

Psicologia della felicità e Principio nuziale

Mimmo Armiento, psicologo psicoterapeuta

Partendo dalla necessità teorica di non ridurre la psicologia a scienza naturale e quindi la psicoterapia a mera tecnica di intervento su una macchina rotta, il presente contributo intende proporre alcune osservazioni e snodi concettuali in vista di un modello di integrazione della psicoterapia all'interno della antropologia e della spiritualità cristiana. In particolare viene difesa l'idea che lo psicoterapeuta non può non incontrare l'uomo laddove è propriamente uomo, ovvero in ambito "morale" e "spirituale". E viene sollecitata la recente Psicologia Positiva, che conferma l'importanza di una dimensione morale virtuosa in merito al benessere psicologico, di riconoscerne come fondamento logico Dio. Un Principio che si dà analogicamente alla nostra comprensione in una forma nuziale, proprio quella che è impressa nella nostra corporeità sessuata maschio-femmina.

1. Psicoterapia e spiritualità cristiana: uno iato?

Da psicoterapeuti rispondiamo a una domanda di *ben-essere* (foss'anche nel senso di una riduzione del mal-essere): "cosa devo fare per stare bene?". Ma se ci fermiamo a riflettere sul senso di questa domanda possiamo chiederci: il ben-essere psicologico c'entra con la *felicità*? Che relazione ha con una qualche ricerca di *pienezza* di vita? O con la ricerca di *senso*? C'entra poi con la *virtù* e quindi con una qualche disposizione o crescita *morale*? C'entra con la *spiritualità*? C'entra infine con *Dio*? Oppure pensiamo che ci sia uno iato tra "psiche" e "spirito", tra ciò che ha a che fare con l'"al di qua" e ciò che serve per l'"al di là", tra ricerca della "qualità della vita" e rispetto della "sacralità della vita" (Fornero '09), tra scienza e fede? La psicoterapia ha a che fare dunque con qualcosa di incommensurabilmente altro rispetto alla ricerca morale e alla spiritualità?

a) Dalla parte della fede (la spiritualità è anche per star bene qui e ora?)

Io sono cattolico e fin dall'inizio della mia pratica professionale mi sono chiesto se la salvezza che credo e annuncio in Cristo avesse a che fare con le problematiche di vita dei pazienti che si rivolgevano a me. A questa domanda - se la Rivelazione e quindi la spiritualità cristiana avessero una valenza anche psicoterapeutica - la mia risposta è sempre stata sì. Non ho mai pensato che ci fosse un vero iato tra ciò che "ci

facesse bene" a livello psicologico e il Bene annunciato e atteso in Cristo!

Se così non fosse, non capisco come si possa recepire il Vangelo (*per me qui ora*) come una salvezza che riguardi *me qui e ora*. Il Vangelo può non essere *essenzialmente* una proposta politica o una cura del corpo fisico o una ricetta di successo economico e sociale... ma può non riguardare essenzialmente il benessere psicologico dell'uomo? Si può annunciare un Dio che *per te* è Morto e Risorto, senza implicare che questa notizia abbia un valore per il *tuo* benessere psicologico, *qui e ora*?

D'altra parte come si può annunciare un Padre nei cieli, senza offrire prima una *sufficientemente buona* paternità in terra? O maternità o fraternità o amicizia o nuzialità... Come si può invitare a desiderare la Vita per sempre, senza prima far fare esperienza di una vita buona e desiderabile? Senza prima assaggiarla e gustarla? E come rispondo all'angoscia di un adolescente che mi sbatti in faccia: "Per favore non mi dica che ci sarà una vita dopo la morte, l'unica mia consolazione è che questo schifo finisca qui"? Cosa gli *annuncio*? Come si può annunciare una resurrezione, senza offrire sollievo al non-senso, alla disperazione, alla mancanza di riconoscimento per un'offesa subita, all'angoscia? Credo allora che o il Vangelo incontra l'uomo laddove egli è essenzialmente uomo - e cioè a livello psicologico - oppure lo confonde e lo inganna!

Il livello psichico di cui parlo non è ovviamente quello che abbiamo in comune con le piante o con gli animali: non sono i nostri "tempi di reazione" agli stimoli, oppure la risposta di "attacco-fuga-immobilizzazione" al pericolo: quello psichico è il livello in cui un uomo si auto-comprende *in quanto uomo*. Possiamo anche denominarlo *livello psichico-spirituale*, se vogliamo differenziarlo da un substrato di reattività innata (istintuale e organica): ma il punto è che il mio paziente non mi chiede di dargli una regolata alla valvole del suo "cuore" psichico, non mi chiede di incontrarlo al livello in cui egli *ha* un corpo o è vittima di un disturbo "organico": mi chiede invece di incontrarlo al livello in cui dà un senso a se stesso e a ciò che gli accade. Mi chiede di incontrarlo non al livello del mero "dolore", ma del "senso da dare a questo dolore", non della mera difficoltà a uscire di casa, ma della "volontà che non vuole anche se vorrebbe" o del "peso che sente nel dover fare o non fare una certa cosa" o della responsabilità che avverte rispetto a se stesso o ad altri...

Non abbiamo a che fare con iperattivazioni simpatiche, ma con *angosce*, non con dolore da attivazione di certe sinapsi, ma con *disperazione*, non con risposte di attacco/fuga, ma con *onore, orgoglio, senso di colpa e vergogna, responsabilità* su "come è giusto reagire?"; non con "panem e circenses", ma con "chi sono?", "perché mi succede questo?", "Cos'è questo vuoto che avverto in me anche quando ho tutto?", "perché non riesco a godere della mia vita?"... Abbiamo a che fare con una dimensione che è essenzialmente morale e spirituale.

Partendo da un altro punto di vista, dobbiamo ammettere anche che il Vangelo non può proprio presentarsi come Buona Notizia, se non presumendo la nostra Intelligenza che lo pre-comprenda come *Notizia* e la nostra Volontà che lo attenda/desideri come *Buona*! Non ci sarebbe Buona Notizia se non fosse codificata in un linguaggio a noi accessibile, se non corrispondesse a una nostra attesa, a un nostro *riconoscimento e desiderio del Bene* (cioè a una nostra *Coscienza* e a una nostra *Volontà*, già previste, pre-comprese...). Il "come siamo fatti" a livello psichico è dunque *l'ante litteram* della Rivelazione. Il "Dopo" illumina quel che c'era "Prima": la Rivelazione rivela che la nostra anima (e il nostro corpo! - ovvero anche: *a partire dal* nostro corpo!) era già pre-configurata per accoglierla. La Risposta rivela la

Domanda. Allora la nostra psiche non può che essere "sanata" o "saziata" dalla risposta Buona alla domanda di Verità e di Amore che porta in sé.

Non possiamo comprendere/accogliere la Rivelazione, se non fossimo già posti in un Principio che ci ha fatti in modo da pre-comprenderla e pre-desiderarla! Quando l'evangelista Giovanni all'inizio del suo *meta-vangelo* (cioè di un vangelo che si pone come riflessione ulteriore rispetto ai precedenti vangeli) scrive: "*In principio era il logos e il logos era presso/verso Dio e il logos era Dio*" vuole dire esattamente questo: siamo già fatti nel Logos, che ora ci annuncia incarnato nella Persona di Cristo! Non solo: vuole anche dirci che questa affermazione non è il "core" della Rivelazione: ne è invece la premessa. Ed è una premessa accessibile alla nostra ragione, alla nostra autocomprensione. Giovanni recupera l'espressione "Logos" della filosofia greca e non usa "Rema" o "Sofia" della tradizione biblica. Parte cioè da ciò che il pensiero dell'epoca aveva acquisito, potremmo dire, come "*scientifico*".

L'affermazione dunque che è al principio del Vangelo di Giovanni, ne è anche "al principio" logico e questa affermazione è essa stessa logica: non strettamente di Fede, non nasce da una Rivelazione e non si trasmette per una Testimonianza. L'evangelista non intende offrirci la sua testimonianza su questo, ma sul fatto che questo Logos si è incarnato e che è proprio lui, Gesù, colui che ha dimostrato di essere Dio con la sua Resurrezione e di amarci da Dio nella nostra carne con la sua Passione e Croce (e la Gioia è il segno della corrispondenza buona tra la Domanda in cui siamo posti e la Risposta che abbiamo ricevuto in Lui).

Non si può dunque annunciare la Fede senza prima presupporre l'umano e senza presupporre che l'umano attenda la Rivelazione.

Ma l'umano diventa allora anche verifica del "rivelato". E lo stesso *benessere psichico* diventa verifica della *corrispondenza* intima tra me, nella mia *essenza* più profonda, e Cristo! Il segno ne è lo *Shalom*, il *Makarioi*, il *Gaudete*... la Gioia!

Questa consapevolezza del Principio libera anche la Fede cristiana dalla tentazione di presentare Dio non come l'Essere che ci fa essere, ma come un Super-Ente che ci limita: quindi un super-potente con super-capricci con cui fare i conti. In realtà dobbiamo sempre

convertirci da una idea FONDAMENTALISTA di Dio (Hadjadj '13), che è conseguenza del nostro *Peccato originale*, che ci fa presumere di essere Principio di noi stessi e ci fa percepire Dio come un Principio *alius*, estraneo, un Potente in antagonismo rispetto a Me.

La Fede cristiana è consapevolezza invece che io non solo sono *davanti* a Dio, ma sono già innanzitutto *in* Dio. Sono **nel Logos!** Sono in Dio, come mio **Principio, e fin dal Principio!**

In realtà oggi più che mai abbiamo bisogno di una **Teologia o Filosofia del Principio:**

1. L'umano si sta perdendo nei suoi fondamenti "naturali"¹. Ma se salta l'umano, salta anche l'attesa di una redenzione. E oggi categorie come quelle di *maschile e femminile*, di *paternità o nuzialità*, di legame di carne e appartenenza, stanno saltando; la percezione stessa di una vita dotata di *senso* (cioè non dal caso e a caso, ma da una Intenzione e con una missione da realizzare) e di *continuità* (non nata e finita nell'attimo) sta saltando; la consapevolezza stessa di una realtà *altra*, al di là di me, sta saltando; e infine la consapevolezza del *desiderio* di un'alterità e del desiderio di essere da essa desiderati (in un *mondo virtuale* auto-creato e gestito con un click, il Costruttivismo non è più solo l'azzardo teorico di una élite: è la assurda normalità di una massa inconsapevole). E quindi l'annuncio della grazia proprio non arriva...²
2. Solo rispetto a questa *struttura naturale* possiamo *pre-tendere* (cioè tendere "verso un prima") un riconoscimento/rispetto universale nelle affermazioni *morali*. Altrimenti restiamo nell'ambito di "chi ci crede", dell'opinione personale (ovvero della legge del più forte politicamente)! E, rispetto a questa *pretesa*, possiamo avere la libertà (altro che chiusura di pregiudizio!) di interrogare la scienza, la filosofia... cioè l'argomentazione logica e la verifica empirica.

¹ Sta diventando difficile, come predisse Chesterton, affermare che "una pietra è una pietra" (e pare che anche S. Tommaso iniziasse così le sue conferenze: "una mela è una mela, chi non è d'accordo può uscire!").

² E se non c'è più *maschio e femmina* non c'è sacramento da difendere! Se non c'è più maternità non ci sarà più la comprensione di essere "una carne sola"; se si nega la

3. Anche la Rivelazione, e quindi la Teologia, dev'essere "valutata" sulla base del rispetto di questi principi umani. Direi che ogni presunta "rivelazione" debba essere anche valutata così (e quindi ogni presunta religione debba passare al vaglio di questi principi). Ad esempio se una Rivelazione negasse la libertà dell'uomo, dovremmo subito dichiararla falsa! Se negasse la capacità di un uomo di ragionare e di potersi fidare del proprio pensiero, dovremmo subito riconoscerla falsa! Se argomentasse contro un principio morale innato (ad esempio, che l'altro uomo non fosse carne mia!), sarebbe falsa! Se il soprannaturale negasse il naturale sarebbe falso! Se infatti una Rivelazione negasse la Natura, con cui la colgo (esperienze, ragione...), come potrei accoglierla?

In un certo senso dunque non è solo la Rivelazione ad "illuminare" la Natura, ma è anche - e prima - la Natura ad "illuminare" la Rivelazione. Una Rivelazione può essere di più, ma non di meno dell'umano. Può "*perfezionare, ma non negare la natura*" (S. Tommaso)! Allora abbiamo un ottimo criterio per riconoscere pseudoreligioni e pseudospiritualità...

b) Dalla parte della psicoterapia. Dalla psicologia positivista a quella positiva.

La precomprensione culturale che abbiamo del lavoro degli psicoterapeuti è sicuramente quella di *tecnici* della salute, tecnici che applicano i principi empirici di una *scienza* della salute psichica denominata psicologia.

Rispetto alla distinzione paradigmatica che *Dilthey* pose tra *scienze dello spirito* e *scienze della natura*, (le une tese verso una *comprensione* del proprio oggetto, le altre verso una *spiegazione* dello stesso), la psicologia moderna si collocò decisamente (e polemicamente rispetto alla tradizione cristiana) in senso naturalistico! Prese le distanze in modo così netto da posizioni

libertà/responsabilità, ad esempio riducendoci a meccanismi chimici cerebrali o se non si riconosce una morale assoluta (invece che sentimenti evolutisi come tali e funzionali alla specie), se non si dà valore assoluto a una vita umana (invece che ridotta a meccanismo o organismo animale...), non c'è più nessuna proposta evangelica!

“spirituali” (metafisica, morale, teologia), che oggi facciamo fatica ad attribuire un valore di “scienza” a qualcosa che non sia riducibile a un metodo sperimentale e ad una formalizzazione matematica: l’ambito dello “spirito” è ridotto a scienza della natura.

La psicologia moderna prese dunque come modello la Fisica e nacque nei laboratori di Wundt come Scienza Positiva. I suoi primi lavori sono appunto nell’ambito della *psicofisica* e la sua prima legge fu la Legge di Weber-Feckner con una bella formalizzazione logaritmica³. L’eredità positivista (in particolare attraverso la decostruzione della metafisica di Nietzsche⁴) viene quindi assunta da Freud e diventa il paradigma di base della Psicoterapia moderna. L’uomo viene ridotto a meccanismo pulsionale e il suo malessere psichico-esistenziale a inceppi/malfunzionamenti di questa macchina, su cui dei tecnici possono intervenire con esoterici strumenti.

La Psicologia che oggi viviamo ha dunque il suo principio ispiratore storico in una presa di posizione anti-spirituale: nasce positivista, nasce scienza naturale, autoimponendosi un paradigma *meccanomorfico* (Fiora e al. '88). Paradigma dal quale non si sono scostati né il Comportamentismo né il Cognitivismo. Le teorie evoluzioniste si sono poi ben inserite in questo paradigma (in particolare con l’approccio etologico di Bowlby⁵), tanto che oggi nessuno psicologo può pretendere legittimamente di esercitare la sua professione se non pagando l’obolo di ossequio alla riduzione dell’uomo ad *organismo animale* evolutosi per “caso e per necessità” (Monod '70) secondo precise leggi empiriche!

Come scrive il filosofo britannico Roger Scruton, non solo la scienza si è autoridotta in un ambito in cui gli oggetti sono dicibili alla terza persona (come “oggetti” appunto e non “soggetti”), ma ha anche preteso di affermare che “questa” fosse l’unica realtà e ha quindi introdotto un virus polemico di “disincanto” verso tutto ciò che resistesse alla riduzione naturalistica (Scruton '13). Ora lo psichico-spirituale è proprio ciò che è dicibile con “io-tu-perché” (il perché della intenzione, della ragione, dello scopo...), cioè con una realtà,

quella della intersoggettività, che non è mai riducibile alla terza persona senza perdita di significato.

Viviamo in una cultura del “disincanto” dove si sente “scientifico” chi ha sempre la risposta “riduzionista” del tipo: “una emozione non è altro una scarica elettrochimica”; “un gesto eroico non è altro che un comportamento selezionato per la conservazione della specie”, “una preghiera non è altro che l’attivazione del tale centro dell’emisfero temporale”...

Prevale oggi la concezione che la salute, ovvero il benessere, psichico-spirituale non sia altro che un “buon funzionamento” di una macchina/organismo. Se la psicologia aveva preso come modello la Fisica, la psicoterapia aveva preso come riferimento il Modello Medico. Quindi il concetto di **Malattia mentale!**

A distanza di più di un secolo la psicoterapia è ancora oggi intesa in senso positivistico come un’attività di aggiustamento (estrinseco) di qualcosa di rotto/malfunzionante in una macchina. Lo psicoterapeuta nel migliore dei casi è concepito come un fisioterapista della psiche, nel peggiore come un incantatore/ingannatore da “effetto placebo”. Il modello medico che infatti tentammo di emulare per farci accreditare culturalmente come “*terapeuti*” ci si sta ritorcendo contro, pretendendo di “spiegare” molto meglio i fenomeni psichici con i loro correlati neuronali e di guarirli con più efficacia *evidenze based* con mezzi chimici: vedi odierno strapotere delle neuroscienze e della psicofarmacologia.

Eppure già in Freud era evidente la conflittualità paradigmatica tra quello che diceva (metapsicologia) e quello che faceva (clinica)⁶. Come dire dell’insostenibile “leggerezza” dell’essere meccanomorfici quando si incontra qualcuno con cui si inizia un dialogo io-tu... Negli anni '80, quando studiavo a Padova, notavo che da più parti stava emergendo l’esigenza di superare il paradigma meccanomorfico e il modello della malattia mentale⁷. Si parlava dunque di *paradigma antropomorfico*, per recuperare nello studio dell’uomo ciò che più attenesse in modo specifico all’uomo stesso: *azioni* e non

³ Vedi ad esempio il classico Legrenzi '82.

⁴ Un’analisi critica in Echavarría '16.

⁵ Per l’approccio etologico in psicoterapia cognitivista in Italia vedi ad es. Liotti 2011.

⁶ Salvini A. Verbitz T. '88.

⁷ Fiora e al '88. Harrè e Secord '77. Gauld e Shotter '83. Szasz '74. Pagliaro e al. '95.

comportamenti, *ragioni* e non cause, *situazioni* e non ambienti, *intenzioni* e non causalità meccanica...

Credo che questa corrente di pensiero non solo sia rimasta minoritaria, ma abbia nel tempo esitato in una metafisica più o meno apertamente *costruttivista*⁸, ipostatizzando dunque una *soggettività* capace di crearsi la sua "realtà inventata" (Watzlawick, '81), ma non si capisce né come possa interfacciarsi a un qualche "mondo reale" (percezione distinta da immaginazione) né come possa interagire con altre soggettività (da dove gli apriori comuni del dialogo?): un modello di pensiero assurdo che non solo cade in contraddizioni (che ha addirittura preteso di eludere adducendo la possibilità di altre *logiche* del pensiero⁹), ma che porta a esiti relativisti e nichilisti.

In qualche modo la stessa decostruzione della metafisica, di nietzschiana memoria, si è operata anche da questo opposto versante "antropomorfo". Abbiamo perso l'uomo prima naturalizzandolo, poi spiritualizzandolo in un solipsismo prometeico. La mia tesi è che l'antropomorfismo è destinato a implodere su se stesso se non accetta di fondarsi su un Realismo, che a sua volta implica un Principio Nuziale, che riguarda non solo l'intersoggettività tra uomini, ma innanzitutto quella con Dio.

Per quanto mi riguarda io ho coscienza del fatto che nella mia attività professionale - non diversamente dalla mia vita - incontro *persone*. Anzi le incontro in un contesto in cui arrivano a "mettersi a nudo" psicologicamente, accettano di rivelarsi nella loro interiorità più profonda, laddove non si percepiscono solo come un "fascio di reattività" o un "fascio di sensazioni", ma come un centro di consapevolezza e di intenzione: un io davanti a un tu. Non posso prescindere da un incontro io-tu. Non posso operare senza coinvolgermi in questo dialogo io-tu. Non posso operare, come un fisioterapista o come un medico, semplicemente su un "esso", su un "corpo".

Incontro persone *in quanto persone* e, a volte, questo incontro ha il potere di far fiorire

la vita! Come Gesù con Zaccheo (Lc 19, anche Gv 8), quello che faccio è accoglierli in "casa mia" andando "a casa loro" e in questo incontro mi dispongo con un sorriso benedicente che restituisce all'altro una dignità che magari ha perso egli stesso nello sguardo che rivolge su di sé. E in questo clima sicuro di accettazione incondizionata e di protezione da implacabili sensi di colpa, con un sottofondo gioioso e a volte anche giocoso... avviene qualcosa di straordinario: a volte le persone ripartono (da un nuovo *Principio!*). A volte attuano cambiamenti importanti. A volte riconoscono delle "bugie" in cui era rimasta intrappolata la loro vita e decidono di lasciarle. A volte le persone crescono... Si alzano dai loro lettucci e camminano! Si riprendono la soggettività della loro vita, invece di lasciarsi "oggettivare" dal loro passato e "schiavizzare" dai loro "faraoni interiori". A volte non hanno più timore di riprendere a vivere. Anzi di vivere pienamente. A volte osano di più. A volte osano la gioia!

Mi domando: *cosa faccio in realtà come terapeuta?* E quello che faccio è davvero qualcosa di così diverso da quello che avviene in una relazione buona tra amici, tra genitori e figli, in un felice matrimonio? La psicoterapia è un ambito esotico/esoterico da *apprendisti stregoni* (Carotenuto '98) oppure è un concentrato di "umanità" (si sapienza e di devozione) molto simile a quello che avviene "naturalmente" in buone relazioni educative/di crescita?

Cosa aiuta le persone a stare bene? Recentemente ho scoperto un filone di studi che ha il potenziale di svincolare la psicologia/psicoterapia dal paradigma meccanomorfico-etologico-medico in cui si è arenata. La **psicologia positiva** (es. Seligman '14) sta studiando in modo empirico cosa ci fa stare bene: e stranamente non parla di strani esercizi magici o di tecniche esoteriche...

Dati alla mano, propone di:

- fare attività fisica e cambiare ogni tanto la routine,
- di sorridere e di usare umorismo,
- di ringraziare tutte le sere e fare "visite di gratitudine";

⁸ Da Kelly (ed. orig. '55) a Guidano ('88), da Maturana e Varela ('87) a Glaserfield ('98), da Bandler e Grinder '81 con tutto l'approccio della Programmazione neuro-linguistica a Watzlawick (es. '81) e la scuola di Paolo Alto e in Italia Giorgio Nardone, con l'approccio

strategico (es. '91) e, in collaborazione con Alessandro Salvini e Gioacchino Pagliaro con l'approccio interattivo-cognitivista (es. '07).

⁹ Nardone Watzlawick '90.

- di benedire gli altri, se stessi e (*Chissacchi*) per quanto ci succede;
- di essere gentili in modo gratuito;
- di vivere il proprio impegno anche lavorativo, come una *mission*;
- di realizzare i propri talenti e quindi di essere se stessi, come rispondendo a una *mission* (a una “chiamata” di *Chissacchi!*),
- di vivere tutta la vita come una *mission* dotata di senso;
- di lasciarci entusiasmare e coinvolgere con tutto noi stessi in un’attività che ci assorbe: una sorta di autotrascendenza nel compito che mi assorbe (*flow di Mihaly Csikszentmihalyi*);
- di sentire e fortificare il senso di appartenenza a una comunità;
- di custodire buone relazioni;
- di avere qualcuno con cui si è in confidenza tale da poterlo chiamare “anche alle 4 del mattino” (G. Vaillant);
- di sviluppare virtù come giustizia, temperanza, forza, prudenza;
- di crescere nella fiducia e nel pensiero positivo;
- nell’ottimismo e nella benevolenza verso di sé;
- nell’autocontrollo e nella conquista di un senso di padronanza sugli eventi della propria vita;
- propone di sviluppare abilità di resilienza allo stress e di ripresa costruttiva dopo traumi (abilità che hanno sempre anche a che fare con una riorganizzazione di senso della propria vita, e quindi con una certa “ri-spiritualizzazione”);
- dice di impegnarsi in qualcosa per un Bene più grande (...ritorna *Chissacchi*);
- dice anche che la ricchezza non rende felici e che donare denaro fa stare bene;
- che cercare valori intrinseci come crescita umana, autenticità e relazioni vale di più di valori estrinseci come il successo economico, la performance, il prestigio sociale;
- dice di imparare a gustare il presente, vivendo con consapevolezza e riconoscenza;
- dice dell’importanza di perdonare;
- dice meditazione;
- dice preghiera (...verso *Chissacchi*);
- dice spiritualità;

¹⁰ G. Vaillant: “*Happiness is love. Full stop*” (è il famoso commento allo Studio Grant di Harvard sulla Felicità da lui diretto).

- dice amore (“*love is the answer*”¹⁰)!

Ora mi chiedo: ma tutto questo non lo diceva già il Vangelo?

La psicologia che smette di usare il paradigma della malattia preso a prestito dal positivismo e che decide semplicemente di guardare l’uomo e di studiare empiricamente cosa cercano le persone *per stare bene*, “stranamente” si ritrova, a pieno diritto e con gli strumenti suoi propri, in un campo **morale-spirituale!** (vedi P. Vitz, che plaude a questa evoluzione della psicologia¹¹).

Ecco: *l’uomo in quanto uomo* non lo incontri se lo cerchi come “organismo rotto” o come “processo sociale” o come “conflitto di pulsioni”... Sembra proprio invece che, tolti gli occhiali riduttivistici della “malattia”, cadano anche quelli del “meccanismo”, e così si possa finalmente alzare lo sguardo e iniziare a guardare un uomo *in volto*. E, in questo incontro, *io-tu-perché* cascano insieme.

Perché sei felice? E io perché lo sono? Per quale ragione? E a partire da cosa? E di cosa sono veramente felice? E com’è essere felici?

La domanda sulla felicità richiede che ci si *incontri come uomini*. E in questo incontro non possiamo non *scoprirci incontrati* da una *Intenzione*, che allora intuiamo come la risposta ultima alle domande sul come della *forma*, sulla *materia* del contenuto, sulla *causa* che la origina, e sullo *scopo* cui tende la nostra felicità (pregustata ora)!

Cominciamo allora a pre-sentire che la domanda sulla felicità è un tutt’uno con gli uomini che si incontrano, nel momento in cui si riconoscono pienamente uomini. Come tra un uomo e una donna che si amano: il loro *amore* e la loro *gioia* sono un tutt’uno!

Ma allora *Psicologia della felicità e Principio nuziale* non sono forse *la stessa cosa*?

E non ci accorgiamo che il Vangelo dell’Amore è già (anche) psicoterapeutico?

E dov’è finito lo iato tra psiche e spirito?

¹¹ Vitz ’05.

2. L'uomo in quanto uomo

Chi è un uomo in quanto uomo? Non è solo un oggetto, che *non sa e non vuole* esistere. Non è solo un animale, che sa e che vuole *secondo la sua specie*. Un uomo non solo esiste, ma *sa* di esistere (VERUM), *vuole/accetta* di esistere (BONUM), ed è lui, proprio lui, nella sua *unicità*, a esistere, saperlo e volerlo (UNUM).

Un uomo di sé dice "io". In un uomo il suo *essere* psichico, il suo *sapere* di essere e la sua *gioia* di essere sono fin all'inizio un tutt'uno! **"Io sono"** implica sempre **"io sono ok"**. Nessuno può *riconoscersi* "io" senza implicare: "è *buono* che io *sia*". "Io sono ok" equivale senza residui a **"è ok che io sia"** (ovvero: "è ok che io sia = io sono ok!").

Ora un uomo non può accedere da se stesso né all'autoconsapevolezza né alla volontà di esserci.

a) Principio del "looking glass self"¹²: un uomo si riconosce allo specchio dell'altro. E' l'altro che lo sveglia alla consapevolezza di sé. Così avviene tra madre e bambino (Stern¹³ e tutta la Scuola della Intersoggettività, a partire dagli studi della *Infant Research*). Vedi gli stessi esperimenti naturali di "bambini selvaggi", che non raggiungevano pienamente tratti umani nonostante una ri-socializzazione. Interessante anche la storia di Federico II e dell'esperimento della "lingua naturale" secondo cui bambini a cui non si rivolge la parola non solo non producono nessun linguaggio spontaneamente, ma muoiono! (Anche se fosse una leggenda, sarebbe segno di una consapevolezza profonda di cosa ci rende uomini!).

*Io interiorizzo l'altro che mi chiama ad esserci!
Viene prima la consapevolezza dell'altro (e*

¹² Secondo gli *Interazionisti simbolici* (Ciacci '83), a partire da W. James, ma in particolare poi negli studi di Mead (in particolare *Mente, Sé e Società* del '34) e nella concettualizzazione di Cooley (sua l'espressione "looking glass self"). Studi ripresi negli anni '60 da autori come Berger e Luckman ('69), Goffman ('59), Blumer (es. '08), Thomas, Merton, Lemert... L'io assume su di sé (verso il Me) lo sguardo dell'Altro che ha interiorizzato. Diventa oggetto a se stesso dopo esserlo stato per un altro e interiorizzando il suo stesso sguardo (l'Altro e poi l'Altro generalizzato, secondo Mead). Il Sé allora è un prodotto dell'Interazione, non viene prima, in senso logico, del linguaggio/interazione sociale. Come dire che il Sé e l'Altro cascano insieme, in una comune matrice intersoggettiva linguistica. Vedi anche Ricoeur '93.

dell'altro verso di me) rispetto alla mia verso di me!

b) Principio della *deprivazione affettiva*. Solo se è stato accolto con **gioia** (vedi Renè Spitz e la *Sindrome di deprivazione affettiva parziale e totale*¹⁴, che impedisce la nascita/sviluppo della vita psichica nell'uomo) un uomo prova *gioia di esserci*¹⁵! Solo se è stato "accettato", accetta di esserci! Se è stato desiderato, desidera esserci! Già proprio da neonati, accettiamo di esistere solo se ci siamo sentiti accolti - **io proprio io** - da una "madre". Solo se abbiamo visto un sorriso, goduto di un abbraccio morbido. Solo se ci siamo sentiti i "benvenuti". Se ci siamo sentiti la gioia di un altro. Se ci siamo sentiti "benedetti" e noi stessi una "benedizione" per un altro!

*Io interiorizzo l'altro che mi benedice e per questo posso benedire me stesso!*¹⁶. *Viene prima la volontà buona, la BENEDIZIONE di un altro verso di me, poi la mia.*

Dunque ho la *potenzialità* di essere consapevole di me e di volermi bene, ma non ne vengo all'atto da me stesso, senza un altro che mi svegli!

Trovo estremamente significativo concepire *la psiche individuale come una attività di interiorizzazione del mondo psichico esterno*, quindi del mondo interpersonale, delle intenzioni che sono rivolte verso di me e che sono intorno a me. *La mia anima è per certi versi il mondo (psichico) esteriore che diventa interiore.*

Nel momento in cui (fin dal primo giorno di vita e in particolare nei primissimi anni) mi *approprio* di me, nella mia consapevolezza di esserci ("io sono Mimmo"), mi *approprio* anche

¹³ Stern '87.

¹⁴ Spitz '72 (ed. orig. '58)

¹⁵ Sarebbe interessante portare a suffragio di questa tesi anche gli studi sulle conseguenze psichiche rispetto ad esempio alla capacità di godere della propria vita (= permesso di esistere) e di sperimentare un senso di "at home" con se stessi di bambini che hanno sofferto la Deprivazione Emotiva, secondo il modello della Schema Therapy di Young e Klosko '04 (ovvero anche secondo la teoria dell'attaccamento, isolando la variabile "anaffettività").

¹⁶ E' il concetto di Madre Buona come "Oggetto Interno", per chi usa come modello interpretativo una matrice psicanalitica interpersonale.

delle *intenzioni buone* rivolte verso di me (sorrisi, benedizioni, coccole, parole dolci...) e sono proprio tutte queste "palline dorate" (mi riferisco al film *Inside Out* dove le palline dorate della GIOIA sono gli "elementi base" della psiche) a costituire il "fondo" del mio essere, la base, la fonte di ben-essere, di vitalità, di gioia che è a fondamento di tutto il mio mondo psichico.

Ecco perché penso che **un uomo al fondo del suo essere sia gioia, gioia d'essere!** Noi siamo i sorrisi che abbiamo ricevuto. Noi siamo quelli che *esistiamo in forza di una benedizione*. Noi esseri umani siamo i "**benedetti**", anzi siamo quelli che "*sanno di esistere come benedetti*", quelli che "*sanno di esistere come gioia*". *Makarioi!*

E di questa benedizione **noi non siamo l'origine**. Anzi noi prendiamo origine da essa! Noi esistiamo perché siamo stati benedetti. Un altro ci ha detto (con le sue parole, con i suoi gesti, con le sue emozioni, con i suoi comportamenti): "è ok che tu sia", "*Ti voglio bene*", "E' un bene che tu sia" "Che gioia sei per me". E questa benedizione, ripetuta e riconfermata, è diventata la mia "autoconsapevolezza profonda": *mi voglio bene!* è bello *che io ci sia!* che gioia *che io sia!*

Posso allora esistere perché prima ho ricevuto un PERMESSO di ESISTERE. La BENEDIZIONE ricevuta (= E' un BENE che tu ci sia! Ti voglio BENE. Voglio il tuo BENE. Tu sei un BENE per me!) diventa il mio permesso di esistere.

Tu sei ⇔ ok Io sono ok /E' ok che io sia!

Ma allora l'*intersoggettività* viene prima e *fonda* la autoconsapevolezza e la stessa gioia/volontà di esserci (quindi la mia libertà/responsabilità, ecc...)!

Ma questa intersoggettività implica quella con Dio, perché anch'essa è una *potenzialità* che è stata "posta" e che non potrebbe mai venire in *atto* se Qualcuno non parlasse con "noi" dandoci del "tu"¹⁷.

E questo ci aiuta a comprendere meglio perché il "principio nuziale" sia a fondamento del nostro mondo psichico!

3. L'uomo in quanto uomo implica Dio

Nel mio *Modello di integrazione* della psicoterapia nella spiritualità cristiana pongo un passaggio importante: questo *permesso di esistere* ci viene trasmesso dai nostri genitori, ma non viene *da* loro. Il permesso di esistere ci arriva *esistenzialmente* dai nostri genitori, ma *ontologicamente* da Dio. E di Dio se ne deve poter parlare come di una intuizione della nostra ragione (come di un implicito, di un presupposto necessario) e non esclusivamente e primariamente come di un "contenuto" di fede o di un "oggetto" di rivelazione.

Penso all'Essere come al Tu che ogni ente evoca quando viene interrogato da un Io.

Io lo argomento così.

A) Di me dico "**io**" (UNICITÀ DELL'ESSERE) e io sono un **SOGGETTO di consapevolezza**. (= ho una *meta-consapevolezza* di me e del tutto).

Come scrive Thomas Nagel: se potessi ridurre tutto a oggetto, la prima cosa che vorrei sapere è: "quale di queste cose sono io?". L'io non è una cosa tra le cose, ma una "PROSPETTIVA" sul mondo¹⁸. *Anima est quodammodo omnia* (San Tommaso). COM-PRENDO TUTTE LE COSE! Io sono *davanti* al tutto come se tutto fosse per me. Comprendo tutto lo spazio e tutto il tempo (che diventa *distensio animi* in Sant'Agostino).

Chiudo gli occhi e tutto scompare; li apro e tutto è per me!

Ma nel momento stesso in cui sono consapevole di Me (e di tutto il Mondo in me):

1. mi rendo conto che non sono origine dell'ESSERE del mondo! **Non possiedo l'actus essendi**. La mia intenzione può dar forma alle cose, può trasformarle, può rendere attuali delle potenzialità che le cose già hanno in sé, ma non può crearle *ex nihilo*. Se non io chi?

2. e non sono origine neanche del mio io. Non solo nel senso che **non mi sono posto in essere da me come soggetto**,

¹⁷ "Io sono, che parlo con te!" (Gv 4, 26). *Io Sono*, cioè Dio, che è da sempre Colui che è in relazione con me, dandomi del Tu!

¹⁸ Nagel '86.

3. ma anche nel senso che il mio io mi rimane sempre "inafferrabile", non "oggettivabile" definitivamente. Posso indicarlo a un tu ("eccomi!"), ma **se provo a cogliere il mio io, è sempre prima** di ogni mia consapevolezza, perché ne è esso stesso l'origine. (E' come se volessi vedere gli occhi con cui vedo, mentre vedo!)! *La mia autotrascendenza mi porta ad abbracciare tutto tranne la mia Origine, che, proprio per questo, si rivela come Altra da me.*

4. Ma allora io non ho origine in me stesso. Mi trovo dentro un io! Che ha un origine fuori di me! Allora **come io sono "soggetto" rispetto a tutto ciò che ho di fronte a me, intuisco che un Altro è Soggetto rispetto a me; come io com-prendo il tutto, un altro mi com-prende!**

E-sisto: sono-posto-da fuori di me! Da un Altro che è la mia Origine.

B) **Io che com-prendo sono per primo COM-PRESO. Sono posto** nella mia soggettività, nella mia libertà, nella mia intenzione, nella mia intersoggettività, nell'essere... Scopro che ci sono dei **presupposti** della mia psiche da cui non posso non partire. Che mi sono dati. Tanto che anche per negarli, devo usarli!

a. Per dire che non c'è ordine nell'universo (che *tutto è a caso*), devo usare la mia capacità di ordinare/legare/intenzionare.

b. Per dire che non esiste la libertà, devo usarla!

c. Per dire che non c'è l'io nel cervello, devo dirlo io!

d. Per dire che non esiste niente di vero, devo presumere di dire il vero.

e. Per dire che non esiste nulla, devo presumere che esisto almeno io che lo dico!

f. Per dire che non esiste niente fuori di me, devo dirlo a qualcuno... fuori di me!

g. Per dire che gli altri non esistono, devo usare un linguaggio (che presuppone gli altri)!

h. Per dire che non esistono intenzioni, devo usare una intenzione!

i. Per dire che l'Essere non esiste, ci devo essere!! E se qualcuno mi dicesse che l'essere non esiste, perché dovrei rispondergli visto che non esiste?

5. Sono posto dunque da un Altro che è **almeno**¹⁹ Soggetto come me, almeno Unico come me, almeno Libero, Autoconsapevole, Intersoggettivo, Persona come me! Ma è **prima** del mio stesso io. Ed è **più** di me, perché è l'origine di me e del mondo intorno a me. Un Altro che mi precede e non so né quanto sia "maggiore" di me né "come" lo sia. Un Altro cui posso accedere come dal basso verso l'alto, come intuendo (platonicamente!) ciò che ho di spalle. Per via analogica.

6. Ed è proprio questo Altro, che mi abbraccia e mi comprende, a **darmi la possibilità** di retrocedere sempre rispetto a Me e di cogliermi sempre come soggetto, sempre come Io. E' questo Altro che mi tira fuori da Me... **Una Voce che mi e-voca**, mi chiama fuori...

7. E solo un **Tu che trascenda la natura**, può farmi trascendere da me stesso (e da tutto il mondo). Un Soggetto *extramentale*, allora non un Dio-Natura spinoziano! Altrimenti non avrei una *meta-consapevolezza* e una *meta-libertà* (di andare anche contro Natura) e una *meta-responsabilità* (di assumermi o meno le mie responsabilità in modo assoluto, indipendentemente dagli altri e dalla convenienza). Se non potessi poggiarmi su di Lui, dove potrei poggiarmi per uscire da me stesso? Se non potessi *interiorizzare nella mia psiche l'Intenzione* espressa da questa Psiche - questa Voce che proviene dal di fuori del mio sistema mentale/mondo - non potrei avere né *meta-consapevolezza* né *meta-libertà*.

*E-sisto: sono posto sempre fuori di Me come un Io da un Tu che mi precede. Sono sempre "ispirato"! E' questa relazione con Dio che mi fa e-sistere/sussistere come Io*²⁰.

Come il mio io psicologicamente non può venire in atto senza un tu che lo evochi, così

¹⁹ Il postulato contiene sempre più verità dei suoi teoremi! Dal meno non nasce il più: l'*emergentismo* è un inganno della mente! Per questo gli antichi parlavano di "essere in potenza" e "in atto".

²⁰ Secondo l'interpretazione biblica, siamo continuamente "ispirati" da Dio! Non come "ruah" (in

comune con gli animali), ma come "neshamah hajjim" (Pr 20, 27: la fiaccola del Signore che ci guarda dentro): l'io autocosciente e responsabile è tale perché si guarda dentro "a partire dallo sguardo di Dio". Secondo Ravasi ('06) non esiste nella Bibbia il concetto di "anima-psiche" se non come "relazione" con Dio che è

ontologicamente il mio io non può venire in atto senza un Tu che lo evochi. Il mio io implica sempre un tu (dico "eccomi" a un altro!), come ci hanno insegnato gli *Interazionisti Simbolici*. Ma io non sono solo il tu di un altro, io sono io anche in senso "assoluto" e quindi lo sono davanti a un Tu assoluto.

C) **Ma io sono anche un SOGGETTO di intenzione.** Io sono libero, in quanto soggetto, sono cioè ORIGINE delle mie intenzioni. (Anzi – come dicevamo – sono dotato di una *meta-libertà* anche rispetto a ciò che in me è natura-dato). Alla domanda "**perché** lo hai fatto" sono io a dover dare una risposta e questa basta: non si pone un retrocedere delle cause all'infinito. L'ho voluto io e basta! *Io sono soggetto/fondamento della mia intenzionalità.*

8. Ma allora mentre mi scopro come Soggetto di intenzione, mi scopro anche *intenzionato*²¹ da un Soggetto che mi dà la possibilità di **ricoscerlo** come un Tu.

9. Quindi **da una Intenzione che ha voluto che la riconoscessi.** E che LIBERAMENTE potessi accoglierla, **con riconoscenza.** Una intenzione che allora si rapporta a me non più asimmetricamente, ma chiedendomi di accoglierla come già Essa mi ha accolto. **Una intenzione nuziale!**

10. Una Intenzione (ovvero un Tu) che **si fa domanda** di essere riconosciuta. Sono *posto dentro* la domanda "perché esisto" e mentre me la pongo mi accorgo che non posso non pormela e che solo io posso farlo tra tutte le creature terrestri: *io sono allora colui che può porsi la domanda sul perché esista!* E proprio questa Domanda mi fa diventare un essere di Risposta, **re-sponsabile, sponsale!**

11. E la nostra **coscienza morale** allora è proprio questo: non è soltanto coscienza di esistere davanti agli altri (che vanno rispettati come me), ma è coscienza di esistere innanzitutto davanti a un Altro (insieme a tutti gli altri). E' uno sguardo che parte da Dio e che mi invita a mettermi **dalla sua prospettiva** nel

costitutiva del nostro esserci. Quindi penso all'anima non come a una cosa-sostanza monadica, ma come a una "relazione (sostanziale)"! Come a un centro di relazioni, mentre è in relazione essa stessa! Come sono "maschio" in relazione a una "femmina" così sono uomo in relazione a Dio: il principio nuziale è anche questo.

²¹ Mi scopro dentro una libertà, quindi posto in modo libero da un Altro che mi fa esistere davanti a sé come

valutare ogni cosa. E' responsabilità davanti a Dio!

D) **Io sono un SOGGETTO responsabile, sponsale (l'uomo è essenzialmente un essere morale)**

La mia coscienza di *me* implica allora coscienza di *Dio*. Non penso allora alla **coscienza morale** come a una "dotazione" della nostra psiche più o meno importante, ma comunque "modulare", giustapposta, separabile dal resto... Penso invece che autocoscienza e coscienza di Dio si danno insieme! Dio e l'uomo per la mia psiche si danno insieme! La **Coscienza (morale)** è allora **coscienza di me e di Dio**, ovvero **di me a partire da Dio** (mi sembra che così legga anche Gaudium et Spes 16).

La mia coscienza morale è dunque coscienza di una Intenzione:

a) che si esprime dentro la Natura come Legge Naturale: e solo pensando così, l' *essere* implica il *dover essere*²². La mia coscienza morale è coscienza di una Intenzione dietro/dentro le cose, di una *ragion d'essere* di ciò che è, e di una richiesta, da parte di ciò che è, di essere rispettato nella sua "natura", nella sua "essenza" (secondo appunto quella Intenzione). Chiede dunque un riconoscimento del **come sono stato fatto da Lui** e del come (la **forma** di essere) ogni cosa mi è stata data... (Vedi la *guarigione dei lebbrosi* in Lc 17, 11-19: tutti guariscono grazie a Gesù, inteso come il Logos, la Legge naturale...). Vedremo poi che il permesso di esistere mi arriva proprio rispettando la "forma" dell'esistere. E da qui il nesso tra *virtù e felicità*.

b) Ma che proviene Al di là di essa. Una Intenzione che mi invita a riconoscerla per Sé stessa alzando lo sguardo verso di Lei come a un Tu. La mia coscienza morale è allora invitata a un riconoscimento della **relazione con Lui**. (Vedi il *decimo lebbroso*, che non solo guarisce, ma si salva, perché *ricosce* Gesù ed è *ricoscente* verso di Lui: stabilisce con Lui una

un vero "tu", libero di riconoscerlo e di rispondere alla sua Grazia con un grazie!

²² Altrimenti si cadrebbe nell'argomento della *fallacia naturalistica*, secondo cui da ciò che è non si può mai dedurre ciò che deve esserci. Dall'essere non seguirebbe l'agire, come prescrizione.

relazione da persona a persona, nuziale!). Da qui la *felicità come riposo in Dio (nuzialità)*.

4. Per un Modello di psicopatologia. Il benessere psichico implica Dio.

1. Anche se quello ricevuto da Dio viene *prima* ontologicamente, il permesso di esistere donatoci dai nostri genitori viene *prima* in senso psicologico. Noi di fatto iniziamo la nostra vita psichica da lì: siamo figli di un padre, di una madre, di una infanzia, di una storia... con tutti i suoi condizionamenti e con tutte le sue limitazioni. La Luce viene filtrata attraverso le finestre e così arriva a noi!

2. Possiamo allora aver ricevuto delle "limitazioni" al permesso di esistere. Attraverso i comportamenti, le emozioni, le parole espresse verso di noi (o anche verso gli altri intorno a noi, da piccoli), accanto a delle benedizioni possiamo aver ricevuto anche delle "MALEDIZIONI". Invece solo di un "Ti amo punto e basta" abbiamo potuto aver ricevuto anche tanti "Ti amo-se", "Ti amo-perché", "Ti amo-ma tu...", "Ti amo di più quando...", se non proprio dei rifiuti, degli abbandoni, dei maltrattamenti, che ci hanno detto: "non ti amo proprio!". Vedi ad esempio le "dodici ingiunzioni" dell'Analisi Transazionale²³, che possiamo leggere appunto come "maledizioni psichiche".

3. Quando ci appropriamo di noi stessi (in particolare man mano che arriviamo a pensarci come un io, tra 1 e 3 anni) ci appropriamo di tutte queste "intenzioni" rivolte verso di noi - sia quelle buone che quelle cattive - e ci collochiamo rispetto ad esse come se dicessimo: "questo io sono", "per esistere devo essere così e così", "per essere amato (o anche solo per non essere abbandonato o rifiutato o maltrattato) devo essere così". Ci *definiamo* oppure ci *riconosciamo già "definiti"* in un certo modo. Prendiamo una certa "forma" secondo anche le "deformazioni" ricevute. Ci definiamo dunque dentro un "confine" e diciamo: *questo sono io*. Il mondo interpersonale diviene intrapsichico. E nel mio mondo interiore abitano anche la Madre Strega o il Padre Orco o il Fratello Invidioso o il Mondo Cattivo... (Vedi Copione, Modelli Operativi Interni, Credenze patogene,

Autoschemi o Protoschemi corporei... a seconda del modello teorico di riferimento).

4. Non solo: ci appropriamo anche del "permesso di esistere" e lo vincoliamo a quella "definizione" di noi stessi. Diveniamo il *Dio-Faraone* di noi stessi. E' come se dicessimo: "Ecco, per conservare la benedizione (tu sei ok = è ok che tu sia), devo essere in un certo modo", "devo conservare questa forma", "se faccio così e così, *io sono ok*".

Questa tendenza ad appropriarci del permesso di esistere - cioè a non sentirlo più come un dono ricevuto ma come un possesso nostro - è il "narcisismo" di base di un essere umano, il suo *peccato originale*. Lo intendo così: un uomo appropriandosi di sé tende ad appropriarsi anche della sua origine, tende cioè a farsi origine di sé! (peccato originale = non tanto peccato delle origini, ma peccato **sulla** origine!). E questa appropriazione può riguardare non solo il permesso di esistere che riceviamo dai genitori, ma anche, e poi dopo a un livello sempre più esplicito e consapevole, quello **ontologico** che riceviamo da Dio. Come se dicessimo "IO SONO OK E LO DICO IO! (BASTO IO!)".

Ci appropriamo in realtà anche delle **benedizioni** ricevute, facendole diventare nostre "leggi interiori"... Quindi sia che i miei genitori mi abbiano dato una maledizione, come ad es. "Sei un incapace", sia che mi abbiano dato una benedizione, come ad es. "Sei un genio", io posso appropriarmi di queste intenzioni vincolando ad esse il mio "permesso di vivere" (ad es. mi sentirò a posto/degno solo se non "emergerò, non avrò successo, non sarò indipendente"; oppure mi sentirò a posto/degno solo se avrò conferme del mio essere geniale!).

5. Ci costruiamo anche delle **difese** (che sono solito chiamare GUARDIE DEL CORPO) rispetto alle maledizioni ricevute e ci identifichiamo con esse, sentendoci noi stessi (il mio *Me*) proprio così. Tutto questo diventa la nostra spontaneità, il nostro sé *di default*. (Andando a completare il panorama interiore dei MOI o del Copione o delle Trappole o degli Schemi corporei di difesa...).

6. Man mano che, crescendo, ci rendiamo conto del nostro essere persona in senso assoluto (e non solo come parte di una famiglia,

²³ Vedi ad es. Stewart I. e Joines V. '00.

di una cultura, ecc...), possiamo attingere questo permesso direttamente dalla sua Fonte, *riconoscendolo a partire da Dio*²⁴! E ci sono famiglie e culture che facilitano questo riconoscimento e altre che lo ostacolano.

7. Ora questo riconoscimento di sé *a partire da Dio* non è solo una "possibilità" del pensiero, è anche una esigenza intima, esistenziale, e un compito evolutivo necessario. Se non si aggancia il permesso di esistere direttamente da Dio (perfino fuori da un esplicito riferimento religioso o confessionale, anche solo come intuizione dello spirito), questo non è senza conseguenze per il nostro mondo psichico. Soffriamo una **solitudine trascendentale** (Scruton '13), un'angoscia esistenziale che solo "riposando in Dio" viene placata. Il compito evolutivo in adolescenza è allora proprio questo: è un compito primariamente *metafisico*. L'adolescenza è l'età per rinascere "dall'Alto"²⁵. Altrimenti questa angoscia metafisica, questa inquietudine esistenziale di fondo, può essere fraintesa o non letta o dissociata o scaricata in sintomi fisici e psichici, in angosce, in comportamenti di dipendenza, in ansie da prestazioni... Ci si può mettere sul "mercato", "vendersi l'anima", sequestrare e farsi sequestrare da qualcuno o qualcosa, da cui si pretenda un permesso/benedizione assoluta di esserci e quindi una gioia assoluta di esserci, che non potrà mai dare.

8. Il riferimento a Dio in realtà è implicito in ogni cambiamento terapeutico, in ogni crescita umana. E renderlo *esplicito* non può che sostenere, fondare e rendere molto più efficace il cambiamento terapeutico stesso.

a. Come posso disobbedire al mio Faraone interiore (ovvero alle presenze Genitoriali che mi concedono il permesso di esistere) se non posso invocare l'autorità di Qualcuno che è più grande di Esso? E quindi come posso uscire dai miei schemi di auto-sabotaggio? Come posso sfuggire alle mie maledizioni interiori? Un altro che mi ama può solo farmi da profeta, ma non ha

l'autorità di dirmi qualcosa *a partire da sé*: può farlo appunto solo a partire da Dio, dal riconoscimento di una Intenzione Benedicente che ci precede entrambi.

b. Come posso perdonarmi, se io mi accuso e se dentro di me ci sono solo *io*?

c. Come posso superare un "senso di colpa del sopravvissuto": chi mi restituisce il permesso di esistere, nel momento in cui io me lo nego?

d. Come posso "lasciare mia madre" che mi ha dato vita e verso cui sono "in debito", senza presupporre Dio?

e. Come posso sentirmi altro/oltre rispetto al male ricevuto o subito, senza presupporre un permesso di esistere che mi giunga sempre rinnovato da Dio.

f. E così anche: come posso compiere i vari esercizi di Psicologia Positiva senza presupporre quel *Chissacchi* che ne dia fondamento?

g. E se Gilbert nella sua *Terapia Focalizzata sulla Compassione*²⁶ può riconoscere l'efficacia empirica della immaginazione del "Saggio compassionevole" verso di sé (una raffigurazione benevola di Dio, in sostanza) nei suoi esercizi di meditazione, mi domando come possa una *finzione* renderci felice? Se lo fa è perché attinge a un indiretto e taciuto "riconoscimento" di una verità (almeno come *speranza*)! L'esperimento della *Macchina di Nozick* ci dice che a una felicità finta, preferiamo una vita vera²⁷: la felicità, se dev'essere tale, deve provenire da una Realtà Buona! Sarebbe allora assolutamente *deprimente* immaginare una Benedizione verso di sé, durante un'esperienza di meditazione, se uno avesse l'assoluta certezza che fosse *falsa*!

h. E così nelle varie tecniche di meditazione *mindfulness*: se mi astraggo dalla routine, se mi concentro su di me "al di

²⁴ Come sintetizza l'antropologo Scott Atran ('02) a partire dalle sue ricerche transculturali: "*la rappresentazione di Dio non viene né generalizzata a partire da quella dei genitori, né particolarmente associata ad essa*" (p. 187).

²⁵ Leggo così Lc 8, 40-56, dove il numero 12, richiamato sia dagli anni della fanciulla risorta che da quelli della

emorroissa guarita, richiama l'età in cui si diventa adulti: come a dire che si diventa adulti rinascendo dal Principio. Così in Gv 1, 13: quelli che credono sono coloro che non nascono da carne e sangue, ma da Dio.

²⁶ Gilbert '12.

²⁷ Bloomfield '14.

qua”, se mi ritrovo con il mio io come “puro centro di consapevolezza”, dove *mi* appoggio? Il mio io presume un tu, altrimenti scompare come io! Allora o sprofondo nel nulla di un impensabile *nirvana* o devo assumere come un Fondamento un Tu che entra in dialogo con il mio io e lo fa *esistere!*

i. **La morale stessa**, come abbiamo visto, **implica Dio**. Perché rispettare una Natura, se è solo evoluzione, cieco caso? Quale *obbedienza* si può chiedere a un uomo, se non si riconosce nessuna legge *intrinseca* all’umano, nessuna Intenzione che vi si esprima? Ma anche quale rispetto verso altri esseri umani, se non li riconosco “fratelli” (carne mia) posti come me nello/dallo stesso Principio? (La morale viene ridotta a convenzione e convenienza – come in Hobbes, ma forse anche in Rawls²⁸ - quindi sempre una tregua rispetto a uno stato di guerra; e la convivenza etica sempre qualcosa di inferiore rispetto al desiderio di onnipotenza del soggetto: sempre meglio se fossi solo io a comandare!)

9. Infine, **il permesso di esistere** mi è dato in un certo modo. *L’actus essendi*²⁹ mi è dato (come tutto ciò che esiste) in una precisa **forma essendi**. Se resto in questa forma, ricevo “grazia” (cioè permetto alla Benedizione gratuita che mi fa esistere psichicamente di raggiungermi), se ne esco mi consumo... Ora la forma in cui sono dato a me stesso è una FORMA NUZIALE, impressa nei nostri *corpi* maschio-femmina³⁰. Di qui la Legge Naturale dell’amore, del sentire l’altro come “carne propria” pur restando altro (*i due uno*); di qui l’intuizione di Dio come Intenzione Nuziale... La forma dell’umano è custodita nel Principio nuziale: la sessualità maschio-femmina³¹, dove la finalità *unitiva* è *unita* a quella *procreativa*, e da dove discendono tutte le “relazioni” possibili tra uomini: quella *paterno/materna* e quella *fraterna* in primis. Tutte analogiche della

Intersoggettività prima con Dio, che nel Principio Nuziale trova la sua chiave di volta.

Ecco allora perché “sto bene quando faccio il bene”. Ecco perché Virtù = Felicità. Credo che la parola “**eudaimonia**” possa tranquillamente essere tradotta con “**buona coscienza**”, cioè con “**Benedizione interiore**”.

Secondo il modello che ho presentato, sono felice, allora, quando *interiorizzo* un “altro benediciente”:

a. Sia nel senso che l’altro da me beneficiato mi vive dentro come *benedicente* (e questo fonda ad esempio la gioia connaturata all’amore, anche a quello più gratuito e oblativo);

b. sia nel senso che Dio mi vive dentro come Sorriso Benedicente, quando “rispetto” la forma di ciò che “mi è dato” (e quindi i vari contenuti della morale: sia quelli che riguardano gli altri, sia quelli che riguardano anche solo me stesso nel rapporto con il mio corpo, la mia vita): perché così rendo possibile a Dio di trasmettermi il suo “permesso di vivere”, la sua Benedizione appunto (e in questo senso la bioetica della Sacralità della vita è l’unica che permette la Felicità della vita);

c. Sia nel senso che Dio come Persona è in relazione con me, quando lo riconosco nella mia vita, quando sono in preghiera, in dialogo con Lui. La stessa Legge Naturale (la sintesi dei Dieci Comandamenti, richiamata anche da Gesù nel Vangelo) si riassume nell’amare il prossimo come se stessi e Dio con tutto se stessi. E Dio non si può amare che in unico modo: accogliendolo in sé e permettendogli di essere Dio, cioè di Beneficarci!

Alla Psicologia Positiva dunque chiederei: perché “fare il bene³² mi fa stare bene?”. Potrei prendermi un diploma falso o una donna con l’inganno, ma la felicità richiede il rispetto della verità (come argomenta Bloomfield a proposito della Macchina di Nozick)! Ma allora dove poggia questa verità? Se fosse solo la *mia* verità, non si distinguerebbe da una falsità, e non

²⁸ Rawls ’08 (ed. orig. 1971).

²⁹ Secondo Genesi, Dio crea con la sua Parola e crea benedecendo. E per l’uomo Dio dice che: “era cosa molto buona” (Gn 1, 31).

³⁰ West ’16.

³¹ “Il corpo, e soltanto esso, è capace di rendere visibile ciò che è invisibile: lo spirituale e il divino. Esso è stato creato per trasferire nella realtà visibile del mondo il

mistero nascosto dall’eternità in Dio [l’amore di Dio per l’uomo], e così esserne segno”: Giovanni Paolo II (Catechesi del 20 febbraio 1980).

³² Vedi ad esempio l’invito a comportarsi “bene” nel senso della gentilezza, della gratitudine, del perdono, del coltivare relazioni d’amore, o delle stesse virtù classiche che vengono empiricamente confermate.

dovrei percepire nessun auto-inganno! Invece percepisco una Verità in cui sono posto e che chiede di essere riconosciuta come tale: la mia coscienza mi richiama all'Intenzione che nel Reale vi si esprime e chiede di essere rispettata.

A differenza dello stesso Bloomfield³³ concludo allora che nessuno può essere felice se non presumendo che una Realtà Buona, attesa e desiderata, gli venga incontro e che questa realtà chieda di essere riconosciuta e accolta: IN e AD³⁴, proprio come nella dinamica di un desiderio sessuale che ci fa essere l'uno verso l'altro e l'uno nell'altro.

La Psicologia della Felicità non può che essere espressione di un Principio Nuziale accolto in sé.

Bibliografia

- Atran S. (2002), *In God we Trust. The Evolutionary Landscape of Religion*, Oxford University Press, New York.
- Bandler R. e Grinder J. (1981), *La struttura della magia*, Astrolabio, Roma.
- Bloomfield P. (2014), *The Virtues of Happiness. A Theory of the Good Life*, Oxford University Press, New York.
- Carotenuto A. *Lettera aperta a un apprendista stregone*, Bompiani, Milano, 1998
- Ciacci M. (1983), *L'interazionismo simbolico*, Il Mulino, Bologna.
- Echavarría M. (2016), *Da Aristotele a Freud*, D'Ettoris, Crotone.
- Ernst von Glasersfeld (1998), *Il costruttivismo radicale*, Società Stampa Sportiva (Divisione Cultura & Scienze), Roma
- Fiora E., Pedrabissi L., Salvini A. (1988), *Pluralismo teorico e pragmatismo conoscitivo in psicologia della personalità*, Giuffrè, MI.
- Fornero G. (2009), *Bioetica laica e bioetica Cattolica*, Mondadori, MI.
- G.Pagliaro, A. Salvini, *Mente e Psicoterapia*. UTET Torino, 2007;
- Gauld A. e Shotter J. (1983), *L'azione umana, Una prospettiva di psicologia ermeneutica*, Città Nuova, Assisi.
- Guidano V.F. (1998), *La complessità del Sé*, Torino, Bollati Boringhieri.
- Hadjadj F. (2013), *Come parlare di Dio oggi? Anti-manuale di evangelizzazione*, Ed. Messaggero, Padova
- Harrè R. e Secord P. F. (1977), *La spiegazione del comportamento sociale*, Il Mulino, BO.

- Kelly G.A. (2004), *La psicologia dei costrutti personali. Teoria e personalità*, Raffaello Cortina Milano (ed. orig. 1955).
- Legrenzi P. (1982), *Storia della Psicologia*, Il Mulino, Bologna.
- Liotti G., Farina B. (2011), *Sviluppi traumatici. Eziopatogenesi, clinica e terapia dei disturbi dissociativi*, Cortina, Milano.
- Maturana F., Varela H. (1987), *L'albero della conoscenza*, Garzanti, Milano.
- Mazzanti G. (2005), *Persone nuziali*, Ed. Dehoniane, Bologna.
- Mead G. H. (2010), *Mente Sé e Società*, Giunti, Milano (ed. orig. 1934).
- Monod J. (1970), *Il caso e la necessità*, Mondadori, Milano.
- Nagel T. (1986), *Uno sguardo da nessun luogo*, Il Saggiatore, Milano.
- Nardone G. Watzlawick P. (1990), *L'arte del cambiamento*, Ponte alle Grazie, Firenze.
- Nardone, G., Watzlawick, P. (a cura di) (1997). *Terapia breve strategica*, Raffaello Cortina, Milano.
- Ravasi G. (2006), *L'anima, immagine di Dio secondo la Bibbia*, su Associazione Medici Cattolici Italiani, "L'anima tra scienza e fede", San Paolo, Milano.
- Rawls J. (2008), *Una teoria della giustizia*, Feltrinelli, Milano (ed. orig. 1971).
- Ricoeur P. (1993), *Sé come un altro*, Jaka Book, Milano.
- Salvini A., Verbitz T. (1988), *Il pensiero antinomico. Antinomie e conflitto nella psicoanalisi*, Franco Angeli, Milano.
- Scruton R. (2013), *Il volto di Dio*, Vita e Pensiero, Milano.
- Seligman M. (2014), *Fai fiorire la tua vita. Una nuova, rivoluzionaria visione della felicità e del benessere*, Anteprima Edizioni, Torino.
- Spitz R. (1972), *Il primo anno di vita del bambino. Genesi delle prime relazioni oggettuali*, Giunti-Barbera, Firenze.
- Stern D (1987), *Il mondo interpersonale del bambino*, Boringhieri, Torino.
- Stewart I. Joines V. (2000), *L'Analisi Transazionale. Guida alla psicologia dei rapporti umani*, Garzanti, Milano (ed. orig. 1987).
- Szasz T.S. (1974). *Il mito della malattia mentale*, Il saggiatore, Milano (ed. orig. '66)
- Vitz P. (2005), *La psicologia in ripresa*, "First Things". Disponibile su <http://psicologiacattolicesimo.blogspot.it/2016/09/la-psicologia-in-ripresa-paul-vitz.html>
- Watzlawick P., a cura di (1981), *La realtà inventata. Contributi al costruttivismo*, Feltrinelli, Milano.
- West C. (2016), *Teologia del corpo per principianti*, Porziuncola, Assisi.
- Young J.E. e Klosko J. S. (2004), *Reinventata la tua vita*, Cortina, Milano.

³³ Che fonda sull'evoluzione la "verità" che ci accomuna come esseri umani: la nostra "umanità". Com'è possibile fondare una morale sull'evoluzione? Se l'umanità (cioè la nostra essenza umana, ciò che ci fa

riconoscere uomini) è solo ciò che in questo momento storico è conseguenza dell'evoluzione, io posso sempre pretendere di superarla e di essere il nuovo Super-uomo!
³⁴ Mazzanti '05.