

Nicola Ghezzani

RICORDATI DI RINASCERE

Come superare i momenti di crisi
e trasformarli in svolte della vita



Le Comete FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it
e iscriversi nella home page
al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Nicola Ghezzi

RICORDATI DI RINASCERE

Come superare i momenti di crisi
e trasformarli in svolte della vita

Le Comete FrancoAngeli

Grafica della copertina: Alessandro Petrini

Copyright © 2014 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

Ristampa	Anno
0 1 2 3 4 5 6 7 8	2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sui diritti d'autore.

Sono vietate e sanzionate (se non espressamente autorizzate) la riproduzione in ogni modo e forma (comprese le fotocopie, la scansione, la memorizzazione elettronica) e la comunicazione

(ivi inclusi a titolo esemplificativo ma non esaustivo: la distribuzione, l'adattamento, la traduzione e la rielaborazione, anche a mezzo di canali digitali interattivi e con qualsiasi modalità attualmente nota od in futuro sviluppata).

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale, possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali (www.clearedi.org; e-mail autorizzazioni@clearedi.org).

Stampa: Tipomozza, via Merano 18, Milano.

Indice

1. Momenti di passaggio	pag.	11
2. Il sogno di Pinocchio. Il primo ostacolo sul mio cammino	»	19
3. Il buio dentro	»	30
4. Il prato delle idee	»	43
5. L'embrione psichico. Il codice dell'anima	»	62
6. Di altra natura	»	68
7. Il sogno del crocifisso. Inconscio lucido e dialogo interiore	»	81
8. Adolescenza. Delusione e noia esistenziale	»	94
9. I morti	»	108
10. L'ombra, il daimon	»	125
11. L'Io antitetico	»	133

12. Ricordati di rinascere	pag. 140
Bibliografia	» 155

Ringraziamenti

Questo libro nasce all'incrocio fra la mia vicenda esistenziale e quella intellettuale. Lo dedico alle due persone che più hanno contato nella mia vita, sia nel senso di salvarla che di darle una direzione. Ringrazio Silvano Arieti, psichiatra e psicoanalista di fama internazionale e vecchio amico di famiglia, che con i suoi lucidi e mirati colloqui psicoanalitici mi mise sulla giusta via, quando avevo vent'anni, per capire me stesso e avviare i miei studi universitari. E ringrazio mia moglie, Elda Cellini, psicoterapeuta raffinata e donna calma e amorevole, ricca di una sapienza della vita e di un'umanissima pazienza di cui io ho fruito, ma che non sempre ho saputo ricambiare.

*L'uomo ritiene giusta una cosa, ingiusta l'altra;
ma per il dio tutto è buono, bello e giusto.*

Eraclito, *fr. B 102*

Momenti di passaggio

Perdere il senso della vita

La vita di ciascuno di noi è costellata di crisi personali più o meno gravi e più o meno profonde. Molte di queste sono lievi e passeggera e tendiamo a dimenticarle o a ricordarle con un sorriso. Ma altre s'imprimono indelebilmente nella nostra memoria: perché sono dolorose, sconvolgenti, talvolta così buie e terribili da darci l'impressione d'essere scaraventati nel mezzo d'una tempesta abissale, che con ogni probabilità non ci darà scampo. In questi frangenti, persino la paura di morire o di impazzire non ha rilievo, perché nel turbinio della catastrofe noi siamo già folli e siamo già morti. Eppure, se nel mezzo della tempesta o anche dopo che essa ha fatto il suo devastante lavoro, una parte di noi è rimasta lucida e ha osservato, e mentre osservava ha potuto guidare, o almeno presagire, il passo successivo, ecco che queste tremende crisi si rivelano come fondamentali *momenti di passaggio*, momenti di svolta esistenziale.

Naturalmente, non sempre riusciamo a uscire – o comunque a uscire indenni – da queste crisi, anche perché nessuno ci ha mai dotati delle istruzioni per l'uso, di una mappa in grado di orientarci nel loro corso. In verità – e cercherò di mostralo – nessuno è del tutto sprovvisto di simili “provvidenze”: perché ha già attraversato e superato crisi infantili, o perché ne ha sentito parlare da persone che ne hanno vissute, oppure perché ha letto veri e propri manuali empirici, spesso in forma letteraria,

come per noi italiani (e non solo) la *Divina commedia*, che descrive la discesa di Dante nella morte (nel regno dei defunti) e la sua risalita dopo un profondo travaglio interiore. Opere nelle quali l'autore racconta una vicenda in qualche modo vissuta o udita, che ha a che fare appunto con il rischio di perdersi e il fascino di ritrovarsi.

Ogni crisi è una perdita che cela al suo interno un possibile guadagno. La delusione radicale inflittaci da un genitore, la separazione dalla famiglia di origine, l'abbandono di una città e di un'intera società, un amore finito male, tanto da precipitarci in una buia depressione, un indirizzo di studi che si rivela sbagliato, una catastrofe economica, un'amicizia sleale che ci avvulpa in una rete di inganni, ma anche una seria malattia, la morte di un parente, di un maestro, di un caro amico, il rischio della nostra stessa morte, fisica o spirituale, sono tutti eventi che possono assumere un valore assoluto, non solo reale ma anche *simbolico*, evocativo di un *finis vitae* molto più ampio.

Il modo come noi vediamo e sperimentiamo il mondo dipende dal modo come componiamo il nostro io. Non possiamo né vedere né capire ciò che non è già nel nostro io. Dunque, come il nostro io è memoria biologica e psicologica, lo è anche il mondo percepito. Il mondo è lo specchio dell'io, e viceversa. Sicché, quando una parte importante del nostro io va in crisi, va in crisi la stessa struttura del mondo. Con la fine di una certa realtà – affettiva o intellettuale, familiare o sociale – può entrare in crisi, per una coincidenza di fattori congiunturali, l'intero assetto del nostro *Lebenswelt* personale, del nostro *mondo vissuto*. Nell'angoscia che da quel momento ci accompagna come un'ombra, si prefigura allora la fine di tutto: di un delicato e precario equilibrio psichico, quindi di un intero mondo. Tutto allora “sa” di malattia e di morte: le persone, gli oggetti, la natura, il proprio stesso corpo. Tutto si mostra nella sua stupefacente arbitarietà, come il mero riflesso di una mente la cui stabilità vacilla.

Si tratta di un fatto drammatico, eppure senza queste crisi la vita non avrebbe *sensò*, perché ognuna di esse consiste nel tentativo che la nostra personalità effettua di abbandonare un vecchio sistema di vita e di accedere ad uno nuovo, più in linea con nuove esigenze di maturazione e con le conoscenze che abbiamo ulteriormente acquisito.

Una crisi non risolta è un evento tragico, che dà alla nostra vita un tono angoscioso, perché restiamo prigionieri di un ordine che non è più adatto ai nostri bisogni, e la prigionia è segnata da ansia, angoscia e depressione. Una crisi risolta è invece un poema epico, un romanzo con un lieto fine, che apre un ventaglio di nuove opportunità davanti ai nostri occhi ed è accompagnata dal sentimento di una rivelazione improvvisa, di una scoperta meravigliosa e da una euforia che ci rende attivi e pieni di amore.

Affrontiamo *crisi strutturali* che riguardano i grandi passaggi evolutivi dall'infanzia all'adolescenza, fino alla giovinezza, alla maturità, e gli eventi congiunturali che possono accompagnarli, come la separazione dei genitori o la morte di uno di essi, o un amore appassionato, e poi la creazione della coppia, la nascita di un figlio, la fine di una stagione della vita, una malattia, la vecchiaia, la visione della morte. Ma affrontiamo anche *crisi congiunturali*, occasionali, dovute a eventi inattesi, a casualità, a circostanze fortuite, come un successo in una importante attività, una grossa acquisizione o la perdita di un capitale; o a mutamenti storici epocali, come una guerra, una crisi finanziaria mondiale, un mutamento di mode e di valori, o a incontri con persone eccezionali. Ciascuna di queste crisi richiede, per essere superata, per diventare una svolta, l'entusiasmo del bambino e la saggezza del vecchio, la disponibilità del neofita e l'abilità dello stratega.

È qualcosa che è stato intuito da sempre da tutte le più diverse discipline sapienziali. Secondo Matteo, Gesù disse in uno dei suoi sermoni ai discepoli: «Siate astuti come serpi e teneri come colombe!». Per poi aggiungere: «Quando sarete nelle loro mani e sarete interrogati non abbiate timore di cosa dire, perché allora sarà lo Spirito del vostro Padre a parlare in voi»¹.

Occorre tutto questo e anche una certa dose di fortuna, ossia che il destino ci baci sulla fronte.

¹ Matteo, 10:16 e 10:36.

La crisi

Quando la nostra psiche manifesta i segni di un generico malessere o di qualcosa di più “grave” (un semplice sintomo o una complessa forma di psicopatologia) si dice che “siamo in crisi”, che stiamo affrontando una crisi psicologica.

Ma cos'è una crisi?

La parola crisi deriva dal verbo greco *krino*, che vuol dire “separo”, e per analogia si presta a significare sia “distinguo”, “discrimino”, “scelgo”, che “fratturo”, “rompo”, “frantumo”. La crisi, dunque (come suggerisce l'etimologia greca), è una *frattura* dentro di noi, un'*incrinatura* nel nostro io che, immerso nel malessere, perde coerenza ed efficacia. E tuttavia, allo stesso tempo, la crisi è un'emergenza esistenziale che ci obbliga a maturare una più acuta capacità di analisi della situazione in cui siamo immersi o dell'intera nostra vita, e può quindi preludere a decisioni fondamentali per la nostra esistenza futura.

L'uomo in crisi è scosso in profondità da sofferenze di cui, talvolta, non riesce a darsi una ragione. Un'ansia continua lo tormenta; il suo corpo è preda di sintomi in apparenza organici e che sono invece emozioni che si scaricano sul corpo; un sentimento cupo di desolazione invade la sua anima; ogni cosa gli appare priva di senso, oppure separata da lui da un muro di malinconia e di disperazione; si sente obbligato a compiere rituali, senza la cui esecuzione precipita nell'angoscia. Reazioni impulsive, trasgressioni di regole acquisite e compulsioni d'ogni genere diventano d'un tratto inevitabili.

Tutto questo ci confonde e limita la nostra razionalità. Eppure, allo stesso tempo, proprio perché siamo nella tempesta, la crisi ci costringe a porci delle domande incalzanti sul *perché* stia accadendo tutto ciò e sul perché *proprio a noi*. Il dubbio ossessivo circa la realtà della nostra condizione, l'angoscia scaturita dall'incertezza sul futuro, il sentimento di un fallimento personale possono mutarsi in rabbia contro di sé o contro il mondo intero: una furia, più o meno consapevole, a tal punto devastante da indurre a dubitare di tutto ciò che dà fondamento al nostro io.

All'apice della crisi, siamo portati a dubitare del senso del

mondo e della vita. Lo specchio della coscienza si è incrinato o si è reso opaco; più lo s'interroga meno si riesce a ricavare una chiara immagine di sé. Il nostro volto sembra aver subito una sottile trasformazione: è grigio, è segnato, è *diverso*.

Al di là degli effetti confusivi generati dall'ansia, l'uomo in crisi scopre di nutrire un dubbio radicale sul *valore* complessivo della vita (e della *sua* vita in particolare) e sui *valori* morali da perseguire. Pensava di conoscere il proprio io, scopre invece che non solo non l'ha mai conosciuto, ma che può perderne il controllo da un momento all'altro. La crisi gli mostra così la nullità del suo io e la perdita di senso della vita. Allo stesso tempo, tuttavia, lo costringe ad una attenzione più acuta al semplice fatto di esserci, di esistere, e lo immerge nel caos di mille alternative possibili. È questo il motivo per cui, nelle tradizioni mitiche e religiose, la crisi spirituale viene rappresentata da un viaggio: un uomo abbandona il luogo dove vive – di solito vi è costretto – e si ritrova a vagare per terra o per mare, su un vascello in balia delle onde, in un caos inatteso e alla ricerca di un nuovo approdo. Raggiuntolo, un cambiamento radicale lo conduce alla salvezza e alla reintegrazione della mente.

In effetti, l'uomo in crisi si trova in uno strano paradosso. Pur sentendosi uno sconfitto, egli è allo stesso tempo un privilegiato. È un privilegiato perché, non avendo più alcuna certezza, è più di altri nella condizione di *scegliere*. La scelta riguarda ogni aspetto della vita; non solo il presente e il futuro, ma anche il passato. Essendo in crisi, egli rivede la sua storia (singoli ricordi affiorano alla mente, l'intero corso della vita cerca una nuova luce); sicché può formulare nuove interpretazioni del suo passato: le persone e i luoghi delle origini, i fatti accaduti, le circostanze e le situazioni che hanno determinato il corso della vita, tutto torna per essere posto al vaglio, per ricevere una nuova e diversa valutazione. E in effetti sotto il suo sguardo riflessivo il passato comincia a cambiare. Come dice Karl Jaspers a proposito dell'individuo coinvolto in una riflessione su di sé: «Egli è sostenuto e vincolato dal proprio passato, anche da quello dimenticato. Ciò che egli diventa è determinato dal suo passato, ma anche dal modo con cui lo elabora. Perché l'uomo [...] è sempre principio e origine della propria storia» (Jaspers, 1959).

Più è costretto a riflettere sulla crisi in atto e a osservare i frammenti in cui si è scomposto il suo io, più egli riconsidera il suo passato, rimpiange le opportunità mancate, riscopre vecchi desideri; e nel farlo modifica il suo io presente in funzione di un diverso modo di programmare il futuro. Ma ciò può avvenire solo a patto che egli, come suggerisce Heidegger, assuma «la risoluzione di prendere sul serio [questo] stato intermedio che la svalutazione dei valori produce, e di *essere* in esso come in uno stato storico» (1961, p. 97). L'uomo in crisi deve riuscire ad ammettere che la sua paralisi, per quanto possa apparire terribile, non è definitiva, non è uno scacco permanente, ma che al contrario essa indica la possibilità di un percorso: di fatto, lo pone in uno “stato storico”, cioè transitorio, mosso da una ricerca e da una direzione. Perdere il significato della vita è, dunque, il presupposto per trovarne uno nuovo.

È per questo motivo che, proprio in virtù della crisi che ci ha colpito, noi siamo, come mai in precedenza, nella condizione di operare un cambiamento. Come direbbe Kierkegaard, abbiamo raggiunto il livello critico della *disperazione*, il momento in cui si cessa di sperare nei propri strumenti e si è di fronte al crollo di ogni certezza consolidata; crollo senza il quale si continuerebbe a sperare nella validità del nostro precedente modo di vivere.

In virtù della sofferenza che induce, accompagnata da un tormentoso sentimento di fine imminente, la crisi rivela un fatto inquietante: il nostro io è un'entità instabile perché è un artefatto soggettivo, è il prodotto di una lunga e complessa opera di mediazione fra noi e il mondo. Fatto terribile e, allo stesso tempo, positivo: mentre l'io vacilla abbiamo la possibilità di sciogliere i vincoli che in precedenza gli hanno dato stabilità, quindi di trasformarci. La crisi, ci consente di modificare il nostro io e la nostra visione del mondo, quindi il rapporto più intimo che abbiamo con la vita.

Ecco allora che un immenso potenziale di creatività si sprigiona inaspettato dalle profondità magmatiche del nostro io.

Superare la crisi

Scendere nell'abisso della memoria e dell'identità significa andare in direzione di stati della psiche sempre meno organizzati. Come il velo di maya di cui parlano gli induisti, si dissolve il manto superficiale dell'io, la struttura sinaptica corticale che trattiene le memorie del nostro attuale modo di essere. Quindi si accede a uno strato inferiore: si scende ancora più giù. È l'esperienza della *katabasi*, cioè della discesa agli inferi. Ma a un certo punto della discesa, se siamo stati radicali e siamo andati davvero a fondo dentro noi stessi, il moto s'inverte e scopriamo la luce di una verità nascosta. Allora, ricchi di questo tesoro, possiamo fare l'esperienza dell'*anabasi*, del ritorno, dell'ascesa, e dare forma a un nuovo inizio.

Superare la crisi significa essere in grado di contemplare senza paura e senza colpa la frammentazione del proprio io, il suo conflitto interno; quindi essere in grado di ricompone l'intrinseca unità sulla base di un gioco complesso di rivelazioni e mediazioni e grazie alla nascita di un nuovo sistema di valori. Superare la crisi, allora, è come assistere a una cosmogonia, alla nascita di un nuovo ordine del cosmo a partire dalla confusione e dal caos nel quale era precipitato.

Questo processo, tuttavia, per il quale si assiste alla nascita di un nuovo ordine, non è l'avventura più o meno fortunata di un eroe: è il pane quotidiano di ogni uomo sia stato costretto a vivere una crisi psicologica. Questo processo di crisi e di rinnovamento può accadere una o più volte nella vita. Nell'immaginazione riflessiva dell'individuo consapevole esso accade un numero infinito di volte. Anzi, nel dominio dei *possibili* questo processo accade *sempre*.

Sia in termini psicologici che neuropsicologici, il mio io è il riflesso del mondo costruito dai miei valori e allo stesso tempo e viceversa il mondo che percepisco non è altro che il riflesso del mio io. L'io nasce e si sviluppa interiorizzando le categorie del mondo esterno; ma allo stesso tempo, il mondo esterno è e può essere soltanto ciò che il mio io è in grado di volere e di percepire come reale. L'io e il mondo sono l'una funzione dell'altro; al variare dell'uno varia anche l'altro. Quindi, il crollo

dell'io, dei valori nei quali ho sempre creduto, porta con sé anche il crollo del mondo: la fine del senso della vita. Questa catastrofe del senso, questa *catastrofe epistemica* (Ghezzani, 2005) è il preludio ad ogni trasformazione dell'io e del senso della vita. Essa necessita di una trasformazione della verità, delle «cose vere», delle «idee giuste», quindi di un ampliamento della libertà di pensare valori e mondi alternativi. Più posso immaginare sistemi di valori fra loro concorrenti, più posso immaginare mondi alternativi, sempre nuovi mondi, la cui somma è la vertigine del senso.

Colui per il quale una sola crisi è già abbastanza, riacquista l'equilibrio nel momento stesso in cui può poggiare i piedi su un nuovo sistema di valori. Quel nuovo sistema sarà per lui la verità. Ma colui che è in grado di immaginare la crisi permanente, ossia l'instabilità che è costitutiva di ogni sistema di valori, può riacquistare l'equilibrio solo fissando lo sfondo neutro su cui avvengono tutte le trasformazioni. Quel vuoto, quel *vacuum*, allora, non genera più spavento o orrore, ma pace. Per lui quella è la libertà.

La riappropriazione della storia in forma di memoria e in forma di analisi delle "cause" che hanno dato fondamento all'io è uno degli strumenti elettivi della trasformazione dell'io: il passato preso in se stesso è perso; invece, ricordato e reso oggetto di valutazione, riflessione, analisi e re-interpretazione e quindi di re-invenzione diviene parte dell'io, diviene strumento per conoscersi e possedersi nelle radici più profonde. Questo esercizio è la storicizzazione, che consente, rivedendo il passato, di discutere e alterare o modificare del tutto le mete future, ossia il progetto.

Perché, dice Remo Bodei, «Quanto più una coscienza individuale si rende conto delle potenze anonime e collettive che l'hanno plasmata, quanto più si orienta nel mondo delle forze che, pur segnandola, la trascendono, tanto più si amplia il suo potenziale raggio d'intelligenza e d'azione. [Così operando], la nostra individualità... si espande e si articola. Sfugge a quello che appare un destino imposto e che non è altro, in parte, se non il risultato della nostra inerzia statica, della nostra incapacità di auto-sovrersione» (2002, p. 289).

Il sogno di Pinocchio. Il primo ostacolo sul mio cammino

L'ambiente familiare

Contrariamente a quanto si pensa di solito, la prima crisi che affrontiamo non è quella dell'adolescenza. In verità abbiamo crisi ad ogni passaggio evolutivo. Sono immaginabili crisi anche nello stadio embrionale e fetale; ma non ne conserviamo ricordi. Le prime "prove" di una crisi psicologica – per i non pochi individui che hanno una memoria di lungo termine – risalgono di solito alla prima infanzia.

La prima crisi psicologica di cui serbo memoria rimonta ai miei tre anni e il più vivo ricordo di essa è un sogno. Questo sogno mi lasciò delle impressioni vivissime, perché carico di un pathos straordinario, soprattutto se si pensa che a farlo fu un bambino di appena tre anni. Col tempo ho capito che esso segnalava una vera e propria crisi psicologica, affrontata con l'eroismo tipico dell'infanzia e infine superata a un caro prezzo. Ma prima di raccontare il sogno devo fare un accenno al contesto di quegli anni.

Sposando mio padre, un giovane sottufficiale pisano conosciuto durante la guerra, mia madre aveva compiuto un gesto di ribellione: era fuggita dalla famiglia di origine, abbandonandola in un momento di grave crisi economica. Il marito la portò a vivere a Nord, ma lei non resistette a lungo alla lontananza dai suoi e alla