



diNatura

Nella stessa collana:

Tarka la lontra, di Henry Williamson
40 gatti, di Roberto Costa
Storie di lupi famosi, di Ernest Thompson Seton
Elogio del gatto d'autore, a cura di Alessandro Paronuzzi
E Dio aveva un cane, di Stanley Coren
La coltivazione naturale della cannabis, di J.C. Stinch, Ed Rosenthal
Suoni bestiali, di Danilo Russo
Lo Zen e l'arte di allevare galline, di Clea Danaan
Libereso, il giardiniere di Calvino, di Libereso Guglielmi
La vita segreta dei pipistrelli, di Danilo Russo
L'enigma delle pecore blu, di Sandro Lovari
Piante e fiori del terrazzo, di Ippolito Pizzetti
Piante medicinali nostre amiche, di Marina Giammetti Mamani
Dottor Miele, di Eva Crane
Doctor Dog, di Guy Quéinnec Guy, Gérard Gilbert
101 cavalli d'autore, a cura di Alessandro Paronuzzi
Guida alle malattie delle piante e del bosco, di G. Hartmann,
F. Nienhaus, H. Butin
Vegetale sarai tu!, di Mirella Delfini e Eliana Ferioli
Orto facile per tutti, di Giancarlo Bertinazzi
Il giardino naturale, di William Robinson
La sinfonia della natura, a cura di Sonia Cortopassi e Marco Rovelli
Il teatro giardino di Mirco Tugnoli
L'orto delle erbacce, di Carlo Fortunato
Creiamo un bosco, di Virginio B. Sala

a cura di
Sonia Cortopassi e Marco Rovelli

Il suono delle relazioni

Le parole di Mèlosmente

TARKA

Il suono delle relazioni

a cura di Sonia Cortopassi e Marco Rovelli

Tutti i diritti riservati

© 2024 Tarka edizioni srl

Piazza Dante, 2 – 54026 Mulazzo (MS)

www.tarka.it

ISBN 979-12-80246-62-2

Finito di stampare nel mese di novembre 2024
presso Mediagraf SpA - Noventa Padovana (PD)

Indice

Prefazione: Sei tesi sulla relazione 1

Marco Rovelli

La relazione come luogo di individuazione 3

Sonia Cortopassi

PARTE PRIMA - L'UMANO È RELAZIONE

La mente è relazione 13

Ugo Morelli

Riflessioni sulla musicalità dell'essere umano 25

Ferdinando M. Suvini

Alle radici della relazione: la comunicazione incarnata.

Danza Movimento Terapia e risonanza 33

Annalisa Maggiani

PARTE SECONDA - L'INDIVIDUO È UN CONDIVIDUO

Che cosa siamo realmente: individui o condividui? 43

Francesco Remotti

Il concetto di con-dividuo in biologia 53

Manuela Monti

Soffro dunque siamo. Il disagio psichico nella società degli individui 57

Marco Rovelli

Abitare la soglia 67

Peppe Dell'Acqua

La pelle: terra di confine e di connessione (tra io e noi) 75
Gian Marco Vezzoni

PARTE TERZA - LA RELAZIONE PEDAGOGICA

Il coraggio di educare. Come affrontare le sfide educative
dei bambini e dei ragazzi 85
Daniele Novara

La lezione dell'anima nel paradigma della scuola e delle relazioni
educative. Per una conversione dello sguardo 89
Sara Costanzo

La relazione tra personale educativo e famiglie: un cantiere
sempre aperto 99
Maurizio Parente

La persona al centro della Costituzione 107
Carlo Bertolozzi

PARTE QUARTA - LA RELAZIONE FERITA

Il perverso rapporto tra amore e violenza 119
Lea Melandri

La musica oltre la musica 129
Claudio Billi

La coppia odierna tra sfida, cambiamento e nuovi adattamenti 143
Francesca Lemmi

PARTE QUINTA - ASPETTI SOCIALI DELLE RELAZIONI

Le ragioni degli altri 161
Lelia Pisani

Le relazioni interpersonali nell'era del virtuale 169

Andrea Guazzini

Adolescenti fluidi. Significati evolutivi della fluidità di genere
in adolescenza 179

Elena Buday

La scienza dei conflitti sociali 187

Valerio Capraro

Zootropia: l'origine di una passione 195

Roberto Marchesini

Ambiente e salute per il benessere della persona 209

Duilio Francesconi

PARTE SESTA - ABITARE LA RELAZIONE SECONDO GIUSTIZIA E SPIRITUALITÀ

Relazioni di giustizia 223

Tommaso Greco

La relazione col trascendente 233

Don Luigi Sonnenfeld e Davide Cova

Le relazioni come risorsa spirituale: incontrare l'altro
come soggetto 247

Gian Paolo Del Bianco con la collaborazione di Laura Nani

Gli autori 255

Prefazione: Sei tesi sulla relazione

Marco Rovelli

Questo libro raccoglie gli interventi dei relatori intervenuti alla terza edizione del festival Mèlosmente che si è tenuto al Teatro Puccini di Torre del Lago dal 14 al 17 settembre 2023. Il titolo di questa edizione del festival – nato per creare uno spazio di confronto sui grandi temi dell’esistenza umana partendo da differenti prospettive disciplinari ed esperienziali – era *Il suono delle relazioni*, che è anche il titolo di questo libro. Obiettivo: riflettere, con sguardi molteplici, su come l’umano sia relazione, e su come lo si possa apprendere.

Le sei parti di questo libro sono dunque riassumibili in sei tesi sulla relazione.

1. **L’umano è relazione.** Il Sé emerge da un campo relazionale – sociale, naturale, ecologico. Prima di quel che chiamiamo Io c’è la relazione. Ogni cosa esiste, si costituisce e ha senso solo in un campo di relazioni.
2. **L’individuo è un condivido.** Ciò che chiamiamo *individuo* è in realtà un *con-dividuo*. È l’esito di processi relazionali, biologici, psichici e sociali. Ed è in questa prospettiva che dobbiamo pensare le sofferenze psichiche, e provare a curarle.
3. **Senza relazione non c’è educazione.** L’educazione è una relazione. Sia in famiglia che a scuola, costruire e mantenere una relazione è la cosa prioritaria.
4. **La relazione si cura con il rispetto della differenza.** La relazione troppo spessa implica una ferita, e va curata. Per curarla, bisogna imparare la differenza.
5. **Vivere è porsi la questione della relazione con un ambiente.** Il Sé emerge da un campo relazionale sociale, e si definisce in base a relazioni di appartenenza e di differenza. Portare a consapevolezza “l’ambiente” che ci definisce è necessario per ciascuno di noi.
6. **La relazione va abitata secondo giustizia.** Riconoscere l’Altro come un Soggetto, praticare la giustizia.

La relazione come luogo di individuazione

Sonia Cortopassi

Mèlosmente è nato nel 2019 per promuovere una consapevolezza condivisa e il recupero di un'etica della responsabilità al fine di contribuire a quel cambiamento culturale necessario ad abbattere le barriere di pregiudizio, come lo stigma verso la fragilità mentale e fisica; per sensibilizzare contro tutte le forme di violenza, educando alla condivisione, all'ascolto e al rispetto verso tutti i viventi, umani e non umani, e verso l'ambiente; per costruire un senso di comunità collaborativa e solidale, dove l'individuo non sia isolato e lasciato a sé stesso, ma parte di un tutto. La comunità dovrebbe infatti farsi luogo di contatto e di relazione, ma in Italia il 33,2 per cento delle persone vive sola: siamo una società di persone sole, non di persone solitarie.

Quest'anno tema del festival sono dunque le relazioni, perché in questo tempo centrato sull'individualismo narcisistico abbiamo capito che possedere non rende felici – come nella scorsa edizione diceva Stefano Bartolini che insegna economia della felicità all'Università di Siena –, e che per vivere bene dobbiamo superare i confini della nostra individualità e divenire consapevoli di essere *con-dividui*: è l'antropologo Francesco Remotti, relatore di questa edizione, che propone di parlare di con-dividui e non di individui, perché l'io è un insieme, una convivenza, l'esito di una serie di processi.

Per vivere bene dobbiamo fare nostra questa verità: noi siamo le nostre relazioni, noi siamo abitati dagli altri. Il principio di un essere umano è infatti la relazione: ovvero contatto, connessione, calore. Come sostiene il neuroscienziato Vittorio Gallese, “noi siamo cablati per essere sociali”.

Martin Buber, filosofo viennese, esattamente un secolo fa, dava alle stampe il suo capolavoro *Io e Tu*, dove affermava la centralità dell'altro, chiamato il “tu”, nella costruzione della soggettività individuale; in quello stesso anno Freud pubblicava il saggio *L'Io e l'Es*: insomma, in principio c'è la relazione. Fritz Perls, medico, psicoterapeuta tedesco e fondatore della terapia della Gestalt, sosteneva che nessuno è autosufficiente, e che l'individuo può esistere soltanto in funzione del campo totale, che comprende sia lui che

l'ambiente. Il campo è relazione: il campo sociale, il contesto familiare in cui si nasce, le storie della famiglia, il campo che contiene quella donna e quell'uomo che diventeranno genitori, il campo della gestazione, la relazione che c'è tra i gameti che incontrandosi formano lo zigote... il nostro stesso DNA (una molecola viva che vibra generando campi elettromagnetici di frequenze basse che trasmettono informazioni alla cellula) è in relazione con l'ambiente, dentro e fuori di noi.

La biologa Manuela Monti, relattrice di questa edizione, ci dice che siamo abitati da una miriade di microrganismi viventi (il microbiota) quali protozoi, funghi, batteri, virus con il loro genoma (il microbioma), un complesso vitale in continua interazione con le attività di tutti gli organi, compreso il sistema nervoso centrale (SNC). L'essere umano e i suoi mille miliardi di microrganismi che vivono in simbiosi con il nostro corpo e che popolano l'intestino convivono stabilendo una relazione basata sullo scambio di vantaggi reciproci. Il primo fornisce le sostanze nutritive, mentre i secondi svolgono funzioni fisiologiche, metaboliche e immunologiche indispensabili per mantenere uno stato di benessere fisico e mentale. Il microbiota ha un ruolo centrale nel regolare lo svolgimento dei tre processi cui siamo soliti riferirci per definire l'identità biologica dell'individuo: il sistema immunitario, le funzioni cerebrali sottese al funzionamento del SNC (di cui risulta un potente modulatore, in grado di influenzare gli stati comportamentali ed emozionali) e l'impronta genetica fondamentale di ciascuno di noi. Questo insieme di popolazioni di specie diverse mette prepotentemente in crisi il nostro senso del "sé".

L'epigenetica, che studia i meccanismi usati dalle cellule per adattarsi all'ambiente, ci dice che fin dai primissimi momenti di vita il contesto esterno (il cibo, la qualità dell'aria...) e l'ambiente interno (le emozioni, le storie di vita...) interagiscono con il DNA cambiando il fenotipo, ovvero l'espressione di quel potenziale genomico. Il genoma è fisso, l'epigenoma è dinamico, un organismo vivo che subisce l'influenza dell'ambiente. La ricerca epigenetica mostra infatti come gli eventi psicosociali siano in grado di modificare il sistema nervoso e il sistema immunitario, e retroagiscano sul genoma, confermando scientificamente la natura sistemica di psiche, mente e corpo, ovvero come i sistemi biologico e psichico si condizionino reciprocamente. Monti e Redi a tal proposito hanno parlato di "genomica sociale". L'epigenetica ci dice che siamo continuamente attraversati e trasformati dalle relazioni, e che esse ci trasformano, ci fanno crescere.

Durante il dottorato di ricerca mi sono occupata – oltre che dello studio di come somatizziamo nella pancia il nostro rapporto con noi stessi, gli altri e con l'ambiente nella forma assai frequente della sindrome del colon irrita-

bile – di psicopatologia durante la gravidanza e il post-partum. La relazione madre-feto comincia appena la donna viene a sapere di essere incinta. Il vissuto della donna in gravidanza agisce sul sistema immunitario, sui livelli ormonali e sull'asse ipotalamo-ipofisi-surrene. Queste modificazioni per via umorale raggiungono l'embrione, che a sua volta risponde per via umorale all'organismo e alla mente della madre: siamo di fronte alla prima forma di comunicazione. Appena si sviluppano i sensi del feto, la comunicazione madre-feto si fa sensoriale, e avviene in particolare per via tattile con carezze e pressioni delicate, e per via uditiva. Fin dalle primissime fasi dello sviluppo il corpo del bambino si allaccia a quello della madre in uno "spazio noi-centrico" sonoro: il suono della voce della madre si diffonde attraverso l'acqua insieme a ciò che è portato dal sangue, che traduce dal punto di vista biochimico il mondo della madre, la sua relazione con l'ambiente esterno, la sua storia, le sue emozioni; il feto ascolta il battito cardiaco della madre, la voce dei genitori, le favole che essi raccontano... Tutti questi messaggi arrivano al feto, che ha la capacità di memorizzare alcuni suoni durante la vita intrauterina; dopo la nascita il cervello è infatti in grado di discernere tra suoni già ascoltati in utero e quelli uditi per la prima volta.

Diversi studi hanno sottolineato l'utilità del dialogo materno per lo sviluppo delle strutture linguistiche postnatali: se dovesse mancare la voce materna nel periodo di gestazione potrebbero essere compromesse in futuro le capacità di ascolto e di linguaggio del bambino, perché gli verrebbero a mancare le fondamenta. Il medico francese Alfred A. Tomatis, che si è dedicato allo studio dell'influenza della sonorità nella vita intrauterina, sostiene che "l'embrione è soggetto a influenze sonore che determinano in maniera permanente le strutture basilari e il ritmo del linguaggio futuro. Il primo linguaggio in assoluto è proprio questo, ossia questa intima comunicazione fra madre e feto".

Le evidenze scientifiche dimostrano che l'inizio dei movimenti del bambino portano all'instaurarsi di un dialogo tra madre e figlio che va a influenzare anche gli scambi sensoriali e umorali. Se per esempio la madre viene stimolata con immagini che favoriscono uno stato di rilassamento piuttosto che un'attivazione, le osservazioni ecografiche riscontrano nel bambino variazioni conseguenti dei movimenti. Tutto questo partecipa allo sviluppo dell'attaccamento prenatale. Il tutto, pur avvenendo in modo inconscio, condiziona gli apprendimenti e la struttura mentale del feto.

Uno studio condotto da ricercatori delle Università di Padova, Torino e Parma in collaborazione con l'Istituto pediatrico Burlo Garolfo di Trieste ha indagato i movimenti fetali in coppie di feti gemelli utilizzando l'ecografia quadridimensionale, che permette di visualizzare i movimenti dei feti nel

tempo. Già in fase fetale, se l'ambiente in cui si cresce è sociale perché c'è un fratellino, ci muoviamo diversamente: a partire dalla 14-esima settimana di gestazione i feti pianificano movimenti diretti verso il gemello; si vede la manina che si muove più delicatamente e fa una specie di carezza verso il gemello e, mano mano che i feti crescono e lo spazio di movimento si riduce, i movimenti conservati, quelli che si riducono meno, sono proprio quelli verso l'altro. Quando finalmente il bimbo nasce è un'unità psicosomatica, con un portato sia genetico che frutto di una rete di relazioni.

Antonio Damasio, neuroscienziato portoghese, ha elaborato una teoria della coscienza radicata nei processi corporei, omeostatici, emotivi e sentimentali: la nostra vita psichica, la coscienza, la cognizione, i pensieri, le astrazioni, la parte più "nobile" di noi deriverebbe dalle nostre percezioni e sensazioni: siamo fatti per sentire la fame, la sete, il dolore, il piacere, la paura, la gioia... e per sentire il significato delle cose. La possibilità di percepire è alla base della relazione con l'altro. Non a caso bimbi deprivati dal punto di vista sensoriale, per esempio lasciati al buio, restano ciechi: il corpo deve essere abitato dalle percezioni.

Alla nascita il cervello è immaturo: è grazie alla relazione con il mondo esterno e con gli altri che avviene la sua maturazione, attraverso la mielinizzazione e la formazione dell'insieme delle sue connessioni (connettoma). Dal punto di vista scientifico è chiaro che le esperienze precoci di relazione, attaccamento, amore, sensazioni vissute e abitate fisicamente prima che psicologicamente, sono l'elemento fondamentale per lo sviluppo, il nutrimento e la crescita sana della parte fisica ed emotiva della persona. La qualità dell'attaccamento sancisce come si svilupperanno il connettoma, il sistema nervoso, il cervello, i pattern neuroendocrinoimmunologici e neuromuscolari: tutto plastico, per fortuna, e potenzialmente riparabile.

Come sostiene lo psichiatra statunitense Daniel Siegel, il bambino è programmato per essere ricettivo agli stimoli, per essere una mente, un corpo relazionale fin dall'inizio. Alla nascita sperimenta il riconoscimento olfattivo, fiuta l'odore della madre, del padre, quello del mondo: percezioni viscerali, estremamente importanti per lo sviluppo delle connessioni. Scopre poi la luce, e lo sguardo incontra la madre: si crea il *bonding*, quello speciale tipo di relazione che è il legame profondo tra madre e figlio.

Il bambino dopo pochi giorni dalla nascita ha già un'elevata competenza relazionale, ed è in grado di riconoscere più di 70 espressioni della madre e tipi di sorriso: arriva al mondo con una potenzialità relazionale, è predisposto a chiamare l'adulto alla relazione, e svilupperà le competenze relazionali nella misura in cui l'adulto sarà in grado di regolarlo. Il bambino ha una competenza speciale per richiamare l'attenzione su di sé e farsi guardare: a

tre mesi fa l'attore, vuole l'attenzione, sollecita direttamente il contatto e la relazione con l'altro; il suo pianto richiama le strutture arcaiche profonde del cervello materno, attivando il rilascio di ormoni come l'ossitocina, che stimola l'allattamento e lo sviluppo dell'attaccamento. A prova di ciò, l'esperimento *still face* di Edward Tronick, direttore dell'unità di sviluppo infantile dell'Università di Harvard, consistente in una madre che nega al suo bambino adeguata attenzione per un breve periodo: perturbazioni della comunicazione attivano tutta una serie di tentativi da parte del bambino di ristabilire la comunicazione, il bambino si agita e tende a perdere il controllo posturale, rischiando infine di cadere in un profondo stato di tristezza.

Lo psicologo statunitense Harry Harlow negli anni Cinquanta del secolo scorso ha dimostrato con un esperimento con le scimmie come il bambino si leghi alla mamma non per il soddisfacimento dei bisogni primari, della fame e della sete, ma per ricevere protezione: la vera funzione dell'allattamento è dunque quella di assicurare un contatto continuo e intimo con la madre, allo scopo di garantire sicurezza in momenti di paura o pericolo.

Studi come quelli di Colwyn Trevarthen, biologo e psicologo neozelandese, sull'intersoggettività innata, dimostrano come la consapevolezza dell'altro sia presente nel bambino già nelle prime settimane di vita. Già alla nascita i bambini sono in grado di partecipare a uno scambio dinamico di stati mentali che ha un'organizzazione e una motivazione conversazionale ed è potenzialmente caratterizzata da intenzionalità e mirata alla conoscenza. Emoziona osservare la danza e la musicalità della relazione madre-bambino alla ricerca di una sintonia, di uno scambio comunicativo: le emozioni che si sviluppano all'interno di questa relazione assumono la funzione di regolazione intersoggettiva e favoriscono lo sviluppo della coscienza. Nel meccanismo dell'imitazione e del rispecchiamento hanno un ruolo chiave i neuroni specchio: alcune aree del nostro cervello sono ugualmente attivate quando eseguiamo, quando guardiamo, quando imitiamo e quando immaginiamo movimenti e anche quando ascoltiamo o leggiamo descrizioni verbali di quelle azioni. Grazie ai neuroni specchio siamo dotati di un'intelligenza mimetica: impariamo facendo come fanno gli altri. Il grado zero dell'intersoggettività è il livello corporeo.

Il senso del NOI è legato alla percezione di una connessione, di un'appartenenza sociale e culturale che rappresenta un'area di complicità condivisa dentro la quale l'empatia permette l'attivazione di un processo identificativo in quanto l'altro ci assomiglia e perciò viene assimilato al nostro essere.

Lo sviluppo dello psicosoma del bambino è affidato alla relazione di regolazione con l'adulto: l'adulto sarà un buon regolatore per il piccolo se avrà sia la capacità d'incontrare e di interpretare i bisogni del bambino, sia quella

di regolare il proprio sistema nervoso. Qualora l'adulto non risulti in grado di regolare le proprie emozioni, attraversando stati di attivazione e di disattivazione nervosa, non sarà un buon regolatore. Se per esempio la madre è sola, depressa, non supportata, se evita i momenti di attivazione del piccolo disconnettendosi, il piccolo vive un'esperienza di disregolazione emotiva e nel suo sistema nervoso accade qualcosa di negativo, di potenzialmente distruttivo se ciò accade con ripetitività e gravità. Si verifica allora un aumento del cortisolo nel cervello e il *pruning*, ovvero lo sfoltimento di terminazioni nervose, in un momento in cui servirebbe invece la loro massima ramificazione per essere molto recettivi: in quella fase la neuroplasticità e la creazione di reti neurali devono essere sviluppate al massimo grado. Fisiologicamente, grazie al cortisolo, è intorno al secondo anno di vita che avviene la prima grande potatura: per diventare più efficiente il cervello si disfa infatti delle sinapsi poco utilizzate per potenziare quelle che gli sono più necessarie. Nei due anni successivi le ramificazioni vengono "potate" di circa il 50%. La seconda avviene tra i 6 e i 7 anni, e l'ultima comincerà verso i 12-14 anni, in fase adolescenziale.

Il *pruning* precoce determina invece un impoverimento delle connessioni nervose soprattutto a livello della corteccia prefrontale, che svolge un ruolo strategico nella regolazione delle emozioni grazie alle sue connessioni con strutture corticali e sottocorticali più profonde. La corteccia prefrontale integra, infatti, gli stimoli che arrivano dal sistema limbico, il complesso delle strutture encefaliche che partecipano all'integrazione emotiva, istintiva e comportamentale: è la zona del cosiddetto cervello sociale, che ci rende riflessivi, ci dà la capacità di calmarci, di chiedere aiuto, di restare coinvolti socialmente con lo sguardo, di non disconnetterci... collegare stimoli, avere la visione globale, dare un senso a ciò che viviamo.

In presenza di *distress* perinatale si riducono le capacità di resistenza allo stress del piccolo. Nel bambino il *distress* determina dapprima una reattività motoria col pianto per attirare l'attenzione della madre, dopodiché il bimbo si disconnette, è catatonico, e in deficit di serotonina.

La probabile conseguenza di gravi e frequenti situazioni di *distress* nel bambino è che si ripetano nella vita adulta i deficit di serotonina e reazioni di disconnessione, con senso di vuoto, incapacità di rilassamento, tendenza all'aggressività e a comportamenti a impronta antisociale: da fondamentali instabili scaturiranno alterazioni della personalità. Se al contrario il piccolo può godere di una buona sintonizzazione emotiva, la serotonina è buona, il cortisolo non subisce picchi, si ha increzione (ovvero secrezione e rilascio) di dopamina, il neurotrasmettitore del piacere, il piacere della relazione che calma, nutre e fa sentire al sicuro.

Educare significa tirare fuori dal piccolo il fattore umano attraverso la cura, la relazione, l'incontro reciproco e l'amore. L'amore è una forza biologica prima che psicologica, un'energia, un lessico, una danza di cellule e molecole, una forza vitale. Ciò che fa sì che la vita proceda. Per educare all'amore, che è empatia, incontro, pace, unità... è necessario che lo sviluppo del sistema nervoso del bambino sia regolato, e su questa base neurofisiologica sarà possibile innestare altri valori. Per vivere in armonia e per favorire lo sviluppo delle nostre potenzialità, abbiamo bisogno di individui con un sistema nervoso regolato, cresciuti in un ambiente familiare sano e nel massimo potenziale di connessione umana, dotati di un cervello relazionale e di una intelligenza sociale.

Chi ha sviluppato un sistema di attaccamento disregolato non sarà in grado di adeguata sintonizzazione e gestione emotiva, e le sue risposte saranno la lotta, la fuga, l'attacco, la paralisi, la disconnessione, l'indifferenza, l'impotenza.

Per James Hillman possiamo rivelarci a noi solo attraverso un altro. La relazione è dunque il luogo dove ci riveliamo a noi stessi. Il Sé-totalità è assunto basilare della psicologia di Jung, il quale sostiene che quanto più una persona è individuata tanto più è debitrice nei confronti del collettivo. Per questo Jung afferma l'impegno etico di risarcire la collettività con una partecipazione consapevole e responsabile alla dimensione sovra-individuale.

Siamo una sinfonia irripetibile di tratti diversi, talora opposti, che convivono. E ogni relazione è uno specchio: nell'incontro con gli altri si disvelano a noi sfaccettature della nostra personalità, e scopriamo chi siamo. Quando ci innamoriamo lo sguardo dell'altro ci permette di scoprire aspetti di noi che non conoscevamo. Nella vita quotidiana ci presentiamo in modi diversi alle persone perché diversi aspetti di noi sono invitati a emergere a seconda delle esperienze che facciamo e delle relazioni in cui siamo coinvolti.

Perché la collega mi ha suscitato tanta rabbia? Perché quel comportamento del partner ha un'eco così forte dentro di me? Nella trama delle nostre relazioni possiamo imparare a conoscerci. Il nostro compito è fare spazio a tutte queste parti per integrarle.

Penso dunque all'importanza basilare di restare aperti e disponibili alla relazione e alla reciprocità, a cominciare dai luoghi dedicati all'ascolto e alla cura e nella pratica educativa (e per questo motivo abbiamo invitato in questa edizione del festival quattro pedagogisti: Daniele Novara, Maurizio Parente, Farnaz Farahi e Sara Costanzo): solo così saremo in grado d'insegnare, prima ancora dei contenuti, il valore profondo dell'interazione con l'altro e il vantaggio reciproco della collaborazione.

Parte prima
L'umano è relazione

La mente è relazione

Ugo Morelli

Premessa

La posizione controintuitiva non ci viene spontanea. Richiede un investimento per esercitare il dubbio e tentare di andare oltre le prime impressioni. Il ricorso a quello che Gregory Bateson ha definito *metalogo*, un dialogo che induce a riflettere su sé stessi e sulle posizioni di coloro che dialogano, mentre dialogano, può essere di qualche aiuto.

- Sono io l’artefice del mio essere.
- Mi dispiace per te, ma staresti meglio se ti riconoscessi come una manifestazione provvisoria del divenire.
- Parla per te, per quanto mi riguarda sono io che scelgo quello che voglio e cosa faccio.
- Secondo te, quindi, tutto comincerebbe con te.
- Certo, ci sono io che decido di relazionarmi a te se mi va, o di fare una cosa o un’altra.
- E come lo faresti?
- Che discorsi! Lo sanno tutti che siamo gli esseri razionali che sanno quello che fanno.
- Eppure spesso facciamo cose delle quali poi ci pentiamo, accorgendoci di aver sbagliato.
- Può succedere, ma è un caso.
- Non direi, a me capita spesso.
- E come te lo spieghi?
- Mi pare che gli altri e le situazioni, la nostra storia e come siamo fatti vengano prima di ognuno di noi.
- Come? Vuoi dirmi che vengono prima le relazioni e poi i soggetti?
- Eh! Sì. Siamo figli di una relazione ed è difficile pensare a un “io” senza un “noi”.
- E tutto quello che ognuno è capace di fare? Progetti, soluzioni?

- Ogni progetto nasce da un processo, non da un progettista intelligente, che è quello che lo esprime.
- E quest'ultimo allora chi è? Chi è l'individuo?
- Sempre più pare che sia un "dividuo", che piuttosto che un'"identità" sia una "diventità".
- Se ti seguo mi sento disperso negli altri e nelle situazioni... parte di un processo più grande di me.
- Forse, allora, adesso sei un po' più corrispondente a quello che effettivamente sei.

Interrogazioni

Anche la "strana inversione del ragionamento" di Charles Darwin può essere uno dei punti di attacco per andare oltre le apparenze e le intuizioni immediate, per comprendere un fenomeno complesso, come accade con i pensieri arguti e affascinanti di Daniel Dennett: "un processo senza un Progettista Intelligente può creare progettisti intelligenti che poi possono progettare cose che ci permettono di capire come un processo senza un Progettista Intelligente possa creare progettisti intelligenti che poi possono progettare qualcosa" [D. Dennett, *Dai batteri a Bach. Come evolve la mente*, Raffaello Cortina, Milano 2018, p. 85]. Questo è solo uno dei tanti modi di porre le cruciali questioni che intervengono quando ci si pone alla ricerca delle vie per comprendere cosa significhi essere umani. Il paradosso della conoscenza di noi stessi è forse inaggrabile: per parlare di sé stesso, l'unico animale che dispone di un linguaggio verbale articolato, non può *non*, per il fatto stesso di parlare, tirarsene fuori; può solo cercare di prendere una *certa distanza*. Siamo nella condizione in cui soggetto e oggetto della conoscenza coincidono. Una condizione non favorevole, per la distanza necessaria che ogni conoscenza richiede, accanto all'altrettanto indispensabile coinvolgimento. Da un lato per conoscere un sistema bisogna farne parte, dall'altro per vederlo e parlarne è necessario tirarsene fuori almeno in parte. Mentre le cose coincidono con sé stesse e a sollevarle da dove se ne stanno appiattate può essere solo un atto percettivo, una considerazione da parte di un essere mobile capace di avere un controllo rapido derivante da un sistema nervoso con un controllo centrale, una non-cosa, quindi; un essere umano non coincide mai con sé stesso e ha la capacità di riconoscere e usare quella non coincidenza, anche se non sempre lo fa e se costa un certo impegno e un certo investimento farlo.

Il potere di non

Noi siamo la specie che dispone del “potere di non”. Questa è ancora oggi la principale *chance* a nostra disposizione. Nonostante i forti e inediti vincoli derivanti dal digitale e dai social media, nonché dalla singolarità indotta e orientata verso l’“affermativismo” narcisista, in ogni campo, può essere ancora la negazione che ci distingue, come ha ben documentato Paolo Virno nel tempo, e può essere ancora il gruppo a interporsi, facendo i conti con la propensione a ricondursi a massa e l’impegno per l’emancipazione individuale e collettiva, favorendo l’affermazione di una cittadinanza e di una società basate sul pluralismo e la libertà. L’analisi del rapporto tra la distinzione specie-specifica della capacità di “tirarsi fuori” e di “dire di no” e le sue implicazioni filosofiche e politiche è affrontata efficacemente da Benjamin Noys in *The Persistence of the Negative: A Critique of Contemporary Continental Theory* (Edinburgh University Press, 2010). Solo queste capacità, del resto, possono affrontare la tendenza dominante del digitale e dei social media a esaltare la singolarità e la comunicazione rapida, disimpegnata e acritica, moltiplicando la solitudine e dando vita a relazioni alienate e senza impegno.

Un antidoto all’indifferenza e alla dissolvenza della passione civile

Che succede quando la dissolvenza della compassione si combina con la crisi della capacità di scelta e con l’indifferenza? Succede quello che abbiamo quotidianamente sotto gli occhi, al punto che segnalando le criticità ci si sente appellare come portatori di sventura che interromperebbero la festa continua a cui bisogna aderire, celebrando le virtù del presente. La dissolvenza della compassione è la tendenza a sperimentare una diminuzione dell’empatia all’aumentare della natura dei problemi e del numero delle persone che possono pagarne le conseguenze. L’empatia, si sa, non è una scelta per noi umani. Siamo naturalmente e spontaneamente capaci di sentire quello che l’altro sente e di comprendere in buona misura quello che fa. Esiste pure un’empatia con lo spazio e la crisi di vivibilità degli ambienti della nostra vita penetra in noi, tanto è vero che in paesi più civili del nostro si sviluppano sempre più attività di ecopsicoterapia. In quanto tipo di pregiudizio cognitivo, la dissolvenza della compassione ha un effetto significativo sul comportamento prosociale da cui si genera il comportamento di aiuto e la sensibilità verso gli altri e l’ambiente. Questo fenomeno può

essere osservato soprattutto attraverso il declino delle responsabilità e al predominare della riluttanza degli individui a darsi da fare e ad aiutare di fronte a crisi. Di conseguenza, direttamente collegato all'idea di dissolvenza della compassione è il crollo della compassione (o collasso della compassione), una teoria psicologica che denota la tendenza umana a voltarsi dall'altra parte o ad alzare le spalle di fronte ai problemi sociali e collettivi e alla sofferenza. Per comprendere meglio la questione si può ricorrere al concetto di intorpidimento psicofisico – la ridotta sensibilità al valore della vita e l'incapacità di apprezzare la perdita – adottando un'interpretazione allargata del fenomeno dell'intorpidimento psichico per analizzare come le persone rispondono ai problemi sociali e collettivi [Cfr. M. Rovelli, *Soffro dunque sono. Il disagio psichico nella società degli individui*, minimum fax, Roma 2023]. Come appare evidente è il sociale che ci rimette e l'individualismo dominante, insieme all'indifferenza, ne sono una prova evidente [U. Morelli, *Indifferenza. Crisi di legame sociale, nuove solitudini e possibilità creative*, Castelvecchi, Roma 2023]. La conseguenza più comune per la dissolvenza della compassione è l'uso di una scorciatoia mentale o euristica chiamata "euristica dell'affetto", che induce le persone a prendere decisioni basate sull'attaccamento emotivo a uno stimolo o a una spiegazione conveniente perché non mette in discussione le proprie comodità e convinzioni. Altre conseguenze per la dissolvenza della compassione includono il pregiudizio affettivo per cui l'empatia è maggiore quando si è in grado di visualizzare direttamente gli effetti di una crisi o di un incidente, salvo poi dissolversi. Anche la regolazione emotiva motivata interviene e le persone sopprimono i sentimenti per evitare di essere sopraffatte emotivamente. Se la crisi delle risposte individuali a causa di questi processi che abbiamo sommariamente indicati si accompagna alla incapacità di scelta di chi governa e alla crescente indifferenza, otteniamo un duro ritratto del nostro presente.

Gli indecidibili

La contraddittorietà dell'umano è poi, forse, a sua volta inaggrabile; una delle domande diventa: è possibile sentire senza almeno in parte vivere il risentimento? Esiste il totale appagamento? E come mai la noia? A contare sono gli indecidibili, come li chiamava Heinz von Foerster. Per avere a che fare con un indecidibile ci vuole un essere umano: quell'essere che sa dire di no e che conosce la noia, quella strana sensazione di non azione che non è il riposo dopo la fatica per sopravvivere, ma l'insopportabilità della ripetizione. L'aveva ben compreso un umano tra i più sensibili come Gilles Deleuze,

quando aveva teso una domanda tra ripetizione e differenza, trovando nella differenza la frontiera, la soglia della macchina desiderante che noi siamo, lo spazio e il tempo del sentirsi vivi. Perché a vivere son capaci tutti i terrestri del sistema vivente su questo pianeta che è il luogo della nostra avventura. Sentirsi vivere è però diverso. Quella è una questione che riguarda chi non solo sa ma sa di sapere, non solo vive ma sa di vivere, non solo muore ma sa di morire. E da quella consapevolezza della finitudine, mentre è in grado di concepire l'infinito, quell'essere che noi siamo trae le ragioni del proprio agire poetico e del proprio scontento.

Aperto le porte alla misteriosa questione, è opportuno chiedersi come una mente capace di comprendere possa essere emersa dai processi non intenzionali della selezione naturale. Come possa essere accaduto che un processo tacito e non intenzionale abbia dato vita a una sua parte, noi umani, che siamo capaci di intenzioni, rimane una domanda in gran parte irrisolta e più o meno equivalente a un'altra domanda: come fa un pugno di materia grigia a produrre pensieri?

Tornando a Dennett, basterebbe il confronto serrato che stabilisce tra una vongola, un rastrello per vongole, una cosa, e il creatore di quel rastrello: "la vongola ha miliardi di parti mobili complicate, mentre il rastrello per le vongole ha soltanto due semplici parti fisse, però deve essere stato fabbricato da un essere vivente, un essere decisamente molto più notevole di una vongola" (p. 84). A essere decisiva è la domanda di Dennett: "*Come fa un processo lento e stupido a costruire qualcosa capace di costruire qualcosa che un processo lento e stupido non sarebbe capace di costruire?*" (corsivo nel testo, p. 84).

Condivisione e cooperazione: la mente relazionale

L'ipotesi di Dennett è che un cambiamento cruciale nella storia della vita sulla Terra si sia prodotto quando gli esseri che poi si sarebbero definiti umani svilupparono la capacità di condividere modi di fare le cose non basati sull'istinto genetico. Da quel tempo in avanti è stato il processo di evoluzione culturale a plasmare una mente come la nostra, capace non solo di azione, percezione e controllo, ma anche di creare e comprendere. L'evoluzione culturale e quella proprietà che chiamiamo mente, nonostante tutte le astrazioni, è qualcosa di diverso dalla sua origine naturale o, come suggeriva Giorgio Prodi, siamo di fronte a un processo naturalculturale? Si ripresentasse all'orizzonte un nuovo dualismo, ci saremmo di nuovo impantanati in una via senza uscita. Ci serve una prospettiva innovativa, un'epistemologia circolare che consenta di riconoscere come si sia passati, nel corso dell'evolu-

zione e con la nostra specie, dalla competenza alla comprensione: l'insieme di quei processi che consentono di capire cosa facciamo e di trovare un senso alle nostre azioni. Una considerazione appare quanto mai necessaria per impostare un dialogo: si tratta di cercare dalle parti del "corpo", dell'"azione", del "sistema sensori-motorio". Se esiste una frontiera della ricerca sul significato di essere umani oggi, questa corrisponde alla dimensione incarnata della mente o, come sarebbe meglio dire, al sistema corpo-cervello-mente. Eppure anche un esponente di punta della filosofia della mente, come lo stesso Maurizio Ferraris, mostra di tenere alti gli steccati disciplinari e ragionare secondo un approccio "*as if*", come se il corpo in azione non esistesse e non fosse il punto di partenza per ogni approfondimento sulla mente e il comportamento umani. Mentre sono diffusi i riferimenti al cervello e alle sue funzioni, è come se quell'organo fosse estratto dal corpo in movimento di cui è parte, e al di fuori dell'intersoggettività in cui si esprime nell'emergere dei comportamenti. Viene in mente il cervello nella vasca della *pièce* scritta da Giuseppe O. Longo, o le riflessioni dello stesso D. Dennett, in *Dove sono?* (1978, in Douglas Hofstadter e Daniel Dennett, *L'Io della mente*, traduzione di Giuseppe Longo, Adelphi, 1993); ma anche le considerazioni di Hilary Putnam nel suo *Brain in a Vat*. Nonostante molti fondamentali contributi si impegnino ad andare oltre il dualismo e la ricerca della causa prima, sembra che noi umani disponiamo di una mente che adotta il dualismo e la causalità come caratteristiche tacite del suo stesso funzionamento. Per questo viene da domandarsi dove va la mente senza il corpo, alla luce degli approfondimenti sull'*embodied simulation* e l'intersoggettività così come sviluppati principalmente dai contributi di Vittorio Gallese. Eppure ci prodighiamo con molta efficacia a mostrare che siamo noi a cercare ossessivamente le risposte a domande simili a: "*come mai?*"; "*per quale motivo?*". Così come non esiste il Primo Mammifero, il primo mammifero che non aveva un mammifero per madre, non esiste la Prima Ragione, la prima caratteristica della biosfera che aiutò qualche cosa a esistere rendendola più capace di esistere rispetto alla "concorrenza". Riflettendo sulle origini delle ragioni, possiamo sostenere che la selezione naturale è di per sé un rilevatore automatico di ragioni, è priva di mente, non ha ragioni, ma ha nondimeno la competenza necessaria per far emergere l'evoluzione.

Sentimento e ragione

Nel tempo in cui si possono scandagliare e raccogliere emozioni e sentimenti per vie algoritmiche, come sempre più si impegna a fare la cosiddetta