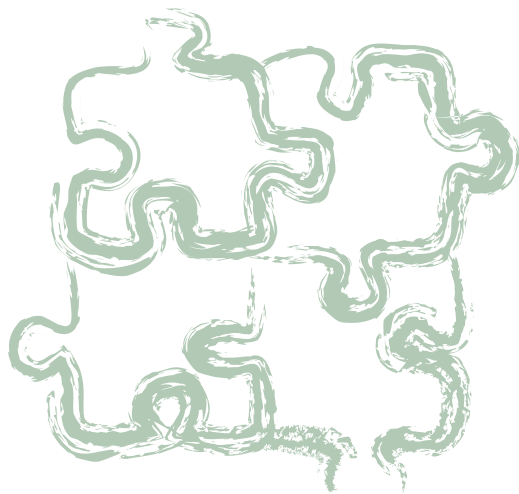


CARMELA LONGO

AVERE A CUORE IL MONDO

Prendersi cura di sé, degli altri, del bene comune



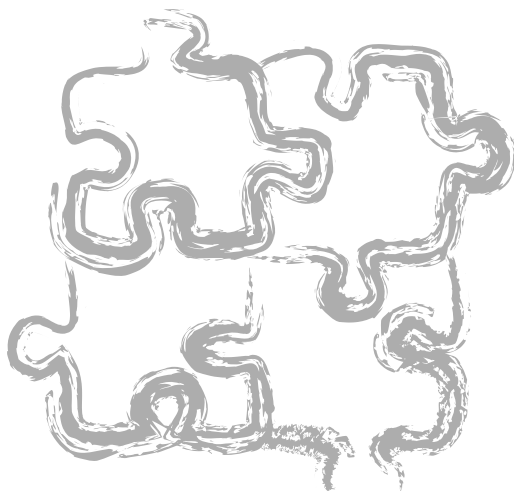
edizioni la meridiana

p r e m e s s e . . .
per il cambiamento sociale

Carmela Longo

AVERE A CUORE IL MONDO

**Prendersi cura di sé, degli altri,
del bene comune**



Indice

Presentazione <i>di Raffaele Felaco</i>	9
Prefazione <i>di Carmela Longo</i>	11
Introduzione <i>di Carmela Longo</i>	13
1. Prendersi cura di sé, degli altri e della terra	17
2. Oltre il disincanto	25
3. Essere e agire nel mondo con gli altri	31
4. Per un'ecologia economica	49
5. Per un'ecologia delle relazioni	63
Postfazione <i>di Antonio Polichetti</i>	75
Ringraziamenti	85
Bibliografia	87

Prefazione

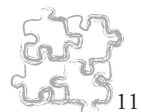
Questo libro nasce dal desiderio di condividere alcuni dei punti fermi che ritengo fondamentali come cittadina di una comunità locale e globale, e come psicologa psicoterapeuta. Il qui ed ora del nostro periodo storico è drammatico per le scelte e le omissioni scellerate che come singoli e come comunità facciamo, spingendo il pianeta al collasso e i legami sociali alla disgregazione, nel quadro di un modello di sviluppo semplicemente folle, come è quello occidentale.

Le considerazioni vogliono essere, dunque, trasversali, e raccogliere alcuni dei possibili fattori comuni che ci legano e che dovrebbero guidare i nostri passi, come cittadini e come persone che lavorano nei campi più disparati, e a maggior ragione come professionisti nella relazione d'aiuto.

*Lo snodo potrebbe avvenire grazie all'impegno comune lungo tre assi fondamentali: **ecologia economica, ecologia delle relazioni ed ecologia ambientale**, nell'ottica di quella che gli indiani d'America praticavano già da un pezzo, cioè **l'ecologia profonda**.*

Mi auguro che queste considerazioni risultino utili anche a coloro che, nel mondo del volontariato e dell'impegno civico, possono beneficiare dei numerosi input che offre la Psicologia, specialmente nel campo della risoluzione dei conflitti e nella costruzione di relazioni nutritive e di scambio significativo. Allo stesso modo, spero solleciti gli operatori che a vario titolo rientrano nell'area psicologica, a espandere la loro ottica, affinché sia finalizzata ad un bene più grande, che vada oltre il singolo o il gruppo, per abbracciare un'azione olistica del prendersi cura di sé, degli altri e della Terra.

Carmela Longo



3.

Essere e agire nel mondo con gli altri

PUÒ LA PSICOTERAPIA SGANCIARSI DAL QUOTIDIANO?

3.1

*Cento anni di psicoterapia e il mondo va sempre peggio*¹ è il titolo provocatorio del libro di James Hillman: scritto nel 1992, costituisce un attacco a un modo sterile se non addirittura dannoso di intendere la psicoterapia come una sorta di rivisitazione del passato sganciata dal presente, resa anacronistica rispetto ai pur tanti motivi di disagio, indignazione o intollerabilità del vivere quotidiano.

Nodi complicati e spesso drammatici caratterizzano questo terzo millennio: le scelte economiche di nazioni potenti e le loro ricadute nel Sud del mondo, le sovranità dei popoli, l'esigenza di giustizia sociale e l'equa distribuzione delle ricchezze, i rifiuti da parte di governi sé-dicenti democratici di assoggettarsi ai trattati e alle norme internazionali per quanto riguarda alcuni crimini perseguibili penalmente, non ultimi quelli contro i diritti umani e contro l'ambiente². È evidente che ognuno di noi ha una sua visione rispetto a tali tematiche, e ciò contribuisce al nostro essere *qui-ed-ora*, in *questo* tempo e in *questo* luogo: cogliere l'uomo soltanto nel suo essere storico-diacronico, attraverso il tempo e nelle varie età, non ci aiuta e non aiuta la persona a capirsi anche rispetto al suo essere sincronico e rispetto al suo protendersi verso la dimensione futura, progettuale e prospettica. Non siamo solo ciò che siamo stati, ma siamo contemporaneamente ciò che siamo ora e ciò che vorremo essere, e anche ciò che vorremmo essere. Il futuro *in-forma* il presente, dà forma non meno che il passato. E allora diventa importante parlare con la persona di come essa è nel momento attuale e di come si vede in prospettiva;



che vita conduce, quali sono le insoddisfazioni e quali le fonti di gratificazione e appagamento; qual è la sua *visione politica*, cioè come si vede e cosa fa in qualità di cittadino all'interno della sua comunità nonché cittadino di un'unica terra; qual è la sua *dimensione religiosa*, se e come trae nutrimento da quest'ultima, se ha ricadute tangibili o resta solo un fatto interiore; quali scelte si propone di fare, non solo a livello individuale ma come persona che vive e agisce con gli altri.

Credo che abbiamo perso anche la vergogna. Parliamo dei nostri genitori che ci hanno fatto vergognare quando eravamo piccoli, ma abbiamo perso il senso della vergogna nei confronti del mondo e degli oppressi, la vergogna di essere nell'errore, di mandare in rovina il mondo. Abbiamo trasformato questa vergogna in senso di colpa personale³.

La psicoterapia, laddove non diventi la mano normatrice dell'apiattimento collettivo, può essere considerata uno dei luoghi privilegiati in cui l'uomo ricerca e coglie il *sensu profondo* del suo essere-nel-mondo. Essa cioè ha tutte le potenzialità per diventare, secondo Hillman, cellula rivoluzionaria "perché ci si interroga anche su ciò che, proprio adesso, mi sta facendo veramente violenza"⁴. Nel percorso psicoterapeutico la persona può seguire fino in fondo i meandri della sua interiorità, e legarli consapevolmente all'agire degli altri: il Sé individuale è inevitabilmente intriso del *sensu della comunità*, quale *humus* vivificatore. La critica di Hillman arriva dunque anche a denunciare una certa pratica della psicoterapia che tende a uniformare le persone anziché esaltarle nella loro unicità, a normarle e normalizzarle anziché aiutarle ad esprimere in pieno la parte creativa e vitale. Questo è un rischio sottolineato anche da altri autorevoli esponenti della cura nella salute mentale, come lo psichiatra francese Claude Olievenstein:

Tutto ciò che si presenterà come "anormale" giustificherà un intervento medico. Così gli individui saranno sempre meno degli esseri particolari con i loro sentimenti e la loro autonomia per divenire dei malati-clienti, seguiti e assistiti. Volendo mascherare o sopprimere attraverso i farmaci le esperienze e le asperità della vita si otterrà un mondo senza diversità, avente come unico fine il profitto e la felicità a comando. Ciò che sarà considerato deviante farà paura a questa società, inchiodata alle sue stampelle chimiche.⁵

In questo la psicoterapia e la psicofarmacologia corrono gli stessi pericoli: vi sono infatti anche stampelle psicoterapeutiche. Psicoterapie infinite o a intermittenza, utilizzate alla stregua di anti-



dolorifici e sintomatici, ma senza il desiderio di “scendere lungo i sentieri misteriosi che portano verso l’interno: alla ricerca delle ragioni psicologiche e umane che conducono ai confini della tristezza⁶”.

Anche come psicoterapeuti, dunque, possiamo incappare nell’antico, fallace, equivoco: che si possa far scomparire il dolore. Le storie con cui ci troviamo a confronto ogni giorno, la nostra stessa vita, ci ricordano continuamente che non è così. È necessario dunque un profondo esame di quello che ogni psicoterapia trascina con sé, come un non detto condiviso tacitamente, una “mission” di cui inconsapevolmente terapeuta e paziente si fanno complici restando reciprocamente imbrigliati.

Nel contesto della follia che attualmente ci circonda, e che chiamiamo normalità, salute, libertà, tutti i nostri sistemi di riferimento sono destinati a restare ambigui ed equivoci [...] Il nostro stato “normale” e “ben adattato” non è, molto spesso, una rinuncia all’estasi, un tradimento delle nostre più vere potenzialità; e molti di noi riescono fin troppo bene a costruirsi un falso io, per adattarsi a false realtà.⁷

Interrogiamoci dunque continuamente, nella prassi clinica, sui molteplici e talvolta oscuri sottintesi di termini come *esame di realtà*, *maturo*, *ben orientato*, *compensato*, espressioni che dicono molto anche rispetto al sistema che li ha nel tempo prodotti. Può essere utile riflettere su queste parole di Hillman:

Se la terapia immagina che il suo compito sia quello di aiutare la gente a sopportare (e a non protestare), ad adattarsi (e a non ribellarsi), a normalizzare le proprie eccentricità [...] allora la terapia sta collaborando a realizzare quello che vuole lo Stato: una plebe docile.⁸

Il paradigma artistico, secondo Hillman, è efficace nel riassumere una possibile lettura della psicoterapia: l’arte esalta l’unicità dell’individuo ed è inoltre sensibile alle ingiustizie sociali; non ultimo, l’arte ha come nemico fondamentale la mediocrità.

C’è dunque bisogno di tutta la nostra peculiare e incancellabile diversità, perché riusciamo a non omologarci ma, al contrario, a tenere viva l’attenzione e la capacità di critica e di azione in questo mondo e nel tempo che ci è dato, nel continuo, perenne tentativo di comprendere chi siamo.



NON CI PUÒ ESSERE PACE SE L'ECONOMIA È VIOLENTA

Bush senior, nel corso di uno dei vari summit sull'ambiente, dichiarò:

Non faremo nulla che danneggi la nostra economia, perché prima di ogni altra cosa vengono le persone che vivono in America. Lo stile di vita americano non è soggetto a negoziazioni.²

Ancora oggi, il governo Obama si rifiuta di sottostare ad accordi multilaterali in tema di controllo dei cambiamenti climatici.³ A prima vista questi possono sembrare atteggiamenti irresponsabili verso cui è dir poco sentirsi indignati. Ma...

Il mito della crescita e i fantasmi della recessione turbano l'immaginario collettivo, contaminandolo. Si fa leva sui facili consensi e sugli adescamenti legati ad ancestrali e anche recenti angosce di povertà, sacrificio, vuoto, non identità. Chi non consuma non ha una collocazione in questa società, non è fonte di voti, può essere tranquillamente oltrepassato. Non esiste. Tutt'al più va a rimpinguare i Centri di prima accoglienza dopo essere stato raccolto da un barcone. Qualcun altro diventerà lo spettro con cui giustificare azioni xenofobe aventi come finto obiettivo quello della massima sicurezza. Molte persone sembrano convinte che il nemico sia l'alieno, l'altro-da-sé. *Non possiamo permetterci di vedere l'altro come altro-di-sé.*

L'ormai esplicito invito a consumare sempre di più invade i reconditi anfratti della psiche, esasperando antiche avidità, rispolverando bisogni che non troveranno appagamento né quiete, pietrificando la paura. Un collega psicoanalista che stimo molto, Roberto Priore, lo afferma con parole che gelano: "Crediamo di esistere perché consumiamo l'esistente". La psicologia può altresì aiutare a riscoprire il senso profondo delle nostre scelte, o delle difficoltà che abbiamo, come collettività locale, nel sentirci *partedi* un'unica umanità globale, con vite e destini intrecciati. Ma il capire slegato dall'agire, scissione che si ritrova spesso anche in tante pratiche psicologiche o psicoterapeutiche, resta nell'ambito dei virtuosismi linguistici e autoreferenziali. *Sterili.* C'è invece bisogno di una rinnovata consapevolezza che porti a una più integrata, tutta umana, responsabilità.



ENERGIA SOCIALE, ENERGIA CIVILE

5.3

Il concetto di *Energia Sociale* prende spunto da Robert Putnam¹ che parla di capitale sociale quale condensato di *fiducia, norme condivise, reti sociali*, che definiscono una comunità, e che sono determinanti nel migliorare o meno la qualità della vita e l'azione coordinata degli individui, il senso di reciprocità e di affidabilità. Mano a mano che i membri di una comunità interagiscono, lavorano assieme e condividono esperienze, si viene a formare una certa fiducia e un bisogno di cooperazione.

Oggi più che mai dobbiamo attrezzarci per capire e gestire questa complessità.

A volte ci sembra di essere in pochi, troppo pochi, come in occasione di manifestazioni di piazza, marce, iniziative d'impegno per il territorio, ecc. In realtà forse siamo molti, ma troppo divisi: energia civile dissipata. Danilo Dolci² ci ricorda lo spreco delle potenzialità umane. Sotto molti aspetti le nostre attuali forme di convivenza sembrano sempre più permeate di fondamentalismi. Il fondamentalismo è espressione di un irrigidimento, spesso veicola una paura, la paura dell'altro vissuto come alieno, colui che può distruggere le certezze e i propri *valori*. Non credo sia positivo per l'umanità, infatti, che un'istituzione, religiosa, connotata politicamente, rappresentante di uno stato, ecc., si appropri e si elegga a unica depositaria di principi quali la non violenza, il rispetto per gli altri e per l'ambiente, la difesa dei diritti umani, della pace e della giustizia sociale. Chi non si riconosce all'interno di questo o di quel sistema, dove si collocherà?

E, soprattutto, *dove* sarà collocato dagli altri?

Ritengo sarebbe più utile, per una salutogenesi della convivenza civile, considerare che la maggior parte dei cosiddetti "valori" sono trasversali alle maggiori religioni, a pieno titolo fondanti il *sentire umano*, e intimamente permeanti l'azione di tutti coloro che, da diverse strade e con diversi cammini, sono stati annoverati tra "i giusti". A mio parere anche i riferimenti alla cultura religiosa dovrebbero scomparire dall'intestazione delle formazioni politiche. In Italia, in particolare, il termine "cristiano" è stato ed è abbondantemente strumentalizzato. Le radici religiose e i relativi valori vengono, d'altro canto, ripescati periodicamente e sbandierati in maniera utilitaristica allorquando pochi – o molti – ritengano furbescamente di smuovere una gran messe di voti in quella o in quest'altra direzione.



La verità è che ogni cuore sincero va nella direzione giusta. Ogni testo sacro cade nell'inferno se usato contro il bene e contro la vita. [...] Il problema non è Dio. È l'assoluto buio nel quale vivono gli uomini. Questi uomini arroganti e paurosi che si nascondono dietro brillanti paraventi.³

Allora il problema è: come avviare processi partecipativi e di cooperazione all'interno delle nostre comunità, che smussino i fondamentalismi e gli arroccamenti di parte? L'attenzione è al metodo, non può solo fossilizzarsi sul contenuto. Un cantiere sociale in cui si progetta e si costruisce insieme il *mondo comune*.

Il tessuto civile (anche se drammatico) del dialogo costituisce l'autentico momento nonviolento, in questo aprire e aiutare ad aprirsi, prendere coscienza, maturare, acquisire e creare spazi per sé e per gli altri.⁴

Ognuno di noi si sente parte di varie comunità, sia a livello locale che più allargato, fino a parlare di comunità globale come abitanti di un'unica Terra.

Ognuno di noi è cittadino del mondo intero, il pezzettino di terra dove siamo nati non è nostro, ma vi siamo solo ospiti. Le politiche per l'ambiente devono essere il più possibile diffuse, condivise e attuate.

Abbiamo visto che non ci possono essere pace e giustizia sociale senza un'equa distribuzione delle ricchezze. Occorre inoltre una ben precisa ed estesa valorizzazione e protezione delle differenze e dei piccoli produttori del Sud del mondo. Ciò è possibile solo attuando un'inversione di tendenza rispetto al depredamento che sinora l'Occidente ha perpetrato ai danni dei paesi del cosiddetto Terzo Mondo.

È compito di tutti partecipare e sostenere lo sviluppo sociale, essere presenti e attenti a quanto ci circonda.

Ritengo sia ormai tempo, inoltre, di **sostenere un concetto di famiglia basato sull'amore**, sulla condivisione e la costruzione di una progettualità che trova il suo sostegno nella reciprocità, tra adulti liberi, e non necessariamente basata sul matrimonio o sull'eterosessualità. Siamo veramente ancora troppo limitati per arrivare a questo, e proclamiamo, come unica giusta, l'eterosessualità nella coppia amorosa, anche quando la violenza e la sopraffazione la fanno da padrone. Violenza, anche quella di chi si arroga il diritto di legittimare o delegittimare un amore, utilizzando parametri retrogradi e stantii.

La non violenza del cuore e dei gesti concreti, allora, è l'unica che



può portare a un salto evolutivo: l'utopia deve acquisire forza, dovuta al coraggio di tanti piccoli sogni e al sostegno reciproco. Non lasciare sola una persona, ma avere il coraggio di dire: anch'io.

IMMI RUAH⁵

5.4

Ci incontreremo lì⁶

In che modo le numerose parole svuotate di significato nell'uso comune possono, tuttavia, essere *ri-comprese* e non buttate via definitivamente, ritrovando innanzitutto *dentro di noi* il senso profondo, quel nucleo invariante di *valore*, l'*humus* che vivifica?

Incontrandoci in quel campo immenso dove è possibile trovare quello che abbiamo in comune, e che ci rende uomini liberi e consapevoli di auspicare il bene, desiderare il bene, voler lavorare per il bene.

Incontrandoci fra coloro, sempre più numerosi, che hanno voglia di contribuire a lavorare per l'integrazione sociale verso forme più adeguate e armoniche di convivenza, nella direzione della salutogenesi.

C'è un oggetto che ho trovato sempre molto significativo, e che mi sembra racchiuda la possibilità della *tenue ma decisiva luce dell'incontro*: la lampada, quella di un tempo, ad olio, di latta, scricchiolante nel suo leggero dondolio che accompagnava passi incerti e talvolta stanchi. La lampada accesa, quella del viandante o del contadino al ritorno dai campi, che fa piccoli passi per non incespicare, e affida quei passi a quella luce, e in cuor suo si augura che non si spenga mai. E volta per volta quella luce viene alimentata da incontri amorevoli, riparativi, nutritivi.

È anche la luce di un qualcosa, una presenza di qualche tipo che, umana o divina, ci sostiene nel dolore, nella vita, nelle scelte, ci tocca, come un testimone amorevole, un testimone soccorrevole, che può arrivare all'improvviso e aiutarci solo per poco, solo per un pezzo di strada. Ognuno di noi può a sua volta rappresentare una piccola luce per qualcuno, esserci al momento giusto con una parola, un tocco, un sorriso, uno sguardo. In un laboratorio clown mi colpirono queste parole:

tutto quello che noi diamo agli altri noi in realtà lo diamo all'esistenza, ed è l'esistenza che lo smista e lo diffonde.

Allo stesso modo, quello che prendiamo dagli altri, ce lo offre in realtà l'esistenza. Se penso di essere io quello che dà in via diretta all'altro, questo



può alimentare rapporti di potere.

Se penso che quello che mi dà l'altro mi viene solo da lui, questo può alimentare rapporti di dipendenza.

Solo se ci convinciamo che il buono che esce da noi lo affidiamo all'esistenza, non coltiviamo né potere né dipendenza.

Questo porta alla necessità di fare la propria parte ogni giorno, indipendentemente dai risultati che si possono avere. Fare lo stesso la propria parte, sempre, come responsabilità verso il mondo, come rispetto per la serietà della vita, per il sacro che ci circonda ed è dentro di noi. Jean Meningue, clown francese, sottolinea quanto sia decisivo ritrovare *l'orgoglio di essere se stessi e il piacere di offrirsi Tale che sono*, nella totalità di corpo e spirito, di amore incarnato, di passione, di innamoramento. Innamorarsi di tutto quello che si fa.

Meningue ribadisce inoltre l'importanza di

riconciarsi continuamente con il nostro mistero, imparare a starci dentro, con presenza, amore, semplicità, porosità, umidità, umiltà, gioia. Ritrovare l'audacia, sentirne il sapore. Stare nel proprio mistero, goderlo, e poi prepararsi all'incontro.

L'incontro può esserci e può non esserci, perché bisogna rinunciare al caldo del proprio mistero ed essere disposti a contaminarsi, a sporcarsi un po', a farsi sporcare, a rischiare di perdere la faccia, pena la gioia e la possibilità di godere veramente.

Non sprechiamo i nostri passi perché non sono infiniti.⁷

Le persone, dunque, si evolvono costantemente, in una direzione o in un'altra: alcuni stimoli, situazioni o disposizioni d'animo possono andare nella direzione di una maggiore integrazione personale e sensibilità sociale, altri nella direzione di una progressiva chiusura e aumentato cinismo. In qualsiasi modo si raggiunga una più integrata consapevolezza di sé, del *mondo con* e del *mondo intorno*, sembra più che mai condivisibile ciò che afferma Jung: "Soltanto quando un essere umano vive nel modo che gli è proprio, è responsabile e capace di agire"⁸. Gli Indiani d'America avevano un'espressione bellissima per indicare il loro stare al mondo, in comunione con tutti gli esseri della Terra e del Cielo:

Wakan tanka! Grande spirito rendimi degno!

Ricordiamoci di essere degni.



C'è urgente bisogno di migliorare la capacità di ascolto verso di sé, verso gli altri, verso la Terra che ci sostiene. Ascolto di sé è anche dialogo interno: cosa sento? (sensazioni del corpo), cosa provo? (emozioni), cosa penso? (immagini, ricordi, sogni).

Ascolto degli altri è anche riconoscere il valore intrinseco di ogni persona, e criticare, quando necessario, il singolo comportamento errato o difforme dai propri parametri, senza sminuire l'identità dell'altro. Relazioni ecologiche con gli altri significa anche imparare a negoziare, a trovare un punto d'incontro, a gestire in maniera costruttiva le conflittualità.

Ascolto della Terra è sentire con il cuore il suo battito antico, legato alle nostre azioni e alla noncuranza.

La Terra ci chiede da tempo una nuova umanità, per costruire e ricostruire.

Nella bottega delle relazioni ecologiche si lavora ogni giorno, senza stancarsi né scoraggiarsi, e si fabbricano mattoncini di tenerezza che aiutano le persone e il mondo a stare meglio.

Questo libro è per coloro che lavorano nell'ambito della psicologia ma anche del volontariato e, in generale, della relazione di cura, per cogliere che il senso più ampio della loro azione è concorrere alla costruzione di un diverso destino.

Carmela Longo, psicoterapeuta, è psicologa dirigente di primo livello presso l'Unità Operativa Dipendenze Patologiche, ASL BN1, di Telesse Terme (BN). Svolge attività di volontariato nel campo della clownterapia con l'Associazione Comunità RNCD, Raduno Nazionale Clown Dottori-Comunità libertaria di clown e sognatori pratici. Si occupa inoltre di tematiche legate alla tutela dell'ambiente, all'economia solidale e alla diffusione di una cultura capace di bene comune.

Euro 15,00 (I.i.)

ISBN 978-88-6153-376-9



9 788861 533769