

## Attrezzzeria

### RIFLESSIONI SULL'INTERVENTO DI ANTONIO VANNINI (L'axis animae/corporis e il monaco delle pratiche)

Enrico Bassani

Che cos'è il sapere delle emozioni? E come ci si prende cura delle emozioni?

Le sollecitazioni di Antonio Vannini sono troppo dirompenti per poter essere lasciate correre via senza neppure una breve sosta. Richiederebbero un lavoro sterminato, autenticamente transdisciplinare, nella misura in cui riguardano, direttamente o indirettamente, tutti i saperi sull'uomo.

Mi limito qui, per evidenti ragioni, ad un flash, un'impressione, sulla traccia delle osservazioni di Antonio Vannini.

Se per "cura" delle emozioni ci riferiamo all'accezione con cui tale termine viene inteso nella psicologia come disciplina attinente al campo medico, dobbiamo dire che le emozioni non hanno bisogno di essere curate. Non sono iscritte, cioè, in una dimensione clinica. Non sono *malattie*. Lo sono diventate, in tanta parte della psichiatria contemporanea e del senso comune - come ho cercato di argomentare nel *Linguaggio in Transito: Psicologia* e nei due successivi *Colloqui*. Ma si tratta - a mio avviso - di una medicalizzazione della vita che perde l'intero della vita stessa (comprese le componenti più angosciose e dolorose dell'esperienza) in virtù di una riduzione organicistica e fiscalista che promette un benessere universale e identico per tutti gli uomini della terra, ma che, così operando, tradisce l'irriducibile singolarità dell'esperienza umana (e quindi del *suo* benessere o malessere).

Durante i colloqui di psicoterapia mi capita, talvolta, di osservare gli avverbi che ricorrono nell'eloquio di un paziente. Sono indicativi di alcuni aspetti del funzionamento cognitivo ed emotivo di una persona: la propensione a concettualizzare sinteticamente o analiticamente, la disposizione alle generalizzazioni piuttosto che alla tematizzazione della specificità dell'esperienza, la capacità introspettiva e proiettiva, e così via. Quando un paziente con cui si è strutturato un rapporto solido ed autentico inizia una frase con l'avverbio 'oggettivamente' (ma vale anche per 'veramente', 'obiettivamente', 'in realtà'...), mi capita talvolta di stopparlo con un tono di accogliente ironia ed autoironia: «Beh, allora non ci riguarda...».

Di come starebbero le cose "là fuori, in realtà" è l'ultima cosa che ci importa. Per noi (la diade terapeuta-paziente) è imprescindibile, al contrario, entrare nella modalità in cui il paziente, *soggettivamente*, le vive, nel modo unico in cui le sperimenta.

Delle emozioni, dunque - io direi - non ci si prende cura come se fossero *oggetti universali* né, tantomeno, come se fossero *malattie*!

Ma come, allora?

La grande tradizione buddista - ricorda Vannini - suggerisce la liberazione dal desiderio e dall'aspettativa (ossia dalle emozioni) in vista dell'uscita dal circolo della sofferenza. Nella misura in cui la vita è dolore o, a tratti, illusione del piacere, l'astensione dal desiderio è il supremo raggiungimento cui un uomo possa aspirare (perdonate l'indecorosa semplificazione).

Certo, in quella millenaria tradizione culturale e forma di vita quella è la via per la cura delle emozioni (noi "occidentali" così ci esprimeremmo). Non vi è dubbio che sia così e che nel buddismo si faccia questa esperienza. Ma noi? Noi siamo in grado di estraniarci dal desiderio e "lasciar andare"? Ed è ciò che vogliamo? Ha senso per noi farlo? È ciò che noi indichiamo con i termini 'benessere' o 'felicità'?

Antropologicamente - a me sembra - siamo su pianeti differenti per concezione della vita, dell'uomo, del mondo, dell'idea di realizzazione di sé.

Eppure non è questo il punto. A me sembra che il punto sia: È ciò che *tu* vuoi? È ciò che *tu* senti? È il luogo dove trovi la *tua* serenità? E allora sia. Non serve altro, se non il racconto dell'esperienza che tu ne fai, come la incarni e il senso che le attribuisce. Lì è custodita la tua verità. L'unica che conta. Al di là delle analisi antropologiche, filosofiche e culturali, le quali, ovviamente, non sono *sbagliate*, ma sono *altra cosa* rispetto all'esperienza che ne fai tu.

Il benessere è iscritto in una narrazione (a prescindere dalla valutazione della sua adeguatezza dal punto di vista storico, antropologico, filosofico e perfino biografico). La narrazione che produce maggior benessere individuale è quella che permette di "mettere insieme", di integrare, di com-prendere (prendere

insieme) e dare senso agli infiniti episodi che compongono una vita e di osservare come, quell'intera vita, abbia costruito l'emotività attraverso cui, oggi, si percepisce il mondo e se stessi. Per ognuno la sua, a partire dagli eventi e dalle relazioni della prima infanzia, fino all'attualità esistenziale di cui ciascuno è protagonista e a cui è chiamato a dare un senso. In tutto questo un ruolo imprescindibile lo gioca proprio quella cultura (nel senso più ampio possibile e, insieme, più personale, del termine) da cui proveniamo, in cui ci riconosciamo e attraverso cui abbiamo la possibilità di articolare il nostro stesso mondo interiore (buddismo compreso – per tornare alle argomentazioni di Vannini).

Come osservava Guidano nel corso delle sue lezioni, benessere non è sinonimo di “vivere solo emozioni piacevoli”. Sarebbe troppo facile. Nella vita, purtroppo, capita di sperimentare lutti, perdite, fallimenti, costrizioni, eventi che intersecano le proprie linee di frattura e fragilità. Il massimo benessere per noi accessibile è quello che affonda le proprie radici nella possibilità di comprendere quello che stiamo provando e dargli un senso riconducendolo a noi, alla nostra storia e a quella della comunità alla quale apparteniamo. Benessere, quindi, come possibilità di padroneggiare i propri stati emotivi, per quanto – anche - spiacevoli, e di non percepirli come assoluta perdita di controllo o alienazione da sé.

Nella misura in cui questa operazione di integrazione, declinata per ciascun individuo in modo unico, termina con la fine della vita (proprio perché la nostra storia di vita cambia perennemente con noi e, viceversa, noi con essa), non si dà un punto di arrivo.

Possiamo azzardarci a dire che questo domandare circa sé stessi e le proprie emozioni è una cura delle emozioni. Purché siamo disposti ad aggiungere che è il *nostro modo* di prenderci cura delle nostre vite. Di noi soggetti mecritici – per come ci siamo battezzati. Ognuno abitato da chissà quale mondo.

(4 novembre 2022)