

Esistenzialismo e verità narrativa

Paolo Quattrini

Psicoterapeuta, direttore dell'Istituto Gestalt di Firenze

"INformazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria", n° 41- 42, settembre - dicembre 2000 / gennaio - aprile 2001, pagg. 24 - 29, Roma

<http://www.in-psicoterapia.com>

Un paio di secoli fa accadde una rivoluzione enorme nella storia del pensiero, che quasi nessuno ha rimarcato a parte gli addetti ai lavori, tanto che ancora oggi il modo comune di pensare è lo stesso di prima di questa rivoluzione.

Questa rivoluzione si chiama Esistenzialismo.

Un paio di secoli fa appunto, un certo Kierkegaard, un temperamento nervoso e molto suscettibile, decise di rompere le scatole al mondo del pensiero contemporaneo con un'affermazione all'epoca semiblasfema: disse che la vita non è una domanda che deve trovare una risposta, ma un'esperienza che deve essere vissuta.

In altre parole, mentre da sempre il pensiero è centrato sul problema della verità, il problema più importante è invece cosa ognuno vuol fare della sua esistenza.

Un cambio di direzione totale, così totale che solamente gli addetti ai lavori se ne sono accorti e l'hanno dovuto tenere in considerazione, mentre le persone normali continuano a credere che il problema fondamentale sia la ricerca della verità, malgrado che tutto dimostri che una verità sola è difficilmente sostenibile, a parte naturalmente dagli integralismi di qualunque tipo.

La conseguenza di questo avvento sulla scena del pensiero è che se la domanda principale non è cos'è la verità, ma cosa ne faccio della mia esistenza, l'epistemologia, che è la scienza della conoscenza, ha un problema in più. Se non è più infatti la maniera giusta trovare la verità, allora cos'è la conoscenza?

Visto che il problema è: cosa voglio fare della mia esistenza, è ovvio che a questo punto la teoria della conoscenza diventa *ad personam*, cioè ognuno bisogna che si arrangi una sua epistemologia, cioè una sua teoria della conoscenza, adatta alla gestione della sua esistenza.

Ne consegue che ognuno allora elabora una rappresentazione del mondo differente, perché siccome la rappresentazione del mondo serve per sopravvivere, chiaramente ognuno tira l'acqua al suo mulino, e rappresenta il mondo dal punto di vista dei suoi interessi.

L'esistenzialismo legittima questa differenza. Cioè, se guardiamo il mondo dal punto di vista esistenzialista, ognuno ha il diritto di elaborare la propria teoria della conoscenza.

Da un punto di vista esistenzialista salta quindi la relazione soggetto-oggetto, perché se ognuno ha il diritto di elaborare una propria teoria della conoscenza, allora due persone a confronto non sono un soggetto conoscente e un oggetto conosciuto, ma sono due soggetti conoscenti: la conoscenza qui diventa per forza intersoggettiva.

Questo però è un problema enorme da un punto di vista teorico, perché una relazione soggetto-oggetto è molto più facile da maneggiare: c'è un soggetto che conosce, c'è un oggetto conosciuto, è tutto lì, abbiamo migliaia di anni di esperienza nella storia del pensiero di questo sistema di conoscenza. Ma provate a mettere due soggetti che conoscono: uno conosce in un modo, l'altro conosce in un altro, e poi? Questo è un sistema di una tale difficoltà che non è riuscito a diventare di uso comune.

Però, pensateci un attimo: certo, se si deve gestire un paio di uova da friggere è meglio considerarle come un oggetto, ma se avete un cliente davanti, è molto più interessante che sia un soggetto. È difficile intervenire oggettivamente nella vita di una persona: se invece è un soggetto, la sua parte la farà da solo, cioè l'operatore alla relazione d'aiuto non deve prendere la responsabilità della sua esistenza. Lui è un soggetto, tu sei un soggetto, e siamo già un bel pezzo avanti.

Come si fa però a capirsi, visto che ognuno ha diritto alla sua visione del mondo?

Una teoria della conoscenza esistenzialista deve necessariamente partire da un punto di vista relativo, cioè qui la conoscenza è riconosciuta ancorata alla specificità di un soggetto che conosce. Per essere una teoria della conoscenza valida bisogna però che implichi la possibilità che i due soggetti possano articolare le loro conoscenze, perché se ognuno si limita a conoscere per conto suo si va poco avanti, non serve a molto come teoria della conoscenza.

Una teoria della conoscenza congrua all'esistenzialismo è la fenomenologia. Fenomenologia vuol dire che il concetto di realtà si applica al fenomeno. Fenomeno, da *fainomai*, è ciò che appare, ciò che compare alla nostra percezione: fenomeno è l'apparenza. La fenomenologia dice "chi lo sa cosa è la realtà... quello che c'è da prendere in considerazione sono i fenomeni". Questo permette di concepire una conoscenza intersoggettiva: io ho le mie percezioni, l'altra persona ha le sue percezioni e fra queste anche percepisce me che ho le mie percezioni, e io percepisco lui che ha le sue percezioni.

C'è quindi un percepirsi reciproco che cuce un'interazione, in cui la verità è questo andirivieni di impressioni reciproche: una persona mette lì una cosa e il problema per l'altra persona non è essere d'accordo o non essere d'accordo, il problema è se quella cosa gli piace o non gli piace. Per esempio, io affermo A e l'altro dice A non mi piace: questo non è un niente, è un qualcosa che è successo fra me e l'altra persona. È un fatto, un fenomeno, ed è qualcosa che è stato conosciuto: cioè lui ha conosciuto la mia cosa, io ho conosciuto la sua reazione alla mia cosa e lui la mia reazione alla sua, e si possono cucire insieme come si tesse in un telaio la trama con l'ordito.

La Fenomenologia è una teoria della conoscenza dove c'è spazio per l'io e per il tu, e Fenomenologia non è solo il riconoscimento dell'accadere del fenomeno, ma anche il gusto del fenomeno, il gusto del percepire: la sensualità, il piacere di vivere.

Un'altra teoria della conoscenza congrua all'esistenzialismo, che non deriva dalla tradizione esistenzialista ma dalla biologia, è il costruttivismo. Anche il costruttivismo è una teoria della conoscenza relativista, che è relativizzata all'organismo, all'essere vivente: afferma che conoscere non ha a che fare con l'assoluto, che il rapporto di conoscenza fra l'essere umano e il mondo è lo stesso rapporto di conoscenza che c'è fra una chiave e una serratura. La chiave conosce la serratura? No, ma la apre. La conoscenza dal punto di vista costruttivista è qualcosa di efficace, cioè che funziona sul piano concreto.

I costruttivisti affermano: la conoscenza non dice niente sull'essenza della realtà, solo permette di interagire con la realtà. Nell'ottica costruttivista i dialoghi sono co-costruzioni. Cioè, è un costruire insieme: io sento questo, a te fa questo effetto, a me questo fa quest'altro effetto e si tesse una relazione, cioè una persona fa delle affermazioni, ha una posizione nel mondo, un'altra persona prende atto, interagisce, e tesse con questa posizione una co-costruzione.

Il derivato fondamentale dell'idea della co-costruzione è un cambiamento radicale dell'idea di verità: la verità non è assoluta perché fa capo a un organismo che sta cercando di sopravvivere. Non si tratta quindi semplicemente della verità storica, ma più precisamente di una verità narrativa.

Non può essere comunque solo una verità storica perché la percezione non è un fenomeno meccanico, non è una registrazione: come dice Proust, la percezione è un fenomeno a due facce, si percepisce il fuori mentre contemporaneamente si percepisce il proprio mondo interno. Quello che si percepisce e poi si ricorda è frutto di un'operazione artistica, che tesse, cuce, connette e fa il percepito, fondendo il mondo interno con il mondo esterno.

La verità in questo senso è appunto una verità narrativa, la cui condizione di verità è relativa al suo stare in piedi, alla sua riconoscibilità, stranezze comprese: può essere benissimo anche irragionevole, posto però che faccia senso alla persona che ci sta dentro. Senso, cioè significato, sensatezza.

Se si guarda la propria vita, o le vite che ci vengono raccontate da amici, clienti, e via dicendo, è facile vederla, come diceva Shakespeare, come "il borbottio di un ubriaco che non sa quello che dice". Guardando la propria vita, le persone vedono spessissimo un ammasso di cose successe a caso, senza una connessione: questo sparpagliamento degli avvenimenti, questa disintegrazione del senso, non permette di vedere un insieme, e la persona si sperde e si dispera. Ora, c'è qualcosa che viene descritto bene dall'eutonia (oltre che dall'architettura) e si chiama la trasmissione del sostegno. La trasmissione del sostegno è quello che succede in una scala. In una scala un gradino è appoggiato sull'altro e chi sale passa da un gradino all'altro scaricando il peso indietro: se non ci fosse questo appoggio dei gradini uno sull'altro il peso non si scaricherebbe e i gradini cadrebbero in terra. Se si spinge con il corpo diritto o se si spinge con il corpo piegato fa molta differenza: col corpo piegato la trasmissione del sostegno si interrompe dove fa angolo e si

rompe la spinta. Col corpo diritto lo sforzo si propaga facilmente, il peso si scarica a terra e si riesce a fare molta più forza.

Questo non avviene solo a livello fisico ma anche a livello emozionale, al livello delle idee, al livello della coesione psichica in generale. Se la trasmissione del sostegno è interrotta, non si riesce a fare forza e ci si trova in mezzo a una palude. Se invece le cose riescono ad essere in qualche modo coese, la propria storia per la persona diventa un supporto, e anche un trampolino di lancio. Essere nel mezzo di un'avventura dà forza, mentre essere nel mezzo di una palude spesso porta depressione: senza la trasmissione del sostegno manca l'energia per ideare una direzione, per sostenere una fede ecc. ecc.

Piacere di sentire, sensatezza, coesione sono dunque le basi della verità da un punto di vista esistenzialista. La narrazione ha poi un'altra caratteristica fondamentale: una storia per avvenire, ha bisogno di uno spazio. In teatro, se si mettono semplicemente gli attori uno accanto all'altro, non succede ancora niente: per la rappresentazione c'è bisogno dello spazio in cui si possa svolgere la storia che sarà narrata. Per la legge della impenetrabilità dei corpi, se non c'è lo spazio non succede niente: uno spazio che permette il movimento, permette l'interazione, permette il disegnarsi della storia.

Questo spazio è quello che nella tradizione gestaltica si chiama il vuoto, nello specifico il vuoto fertile, cioè il vuoto dove avvengono le cose, dove si possono sviluppare. Ma perché avvenga qualcosa questo vuoto deve essere abitato. La distanza va abitata.

Questo è un punto centrale nella nostra vita quotidiana e nella professione della relazione di aiuto in particolare, perché noi esseri umani veniamo tutti quanti da un'esperienza che per un tempo più o meno lungo è stata di portata mitologica: è l'esperienza primaria di relazione con la madre.

Questa esperienza è ricordata da quasi tutti più o meno inconsciamente come un paradiso: le persone spesso hanno per questo la tendenza ad appiccicarsi nei rapporti come sono stati appiccicati alla madre, e nella credenza popolare amore è poi appunto questo appiccicamento. Errore catastrofico! L'appiccicamento impedisce qualunque tipo di amore. È simbiosi, confluenza, si può chiamare in molti modi, ma sicuramente non amore, perché dove c'è appiccicamento non succede niente: perché ci sia amore deve succedere qualcosa, e perché succeda ci deve essere uno spazio in cui possa succedere.

Questo spazio però non è mica uno spazio innocuo, è uno spazio pieno di tensione, ansiogeno, dove si ha paura da una parte di perdere l'altro e dall'altra di essere sopraffatti, dove ci si vuole subito appiccicare all'altro per non avere più quest'ansia: il guaio è che appiccicandosi si perde la possibilità di rapporto, e si perde in definitiva anche l'amore.

Per non perdersi bisogna riuscire a sopportare l'ansia della separazione. Per poter parlare, un buon metro di distanza per esempio ci vuole: quel metro di distanza ha un riflesso emozionale, la percezione che io sono qui tu sei lì, e c'è una distanza nel mezzo. Essendo quello lo spazio vuoto dove possono avvenire le cose, la distanza è variabile, c'è un metro, ci può essere meno o di più. È proprio in questa variazione dello spazio che avviene l'abitazione della distanza, l'interazione.

Questo abitare la distanza è la chiave di volta della relazione d'aiuto: se gli esseri umani tendono normalmente ad appiccicarsi, figuriamoci quando qualcuno li aiuta. Se chi aiuta accetta l'appiccicamento è finita: invece che una relazione di aiuto diventa una dipendenza mortale. Quando ambedue gli interlocutori sono responsabilmente protagonisti è più facile reggere la percezione reciproca e abitare la distanza: nella relazione d'aiuto è la persona che aiuta che deve comunque prendersi la responsabilità di imporre una distanza, che non sia separazione, ma che sia spazio abitabile, dove possano succedere cose, e la chiave di lettura dell'operazione è l'etica.

C'è una differenza fondamentale fra il concetto di morale e il concetto di etica, che invece spesso vengono confusi. La differenza è questa: la morale si riferisce alle leggi scritte, a quello che si fa e quello che non si fa in assoluto.

È la misura di un singolo comportamento: ma un singolo comportamento astratto da un contesto nella realtà non esiste. La vita è fatta di tanti comportamenti articolati fra loro all'interno di contesti sempre differenti.

Per esempio: moralmente parlando è proibito ammazzare, però dipende dalle situazioni. Se qualcuno ci aggredisce, per legittima difesa si può ammazzare. La situazione della legittima difesa fa sì che ammazzare un aggressore eticamente può diventare apprezzabile: la persona può anche essere vista come coraggiosa.

Ora, il problema è dove comincia e dove finisce la situazione, cosa dà i contorni di una situazione, come si percepisce l'insieme: infatti, a seconda di dove comincia e di dove finisce, la situazione è diversa, e quindi il punto di vista etico cambia.

Ne consegue che l'etica non è qualcosa che si possa regolamentare. La morale si regola perché misura il singolo comportamento astratto dal contesto, l'etica non si può regolamentare, perché non esiste nessuna situazione che sia uguale ad un'altra: le componenti di una situazione cambiano sia contingentemente, sia per le persone implicate, sia per i passati e i futuri delle persone implicate.

Ogni situazione è adibile, avvicinabile, da un punto di vista in un certo senso artistico, non meccanico: non c'è modo di affermare cosa si fa e cosa non si fa eticamente parlando.

È uguale in campo estetico: l'estetica è rigorosa, ma non ha leggi. Cioè, una cosa brutta è brutta, ma una cosa bella non è mica bella perché ha rispettato delle leggi estetiche. Per quanto rigorosa l'estetica è priva di leggi, e non può essere dimostrata.

Nessuno diventa artista per corrispondenza, per diventare artista bisogna stare dentro l'esperienza, dentro l'avventura, e qualcuno diventerà un buon artista, qualcun altro no, in ogni caso si tratta di sviluppare il proprio senso estetico.

Ma, che vuol dire sviluppare il senso estetico? Non significa mica capire cosa va di moda. Un vero artista non segue la moda. La specificità di un pittore è il suo stile, la sua differenza rispetto a tutto il resto del mondo. E allora il senso estetico è che la persona piano piano impara a capire cosa gli piace: è la sua percezione del bello.

Ecco, lo stesso vale sul piano etico: non esiste un'etica oggettiva, non esiste una ricetta per fare qualcosa di valore etico. L'etica è un'esperienza personale, è quello che si può chiamare l'esperienza del buono: qualcosa che ha un valore etico lo si misura nella percezione delle persone implicate.

Allora, come si parla di gusto estetico, per parallelismo bisogna parlare di gusto etico.

Il gusto etico è una cosa relazionale, cioè non è mai, per definizione, astratto dal contesto, come il gusto estetico non è mai astratto dal contesto. Il gusto estetico di un pittore lo si vede nel quadro che sta facendo, e così il gusto etico: lo si può solo vivere e lo si può vedere nei propri vissuti, nell'essere dentro la situazione.

Ora, il problema è questo qui: il gusto etico è relativo alla percezione dell'insieme dei fatti che fanno una situazione, è la percezione del contesto stesso, cioè la percezione dell'insieme di se stesso e delle cose, ma soprattutto delle varie persone implicate nel contesto.

Il problema è: come posso io percepire qualcun altro?

Questo è un annoso problema, risolto con un escamotage teorico da Heinz Kohut, un famoso psicoanalista freudiano: Kohut afferma su "Narcisismo e analisi del sé" che la psicologia è un campo definito dall'empatia.

Cioè afferma, ex cathedra, che la psicologia non esiste senza l'empatia.

E cos'è l'empatia?

L'empatia, in parole povere, è la capacità di mettersi nei panni dell'altro. Questa capacità tutti sanno che esiste: se non esistesse non esisterebbe neanche il teatro.

Il teatro è fatto di mettersi nei panni degli altri, e chiunque ha un po' di pratica di teatro sa che il bello non è quando l'attore fa una sedia e quella sedia sembra l'attore. L'attore è un buon attore quando fa una sedia e l'attore sembra miracolosamente una sedia: cioè quello che viene fuori è una sedia, non più la persona dell'attore. Si mette veramente nei panni non quando porta a sé il personaggio, ma quando si porta *nel* personaggio.

Oh, come si possa fare questo è puro mistero, però vi propongo l'idea che non sia un mistero da svelare, ma che sia piuttosto un mistero da contemplare, un mistero a cui partecipare.

E questo mistero è quello che permette di sviluppare un gusto etico, perché, per sapere qualche cosa del contesto in cui si sta operando bisogna vivere l'insieme, per vivere l'insieme bisogna percepire le persone che ci sono implicate, e dal loro punto di vista: altrimenti c'è un protagonista e il resto sono solo figure disegnate sullo sfondo.

Perché nella percezione dell'insieme l'altro risulti come individuo, bisogna avere visto il mondo con i suoi occhi, bisogna cioè averlo percepito empaticamente.

Da questo punto di vista l'empatia è fondamentale per capire qualcosa degli esseri umani, cioè per capire chi è il soggetto che ho davanti: capire qualcosa degli altri è l'unica possibilità per stare dentro un contesto vivo, non unidirezionale, come se io fossi la lampadina e tutto il resto ombre. Gli altri sono altre lampadine.

Un contesto di questo genere è assimilabile un po' ad un'opera d'arte: la bussola per il comportamento non può essere semplicemente un codice morale. Se volete dipingere, è poco probabile che riusciate a fare qualcosa di bello semplicemente studiando i testi sull'uso del colore. Ugualmente, comportandosi moralmente è poco probabile che quello che si ottiene sia niente altro che un esercizio morale, cioè un esercizio rigido e senza vita.

La psicoterapia e tutti quelli che sono i supporti psichici nel mondo moderno, in realtà non si applicano soprattutto ai disturbi mentali: la richiesta più diffusa riguarda il tema della qualità della vita. Le persone hanno spesso una qualità di vita scadente, e non è la morale che migliora la qualità della vita. Ricorrere alla morale è come entrare in una casa, spazzare, pulire e mettere tutto a posto: ma se la casa è uno schifo resta uno schifo. È uno schifo pulito invece che schifo sporco.

Il fatto è che le interazioni fra gli esseri umani sono spesso prive di vita, come se, sul piano artistico, fossero scarabocchi invece di quadri. Sono cose fatte in un senso funzionale, ma la funzionalità da sola non fa la qualità della vita.

La qualità della vita è data dalla qualità dell'interazione con gli altri, dalla qualità dello scambio, e la qualità dello scambio è misurabile solo col metro etico: cioè, il metro etico è il metro di ciò che è buono.

Se il metro estetico è il metro di ciò che è bello, quello etico è il metro di ciò che è buono, cioè una cosa buona si può dire che ha valore etico. Quello che di solito si pensa è che una cosa etica sia noiosa e faticosa, e che per farla bisogna reprimersi, altrimenti si farebbe qualcos'altro. Questo è un totale errore di valutazione. La morale sì, è noiosa, ed è noiosa perché è sempre staccata dalla realtà, ma l'etica è esattamente il contrario di noioso: sarebbe come dire che l'estetica è noiosa. Un quadro meraviglioso può costare lacrime e sangue al pittore, ma il risultato è tale che per lui il gioco vale la candela. Per l'etica è lo stesso: l'etica è la misura del buono. Quando succede qualcosa di buono tra le persone è interessante, affascinante, è una meraviglia: ricompensa immediatamente, non serve per un paradiso futuro, è qualcosa che soddisfa subito.

Il lavoro di gruppo è in buona parte teso a scoprire una migliore qualità di vita fra le persone che si incontrano, che stanno insieme per un certo tempo e si danno da fare per fare qualcosa di piacevole, di buono.

Buono nel senso che è buono, che nutre, che è soddisfacente: la cosa interessante è che la differenza fra uno scarabocchio e un'opera d'arte a volte non è mica tanta: con una linea fatta così o così si passa da una cosa all'altra.

Sul piano etico è lo stesso: non è mica che debba succedere chissà che perché le cose abbiano un valore etico, è che devono accadere in modo tale che, come succede anche sul piano estetico, si formi una tensione. Cos'è un quadro? Un quadro non sono mica i colori o le linee: è la tensione viva che c'è fra linee e colori.

Un'interazione di valore etico è la stessa cosa. I quadri possono essere fatti anche con la spazzatura, e anche un'interazione di valore etico può essere fatta con comportamenti spazzatura, basta però che sia costruita in modo tale che le tensioni emotive che ci sono dentro facciano nascere un insieme di valore (in senso appunto etico), che è valutabile tale solo nell'esperienza dei diretti e indiretti partecipanti.