

Tempi difficili per la realizzazione di sé e la sicurezza interiore?

Maria Menditto

Nella nostra epoca siamo alla ricerca di nuovi modi di stare insieme nella vita privata e professionale. L'insicurezza, la paura il disagio dilagano, permeando in modo occulto i rapporti e i legami sociali. Sono sotto gli occhi di tutti una diffusa infelicità, aggressività e paura oramai generalizzate, caratterizzate spesso dalla mancanza di armonia psicofisica e dalla difficoltà di vivere e gestire le relazioni a tutti i livelli.

Siamo nell'era della modernità liquida, della globalizzazione, della post-modernità e della velocità. La nostra epoca sta passando fulminea, lasciando dietro di sé cambiamenti così estesi e irreversibili **come mai era successo prima**. Stiamo vivendo un mutamento d'epoca piuttosto che un'epoca di mutamenti.

È cambiato anche l'individuo, i suoi bisogni, i suoi valori, i suoi sogni, i suoi stili di vita e le manifestazioni del suo disagio. Circondato da una società sempre più complessa che **quotidianamente** deve affrontare, ha un rapporto con un se stesso confuso o sfocato, vive relazioni sempre più instabili e meno durature nel tempo, ritrovandosi spesso a essere un **consumatore volatile** nella **società liquida**. Il gruppo, che solitamente realizza confine, identità, appartenenza, cultura del territorio e collegamento con la comunità, viene sostituito dallo **«sciame»** che si raccoglie solo per l'atto del consumo. Questa inquietante e attuale forma di legame produce ansia, isolamento, aggressività, dipendenza e si scontra con il nostro destino di creature portatrici di riflessioni sull'agire etico.

L'autorealizzazione e il versante etico

L'etica, intesa come contratto sociale, sancisce e decide le regole, i valori e i comportamenti, in base ai quali gli individui di una società stabiliscono le modalità del proprio relazionarsi e vivere comune. L'etica ha una funzione riequilibratrice nei rapporti di forza e di contrapposizione. Il pensiero etico pone l'uomo in una posizione autoriflessiva e in un dialogo con i suoi simili. Da questo particolare punto di osservazione, l'individuo è portato a percepire una sorta di distacco dai propri esclusivi bisogni e dalla forzata tendenza a realizzarli a tutti i costi. In questo senso, realizzare se stessi diventa una tendenza indispensabile, in cui anche l'altro è pre-visto. Operare delle scelte diventa, non solo una possibilità per attuare dei cambiamenti, ma anche un modo in cui presumere che la mia scelta abbia delle conseguenze e delle ricadute sull'altro.

In questa ottica, la tendenza all'autorealizzazione deve spingere a comportamenti dettati dal porsi degli interrogativi, dall'immaginare degli scenari possibili prima di passare all'azione. L'etica contribuisce, solitamente, alla costruzione di patti sociali in cui ci siano le garanzie di sopravvivenza non solo per i forti e i vincenti, ma anche per la gente comune e ordinaria, che è la maggioranza.

Una società che includa, preveda e programmi soluzioni, regole e comportamenti per ammortizzare il disagio o l'inabilità di soggetti meno fortunati, sollecita il singolo a sentire la totalità della comunità di appartenenza come un affare che riguarda se stesso.

L'io postmoderno e i nuovi malesseri

Non a caso l'epoca contemporanea è chiamata epoca postmoderna dell'io debole, un io frammentato, con un confine labile e permeabile, che si configura spesso in patologie legate alla perdita di senso, all'incompletezza e all'oscillazione del sé. I nuovi malesseri psicologici sfumati e

diffusi evidenziano proprio l'assenza di confini reali o simbolici e la conseguente incapacità di scelta.

Anche l'informazione invasiva, non regolamentata e le nuove forme di comunicazione amplificano nell'individuo la spinta a vivere il quotidiano con una forte attenzione su di sé e a considerare un fatto trascurabile la connessione con l'altro. Gonfiare l'egofa puntare, invece, alla ricerca ossessiva della centralità individuale. L'individuo rallenta così il suo percorso verso la sicurezza interiore, essendo chiamato a costruirsi più all'esterno che all'interno.

Negli studi degli psicoterapeuti è sempre più difficile trovare risposte efficaci a questo disagio diffuso. Anche formulare una diagnosi con i vecchi strumenti è oggi pratica difficile. Quali nuovi strumenti ci servono per formulare diagnosi sulle nuove patologie? Come possiamo contribuire a risvegliare la tendenza alla ricerca di senso? Come possiamo trasmettere agli altri nuove «abilità» per affrontare questi tempi difficili?

Bisogna riflettere su nuove e più attuali formule concordate di aggregazione, che possano fornire contenimento, orientamento e linee guida nella vita quotidiana. Servono tempi e luoghi dove scambiare opinioni, vivere esperienze con gli altri, apprendere nuovi comportamenti, da accettare e discutere, selezionare o modificare.

Realizzare se stessi nella post-modernità: la persona, la relazione, la comunità

La Gestalt psicosociale, la metodologia che ho elaborato e che insegno, accoglie la visione intersoggettiva dell'identità, che include una stretta connessione con la comunità. Accogliendo questa visione, vedo la persona che tende ad una forma di autorealizzazione in continua connessione con gli altri e con la comunità. Intraprendere tale percorso coinvolge l'intera esistenza, orienta le scelte, incontra le crisi, determina il cambiamento.

L'autorealizzazione che si intesse nel legame con la comunità intravede la costruzione di un'identità complessa, feconda e più integrata, nella quale passione ed impegno per la propria esistenza si coniugano con la passione e l'impegno per gli altri, in un eroismo reale e quotidiano (menditto, 2004).

Nel dipanarsi di un Sè plurimo e incompleto, che si forma attraverso il suo essere in relazione e in contatto con l'altro è racchiuso il paradosso dell'identità e della relazione, la compresenza di due funzioni che contribuiscono alla formazione di un senso di sé che è permeato contemporaneamente della tendenza sia all'individuazione sia alla relazione con l'altro e la comunità. La persona è spinta ad incidere nel contesto, coinvolgendosi in ciò che fa, con passione e impegno, imparando a vivere e gestire le interazioni interpersonali, coniugando la ricerca di senso dell'esistenza con la connessione con la comunità.

Le modalità per soddisfare la tendenza all'autorealizzazione quando sono connesse con i legami sociali vedono la persona comune o il professionista intenti a realizzare nel quotidiano e non nello straordinario la propria passione civile. L'individuo deve riconoscere la spinta interiore all'autorealizzazione. Oggi più che nel passato ciascuno di noi è chiamato da un lato, a contribuire attivamente al miglioramento del contesto nel quale vive e opera; dall'altro deve avere abilità e competenze per fornire nelle relazioni di cui si fa carico (personali o professionali) un maggiore benessere e, laddove sia possibile, innescare un percorso di cambiamento.

E coloro che sono impegnati in diversi ambiti professionali (insegnanti, giuristi, filosofi, psicoterapeuti, medici etc, etc) o nel volontariato, metteranno tra i loro obiettivi quelli di creare soluzioni, luoghi e tempi per realizzare nelle persone il consolidamento di un migliore benessere su livelli possibili e sostenibili. Favoriranno, inoltre, laddove sia possibile l'accesso ad

una seconda tappa: accompagnare in un percorso di autorealizzazione coloro che "vogliono spingere se stessi oltre se stessi" e vogliono incardinare le loro aspirazioni, i loro ideali, la loro spiritualità, in un rapporto con la comunità dove la passione civile sia inclusa e coltivata.

I «fattori di rischio»

Quali sono i «fattori di rischio» che riguardano ognuno di noi per il solo fatto di vivere in quest'epoca e che rallentano il percorso verso l'autorealizzazione? Ne ricordo alcuni.

1. Incapacità di avere una visione d'insieme

Conseguenza: stiamo perdendo la capacità di avere una visione d'insieme.

2. Troppo ascolto del tempo esterno

Conseguenza: Si è ridotto il tempo necessario per l'assimilazione degli eventi

3. Identità odierne labili e poco definite.

Conseguenza: le identità odierne appaiono labili e poco definite.

4. Mancanza di una educazione, formazione e informazione sugli "antidoti"

Conseguenza: siamo sopraffatti dall'ambiente e dai modelli imperanti

5. Emarginazione della fragilità

Conseguenza: la distanza tra i ricchi e i poveri, tra i sani e i malati aumenta

Caratteristiche che favoriscono l'autorealizzazione in connessione con la comunità

Il ritmo attaccamento-esplorazione (Menditto, 2006)

La funzione del senso di connessione, che valorizza il noi nelle nostre vite.

Un'esperienza nel campo della formazione: un corso con i medici di medicina generale

Conclusioni

Le grandi trasformazioni culturali e scientifiche contemporanee portano il sapere verso un paradigma della complessità che include una nuova visione della persona che si fa carico di sé e della comunità.

L'aumento della ricchezza e del miglioramento delle condizioni di vita, almeno nei Paesi a economia avanzata, non corrisponde a un aumento del benessere della persona, delle relazioni e del vivere sociale. Al contrario, la crescita economica con le sue caratteristiche attuali sembra minacciare giorno dopo giorno la salute del pianeta. L'identità non è più qualcosa di rigido e fissato una volta per tutte.

Ma poiché *non ci è dato di vivere tutte le possibilità* e di seguire tutte le alternative, è necessario, per fronteggiare la continua e sempre crescente «usura del senso», reinventare e risignificare nuovi linguaggi, grammatiche e segni che siano carichi di valore, e in grado di attivare gli strati profondi della nostra creatività intellettuale, emotiva, valoriale.