

LA SPERANZA OGGI

Relazione della dott.ssa **Maura ANFOSSI**:

Può non essere semplice in psicologia parlare di speranza, in quanto l'attenzione è concentrata sulle ferite e sui traumi, e anche perché il nostro cervello è più predisposto a memorizzare il negativo. Si tratta di una conseguenza delle nostre dinamiche evolutive: l'uomo primitivo aveva bisogno soprattutto di imparare dalle esperienze negative per non ripeterle, doveva ricordarsi bene quali caverne dovesse evitare perché pericolose, più ancora di sapere quali poteva frequentare.

Ciò non toglie che ci sia, soprattutto in alcuni autori, la percezione di una tendenza dell'essere umano verso il meglio. Carl Rogers, per esempio, aveva fatto tesoro dell'osservazione delle patate e dei bambini. Le patate riescono sempre a ottimizzare la crescita dei propri germogli verso la luce, fosse anche tramite percorsi tortuosi o seguendo un solo minimo filo di luce. In modo simile Rogers aveva notato, incontrando e curando bambini che avevano attraversato esperienze terribili nei primi anni di vita, che tali esperienze li avevano, certo, segnati, ma avevano in fondo lasciato tracce meno profonde e irrimediabili di quanto si sarebbe potuto pensare: «Esiste nell'organismo una tendenza innata ad attualizzare le proprie potenzialità in direzione della propria conservazione e del proprio miglioramento». Possiamo sempre contare sulla tensione verso il miglioramento e la guarigione, basta poter contare su un appiglio appena possibile.

Ecco che la psicoterapia diventa allora in sé una speranza nel cambiamento e una speranza nella cura: «La psiche, come le ossa, è incline all'autoguarigione» (John Bowlby, che aveva anche segnalato come il bisogno di relazione dell'essere umano sia genetico, iscritto nella psiche umana).

Si possono recuperare le espressioni che Eugenio Borgna inserisce nel suo "L'attesa e la speranza": «Attesa e speranza sono strutture profonde, volte alla ricerca di una nuova donazione di senso. [...] La speranza è l'anima di una psicoterapia che tenda a far riemergere le risorse interiori nascoste e galleggianti nella vita interiore». E tornano alla mente le espressioni con cui Nelson Mandela ripensa ai lunghi e duri anni della sua prigionia: «Ringrazio Dio per avermi dato un'anima invincibile. Sono stato capitano della mia anima».

La speranza (di guarigione, di miglioramento, di vita) resta insomma al cuore della psiche umana, ed è la stessa psicanalisi a servire questa speranza e a indicarcela nei suoi studi.

Tale speranza, peraltro, non è una semplice tensione verso il meglio e la guarigione, ma presenta caratteristiche sue proprie. Per dirla con le parole di Jerome Groopman: «Il sentimento confortante che proviamo quando scorgiamo con l'occhio della mente il cammino che può condurci ad una condizione migliore. Non nasconde gli ostacoli e le insidie che incontriamo strada facendo. Non dobbiamo confondere la speranza con l'illusione».

Tale speranza, insomma, non è un'illusione, non finge o spera di raggiungere un mondo migliore, non si limita ad augurarsi che in futuro vada meglio né, soprattutto, si inganna vedendo un mondo che non esiste. La speranza nasce dalla fiducia autentica e

dal realismo di guardare il mondo nella sua luce e nelle sue ombre. L'illusione è l'estensione del mondo infantile, che è perfetto perché idealizzato, astratto, disincarnato. Non così la speranza, che conosce la durezza della propria situazione, non aggira gli ostacoli e i problemi, resta profondamente radicata nella realtà, ma dentro a questa realtà cerca, coglie e rafforza gli elementi e le vie di guarigione e di miglioramento.

Non quindi speranza come illusione, ma anzi radicata in una percezione autentica e schietta del reale.

In questo senso, si può quindi cogliere come alla speranza si possa educare, in quanto non è semplicemente frutto di un orientamento interiore, ma di uno sguardo sulla vita. Il luogo privilegiato chiamato a educare alla speranza è la famiglia, comunità di interrelazioni con alcune funzioni emotive specifiche (seguendo le indicazioni di Wilfred Ruprecht Bion:

1. Generare amore
2. Favorire speranza
3. Contenere sofferenza e depressione (legittimando il dolore come presenza che si dà nel mondo; orientando verso altre occasioni diverse: da questo punto di vista, la vera alternativa alla speranza non è la disperazione, bensì il cinismo)
4. Favorire il pensiero.

Questo contesto deve essere capace, nell'educare alla speranza, di contemplare anche il tradimento: «lo, un padre, un uomo, non sono affidabile. L'uomo è traditore» (James Hillman, *Puer aeternus*). Nel dire ciò un padre allena alla difficoltà, alla fatica e inaffidabilità della vita, ma nel far ciò si svela in realtà come affidabile e credibile, perché porta un'attenzione e una promessa che non sono disincarnate ma che rendono conto del reale. Questa affermazione apparentemente paradossale porta in realtà lontano dall'idealizzazione, che è esattamente alternativa alla speranza e che, di fronte alle delusioni della realtà, al crollo delle aspettative, porta a dissolvere tutto nel passato senza poter più investire nel futuro: ecco l'angoscia, la disperazione, la solitudine, l'isolamento e la depressione fino al suicidio o, in apparente alternativa, il cinismo, vero contraltare della speranza.

Lo sguardo e l'accompagnamento di un padre realista nella speranza è uno sguardo che non sovraccarica i giovani, non li spinge verso il cinismo perché non vive la propria vita nella realizzazione del figlio, non sfida il figlio a essere più grande di sé, ma lo accoglie per chi è, cogliendo comunque che «la speranza nel futuro è uno degli affetti preponderanti dell'adolescente» (Gustavo Pietropolli Charmet).

Certo, il nostro mondo ci pone davanti dei giovani apparentemente senza speranza, in un'epoca che è stata definita delle "passioni tristi" (Miguel Benasayag - Gérard Schmit), con giovani "sdraiati" (Michele Serra).

Per uscire da tale quadro occorre ritrovare la speranza: innanzi tutto stimolando la fiducia e l'autostima, senza le quali non è possibile neppure attendere o impegnarsi per un futuro migliore, e poi educando al per-dono, psicologicamente più impegnativo di quanto non lo sia per l'etica. Si può infatti forzarsi a tenersi lontano dalla vendetta o dal tagliare i rapporti con chi ci ha offeso, ma superare senza amnesie quanto accaduto, non farcene condizionare, esige un percorso lungo e faticoso.

«Perdono è trasformare il sale dell'amarrezza nel sale della saggezza» (Carl Gustav Jung)

«Perdono significa procedere oltre e ripartire con i piedi per terra, con meno aspettative magiche e perfezionistiche. Re-inventare un modo nuovo di giocarci nella vita e costruire una fiducia autenticata, radicata, solida».

Questa speranza è resilienza (capacità di affrontare le difficoltà della vita superandole e venendone rafforzato):

- * è rialzarsi quando si cade;

- * è tenacia e libertà di pensiero;

- * è trasformare le cicatrici in ricami (immagine di una paziente in cura: "Pensavo di poter cancellare le mie ferite, e questo non è accaduto, le cicatrici sono ancora lì; ma ora le mie cicatrici sono dei ricami, mi fanno bella, mi fanno me");

- * è apertura alla vita.

Questa speranza è gratitudine:

«Non è un atto di volontà, è un ricordare, portare con sé l'altalena dei giorni passati, con il sole che è sorto dopo le notti più scure...»

Questa speranza è trascendenza:

«Nel silenzio si possono ascoltare voci segrete, voci che giungono da un altrove misterioso, voci dell'anima, che sgorgano dalla più profonda interiorità e che portano con sé risonanze emozionali palpitanti e vive» (Eugenio Borgna)

Emerge con forza come alla base di questa speranza, che parte dall'esistente e non dall'illusione, che sa arricchirsi delle esperienze negative tendendo al miglioramento di sé e del mondo, stia una dimensione profondamente relazionale. Imparo a sperare da chi mi educa alla speranza, spero insieme a chi spera con me e sono chiamato alla speranza da uno sguardo che mi vede.

A questo riguardo, posso concludere con un'illuminante esperienza narrata da Mario Calabrese in *La fortuna non esiste. Storie di uomini e di donne che hanno avuto il coraggio di rialzarsi*.

Si narra del dottor Buscaglino, medico di famiglia, che all'inizio del freddo gennaio 1915 decide di passare a trovare una donna, sua paziente, al sesto mese di gravidanza. All'ingresso nel palazzo la portinaia gli comunica che la signora è caduta e ha perso la bambina.

Entra nell'appartamento e chiede della signora, quindi della bambina: «È lì, nella toilette. Non sono ancora passati a prenderla». Si accosta, con il senso di perdita di chi, dopo aver tanto desiderato una figlia, ha generato due maschi e ritiene un impoverimento del mondo la morte di una bimba, la accarezza, e sente che è ancora tiepida.

«Disgraziati, ma questa bimba mica è morta, è viva!». «Non ha mai pianto, non si è mossa, è tanto piccola...». «Lasciate che la porti a casa mia, proverò a tenerla al caldo, a darle il latte con un piccolo biberon...».

Il dottor Buscaglino inventa una specie di incubatrice domestica, nutre con pazienza la bambina, che si salva, cresce e quando compie due anni torna nella casa d'origine, con la mamma. Vivrà 94 anni, e commenterà la propria origine con queste parole:

«Ero un piccolo pollo che non aveva neppure la forza di piangere, ma sono arrivata fino a qui perché ho incontrato un uomo che aveva voglia di scommettere sulla vita, un uomo che ebbe il coraggio di assumersi un rischio, di pensare con la sua testa e di non arrendersi quando gli altri mi davano per morta. Alla fine la lezione che mi porto

dentro è che non bisogna mollare mai. Mai arrendersi: bisogna essere curiosi, ambiziosi e artefici del proprio destino».