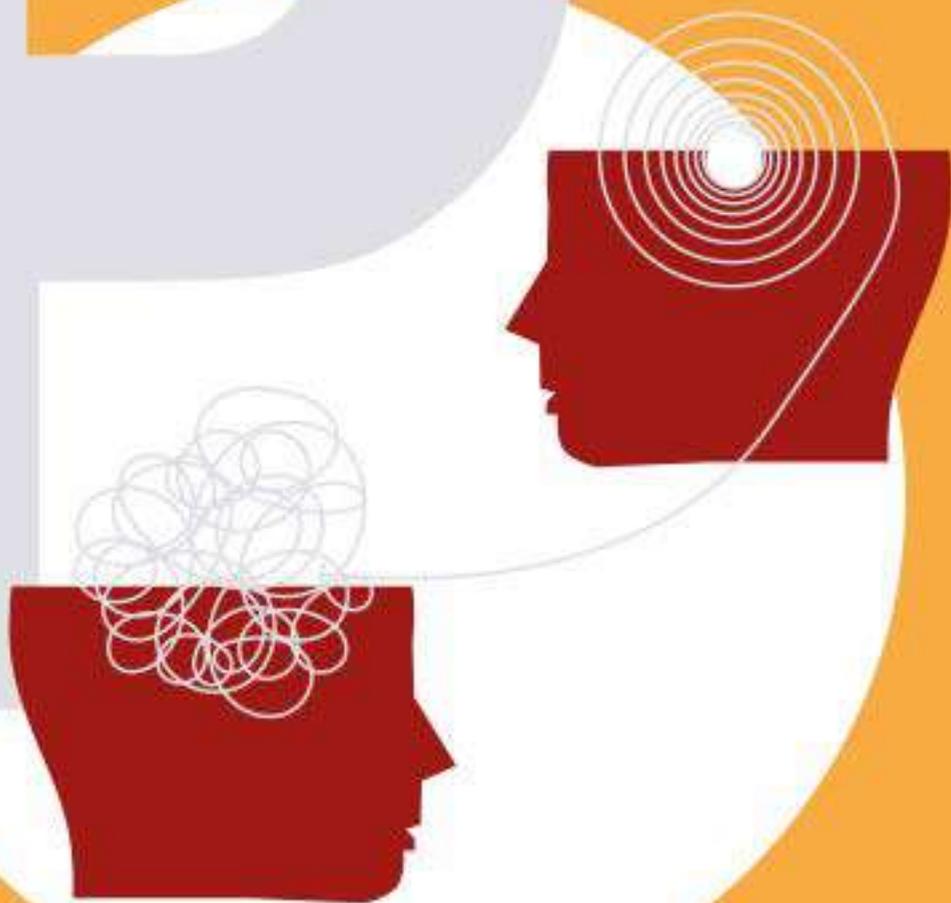


# Pedagogika.it

Rivista di educazione,  
formazione e cultura

**2020**  
**24/4**

€ 9,00



**Nei Luoghi delle parole:  
le consulenze psicologiche  
e pedagogiche**

## L'eterno Ritorno, il fenomeno ossessivo-compulsivo

Roberto Melloni\*

Nulla sarà più come prima! Il Covid 19 ha portato anche a queste considerazioni. In più si è detto: dobbiamo cambiare! Quest'ultima ipotesi o invito *erga omnes* auto esclusi i "sacerdoti del cambiamento", mi sono sembrati ancor più retorici nel loro modo sempre enfatico di suscitare dei sensi di colpa e cercare di farne, com'è d'abitudine, inutilmente, dei medesimi, delle molle per il cambiamento. Ma quale cambiamento? In che direzione? Cosa significa cambiare?... e intendiamo cambiare noi stessi o si vuole cambiare il mondo restando, ognuno, quello che è?

Nulla sarà più come prima. Quante volte è stato detto nella Storia. Tutto sembra sempre come prima.

Federich Nietzsche in uno dei suoi più inquietanti aforismi<sup>1</sup> ci mostra

Il concetto di "rinascita" che contraddistingue la Persona come totalità incompiuta e quello di "cambiamento-conversione" fanno parte di una articolata tesi sulla formazione della singolarità (*bildung*) portata avanti dall'opera complessiva del Prof. Guido Cusinato, Ordinario di Filosofia Teoretica dell'Università di Verona. La proposta di addivenire ad una Filosofia Trasformativa è un altro punto fondamentale delle elaborazioni di Cusinato, che egli articola e propone, soprattutto, sulla base di una approfondita conoscenza e presentazione dell'opera di Martin Scheler, che in questo articolo cerco di sviluppare attraverso degli spunti dalla filosofia di Federich Nietzsche e dall'esperienza psico-terapeutica.

Il travaglio interiore non deve creare soggetti virtuosci, convertire al bene, ma uomini o donne liberi che sappiano scegliere liberamente.

un incubo e il risveglio. Al passato dell'uomo e quello che viviamo, fatto di scelleratezze e di angoscia, non soltanto è irrimediabile e non cederà mai il passo a un avvenire di gioia, ma è destinato a ritornare eternamente, uguale a se stesso: *Che accadrebbe se, un giorno o una notte, un demone strisciasse furtivo nella più solitaria delle tue solitudini e ti dicesse: - Questa vita, come tu ora la vivi e l'hai vissuta, dovrei viverla ancora una volta e ancora innumerevoli volte, e non ci sarà in esse mai niente di nuovo, ma ogni dolore e ogni piacere e ogni pensiero e sospiro, e ogni indicibilmente piccola e grande cosa della tua vita dovrà fare ritorno a te, e tutte nella stessa sequenza e successione...- Oppure - e propone una via d'uscita, una speranza, un risveglio - hai mai vissuto una volta un attimo immenso, in cui questa sarebbe stata la tua risposta - poter cambiare qualcosa di sé - se quel pensiero ti prendesse in suo potere, a te, quale sei ora, farebbe subire una metamorfosi, e forse ti stritolerebbe; la domanda per qualsiasi cosa: vuoi tu questo ancora una volta e ancora innumerevoli volte? Graverebbe sul tuo agire come il peso più grande!*

Questo aforisma parla di una nostra possibile metamorfosi, un cambiamento interiore, una rinascita, non agisce colpevolizzando, ma si rivolge all'angoscia come attimo, quasi virtuoso, per il possibile cambiamento di sé.

Il travaglio interiore non deve creare soggetti virtuosi, convertire al bene, ma uomini e donne liberi che sappiano scegliere liberamente. A quel punto, il male - il diavolo - sembrerà, finalmente, stupido (banale) e nulla più. Questa coesistenza umana con se stessi liberi sarà la "vera salute". F.N. il grande "malato di mente" ci parla della salute filosofica "al di là del bene e del male".

### Il proposito

Non credo sia difficile reperire nelle nostre e altrui vite una variegata gamma di propositi, che contengono le mete del cambiamento di sé. Una parte della mente è sempre impegnata in questa attività di "immaginazione": un *continuum* del nostro pensare e vivere. Un piano, un proposito, un progetto e finanche un sogno che riguardi il nostro futuro, rappresentano delle dimensioni che concludono in permanenza il nostro avvenire. Nulla ci autorizza a supporre che la vita ci condurrà dove abbiamo immaginato o acconsenta al nostro progetto, ma il proposito è in noi e il mondo lo stimola e vuole inocularlo in noi in tutti i modi.

Ogni pedagogia, credo, con le metodologie più diverse, si incentri nel voler invogliare a fare e gestire propositi. Nel silenzio della mente, qualcosa di liquido e di intimo ci accompagna, sta nell'atrio delle coscienze. A volte le assedia. Non ha un luogo né un tempo il proposito di cambiare; l'operazione di intervenire su di sé, può vivere una sua costante permanenza o sorgere a tratti e, se permane, può essere come un rimpianto quando non riesce.

Zeno di Svevo<sup>2</sup> così si tormenta: *adesso che son qui, ad analizzarmi, sono colto da un dubbio: che io forse abbia amato tanto la sigaretta per poter riversare su di essa la colpa della mia incapacità? Chissà se cessando di fumare io sarei divenuto l'uomo ideale e forte che m'aspettavo? Forse fu tale dubbio che mi legò al mio vizio perché è un modo comodo di vivere quello di credersi grande di una grandezza latente. Quella malattia mi procurò il secondo dei miei disturbi: lo sforzo di liberarmi dal primo. Una volta, allorché da studente cambiai di alloggio, doveti far tappezzare a mie spese le pareti della stanza perché le avevo coperte di date. Probabilmente lasciai quella stanza proprio perché essa*

*era divenuta il cimitero dei miei buoni propositi e non credevo più possibile di formarmi in quel luogo degli altri.*

Ci sono vite intere che sono contrassegnate dalle svolte avvenute dentro di sé, così come le frustrazioni rabbiose o de-

sciamo meglio, è incontestabilmente la nostra. Qual è in questo caso (alla luce della nostra auto-coscienza) il momento privilegiato dell'esistere se non il mutare, il mutare nel mutarsi, il mutarsi nel creare all'infinito se stessi.

### **Il cambiamento degli altri**

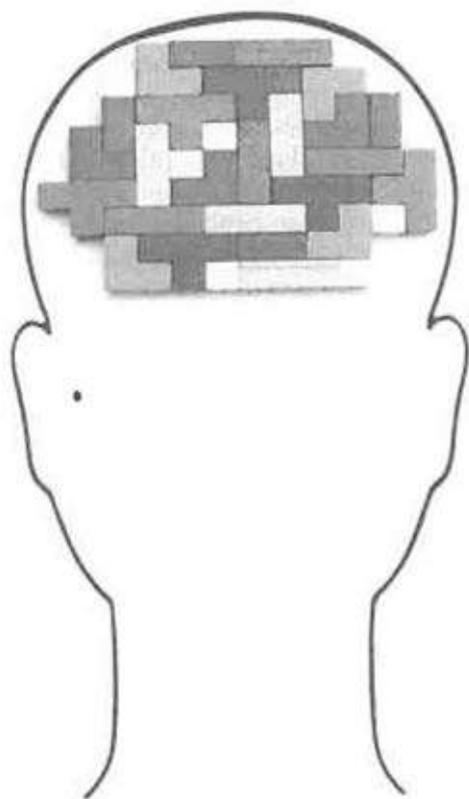
La percezione dei fenomeni psichici altrui ci è data dall'analogia interna nostra, che suppone di riconoscere cosa attraverso la mente dell'altro. Se non avessimo questa capacità analogica gli altri sarebbero degli estranei, degli atomi alieni. Ma quando proponiamo il cambiamento degli altri non siamo più analogici, dimentichiamo la complessità e le contraddizioni emotive del cambiamento nostro e parliamo di quello dell'altro come di una vicenda logica, razionale.

L'abito logico che proponiamo agli altri è un vestito ritagliato senza la considerazione della sfera dell'emotività, che quando dobbiamo realizzare per noi il cambiamento ci rende ogni scelta indeterminabile.

In questa astratta logica umana ci struggiamo a pensare e proporre e volere un mondo per gli altri logico e lineare, mentre non veniamo a capo della complessità emotiva, che è quella che disegna l'umanità. La stessa emotività che ci porta a volere o desiderare che l'altro cambi non si auto-riconosce. All'altro trasferiamo ricette di cambiamento basate su processi che sono tanto evidenti quanto ignorano o bypassano la complessità dell'operazione che propongono.

### **La sua storia non ha cambiato l'uomo**

I grandi motori collettivi della Storia, dove moltissimi umani hanno inserito le loro migliori energie, e sperato, partecipando, anche con sacrificio ed abnegazione, a quella partita umana della



pressive possono testimoniare i passaggi e le mete mai raggiunte, le inerzie non superate.

La riflessione più incompetente contro il cambiamento di sé si alimenta nella convinzione di essere "congelati" nel proprio carattere. Forse, il concetto di avere, ognuno, una propria natura è più attuale. Ma tutti apparteniamo alla natura umana che ci rende soggetti che possono, più volte rinascere. L'esistenza della quale siamo più certi e che cono-

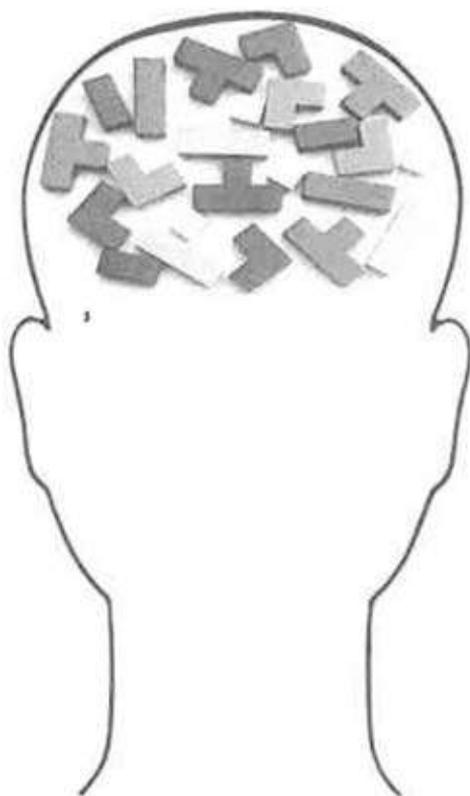
Storia della loro epoca, con la speranza di animarne così il progresso, hanno, sovente, compromesso le loro stesse intenzioni, tralasciando il proprio possibile mutamento personale e, da questa dimenticanza, hanno invece segnato tappe di regresso dell'umanità o, ancora, dell' "eterno ritorno dell'uguale". Persino alcune forme titaniche di altruismo, che hanno lasciato indietro se stessi, hanno compromesso, così, la propria missione.

La Storia e i suoi protagonisti portano sempre con sé una intenzione "civilizzante" insita nella convinzione che sia l'altro da sé da civilizzare, sia esso un soggetto o un popolo: l'idea è di farlo evolvere o redimerlo. Questa "intenzione civilizzante" ha compiuto i suoi fatti e misfatti. Sembra che per ognuno sia naturale dichiararsi l'angelo custode dell'altro e del mondo. Questo "movimento angelico" ha prodotto una innumerevole catena di vendette e ritorsioni, che intendevano restituire al mittente quel cambiamento "positivo" proposto o inflitto che, evidentemente, non era considerato desiderabile.

### La scelta libera

La scelta e la possibilità di scegliere rivelano all'Uomo la possibilità della propria salutare condizione di libertà: personale, soggettiva, interiore. Croce e delizia dell'uomo e della donna essere liberi e, simultaneamente, prigionieri della libertà. Il momento della scelta non può stare in nessuna dottrina o teoria. E' un *continuum* di attimi personali intrecciati con l'esistenza. Ognuno in questo mondo è un "pensatore privato", che pensa e sceglie esistendo, anche quando sogna. La soggettività dell'interiorità non è destinata al gioco d'azzardo per esprimere la sua libertà. Né scegliere comporta necessità di prove a cui aggrapparsi, dimostrazioni o idoli esterni. C'è un sentire indubitabile arbitro -

emotivo e cognitivo - della nostra condizione complessiva e coincide con un solido punto dove ci è data la possibilità di "dare casa" alle nostre scelte: è sentirsi in quella determinata scelta "con tutta la propria persona", ed è questa la



misura e il luogo di ogni scelta libera.

### Ancora sul negativo per arrivare al compulsivo

Il libero arbitrio, che pure c'è nella coscienza umana, ha subito gli eccessi e i fraintendimenti di una sorta di coscienze alienate dalle patologie romantiche e prometeiche, di chi vuole considerare l'accettazione della vita nei suoi limiti (insieme, di possibilità positive e negative) come una rinuncia alla propria

espressività. Invece, sono quelle infinite esperienze "limitate", che coincidono con il possibile del reale, che il preteso "libero arbitrio" disperde.

L'esperienza del possibile non è più, per l'uomo, ciò che fatalmente accade, ma nient'altro che quello che accade a lui e a tutti. Viviamo sempre e unicamente nel possibile e la realtà coincide con il possibile e diviene reale solo dopo che il possibile si è realizzato.

Cerchiamo un procedimento per pensarsi in profondità. Per sopravanzare ed eliminare il "tic" ossessivo compulsivo (nevrotico in quanto sempre uguale a se stesso). L'attimo, sempre ripetitivo, della compulsione è figlio dell'ossessione, è quello che nega e lega la libertà della scelta. Il sorgere dell'ossessione è il momento in cui scatta l'ansia del futuro e da lì si avvia la risposta ossessiva che vuole esorcizzare il negativo. L'orizzonte del possibile negativo più si affronta ossessivamente più diventa uniforme, scuro, tetro, angosciante.

Approdare a "vedere" l'espressione della propria libertà mentre si auto-nega nell'automatismo del meccanismo ossessivo-compulsivo, è l'approdo che cerchiamo, là dove la libertà umana, che consideriamo pur limitata, va sprecata. La pratica anti-compulsiva consiste nel riconoscere prima, e poi soprassedere, il proprio "tic" esistenziale ossessivo-compulsivo. Il momento della paura (ossessione) di perdere qualcosa (la salute, la tranquillità economica, un amore, la vita) innesta il "tic" ossessivo-compulsivo. Il propiziarsi il futuro. Una vita *costi* *previdente* da non volersi trovare mai in situazioni negative si ammala progressivamente tanto quanto questo meccanismo non viene dismesso. Ridurre e selezionare lo sforzo inutile e titanico, dannoso e alienante di voler prevedere tutto è la prima dimensione di intervento su di sé. E' un farmaco curativo il controllo della

compulsione, della *dipendenza* dal tic, che il meccanismo ossessivo-compulsivo porta con sé. Il processo che si ristabilisce, oltre l'ossessività compulsiva, è quello di restituirci la creatività naturale del processo della vita. La modalità di vita ossessivo-compulsiva avvolge l'espressività umana. Più cresce la sua propagazione virale, maggiormente si alimenta l'elaborazione continua di ingannevoli soluzioni *oggettive*, di cui ogni soggetto crede di essere capace. Chi non vede il proprio sintomo non vede quello che sta dietro: il desiderio di mettere (a proprio modo) in ordine il mondo. Per questa malattia è possibile l'autocura.

C'è una filosofia della Storia spiegata senza parole, in una vignetta, che individua i maniaci che pensano di poter mettere a posto il mondo. Joaquin Salvador Tejon, in arte Quino, il papà di "Mafalda", disegnò una doppia vignetta. Nella prima una *perfetta* padrona di casa mostra alla domestica la sua casa caotica. Sulla parete, fa bella mostra di sé, il quadro di Picasso *Guernica*. Nella seconda vignetta la padrona torna, il salotto è in perfetto ordine ma: la *perfetta domestica* ha messo in ordine anche il disordine creativo di *Guernica* che era, così com'è, *disordinato*, un capolavoro unico. Esiste quindi una possibilità effettiva per un cambiamento soggettivo-necessario, creativo e naturale, che anche l'esperienza del Covid suggerisce di ripristinare, o possiamo occuparci di noi e del mondo, unicamente, in modo rituale e ossessivo-compulsivo, invocando un consueto cambiamento pur sapendo che nulla cambierà?

*\*Psicoterapeuta secondo le modalità della Psicologia Esistenziale (Daseinanalyse).*