per l'impostazione del trattamento.

Questo è il back ground culturale di Maria Luisa Agostinelli.

¹ Prefazione a M.L. Agostinelli, *Qualcosa è cambiato*, Moretti e Vitali, 2014.

Su un piano contenutistico, in *Qualcosa è cambiato* sono implicite tematiche culturali oggi diffusamente condivise, quali la critica dell'istituzione manicomiale, la difesa della diversità, l'opposizione a un conformismo fondato su una *psicologia del clan* di stampo matriarcale. Però esiste sempre il rischio che questi temi caratterizzino solo un diverso modo di essere conformisti. Divengono temi etici, e fertili, solo quando si focalizza il ragionamento, come fa Agostinelli, sulla difesa del valore in sé dell'individuo.

Il lavoro dell'Autrice nasce dalla constatazione che il pensiero del folle è un pensiero immaginale. Attraverso un "procedimento per sottrazione" – così lo definisce – vengono da lui asportate via via, come fa uno scultore davanti a blocco di marmo, tutte le componenti inessenziali all'immagine, all'emozione. Alla fine, il linguaggio del folle diviene quindi, paradossalmente, non verbale.

Questa osservazione ci fa intendere come le immagini fotografiche che accompagnano le varie "storielle" del testo siano in perfetta sintonia con il linguaggio immaginale della follia: bianco e nero, dissolvenze, evocazione di un oltre più intuito che percepito. Evocazione di significanti che rimandano indefinitamente a altri significanti, ma anche struggimento per un approdo che, per quanto sia lontano, non è ancora impossibile.

Nel suo libro Agostinelli evoca, implicitamente e potentemente, la centralità della *relazione*. Ma la relazione ha radici archetipiche in Eros. Ed Eros, scrive Apuleio, è curioso e misterioso insieme. Come lo sono le *storielle* di Agostinelli, la cui semplicità apparente non ci inganna neppure per un attimo. Almeno questo sappiamo bene, noi che non siamo (ancora) abbastanza folli: che la semplicità è il punto di arrivo – non quello di partenza - della complessità.

"Nomina entia rerum". Il medioevo però non è ancora finito, per i nominalisti del DSM. A distanza oramai di alcuni lustri dal primo DSM che proponeva un asse 2 (dei Disturbi di Personalità), e assuefatti alle attuali dieci (!) diagnosi di psicopatologia, faticiamo a credere che una medicina altrettanto organicista e scientifica, la *Medicina basata sull'evidenza*, ne abbia validate ben poche. Le altre cosa sono? Fantasie dei compilatori? Furor classificatorio? O donne e uomini che, per quel confondere i nomi con le cose, il dito con la luna, la diagnosi con le persone concrete, soffrono e continueranno a soffrire?

Dovremmo provare a uscire da questo modo di pensare la relazione, così mentalistico e freddo. Riconoscerci nell'altro: io ti capisco, perché sei simile a me. E' l'opinione del Vangelo ("Ama il tuo prossimo come te stesso"), ma oggi anche quella delle neuroscienze (il sistema *mirroring* ci spiega la relazione come imitazione, o meglio immedesimazione: io ti capisco perché sono già programmato a provare le tue stesse emozioni). C'è un legame intimo, naturale e profondo tra gli esseri umani; i sentimenti sono fortemente contagiosi. Ma bisogna saperseli permettere.

Per questo Agostinelli evoca anche la centralità dell'*amore*, come strumento di conoscenza, attraverso la relazione. Non è forse inopportuno ricordare qui che la funzione junghiana di "sentimento" è quella che stabilisce il *valore* degli oggetti che investiamo.

E infine, aggiungerei, la centralità della *leggerezza*: nella vita come nella scrittura, che in me evoca le proposte teoriche di Italo Calvino, laddove egli ribadisce di intendere la parola "come inseguimento perpetuo delle cose, adeguamento alla loro varietà infinita"². Una parola alleggerita, un linguaggio essenziale ("ho sempre cercato di togliere peso ora alle figure umane, ora ai corpi celesti, ora alle città; soprattutto ho cercato di togliere peso alla struttura del racconto e del linguaggio"³) ma non per questo meno incisivo e netto ("La leggerezza per me si associa con la precisione e la determinazione, non con la vaghezza e l'abbandono al caso. Paul Valéry ha detto: «Il faut être léger comme l'oiseau, et non comme la plume»"⁴). Ma anche un linguaggio conciso ("La rapidità e la concisione dello

² Italo Calvino, *Lezioni americane*, Garzanti, Milano 1988.

³ Ibidem.

⁴ Ibidem.

stile piace perché presenta all'anima una folla d'idee simultanee, così rapidamente succedentisi, che paiono simultanee, e fanno ondeggiar l'anima in una tale abbondanza di pensieri, o d'immagini e sensazioni spirituali, ch'ella o non è capace di abbracciarle tutte, e pienamente ciascuna, o non ha tempo di restare in ozio, e priva di sensazioni.”⁵

Ne consegue una scrittura intensa, temperata dall'ironia e da una vigile consapevolezza della provvisorietà di ogni metodo d'indagine e di conoscenza.

La scrittura di Agostinelli è stata definita “Medicina narrativa”. Certamente. Ma anche e soprattutto narrazione che si trasforma in autentica “cura”. Non solo o non tanto “cura dei folli”, quanto cura della nostra - individuale o collettiva - follia.

Io penso che se provassimo ad applicare al nostro linguaggio tecnico sui folli i procedimenti di spoliatura che creativamente i folli applicano ai loro ragionamenti, ne concluderemmo che, alle sue radici, la sofferenza psichica si propone come conseguenza della disconnessione difensiva, all'interno di ognuno di noi, tra le funzioni di pensiero e le emozioni, tra la mente e il corpo, tra la Persona e l'Anima.

Come ci ricorda Antonio Damasio⁶, “il presupposto che sottende il lavoro terapeutico è che la consapevolezza mentale di sé e dei propri affetti, che caratterizza una personalità armonica ed integrata, sia il risultato finale di un processo che ha origine nell'esperienza delle emozioni e degli affetti a partire dai vissuti corporei, quando ancora non c'è sufficiente struttura mentale per elaborare questi vissuti, e che poi si struttura nel corso dello sviluppo in una capacità di discriminazione cognitiva, che sempre meno esperisce in modo globale (corpo-mente) i vissuti emotivi e sempre più trasferisce a livello mentale (simbolico) i significati delle varie esperienze, nelle quali, tuttavia, la dimensione corporea rimane profondamente, anche se per lo più inconsapevolmente, coinvolta”. Peraltro, la capacità di integrare l'esperienza sensoriale, alla base delle emozioni, con l'elaborazione cognitiva è una funzione complessa che si struttura nel tempo e che, se compromessa, può essere fonte di malessere e sofferenza.

L'esperienza clinica maturata con i pazienti più gravi ci permette di formulare l'ipotesi che questi soggetti siano caratterizzati da un atteggiamento tendenzialmente “intuitivo” nell'interazione tra la propria dimensione interiore e l'ambiente, rispetto alla condotta comune che predilige la “sensazione”.⁷ Per questo motivo ci attendiamo una maggior aderenza del paziente ad interventi mediati dalle immagini e dall'immaginare.

La scelta di canali specifici di comunicazione più vicini alla dimensione del non verbale, così come avviene per l'arte o per la musica, può forse predisporre ad un'apertura emotiva in grado di far affiorare ad un livello accessibile i contenuti profondi e favorire, nel tempo, un'espressione emotivo-affettiva di senso poiché comprensibile e, per tale ragione, maggiormente accettabile.

Ogni processo creativo si fonda sull'idea che i pensieri e i sentimenti siano da considerarsi prodotti dell'interazione tra mondo interno e realtà esterna e che essi possano essere espressi in immagini e non soltanto a parole. Se si considera l'esperienza artistica come possibilità di creare immagini esterne, considerate altro da sé, ma che allo stesso tempo rappresentano contenitori di elementi del Sé, qualunque processo creativo diviene un possibile elemento atto a favorire l'integrazione tra le parti.

Ogni cura, in ultima analisi, deve essere, per avere efficacia, capace di indurre “ri-connessione”: tenere insieme, *sun-ballein*, allacciare fili. A volte questi sono incredibilmente intrecciati, tanto da far temere che l'unico modo di procedere oltre sia la

⁵ Giacomo Leopardi, *Zibaldone di pensieri*, lettera del 3.11. 1821, Mondadori, Milano 2004.

⁶ Antonio Damasio, *L'errore di Cartesio*, Adelphi, Milano 1995.

⁷ La psicologia analitica vede sensazione e intuizione come coppie di opposti, due funzioni che si compensano vicendevolmente. Se l'intuizione è definibile come uno strumento di conoscenza attraverso l'inconscio (e per estensione, attraverso le immagini che da questo provengono), la sensazione si lega alla *fonction du réel*: una conoscenza mediata dalla sensorialità, dal corpo.

tecnica gordiana di Alessandro. E' qui che ascolto, nelle *storielle* del libro, il dipanarsi di tenacia, leggerezza, serenità, speranza. E vedo Alessandro rinfoderare la spada, mentre pian piano le matasse del nodo sembrano semplificarsi e confluire in legami traducibili. I folli di Agostinelli, reduci di intrecci caotici di sentimenti e azioni disconnesse, trovano spesso, alla fine di quella che definirei una "malattia iniziatica", il filo di Arianna del senso. Un senso sobrio. Mai improbabili *happy end*, mai negazione del prezzo in termini di sofferenza spesa a giungere fin lì. E per questo un senso tanto più credibile. Questi folli non sono vittime, non sono eroi, non sono nemmeno – stucchevolmente – buoni. Imbarazzante: questi folli sono più o meno come tutti noi, quanto a talenti cognitivi e morali. Amaramente, forse in qualcosa più fortunati di noi: la vicenda della ferita psichica, l'essere sbalzati agli antipodi di ogni normalità, li ha obbligati a guardarsi allo specchio, cosa che noi accuratamente evitiamo. Li ha costretti a cercare il proprio senso: quello che noi, che ancora fuggiamo, leggendo tra le righe di questo libro celatamente invidiamo.

Joseph Joubert, provocatoriamente, scriveva: "Chiudete gli occhi, e vedrete"⁸. Questo fa Agostinelli, con sapienza. Chiude gli occhi alle diagnosi, all'ansia di spiegazioni e classificazioni. Li apre alle storie umane. Ci mostra una straordinaria tolleranza rispetto alle molteplici vie del fato dei suoi pazienti. E il risultato non va certo a detrimento dell'informazione, anzi la amplifica a risonanze emozionali e intuitive che danno ai suoi personaggi quella profondità che a volte sanno disegnare gli artisti, mai le cartelle cliniche. Il tutto, sulle orme di quello Jung che scriveva: "Tutto dipende dalla mia capacità di apprendere il linguaggio del paziente e di seguire il suo inconscio mentre brancola verso la luce".

Riprendendo un concetto caro alla neuropsicoanalisi, penso che in questo modo Agostinelli riproponga "il valore cognitivo delle emozioni", e invero, anche in noi lettori, quella tendenza individuativa che si nutre della riconnessione dei nostri frammenti e che si manifesta attraverso il porsi in tensione fertile di coppie archetipiche di opposti: ragione/sentimento, follia/salute, oggettivo/soggettivo, pensieri/emozioni, prosa/poesia.

Per questo, se riconosco al testo quelle caratteristiche di poeticità e quelle valenze etiche, che del resto facilmente da sé balzano all'occhio, ne sottolineo però la valenza di ricerca clinica e proposta terapeutica originali, basate sul pensare e contenere – da parte del terapeuta - le immagini che il paziente non sa più/non sa ancora riconnettere.

La forza creativa e vitale propria del pensiero simbolico permette all'autrice di accostarsi, attraverso i simboli e le immagini, a ciò che non è accessibile alla parola. Le immagini, in quest'ottica, divengono la forma in cui si esprime e si struttura il linguaggio simbolizzante della nostra psiche. È possibile sostenere che la lingua delle immagini e la loro funzione simbolica possa rappresentare la forma più antica e personale di linguaggio umano. Al di là della parola le immagini rappresentano infatti una diretta via d'accesso al mondo interiore. E immagini sono anche le esperienze sensoriali e le emozioni.

L'impressione finale è che Agostinelli ci proponga, nel suo "giocare" con l'elemento poetico, una preziosa modalità alternativa di approccio alla dimensione della follia, capace di connettere da un lato quella sofferenza psichica alla quale il paziente non ha ancora potuto dare un nome ed un senso, dall'altro le valenze personali e affettive della sua esperienza.

⁸ Joseph Joubert, *Recueil des pensées de M. Joubert*, a cura di Chateaubriand, Le Normant, Paris 1838.