

Prefazione al libro “Per una clinica della gentilezza”¹

Andrea Gentile²

Ci sono momenti in cui la nostra vita s’interrompe bruscamente, lasciandoci del tutto smarriti. Da un giorno all’altro perdiamo l’orientamento e con esso anche la meta della nostra esistenza. Da questa battuta d’arresto, la vita assume una nuova forma, i cui contorni ci sfuggono. Tutto ciò da cui ci aspettavamo sicurezza, i punti di riferimento, le ragioni per andare avanti, tutto sembra svanire nell’ombra. Nel corso del fluire del tempo, ognuno di noi è seguito da un’ombra. Questo mondo, che sta sotto e dietro la maschera della persona e dell’agire sociale, Jung lo ha chiamato, con un’espressione che ricorda Dostoevskij, i “sotterranei dell’anima”.

Non vi è praticamente nessuno che in un modo o nell’altro non sia costretto a rendersi conto di essere seguito da un’ombra oscura. È il destino dell’uomo. L’ombra è un problema morale che mette alla prova l’intera personalità dell’Io. Se gli uomini vengono educati ad ascoltare il lato in ombra della loro natura più autentica, è sperabile che possano comprendere meglio anche i loro simili e cominciare ad amarli. Mettere una persona davanti alla propria ombra equivale a mostrarle anche ciò che in essa è luce [1].

L’ombra indica tutto ciò che non riusciamo ad accettare di noi stessi, tutto ciò che non ci piace o che rifiutiamo di vedere.

Mutano i cieli sotto i quali ti trovi, ma non la tua situazione interiore, perché sono con te le cose da cui cerchi di fuggire [2].

Come osserva Benjamin, ci vogliono empatia, ascolto e comprensione, «ci vuole delicatezza – e scienza – per permettere l’apertura e la comprensione di nuovi orizzonti, di nuovi modi di dire e modi di fare» [3]. Ognuno di noi è un’individualità irripetibile. Ognuno è un universo.

L’anima umana è un individuo nel regno degli spiriti, che sente secondo la sua costituzione singolare, è una particolarità viva che si manifesta dall’intero fondo oscuro della nostra interiorità, nella cui imperscrutabile profondità dormono forze ignote come re mai nati [4].

¹Prefazione al libro di Maria Laura Vittori “Per una clinica della gentilezza” edito da Franco Angeli (2019) e qui riprodotto per gentile concessione dell’Editore.

²Professore ordinario di Filosofia teoretica e direttore del Dipartimento di Scienze umane presso l’Università degli Studi Guglielmo Marroni. Nel 2016 e nel 2017 è stato research fellow della Alexander von Humboldt Stiftung (Bonn) e visiting professor presso la Fakultät für Philosophie, Wissenschaftstheorie und Religionswissenschaft della Ludwig-Maximilians Universität München. Nel 2015 ha vinto il Premio nazionale di Filosofia nella sezione “Ricerca accademica”.

La nostra esistenza è sempre un'esistenza particolare, individuale, irripetibile e inconfondibile in rapporto ai sentimenti, alle intuizioni, alle aspirazioni, alle passioni, agli interessi, ai desideri, alle motivazioni, alle imperfezioni, ai bisogni, agli errori, ai pregiudizi, alle speranze, alle delusioni, alle paure, alle situazioni-limite e a tutto l'insieme delle emozioni che coinvolgono il nostro tempo interiore. «Ognuno solleva una grande o una piccola onda» [5]. La novità di ognuno nella sua unicità, nella sua profondità, nella sua libertà e capacità di scegliere e di decidere, di agire, di conoscere, di creare. Nell'ambito della cura psichica, l'empatia, il sentire, l'immedesimarsi nei sentimenti, nelle sofferenze, nelle speranze, nell'interiorità della persona in un orizzonte intersoggettivo significa mettersi profondamente in ascolto dell'altro, accogliendolo nella sua vita più autentica, così com'è, semplicemente nel suo "essere se stesso". Questo processo implica comprensione, pazienza, calore umano, sensibilità, solidarietà, capacità di creare un clima di fiducia e di accoglienza del cuore e l'assoluto rispetto per la libertà, le scelte e la dignità dell'altro. In questo orizzonte, si costituisce il nucleo di fondo del volume che nasce proprio dall'ascolto di storie cliniche raccolte con cura e professionalità scientifica da specialisti e da psicoterapeuti. Sono vicende narrate con realismo, ma con rispetto del dolore, della rassegnazione, delle delusioni, dell'umana incapacità che a volte si presenta nell'assorbire i colpi della vita. Il dualismo tra l'Io e l'ombra ci porta a vivere dei conflitti interiori e a sperimentare delle situazioni-limite. Il "naufragio" è la figura filosofica con cui Jaspers definisce il senso ultimo dell'esistenza umana: le "situazioni-limite" sembrano essere labirinti senza via di uscita, ma allo stesso tempo contengono in sé la possibilità di essere superate. Sono momenti cruciali in cui, nonostante la difficoltà e l'incertezza, possiamo vedere delineato più chiaramente l'orizzonte e il senso della nostra vita: tutto ciò che dà senso e significato alla nostra esistenza. Come ha osservato Viktor Frankl, è sorprendente e incoraggiante vedere come le persone, anche estremamente ferite, possano fiorire dopo aver vissuto esperienze limite: scoprono le loro capacità, le potenzialità più profonde fino a quel momento nascoste nell'ombra. È come se, dopo la grande scossa della vita, trovassero il potenziale più puro e idiosincratico che vive in loro. E dopo averlo trovato, decidono di vivere sulla base di questo, senza perderlo lungo la strada, mostrando e condividendo con il resto degli umani quanto di più profondo e autentico è potenzialmente connaturato nel loro essere. Per quante cicatrici possa lasciarci una situazione-limite, noi sappiamo nel profondo di noi stessi che essa infonde vita a un'intera altra parte di noi. La nostra sensibilità raggiunge livelli più elevati, portandoci ad una maggiore pienezza, a un equilibrio interiore. È proprio attraverso la nostra reazione che la speranza emerge, s'insedia nel nostro cuore e ci conduce oltre e ci porta a superare la soglia. Proprio nel reagire con determinazione a ogni elemento della lotta interiore che nutriamo la speranza. È l'atto di resistere alla disperazione che annienta la disperazione. La spiritualità della lotta sulla soglia è una spiritualità che trasforma il cambiamento in vita autentica, l'isolamento e la solitudine in indipendenza e la tenebra in speranza, che fa compiere alla paura quel passo in più verso il coraggio, che sa estrarre dalle imperfezioni e dalla vulnerabilità la libertà propria dell'accettazione di sé, che fa fronte allo sfinimento e ci insegna il valore profondo e autentico del resistere, che tocca le cicatrici e ne conosce il potere per determinare la nostra trasformazione interiore: ritroviamo nuove forze e una rinnovata percezione di noi stessi, dando ancora un senso alla nostra vita.

BIBLIOGRAFIA

1. Jung CG. *Aion. Beiträge zur Symbolik des Selbst*. Olten: Walter-Verlag; tr. it. di L. Baruffi. *Opere*. Vol. IX, tomo II. Torino: Boringhieri, 1982.
2. Seneca. *La serenità*. Milano: Mondadori, 2006.
3. Benjamin LS. *Interpersonal Reconstructive Therapy for anger, anxiety and depression. It is about broken hearts, not broken brains*. Washington: American Psychological Association, 2018.
4. Herder JG (1777-1913). *Briefe zur Beförderung der Humanität*. In: Suphan B (ed). *Sämtliche Werke*. Berlino: Weidmann, 1877-1913; rist. Hildesheim: Georg Olms Verlag, 1967-1968; rist. Hildesheim: Georg Olms Verlag, 1995.
5. Herder JG (1793-1797). *Über Thomas Abbts Schriften, 1768*. In: Suphan B (ed). *Sämtliche Werke*. Berlino: Weidmann, 1877-1913; rist. Hildesheim: Georg Olms Verlag, 1967-1968; rist. Hildesheim: Georg Olms Verlag, 1995.