

LA PSICOLOGIA VERSO LA RECIPROCITA' COMUNIONALE

Milano 10 maggio 2009

Simonetta Magari
Pietro Andrea Cavaleri

Chiara Lubich, nella sua *lectio* del dottorato *h.c* in psicologia, individua la “legge psicologica” per eccellenza nell’amare l’altro, nel trascendere se stessi per amore dell’altro, per “farsi uno” con lui, in una intensa dinamica di reciprocità. Afferma con decisione come soltanto l’autentica comunione con gli altri renda possibile la costruzione di una comunità umana dove può trovare spazio molteplicità e unità, realizzazione individuale e comunione.

Ma la “legge psicologica”, che la Lubich individua nell’amare l’altro, nella reciprocità del donarsi, quale reale sponda può avere nel complesso panorama culturale della psicologia contemporanea?

Per rispondere a questo non facile interrogativo, in questi anni abbiamo iniziato un interessante percorso di ricerca e di riflessione. Vorremmo adesso delinearne alcune tracce sintetiche, soprattutto in riferimento al paradigma concettuale di “relazione” e di “reciprocità”.

Sulla scia della tradizione psicoanalitica, per lunghi anni la vita mentale è stata concepita in un’ottica marcatamente individualistica, come un evento puramente *intrapsichico*, senza alcun riferimento specifico alla dimensione relazionale e intersoggettiva di ogni essere umano.

Oggi la natura marcatamente individuale della psiche, proposta dalla psicoanalisi classica e da altre correnti teoriche, non è più accettata come in passato. Nella ricerca psicologica contemporanea e nell’ambito della stessa psicoanalisi assistiamo come non mai ad una vera e propria “svolta relazionale”, in base alla quale le menti umane sono adesso concepite essenzialmente come “fenomeni sociali”, che solo successivamente divengono oggetto dell’elaborazione individuale.

Già agli inizi degli anni ottanta, Atwood e Stolorow descrivono la psicoanalisi come una scienza dell’*intersoggettivo*.

Alla fine dello stesso decennio un gruppo di psicoanalisti statunitensi, guidato da Stephen Mitchell, sviluppa un approccio decisamente “relazionale” alla psicoanalisi, una prospettiva che in modo esplicito considera le relazioni con gli altri, e non le pulsioni, l’elemento fondamentale della vita mentale.

Negli anni novanta Surrey, Kaplan e Jordan, introducono i concetti di *empatia mutua* e di *analisi mutua*. Esse sostengono che l’*empatia mutua* è resa necessaria dal fatto che in ogni uomo non esiste solo il bisogno di essere capito (bisogno di empatia), ma anche quello di capire, di essere cioè empatico verso gli altri.

Sul concetto di “mutualità” si sofferma anche Bach, per il quale essa si stabilisce quando i due partecipanti alla relazione si percepiscono al contempo autonomi e capaci di mantenere il rispetto per i reciproci punti di vista. Nel momento in cui due persone hanno solo somiglianze e comunanze, esse si perdono l’una nell’altra, non pervenendo all’intimità, ma alla fusione. L’autentica intimità, invece, comporta sia somiglianza che differenza, sia mutualità che autonomia.

Come si desume facilmente dai contributi di ricerca e di riflessione degli autori appena citati, la “svolta relazionale” ha radicalmente mutato e innovato gli orizzonti della psicoanalisi. Benché si continui ad usare ancora la terminologia propria della teoria pulsionale, i significati

dei termini classici appaiono notevolmente cambiati.

Anche la stessa pulsione, intesa originariamente come una forza naturale endogena, assume oggi un "carattere relazionale".

Così come nello specifico ambito psicoanalitico, anche nel più vasto contesto della psicologia contemporanea la centralità del "paradigma relazionale" appare comunque un dato ormai largamente acquisito e indiscutibile. Di particolare rilievo, a questo riguardo è ad esempio il contributo di Gregory Bateson e il suo approccio eco sistemico alla comprensione della mente umana.

A proposito del ruolo che l'esperienza relazionale riveste nella vita psichica di ognuno, Vittorio Guidano, un esponente della corrente cognitivista, afferma: "Mentre nessun essere umano può percepire un senso di sé indipendentemente dalla sintonia empatica con la coscienza che gli altri hanno di lui, contemporaneamente tale senso di sé deriva da una differenziazione attiva tra il proprio senso di soggettività e l'oggettività percepita nella prospettiva dell'altro".

Bruner, un altro esponente dell'approccio cognitivista, considera il *riconoscimento reciproco* come uno dei processi più importanti per l'elaborazione e lo sviluppo del Sé. Senza il *riconoscimento reciproco* non è possibile il linguaggio, la negoziazione dei significati, lo scambio di interpretazioni.

Il *riconoscimento reciproco* diventa, così, indispensabile per la sopravvivenza stessa della specie.

Nell'ambito dei modelli ad orientamento fenomenologico, la psicoterapia della Gestalt sostiene che la relazione organismo-ambiente è, fin dalla nascita il "luogo" e l'origine di ogni evento psichico. La vita mentale, alla luce di tale concezione, non prorompe dall'*interno*, come espressione di oscuri dinamismi intrapsichici, né dall'*esterno*, come reazione a specifici stimoli ambientali, ma nasce dall'interazione costante *tra* l'organismo e il suo ambiente.

Questo modo di concepire il sé e la relazione organismo-ambiente trova numerosi riscontri in autorevoli ricerche ed elaborazioni teoriche prodotte nel corso degli ultimi anni, soprattutto nell'ambito specifico della psicologia dello sviluppo.

Le ricerche di Daniel Stern sono pervenute alla conclusione che "il Sé in rapporto con l'altro" costituisce l'elemento organizzante fondamentale della crescita. Fin dai primi giorni di vita del bambino, l'altro è da considerarsi come "l'altro regolatore del Sé". Nella teoria evolutiva di Stern la comparsa di ogni nuovo senso di Sé implica, per il bambino, il contemporaneo delinearci anche di un nuovo senso dell'altro. Il nuovo senso di Sé, infatti, viene "organizzato" e "rivelato" al bambino dal senso che per lui l'altro assume nella relazione. La vita psichica del bambino si manifesta in questo modo come profondamente connessa all'altro e alla relazione con lui che il Sé sperimenta di continuo.

L'esperienza di "essere con l'altro" non si esaurisce soltanto in una mutua "regolazione" fra madre e bambino, ma costituisce anche una straordinaria esperienza di partecipazione *intersoggettiva*, che scaturisce dall'incontro di due persone, cioè di *condivisione* piena da parte di ciascuno della soggettività e del mondo personale dell'altro.

Le ricerche condotte da Trevarthen e Hubley dimostrano come l'intersoggettività compaia già tra i sette e i nove mesi di vita. E' in questo periodo che il bambino mostra di ricercare una "deliberata" partecipazione ad esperienze che riguardano sia eventi che oggetti. Il grande rilievo che l'intersoggettività riveste sul piano dello sviluppo infantile ha spinto alcuni autori a ritenerla una capacità umana innata, presente fin dai primi mesi di vita anche se in una forma iniziale e non ancora evoluta.

Con sempre maggiore evidenza la relazione intersoggettiva appare come l'espressione di un bisogno psicologico primario, un' esperienza di interazione reciproca nella quale

rintracciare il DNA delle relazioni umane, la chiave di lettura necessaria per comprendere, al contempo, lo sviluppo umano e il disagio psichico, il significato autentico dei rapporti sociali e la loro possibilità di integrazione, le caratteristiche qualitative insite nella reciprocità e nell'esperienza relazionale che da essa discende.

Questa concezione "relazionale" dell'uomo, che sempre più va radicandosi nella psicologia contemporanea, trova non pochi e autorevoli riscontri nell'ambito sia della psicobiologia che della neurobiologia.

Sembra, infatti, che le relazioni interpersonali abbiano il potere di influenzare in modo significativo lo sviluppo delle strutture cerebrali nel corso dell'intera esistenza umana e in particolare nei primi anni di vita.

Le quotidiane esperienze interpersonali, la qualità delle relazioni vissute con gli altri, possono contribuire a plasmare il cervello umano, "provocando l'attivazione di determinati circuiti, consolidando collegamenti preesistenti e inducendo la creazione di nuove sinapsi. Al contrario, l'assenza di esperienza può portare a fenomeni di morte cellulare, in base a quello che è stato definito come processo di 'potatura' (*pruning*), che favorisce l'eliminazione degli elementi che non vengono utilizzati (Siegel).

Le esperienze interpersonali vissute durante i primi mesi di vita, inoltre, non solo influenzano lo sviluppo del cervello, ma in modo particolare sono in grado di modellare anche il potenziale genetico del bambino, agendo da regolatori (o disregolatori) psicologici di ormoni che influenzano direttamente la trascrizione genica (Kandel).

Anche in questo ambito molto specialistico della ricerca, è stato dimostrato che le relazioni interpersonali più adeguate e funzionali allo sviluppo del cervello sono quelle che hanno carattere di *reciprocità*. (Fonagy-Target).

Siegel, ha teorizzato l'esistenza di una *mente relazionale* e di una *neurobiologia interpersonale*.

Attraverso questi contributi, che provengono in prevalenza dalle neuroscienze e dalla psicologia infantile, troviamo dunque un'ulteriore conferma non solo al legame che unisce lo sviluppo della mente alla relazione con l'altro, ma soprattutto all'esistenza di un paradigma relazionale specifico, la *relazione di reciprocità*, che è alla base dei più importanti processi di integrazione e di evoluzione della specie umana.

Si deve ad un gruppo di neuro scienziati dell'Università di Parma guidati da Giacomo Rizzolatti la recente e straordinaria scoperta di alcuni neuroni del nostro cervello, noti come "neuroni specchio", che sono all'origine di molti comportamenti umani, in modo speciale di quei comportamenti da cui dipendono le interazioni e i legami sociali.

In particolare i neuroni specchio sarebbero alla base della nostra capacità di penetrare nella mente degli altri, di comprendere le loro emozioni, di capire non solo ciò che stanno facendo, ma anche ciò che hanno intenzione di fare.

Sulla base di queste ricerche, si è potuto dimostrare come i neuroni specchio abbiano una parte rilevante nei meccanismi neurali da cui dipende la nostra "empatia", cioè la nostra capacità di "metterci nei panni" altrui, di immedesimarci, di entrare nella prospettiva emotiva degli altri. Questi speciali neuroni, infatti, si attivano ogni volta che vediamo gli altri manifestare le loro emozioni.

Le ricerche sui neuroni specchio dimostrano come il nostro cervello, sin dalla nascita, sia congegnato per "rispecchiare" gli altri, per "simulare" le loro emozioni, per "condividere" in particolare il loro dolore, sostanzialmente per "vivere con" loro, per creare con loro legami significativi, per sperimentare vitali esperienze di "interdipendenza".

E' sorprendente notare, a questo punto, come anche dalle neuroscienze, cioè da una delle frontiere più avanzate della ricerca contemporanea, arrivi l'evidente conferma che quella

della sofferenza non è, come a volte saremmo portati a credere, un' esperienza incomprensibile, assurda, completamente "inutile", ma che essa costituisce invece l'origine stessa dei legami affettivi e dell'autentica solidarietà fra gli esseri umani.

La psicologia contemporanea, in conclusione, afferma che la mente è *relazionale* e che il rapporto con l'altro fonda e dà senso all'identità psichica di ogni individuo. Non solo la mente è relazionale, ma la sua relazionalità si nutre costantemente di una dinamica fatta di *reciprocità*.

Tuttavia, la reciprocità su cui si fonda la matrice intersoggettiva della mente non costituisce l'orizzonte "ultimo", sufficiente a contenere la complessità e le potenzialità dell'individuo umano. Chiara Lubich indica alla psicologia di oggi un orizzonte "ulteriore", quello della *relazione di comunione*.

Essa non solo implica il riconoscimento e l'accettazione vicendevole, ma presume la "totale" ospitalità dell'altro, la tensione alla comunione piena, la reciproca appartenenza, l'apertura alla completa condivisione, la radicale disposizione al dono gratuito di sé.

L'individualità raggiunge la sua pienezza e il suo compimento se è totalmente aperta all'altro che non è mai un "qualsiasi e generico" altro. Ogni singolo individuo, infatti, è sempre espressione di una parola, di una singola e originaria *Idea* che l'Amore ha avuto nel chiamarlo alla vita. In questo "inedito" modello antropologico, la singola identità non si afferma più imponendosi all'altro, negandogli la differenza o riducendolo a sé.

L'*uomo nuovo*, che si delinea e che fa compiere un decisivo salto evolutivo all'umanità, afferma se stesso nell'assoluto "darsi", è "non-essendo" *per* l'altro, in una relazione con lui nella quale egli si fa "dono" gratuito e diventa termine di reciprocità.

Questa "speciale" forma di relazione, che abbiamo definito *reciprocità comunionale*, si presenta essenzialmente come vicendevole dono delle proprie differenze. In questo scambio di doni, ciascuna *identità* può realizzare ed esprimere pienamente se stessa. Si profila, così, un paradigma relazionale nuovo, in virtù del quale possono coesistere e svilupparsi insieme *personalità e comunione*.

In una *relazione di reciprocità*, intesa in questi termini, l'importanza della comunione (anche nelle esperienze vissute insieme) non elimina, né assume in sé, la personalità individuale. L'esperienza del "noi", alla quale approda la *reciprocità comunionale*, non cancella, né assorbe al suo interno, la differenza e la distinzione attraverso le quali si esprime l'identità unica e irripetibile dell'io. Mantiene al suo interno la differenziazione come elemento importante per lo scambio. Dischiudendosi all'*altro*, in un'apertura accogliente che si fa dono di sé, fino a non-essere-per-l'altro, l'*io* attraversa l'esperienza del *noi* per poi riappropriarsi di una identità più arricchita, qualitativamente diversa da prima, "individuata" in maggior misura, in quanto capace di coniugare l'affermazione piena di sé con la donazione di sé.

La reciprocità di cui stiamo parlando non si fonda sullo scambio del dare e dell'avere, non è neppure la reciprocità dell'amicizia, che non sa aprirsi al "non-amico".

E' piuttosto una reciprocità che coinvolge "ogni" altro e che è gratuita, non attende cioè restituzione o ricompensa, non pone condizioni. E' una reciprocità che accoglie per intero la fragilità della relazione e la debolezza dei suoi protagonisti, trasformando tali limiti in ulteriori esperienze di donazione.

Il dono è reso possibile non solo dalla "diversità" dell'altro, ma anche dal suo limite, dal suo bisogno, dalla sua deficienza o mancanza. Non potrebbe esserci dono se non in risposta ad una qualche finitezza che l'altro presenta. Ecco, allora, che il limite non solo rende possibile il dono, ma diventa anche un aspetto saliente e indispensabile del reciproco relazionarsi. In molteplici modi abbiamo bisogno l'uno dell'altro, abbiamo bisogno di "qualcosa" che non possediamo e che pure è necessario alla nostra vita per nutrirci, per

crescere, per assumere forma.

L'altra prospettiva condivisa da diversi autori tra cui Fromm, Nuttin e Frankl a cui, poi, ci riconduce il dono è quella della realizzazione individuale.

L'autentico dono si contraddistingue sempre per il fatto che il donatore perde definitivamente ciò che liberamente ha donato. Nel dono, infatti, ciò che viene "sacrificato" è soprattutto l'intenzione e il desiderio di avere qualcosa in cambio, la rivendicazione di quanto mi appartiene, di quanto è "parte" di me e a cui rinuncio in modo definitivo per farne dono all'altro. Questo "sacrificio" di sé, della propria intenzione di ricompensa, non va considerato come una sottrazione, né come una "diminuzione" di sé, ma al contrario come l'esperienza del pieno "possesso" di sé, come afferma Jung.

Ognuno, infatti, non può donare ciò che non possiede. Sicché nel dono, paradossalmente, sperimento il possesso di me, di ciò che in effetti sono, delle risorse, delle capacità che di me fanno parte e che mi costituiscono nella mia singolare individualità. Il donare all'altro, così, svela me a me stesso, permette di conoscermi, di sperimentare ciò che realmente sono, di trasformare in realtà tangibile ciò che solo potenzialmente era racchiuso in me. In accordo con Cola si potrebbe affermare che il dono e la "perdita di me", inaspettatamente, mi fanno essere ciò che non sapevo di essere e in tal modo mi fanno "realizzare", mi fanno esprimere come presenza unica e irripetibile.

Ci sembra, allora, che la sfida che attende adesso la psicologia consiste non solo nel reinterpretare e ridefinire la realtà individuale e intrapsichica, non solo nell'approfondire ed esplicitare ulteriormente la prospettiva relazionale e intersoggettiva, ma soprattutto nell'orientare con maggiore decisione la ricerca psicologica sia verso quella forma più "elevata" di relazione umana che è la *comunione*, sia verso quella speciale forma di reciprocità che la rende possibile e che abbiamo chiamato *reciprocità comunionale*.

Per poter approfondire la reciprocità comunionale è, però, necessario introdurre un altro concetto, fondamentale in psicologia: l'accettazione del limite proprio e altrui. Senza di essa non è possibile lo sviluppo psichico sano e la relazione (specialmente quando questa si presenta conflittuale) e la comunione.

Il coraggio di esporsi alla sconfitta e la determinazione di accettare e "attraversare" il limite si delineano così come atteggiamenti che fondano la salute mentale di un individuo. Viceversa, il rifiuto della sconfitta e la non assunzione del limite potrebbe rimandare ad una personalità psicologicamente disturbata.

La convinzione, secondo cui l'assunzione del limite rappresenti l'elemento costitutivo dell'equilibrio psichico era già fortemente presente in Jung.

Il frutto di queste nostre prime riflessioni è stato presentato all'ultimo congresso internazionale di psicologia e comunione che si è tenuto a maggio dello scorso anno a Castelgandolfo, e ad un seminario a Malta il 26 febbraio scorso in occasione del decimo anniversario del dottorato h.c in psicologia a Chiara Lubich. In entrambi gli eventi, l'interesse mostrato da diversi docenti universitari ci incoraggia ad andare avanti in tal senso. Alcuni di loro ci hanno chiesto di costituire un gruppo di lavoro per approfondire questa novità insita nel pensiero di Chiara Lubich.