

La Robotica Educativa



Roberto Melloni
Dottore, guarisco perché la vedo in ansia.
Le mie 60.000 ore di fronte all'ansia nevrotica.
Edizioni, Milano
2018,
pp. 104, € 14,00

Fino al 1971, anno dell'istituzione della facoltà specifica all'interno della psicologia di magistero, lo studio della psicologia è stato considerato di pertinenza medica e/o, per quanto non direttamente attinente alla psicologia medica, è stato interpretato come una branca di altre discipline, principalmente della filosofia. A questa interpretazione più complessivamente filosofica, a una modalità cioè di riflessione sulla condizione umana, si rifà l'autore del testo, alla luce di una consistente esperienza analitica, non con intento nostalgico, ma con l'intenzione di offrire chiavi di lettura che consentano, anche e non solo, un approccio pedagogico per leggere il tema dell'ansia nevrotica. Che cos'è dunque l'ansia nevrotica? "Un falso riparo e una difesa dalla vita, che rende psicologicamente invalidi". Siamo noi stessi a creare il "riparo", a chiuderci in un recinto da cui non sappiamo uscire, nell'illusione di costruire una difesa, che

ci faccia diventare più forti. Ma si tratta, appunto, solo di un'illusione. Secondo Melloni, allora, così come abbiamo costruito il falso riparo, possiamo imparare a smantellarlo, se, pedagogicamente appunto, assumiamo la cura di noi stessi come un atto di costruzione di benessere psicologico, questa volta non illusorio. La cura può cominciare da "un'autodiagnosi del proprio modo di pensare". È allora necessario "analizzare e sorvegliare" il meccanismo del pensiero: "non cosa, non perché, ma come" pensiamo. Nell'intento dell'autore non c'è però l'ipotesi di elaborare una teoria, quanto piuttosto di aiutare a costruire un "punto di vista operativo su di sé". Imparare a vedersi, come se uno specchio potesse rimandarci l'immagine del farsi del pensiero, diventa quindi essenziale per auto-aiutarsi, per esempio, a sfuggire "un atteggiamento contratto e meccanico, specificamente compulsivo". Come? Addestrandosi a spostare l'attenzione ad altri aspetti della situazione, senza irrigidirsi, senza continuare a girare in tondo sullo stesso elemento. Ma addestrandosi anche "a ricercare, sempre tacitamente, dentro di noi il senso di quello che facciamo e faremo". Una ricerca di senso che necessita di silenzio e di un tempo interiore. "L'abitudine a ricercare il punto di senso di quello che si fa [...] insisterà e renderà praticabile la strada della speranza verso il futuro".

L'ansia nevrotica infatti rischia spesso di "spegnere ogni afflato di speranza, di cancellare quello che di vitale c'è in noi". Dunque la speranza, ma anche il coraggio per concedersi un "vedremo" di fronte al futuro, come antidoti alla paura di lasciarsi andare alla vita, paura che invece richiede di predisporre continuamente fili spinati, di immaginare rituali salvifici in grado di esercitare ogni imprevisto.

È questo mix di paura, speranza e coraggio, illuminato dalla costante ricerca di senso, che permette "di sapere e poter sempre continuare con una certa rotta il transito della vita". Paura, speranza e coraggio non sono però intese come qualità da leggere (e valutare) eticamente, ma sono riportate al livello di funzioni psicologiche che attingono la sfera emotiva di ciascuno e ciascuna. La paura di vivere, in altre parole, non porta con sé lo stigma "della vigliaccheria, ma quello della malattia ansiosa". È ancora il tema dello specchio a tornare nell'epilogo e a chiudere la trattazione, là dove l'autore afferma che non esiste un "io" se non in relazione con un altro essere: non un soggetto "io", "ma sempre un binomio unico che è specchio riflettente". Ancora un intento pedagogico, non eticamente ma fenomenologicamente inteso, quello di depotenziare la conflittualità tra un "io" e un "loro", e di riportare alla necessità di vedersi come parte di un contesto comune.

Quello che si propone in queste righe è soltanto uno dei possibili filoni di lettura del testo, che è invece molto più ricco e articolato, proprio perché sa porsi come una proposta di affrontare tematiche esistenziali che si riflettono, anche e non solo, nell'ansia nevrotica. Uno stimolo, dunque, a riflettere sulla nostra comune condizione umana, piuttosto che a ricercare dentro di noi i sintomi di un disagio psicologico.

Claudia Alemani