

## **Per una Psicologia Psicologica**

***Franco Di Maria*** \*

### *Abstract*

Andare oltre l'Etica giuridica verso un'Etica del benessere sociale. L'importante ruolo degli organizzatori mentali. Il Self individuale e l'intersoggettività. Il benessere psicologico e l'inconscio sociale politico. Verso l'Eudemonologia, fondamento e scienza della fondazione della Polis e della convivenza dialogica. Necessario un ritorno e la riconferma del valore dei legami umani. Proprio per questo la Psicologia può essere definita la scienza e la pratica del "prendersi cura".

*Parole chiave:* polis, etica, benessere, intersoggettività, alterità.

---

\* Psicoterapeuta – gruppoanalista. Professore emerito di Psicologia Dinamica nell'Università degli Studi di Palermo.

Di Maria, F. (2021). Per una Psicologia Psicologica. *Rivista di Psicologia Clinica*, 16(2), 24-29.

*La psicologia è la scienza e la pratica del prendersi cura e della promozione del benessere.*

*La psicologia, tutta, o è clinica o non è.*

*Sono questi i due fondamenti sui quali costruire una Psicologia Psicologica.*

Come ci segnala un grande Maestro della contemporaneità, Zygmunt Bauman, viviamo un tempo caratterizzato dall'incertezza e dalla liquidità. Bauman ci parla di Modernità Liquida, di Amore Liquido, di Società Liquida, di Vita Liquida.

Sintetizzando, viviamo un tempo di Relazioni Liquide.

È questa una condizione che riguarda direttamente noi Psicologi e che ci costringe a ripensare e riprogettare quello che abbiamo definito il Paradigma dell'Intersoggettività, sul quale si fonda tutta la psicologia moderna, e in particolare quella Dinamica e Clinica.

Per capire ciò che sta accadendo è utile partire dalla consapevolezza che è finita l'epoca in cui l'uomo giuridico era in grado di contenere la debolezza e la fragilità di ciascuno all'interno di uno schema di regole e di leggi. Siamo all'inizio di un tempo in cui proprio le migrazioni ci sottopongono all'indeterminatezza di valori che vanno oltre il territorio in cui si nasce o si vive o si vivrà. È appunto questo "prossimo a me" che sempre meno mi rispecchia e sempre più rappresenta "l'altro da me" con il quale dovremmo fare i conti che ci obbliga a confrontarci con la differenza, con una diversità in cui nascono le decisioni etiche e sociali, generando il conflitto con quelle leggi che non rispondono più alla dimensione contenitiva cui facevo riferimento prima in apertura.

Un'etica che vada oltre quella giuridica? È possibile ed è necessario. Ma si tratta di un'etica che deve fare i conti con almeno tre problemi:

- a) Innanzitutto, il rapporto con i fondamentalismi, cioè la dimensione più intollerante dell'integrismo. In ogni forma di integrismo vi è una certa dose di intolleranza verso chi non condivide le proprie idee, ma questa dose è ancora più elevata in quei fondamentalismi (quelle interpretazioni letterali dei testi sacri) o integrismi di tipo teocratico, ma bisogna anche ricordare che forme di intolleranza popolare (l'eleggersi a razza superiore o "giusta") hanno radici di tipo psicologico e sociale come, per esempio, la reazione emotiva alla paura dell'altro che cerca conferma nel fondamentalismo religioso;
- b) Conseguentemente, il nostro modo di intendere l'etica stessa. Fino a ora ha prevalso una sorta di "etica della testimonianza", ossia una richiesta di coerenza per cui a ognuno viene chiesto (fino al conflitto intersoggettivo e intrapsichico) di testimoniare la propria etica senza alcuna flessibilità. Dovremmo, invece, immaginare un'etica debole che, muovendo dall'altro, sappia dialogare con le differenze, tenendo conto della costruzione stessa della soggettività e della sua dimensione relazionale;
- c) Infine, la possibilità che l'accentuarsi di conflitti e divisioni faccia mettere al primo posto un'etica del benessere sociale che significa capacità di andare oltre il pregiudizio e di costruire spazi di cittadinanza e di valore relazionale, e che questo sia il compito "nuovo" di una psicologia che guardi al cambiamento e non semplicemente all'osservazione.

La dimensione fin qui proposta apre a una discussione critica proprio su quelli che possiamo definire gli organizzatori mentali, ossia strutture e strumenti di costruzione di significato. Gli organizzatori mentali fungono da precipitato delle conoscenze non semplicemente pregiudizievoli (si pensi al fondamentalismo), ma da promotori e organizzatori della conoscenza, da supporto all'organizzazione mentale delle nostre conoscenze e delle nostre relazioni: un modo di leggere e "allocare" l'altro. L'identità si costruisce ogni giorno negli scambi, nei contatti, nelle acquisizioni delle differenze, tramite le relazioni con il mondo esterno. È per questo che accanto all'identità soggettiva che forma l'identità come "singolarità", deve essere collocata l'identità sociale che permetta di assimilare "l'Altro in noi".

Così come è stato possibile accogliere l'idea di un'unità psicosomatica dell'individuo, nel quale Self biologico e Self psichico rappresentano due facce della stessa medaglia, è necessario ora considerare un'accezione per così dire tridimensionale, dovendo aggiungere un terzo costituente fondante l'unitarietà dell'individuo: il Self sociale (che racchiude quella parte del soggetto che è relazione, intersoggettività, gruppo: ma è anche qualcosa che nello stesso tempo lo trascende, costituendo "interfaccia" fondante di tutto ciò che nell'individuo è intra-soggettivo ma anche di tutto ciò che è sovraindividuale, comune ed extra-soggettivo) o, se si preferisce, uno specchio a due facce, di cui una è volta verso la realtà psichica, l'altra verso la realtà materiale. Evidenziato ciò, può ora risultare interessante stabilire la possibilità di individuare all'interno del Self sociale una

componente non trascurabile che potrebbe essere designata come Self storico. Questo Self storico ha il suo fondamento all'interno di una comunità.

In campo umano le contrapposizioni "natura-cultura", "individuo-gruppo" hanno una valenza all'interno di una economia linguistica, ma per alcuni aspetti possono anche risultare abbastanza artificiali. Già per quanto riguarda la prima contrapposizione, basterebbe citare il delizioso gioco di parole naturalmente, a evidenziare che ciò che ci appare come "natura" o "naturale" è in fondo anche un costrutto mentale che ci serve a "ordinare" e "comprendere" la realtà che ci circonda che astratta non è ma che nello stesso tempo, in qualche modo, ci sfugge nella sua complessità, per cui la nostra visione della natura è nello stesso tempo mente.

Inoltre, la mente è relazionale, nel senso che essa emerge dalla struttura neurobiologica che costituisce il cervello sotto la peculiare influenza dell'esperienza interpersonale; in altri termini, non solo la mente si sviluppa dall'attività cerebrale (attraverso processi energetici e di elaborazione dell'informazione) in un contesto di interazione fra neurobiologico e interpersonale, ma addirittura, secondo l'ottica proposta da Siegel, l'esperienza relazionale influenza lo stesso sviluppo della struttura cerebrale e delle sue funzioni. D'altro canto, queste strette interconnessioni tra somatico, psichico e sociale sono abbastanza note in neuropsichiatria infantile.

La mente modulare e la plasticità neuronale sono strettamente interconnesse, così come intimamente interconnesso all'Altro è il "venire al mondo" dell'individuo. La nostra nascita, infatti, non è solo un evento biologico legato a una progenitrice, ma è anche un evento sociale che concorre alla creazione di una famiglia; inoltre, psicologicamente non appena nato, l'individuo è subito protagonista inconsapevole, partecipa pur involontariamente, della costituzione di un gruppo; quanto meno, in assenza di fratelli, della costituzione del gruppo minimo formato da una triade: madre, padre e figlio. Il Self individuale fonda la propria origine sull'esistenza dell'intersoggettività. Ma nel momento stesso in cui l'individuo nasce biologicamente e anche prima, sin dal momento del concepimento (in quanto pensato, vissuto, fantasticato, immaginato dai genitori), concorre alla strutturazione stessa dell'intersoggettività, apportandovi un cambiamento dal punto di vista ecosistemico.

La società è un insieme di individui, ma gli individui non si creano da sé, hanno sin dall'origine un'appartenenza sociale. "L'intrapsichico non è distinto né dall'interpersonale né dal transpersonale in quanto ciò che appartiene all'individuo è condiviso dal gruppo e la 'società' è all'interno dell'individuo tanto quanto ne è fuori". Il transpersonale è l'insieme delle relazioni che il soggetto interiorizza e si autorappresenta a partire dalla sua nascita, e che divengono parte costitutiva della totalità del suo mondo interiore. Nel transpersonale è possibile individuare alcuni processi fondamentali quali: l'interiorizzazione dell'impersonale collettivo tramite l'identificazione; l'intenzionalità, prevalentemente inconscia, di condizionare le scelte del soggetto in una dimensione sovraindividuale che travalica l'individuo.

La comunità è costituita da un gruppo di persone che stanno insieme per perseguire gli interessi della vita quotidiana indipendentemente se si tratti di un piccolo villaggio o di una grande nazione. Naturalmente, i rapporti tra gli individui varieranno a seconda del contesto: localistico o cosmopolitico.

Sono quattro i processi fondamentali che dinamizzano le comunità umane: la competizione quale forma elementare di lotta per la vita; il conflitto, in cui i concorrenti si identificano reciprocamente come rivali o come nemici; l'accordo, che è una sorta di accomodamento che permane tuttavia fragile; l'assimilazione, che rappresenta una forma di compenetrazione e fusione attraverso cui ciascun membro fa propri i ricordi, i sentimenti, gli atteggiamenti degli altri membri, condividendone storie ed esperienze e stabilendo, così, una cultura comune.

I principi su cui si fondano le comunità, derivanti dalla prospettiva ecologica, sono: l'interdipendenza tra i componenti dell'unità sociale (per cui i cambiamenti in una parte produrranno dei cambiamenti in tutte le altre parti dell'ecosistema); la distribuzione delle risorse; l'adattamento (attraverso cui la comunità modifica le proprie abitudini o le proprie caratteristiche per far fronte alle trasformazioni ambientali); la successione (programmazione degli interventi al fine di ridefinire e ridistribuire le risorse in base agli avvenuti cambiamenti della comunità che possono aver creato condizioni più favorevoli per una determinata popolazione anziché per un'altra). Ogni comunità, nello sviluppare una propria cultura e nell'ordinare i vari aspetti della vita collettiva, stabilisce delle regole comuni (generalmente condivise) e produce delle istituzioni deputate a garantire stabilità al sistema sociale.

Il dibattito scientifico sul concetto di benessere offre spunti da non mettere in secondo piano. Se Ryff (1996) ha insistito sul concetto di benessere psicologico, la capacità di creare condizioni per lo sviluppo di una dimensione dialogativa con la sofferenza e con le difficoltà intrapsichiche e intersichiche, dobbiamo a Keyes

(1998) l'indicazione più proficua sul concetto di benessere sociale, connesso alla valutazione delle proprie condizioni di vita ma anche alla percezione individuale e collettiva dello sviluppo di esse: dalla capacità di far fronte alla capacità di progettare e governare il cambiamento sociale. Va anche sottolineato come la base culturale comune e l'appartenenza si fondino su una moltitudine di aspetti che vanno dai codici di comportamento, ai modi di allevare la prole, alle abitudini alimentari, ai ritmi di vita, e che includono "l'investimento culturale dei sensi", i contatti corporei, le fantasie sessuali e così via.

Come affermato da Loewald (1989), alla base della vita psichica individuale non vi è né un inconscio individuale né un sistema di istinti inscritti nel corpo individuale, ma il campo transindividuale della matrice madre/bambino. Nel paradigma dell'intersoggettività è preso in considerazione il più vasto sistema relazionale o "campo" psicologico nel quale vengono a coagulare i fenomeni psicologici e nel quale "l'esperienza viene di continuo determinata reciprocamente".

Mentre da parte degli junghiani con "inconscio collettivo" si vuole designare una parte della psiche non derivante dall'esperienza personale, ma costituita dalle stratificazioni archetipiche ereditariamente contenute nell'inconscio dell'umanità, e con il termine Self si vuole fare riferimento soprattutto a una parte centrale della psiche nella sua totalità (conscia e inconscia), nucleo di potenzialità il cui dispiegamento creativo consente un processo di progressiva individuazione, la scuola gruppoanalitica preferisce parlare di inconscio sociale. Seguendo la riflessione gruppoanalitica è possibile osservare che l'inconscio sociale si avvicina alla definizione di "inconscio condiviso" in quanto guarda all'interpersonale, all'intersoggettivo, alla socializzazione, tanto da individuarlo come inconscio interpersonale.

L'inconscio sociale, dunque, non ha alcunché di ereditario o di staticamente acquisito, al contrario è qualcosa di assolutamente dinamico come tutto ciò che rientra nel campo dell'interpersonale e del condiviso. Cioè è quell'inconscio che si produce di continuo nell'interazione con le altre persone con le quali si forma un senso di unità che concorre a fondare il sentimento di appartenenza, il senso del Noi.

Ma cosa resta oggi del concetto di comunità. Il termine è ormai usato in modi talmente differenti tra loro da fargli perdere una ben definita connotazione. Ma, in ogni caso, non si può misconoscere che la natura profondamente sociale dell'uomo – e lo è se non altro per necessità, dato che tramite la cooperazione può meglio difendersi dal caso e dagli eventi negativi offrendo agli altri e ricevendo, a sua volta, in termini di azione, di condizione, di posizione – lo porta a formare contesti di aggregazione sulla base di un'idea di bene comune, di non ignorare che i problemi umani sono sempre collocati dentro a scenari sociali, e quindi inevitabilmente coniugati con l'etica e con la politica.

Mi sembra di poter aggiungere alcuni aspetti quali una maggiore solidarietà, una maggiore facilità nella risoluzione dei problemi che dipendono dalla spontanea cooperazione anche se, allo stesso tempo, maggiore sarà la tendenza alla chiusura, all'isolamento e più marcata la riluttanza al cambiamento; per la comunità cosmopolitica, l'aggregazione su interessi settoriali specifici, l'affidamento a organizzazioni per la soluzione di problemi, la maggiore apertura al cambiamento e agli influssi multiculturali.

Il termine comunità rimanda a un insieme di persone, a una collettività che vive un'esistenza sociale autonoma o in massima parte autonoma. Dotate di esistenza autonoma certamente sono state la tribù, la polis nell'antica Grecia, le società comunali nel Medioevo. Ma con il procedere dei millenni è avvenuta una perdita progressiva di questa capacità di vita sociale autonoma locale che ha ceduto, secolo dopo secolo, a megasistemi organizzati, sempre più elefantiaci, sino al sorgere di Regni, al costituirsi di Stati Nazionali, al formarsi di Unioni di Stati e, se il processo si svilupperà ulteriormente, al realizzarsi di Unioni di Stati Riuniti, sino a un definito Stato Unico Terrestre.

Detto questo potremmo fissare alcuni paletti che mi sembrano i punti chiave dai quali iniziare a lavorare.

Innanzitutto:

Il superamento del pregiudizio individualistico. Sia ontologicamente che filogeneticamente la psiche è all'origine gruppale. L'Altro non è radicalmente "Altro" ma ne sostanzia il Self in quanto Noi interiorizzato. In altre parole, l'essere umano interiorizza precocemente relazioni che istituiscono quelle che Diego Napolitani definiva "gruppalità interne". L'identità si costruisce pertanto sulla base dei processi identificatori con il campo intersoggettivo e relazionale del collettivo sociale cui si appartiene. La soggettività (autenticità) nasce invece dalla possibilità di poter riconcepire il mondo che ci ha concepito. In altre parole, compito di ciascun individuo è divenire ciò che propriamente si è e per fare questo occorre soggettivare ciò da cui sono assoggettato.

La psiche ha una fondazione storico-relazionale. La psiche non ha una fondazione soltanto bio-fisiologica ma storicistica-relazionale. Non possiamo spiegare il funzionamento del cervello e della mente sulla base

unicamente di combinazioni neuronali, in quanto tutti gli studi neuroscientifici hanno ampiamente dimostrato come il cervello cambi in modo significativo alla luce dell'esperienza interpersonale e relazionale.

Il rapporto uomo-contesto. L'individuo è già per sé un'istituzione sociale. L'essere umano non è qualcosa che si contrappone al collettivo sociale. La psiche non può esistere se non è socializzata. L'organizzazione mentale e l'organizzazione sociale, il mondo interno e il mondo esterno, l'individuo e la società, la natura e la cultura non possono essere più letti in modo dicotomico, ma si riflettono reciprocamente.

Delle configurazioni sociali il politico è la forma più avanzata e complessa poiché organizzatore del transito dall'esistenza sociale alla coesistenza, la coesistenza fra soggetti e soggettività. Il politico si caratterizza per la capacità di far dialogare soggetti e contesti, un dialogo che si fonda da un lato sull'aspetto organizzativo e utopico della politica stessa, dall'altro sulla necessità-possibilità del soggetto di meta comunicare sulle sue stesse relazioni nel contesto sociale e culturale.

Il percorso da fare consiste nella possibilità di svelamento delle collusioni tra campi mentali e campi sociali, fra istituzioni interne e istituzioni esterne. Emblematica, da questo punto di vista, è la difficile scelta "lasciare la casa dei genitori" (la Polis rassicuratoria e dogmatica) per fondare una nuova Polis. È questa la scommessa da vincere.

Una fondazione che ha però bisogno di una sua "scienza della fondazione". Suggestivo di chiamare e di identificare tale scienza con Eudemonologia, quella che Schopenhauer definiva ricerca del bene comune e del bene di sé e che rinforza il progetto eupsichico, proposto in tempi non sospetti da Spalatro, di superamento della psicologia come scienza del malessere.

È questo lo spazio di approfondimento dell'aspetto dialettico della riflessione sull'eudemonia (= felicità, nell'accezione aristotelica o stoica). Infatti, qualsiasi "scienza della felicità", o Eudemonologia, si trova nello scontro tra eumonia (o buon ordine umano, contrapposto all'hybris di chi, secondo Platone, non conosce i limiti) ed euprassia (il comportarsi secondo le leggi, propugnato da Aristotele in contrapposizione a diprassia, che indica la condotta disordinata e indisciplinata), e la ricerca del bene (eu-) umano e terreno passa, infatti, sia per il rispetto per le leggi che per l'etica degli affetti, come pure per l'eubulia, o capacità di saper ben scegliere. Un percorso che prevede una "mente sociale" capace di raccogliere questo invito alla felicità, verso la fondazione di una Kallipolis, come fu chiamata da Platone.

Eupsiche non è solo una psiche che sta bene e sceglie il bene come metodo e come modello, ma è anche la possibilità (una possibilità fondata sulla dimensione connettiva tra pensiero occidentale e orientale, come, ad esempio, era proposto da Jung) di far propria l'idea che il comprendere le ragioni della sofferenza dell'Altro sia la base stessa per la fondazione della polis, delle sue ragioni e della convivenza, è la possibilità-necessità di transitare ad una psicologia come scienza e discorso sulla dinamica della psiche, sul suo modo di essere e di benessere, sul suo modo di proporre la convivenza.

E, per chiudere il cerchio, riprendo quanto detto all'inizio.

Viviamo in un tempo di individualismi, narcisismo, egolatria dilaganti.

Come dire, l'Altro da me è un optional, se non addirittura un fastidio, un ostacolo.

Per non parlare dell'Alessitimia, forse oggi più preoccupante delle Sindromi da Dipendenza.

L'Amore Liquido di cui parla Bauman è un Amore diviso fra desiderio di Emozioni e paura del Legame. Secondo Bauman (2006) abbiamo trasformato i sentimenti in merci - "Il mercato ha fiutato nel nostro bisogno disperato di Amore l'opportunità di enormi profitti e ci alletta con la promessa di poter avere tutto senza fatica, soddisfazione senza lavoro, guadagno senza sacrificio, risultati senza sforzo, conoscenza senza processi di apprendimento".

In questo quadro i Legami umani sono un intralcio. Sono stati sostituiti dalle Connessioni. Mentre i legami richiedono impegno, connettere e disconnettere è un gioco da bambini, basti pensare a Facebook, Twitter, ai cosiddetti social network.

In definitiva, ci avverte Bauman, le emozioni passano, i sentimenti vanno coltivati, con fatica.

Proprio per questo abbiamo bisogno di una autentica Psicologia Psicologica, una psicologia per il benessere e la convivenza che ponga al centro del proprio progetto di ricerca-intervento il potenziamento della capacità di indirizzare e governare le trasformazioni, una psicologia per la Polis e la Politica.

### *Bibliografia*

Bauman Z. (2006) *Amore liquido. Sulla fragilità dei legami affettivi*. Bari: Laterza

- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140. <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Loewald H. (1989). *Papers on psychoanalysis*. New Haven (CON): Yale University Press
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>