

CI SI PUO' SENTIRE SOLI ANCHE IN COMPAGNIA

GIACOMO LEOPARDI; PSICOTERAPEUTA ANTE LITTERAM
E PRAETERINTENZIONALE?

di Loretta Marcon () e Pier Luigi Lando (**)*

È esperienza abbastanza comune che la solitudine più difficile da sopportare e, a volte, più amara sia quella tra la folla, perfino in seno alla propria famiglia e, estremamente più pesante, quella tra partner coniugali

Si fa meno caso, forse, al fatto che in coppia ci si annoia di più che da soli: coppie di giovani sposi, esaurita la fase delle attenzioni proprie del corteggiamento e della seduzione non riescono a stare in casa da soli più di tanto e, quasi senza rendersene conto, si sentono pressati a uscire per "andare da qualche parte", incontrare amici, invitare amici a casa, come per un estremo tentativo di controllare un insidioso stato d'ansia. È quella noia che genera infelicità e che Pascal aveva scoperto provenire da una sola cosa: il non saper rimanere in riposo in una stanza. Ecco allora il suo proporre il *divertissement* per non pensare...

Il senso di solitudine non ha mai risparmiato neppure personaggi sull'onda del successo.

Giacomo Puccini, che negli anni '20 poteva misurare l'immenso successo dai diritti d'autore provenienti da ogni parte del mondo e che dopo qualche anno gli avrebbero consentito di lasciare un'eredità ammontante a un paio di miliardi, lamentava il suo sentirsi solo con una composizione in versi che iniziava così:

"Non ho un amico, // mi sento solo, // anche la musica triste mi fa..."

Altrettanto paradossale era stato il sentimento di solitudine di Giuseppe Verdi e di tanti altri grandi.

Ancora più incredibile appare questo stesso sentimento quando si nota in tante donne avvenenti e super corteggiate.

Ma il senso di solitudine in tali persone, di successo o che catturano lo sguardo, solo apparentemente risulta strano poiché, ad un esame solo un poco più approfondito, si deve riconoscere anche l'esistenza di una scissione tra l'opera (o l'avvenenza) e la persona stessa. È chiaro perciò che queste persone si sentono sole perché l'attenzione degli altri è, chiaramente, concentrata sulle loro opere oppure sull'avvenenza più che sul loro essere uomini e donne.

La ricerca eco-psico-sociale, che da alcuni decenni studia la genesi, l'evoluzione e la problematica della relazionalità umana, può proporre qualche ipotesi più profonda e che potrà chiarire qualche motivo di fondo circa la genesi del sentimento di solitudine.

Tale ricerca parte da alcuni dati che emergono da conoscenze di psicologia dell'età evolutiva, in comparazione con quelle offerte dall'etologia animale.

Un primo "ponte relazionale", che si regge tra il pilastro del biologico e si protende verso gli ambiti dello psico-sociale, è rappresentato dall'*imprinting*, come se Madre Natura si fosse tempestivamente premurata ad assicurare anche al cucciolo d'uomo la sopravvivenza, possibile soltanto grazie alle prestazioni di adeguate cure parentali. Naturalmente per quanto riguarda il legame tra la madre e il neonato, da non sottovalutare è anche l'apporto ormonale fornito dall'ossitocina.

Un primo assunto eco-psico-sociale è il seguente:

Per un'armonica evoluzione della capacità di stabilire rapporti interpersonali, ossia di sviluppare potenzialità relazionali, per analogia alle capacità di combinazione chimica tra diversi elementi denominate "*valenze relazionali*", sono indispensabili determinate condizioni e fattori di crescita bio-psichiche.

La continuità del rapporto primario, di solito con la madre naturale, è di fondamentale importanza. Nei primi tempi di vita, tale continuità viene verificata tramite percezioni elementari, che vanno da quanto il neonato percepisce con il contatto fisico fino alle sensazioni uditive e olfattive.

È necessario che ogni successivo passaggio relazionale sia graduale e rassicurante cosicché ogni nuovo momento assuma i vantaggi del precedente.

Tra i fattori di crescita, è di decisiva importanza il gioco. Il ludico dovrebbe accompagnare ogni stimolo o messaggio, nonché ogni informazione, ivi comprese quelle culturali e, in particolare, quelle scolastiche.

La sottovalutazione di ciò che favorisce un'armonica evoluzione della relazionalità e, peggio ancora, i disturbi traumatici di essa danno luogo a buona parte dei problemi individuali e sociali che generano infelicità per sé e per gli altri, nonché ai comportamenti che caratterizzano in modo più evidente e drammatico la nostra epoca: il ricorso all'assunzione di droghe pesanti e leggere come rimedio al disagio esistenziale e come "autocura" per le conseguenze delle esperienze negative subite e tanti altri atteggiamenti tristemente conosciuti come antisociali, delinquenziali e perversi. Questo dimostra che il cervello umano è capace di tutto e non sembra mai giungere a un limite nel perpetrare ogni genere di cattiveria e nello scendere nell'abiezione più buia.

Questa sottolineatura, però, dovrebbe richiamare più fortemente la nostra attenzione sulle esigenze relazionali dei primi tempi di vita, ricordandoci che: "Chi ben comincia è alla metà dell'opera!".

Infatti le fondamenta, le basi che vengono poste in un essere umano, durante i primi anni di vita, rappresentano ciò su cui verrà ad edificarsi la personalità dell'adulto.

C H E F A R E ?

Oltre a quanto detto sinora e che giova anzitutto per la prevenzione primaria, per le situazioni problematiche, occorre sapere cosa *non fare*.

Di fronte a una persona triste o depressa, di solito, si tende a far di tutto per "tirlarla su "con atti e con parole" tendenti a stimolare la sua volontà, a sforzarsi a considerare gli aspetti belli e positivi della vita e del mondo, portando anche ad esempio persone che, in condizioni di vita peggiori, "ce l' hanno fatta!"

Questi spontanei, umanamente comprensibili e lodevoli intenti rischiano però di aggravare la condizione di solitudine malinconica poiché in queste occasioni la volontà è compromessa. Chi si propone di aiutare si sentirà impotente mentre

colui che soffre più incompreso. Appare dunque chiaro che questa situazione può portare a depressione e conseguente disperazione, con temibili conseguenze.

In base a queste considerazioni, si può meglio comprendere come possa giovare di più una composizione musicale come l'*Eroica* di Beethoven, dove il naturale carisma del Grande Genio, dopo la ben nota *Marcia Funebre*, nei successivi tempi, conduce l'ascoltatore a una risanante catarsi

Se è vero che i paradossi costellano la nostra quotidianità, ancora più costante appare la sfida di ciò che avviene a livelli più profondi della nostra psiche e, di conseguenza, nei rapporti interpersonali.

Una dimostrazione di tale assunto ci è offerta dai tanti Grandi i quali, pur essendo noti per le vicissitudini ed i vissuti infelici delle loro vite, riescono poi, con le loro mirabili opere, ad offrirci conforto, distraendoci dalla fatica e dal male di vivere e offrendoci, addirittura, momenti di serenità e, persino, bagliori di felicità. Giacomo Leopardi sembra essere l'esempio più lampante, ma non è il solo. Basterebbe pensare al già citato Beethoven vissuto sull'orlo del suicidio, specialmente dopo essersi reso conto che ormai era condannato alla sordità assoluta: doppio paradosso in lui, se si pensa che egli compose quella mirabile musica, *l'Inno alla gioia* pur essendo sordo!

Per parte sua anche Giacomo Puccini confessò di aver portato sempre con sé un sacco di melanconia.

Ci soffermiamo qui su Giacomo Leopardi perché il suo nome sembra essere diventato, nella convinzione comune e superficiale, sinonimo di pessimismo e d'infelicità. Un esame più approfondito della sua biografia e dei suoi scritti, ci induce, invece, a parlare di lui addirittura come psicoterapeuta ante litteram e non preterintenzionale..

È soprattutto il giudizio che il De Sanctis formulò sugli affetti paradossali dell'opera leopardiana (*) che ci può far comprendere appieno come certe composizioni sortiscano quell'effetto catartico di aristotelica memoria. Sembrerebbe però, leggendo quelle righe, che il Leopardi fosse inconsapevole degli effetti benefici delle sue opere. In realtà il *poeta-filosofo* di Recanati, profondo conoscitore della psiche umana, ripetutamente riflette sulla compassione e dimostra la sua capacità di empatia con i sofferenti. Ma

soprattutto, in un suo pensiero dello *Zibaldone*, dimostra di aver consapevolezza del sollievo che i suoi lettori avrebbero tratto dai suoi scritti; diceva, infatti, che le opere di genio “quando anche rappresentino al vivo la nullità delle cose, quando anche dimostrino evidentemente e facciano sentire l’inevitabile infelicità della vita, quando anche esprimano le più terribili disperazioni, tuttavia ad un’anima grande che si trovi anche in uno stato di estremo abbattimento, disinganno, nullità, noia e scoraggiamento della vita, o nelle più acerbe e mortifere disgrazie [...] servono sempre di consolazione, riaccendono l’entusiasmo, e non trattando né rappresentando altro che la morte, le rendono, almeno momentaneamente, quella vita che aveva perduta. [...] e lo stesso spettacolo della nullità, è una cosa in queste opere, che par che ingrandisca l’anima del lettore, la innalzi, e la soddisfaccia di se stessa e della propria disperazione” (*Zib.* 259-60 del 5-8.10.1820).

Non solo una tesi teorica questa, dal momento che nell’*Epistolario* possiamo leggere diverse missive dalle quali traspare la sua capacità di consolare¹. Inizia già in questi anni quell’atteggiamento di solidarietà e di desiderio di condivisione che sarà una costante del suo pensiero fino alla *Ginestra*.

Vi sono almeno due dialoghi delle *Operette Morali* (per es. quello tra *Torquato Tasso e il suo Genio Familiare* e quello tra *Porfirio e Plotino*), dove egli sembra precorrere la metodica psicoterapeutica di Viktor Frankl, l’autore della logoterapia, il quale sarebbe nato diversi anni di dopo (1905) la morte del Genio leopardiano.

Quando compose quelle “cos[e] filosofic[he], benché scritt[e] con leggerezza apparente”, quel “libro di sogni poetici, d’invenzioni e di capricci malinconici”, Leopardi avrebbe avuto la certezza che le sue “sudate carte” avrebbero parlato anche a noi? Pensiamo di sì, se teniamo presente la riflessione più sopra citata, poiché il “male di vivere” si è ancor più approfondito ed è dilagato tra gli uomini, dando ragione a Giacomo che osservava come il cammino della ragione non vada

¹ A titolo di esempio riportiamo qui uno stralcio della lettera scritta all’amico Giordani che, durante una malattia durata tre mesi, si sentiva assai depresso e incapace di “ogni opera della mente”: “se noi potessimo rivederci e riabbracciarci, chi sa che questo non ci consolasse? Certo troveresti un cuore infiammato di affetto e di compassione, e questo suol essere un conforto caro e desiderato nelle sventure, nelle quali non è cosa di maggior disperazione che il vedersi tutto solo, e quasi maledetto dal cielo e non curato dalla terra [...], mi pare che se fossimo vicini ci consoleremmo scambievolmente” (*Lettera del 9.6.1820*).

di pari passo con la felicità. Nel *Dialogo di Torquato Tasso e del suo Genio familiare*, uno dei più riusciti, condotto sulla linea dell'alter ego, egli, come dice il Solmi, cede alle mediazioni e alle sfumature del sentimento; infatti il nostro *poeta-filosofo* era incline ad intrecciare la propria vicenda esistenziale con quella del poeta campano, cui si sentiva accomunato e che ammirava, prima che sommo scrittore, come uomo eccezionale. Se guardiamo poi ai requisiti che si richiedono ad un buon psicoterapeuta: la sospensione di giudizio e la capacità di instaurare un rapporto empatico, ben potremo riconoscere come Leopardi, nel suddetto *Dialogo*, dimostri di possederli senz'altro, tanto che "il paziente" sente di star meglio al punto da chiedere al suo "terapeuta" dove lo potrà trovare al bisogno.

In particolare, il dialogo tra Porfirio e Plotino appare speculare ad una seduta di logoterapia riportata in "*Teoria e terapia delle nevrosi*" I/a ed. 1962 (Morcelliana, Brescia 1978) di Frankl: analogo caso, analoghi i motivi espressi dal paziente teso verso il non-essere, verso il suicidio, analoga procedura, analoghi i contenuti degli interventi dello psicoterapeuta..

Tornano nel *Dialogo* leopardiano i motivi dell'infelicità e della noia che potrebbero portare al suicidio se noi vivessimo di sola ragione; e proprio alle conseguenze della ragione Leopardi ha voluto qui contrapporre i conforti del sentimento. Così Plotino dissuade Porfirio dal togliersi la vita poiché questo avrebbe arrecato dolore ai suoi amici che lo amavano, pregandolo, invece, di aiutarli a "sofferir la vita" e concludendo con quella famosa frase: "Viviamo, Porfirio mio, e confortiamoci insieme: non ricusiamo di portare quella parte che il destino ci ha stabilita, dei mali della nostra specie. Sì bene attendiamo a tenerci compagnia l'un l'altro; e andiamoci incoraggiando, e dando mano e soccorso scambievolmente; per compiere nel miglior modo questa fatica della vita".

In definitiva, dove uno stato d'animo dominato dalla tristezza, sia sotteso da un sentimento di solitudine, da un vissuto abbandonico, piuttosto che un atteggiamento da *consolator afflictorum*, gioverà quel che aiuti a non sentirsi il più disgraziato tra gli esseri viventi.

Se varrà ancora il criterio espresso dal proverbio : "Ogni compagno al duol scema la pena", L'Opera di Giacomo Leopardi potrà essere di molto aiuto per

innalzare l'anima, per scaricarci dall'emotività, per risanarci e alleggerirci da fatiche e dolore, così come un altro libro, profondamente amato dagli inconsolabili, quel poema che racconta di un certo Giobbe, compagno di strada e di sofferenza di Giacomo al quale è stato, con ragione, avvicinato.

(* * *)"Leopardi produce l'effetto contrario a quello che si propone. Non crede al progresso, e te lo fa desiderare; non crede alla libertà, e te la fa amare. Chiama illusioni l'amore, la gloria, la virtù, e te ne accende in petto un desiderio inesausto. E non puoi lasciarlo, che non ti senta migliore; e non puoi accostartegli, che non cerchi innanzi di raccoglierti e purificarti, perché non abbi ad arrossire al suo cospetto. E' scettico, e ti fa credente; e mentre non crede possibile un avvenire men tristo per la patria comune, ti desta in seno un vivo amore per quella e t'infiama a nobili fatti. Ma ha così basso concetto dell'umanità; e la sua anima alta, gentile e pura l'onora e la nobilita [...] e mentre chiama larva ed errore la vita, non sai come, ti senti stringere più saldamente a tutto ciò che nella vita è nobile e grande". (De Sanctis F., Giacomo Leopardi, a cura di W. Binni, Laterza, Bari 1953, pp.251-

(*) *saggista*

() *studioso di Ecologia psico-sociale***