

Premessa

La centralità che la dimensione della paura e dell'incertezza riveste oggi in tutte le società contemporanee ha determinato la scelta del tema oggetto di approfondimento nel corso del 2009 della scuola di formazione della Fondazione Italiana Gestalt: "Incertezza e paura nelle società contemporanee".

Il tema viene poi declinato nelle riflessioni teoriche, nella presentazione di nuovi strumenti di lavoro, nelle esperienze pratiche sperimentate nei workshop del **18° Summer Gestalt Training**.

Il mondo è cambiato. Non è più da conquistare: è da abitare.

Le paure hanno, da sempre, scandito l'evolversi dei cambiamenti sociali. Ogni epoca della storia si è differenziata dalla precedente per aver conosciuto delle paure piuttosto che altre.

Tuttavia, ciò che sembra contraddistinguere sempre più le società contemporanee è la **pervasività e l'ubiquità** che questa dimensione ha assunto. Oggi non si fa riferimento solo a quella percezione di paura dovuta all'aumento dei rischi che minacciano la società (terrorismo, guerre, criminalità, catastrofi ambientali, ecc.) ma soprattutto è l'intero **sviluppo del percorso di vita** di ciascuno di noi ad essere caratterizzato da una *condizione d'incertezza e vulnerabilità* diffusa.

La cultura della paura

Tutti noi ci confrontiamo con una paura indistinta, disancorata, impalpabile, tentacolare, che migra da un problema all'altro, priva di concretezza e di cause chiare, poiché sempre più invisibili, nascoste e molteplici sono le cause che l'alimentano. È una paura che, indipendentemente dalla presenza immediata o meno di una minaccia, orienta comportamenti e le scelte, schermando ogni nostra esperienza.

Lo sviluppo di una vera e propria cultura della paura tende a far concepire, infatti, ogni nuova esperienza o azione in termini di rischio da gestire e favorisce il passaggio dalla **focalizzazione sul rischio di una determinata minaccia, alla focalizzazione sull'essere "a rischio" come condizione permanente della nostra esistenza**.

Il senso di impotenza e di vulnerabilità nasce così non tanto da pericoli, veri o presunti, ma dalla mancanza di strumenti, capacità, risorse psicologiche, valoriali, emozionali o materiali idonei ad arginare le molteplici forme della minaccia. E anche le sofferenze e i disagi sono dispersi e confusi; come il dissenso che producono.

Confini frammentati e nuovi malesseri

Nelle società contemporanee i confini sono saltati o si sono frammentati e confusi. Quando non ci sono i confini, quando si vive con la sensazione di non avere più margini, si entra nello spaesamento se non nella follia. E allora, lo spazio tende sempre più a chiudersi per proteggersi anche illusoriamente dall'inatteso e dall'imprevedibile.

Comunità attaccapanni e individualismo minimo

Questo spiega il ritorno a forme comunitarie chiuse e regressive, che vengono erroneamente ritenute un argine alla paura o alla vulnerabilità. Esse raccolgono paure esperite individualmente che vengono contate e sommate ma non condivise e rimodellate in una forma nuova. Non a caso vengono chiamate *comunità attaccapanni*.

Il modello di comunicazione di queste comunità non è rivolto a costruire fiducia e speranza, sembra privilegiare, invece, la coesione sociale in forma regressiva e collusiva.

L'individualismo è stato un bel sogno e uno sprone al perseguimento di obiettivi grandiosi e illimitati. Ma l'individualismo è divenuto spiacevole quando il sogno si è avverato e l'individuo è stato

lasciato solo sul campo di battaglia. Oggi siamo in presenza di un *Io minimo*, che in stato d'assedio si contrae, si riduce in nucleo difensivo contro le avversità. È un Io apatico, ripiegato su se stesso, che ha perduto la fiducia nel futuro e nella progettualità.

La figura dell'individualismo contemporaneo diventa contrazione della soggettività, appiattimento della vita emotiva, svuotamento dell'identità.

La dimensione dell'incertezza si *privatizza*, alimenta una paura *individualizzata* alla quale i singoli devono far fronte spesso da soli.

L'uomo, lasciato a se stesso, avverte tutto il pericolo della propria solitudine e guarda alle dinamiche attuali con lo sguardo attonito di chi sa di poter far poco.

L'essere isolato se non comunica più intristisce, deperisce e sente che solo non esiste. La comunità, *l'esserci con*, è una dimensione non esterna o opposta ma interna e costitutiva dell'individuo stesso.

La svolta relazionale

Oggi è ampiamente verificato che si impara a riconoscere e a nominare le reciproche sensazioni e emozioni, i reciproci vissuti e comportamenti nella *relazione*. Senza la condivisione e la cocreazione di senso il soggetto vive vuoto e ignoto a se stesso. Senza il sostegno relazionale emozioni quali il dolore, la rabbia o la paura sconfinano facilmente nella disperazione, nel terrore, nella distruzione o nell'indifferenza. Diventano generatori di malessere, spaesamento, patologia

Una nuova configurazione dell'identità

Di fronte alle patologie contemporanee e agli effetti che ne derivano sul piano etico e sociale la Gestalt psicosociale è da tempo impegnata nel ripensare a una *diversa configurazione dell'identità (contestuale e relazionale)*. Il lavoro di ricerca ci porta a individuare riflessioni e strumenti per favorire una configurazione identitaria che sia in grado di ricostruire tessuti comunitari a partire dalla capacità di mutare radicalmente il rapporto con l'alterità. L'individuo deve poter essere in grado di realizzare l'apertura all'alterità coniugandola con una profonda adesione al sé, ai propri desideri e passioni.

Il confine dell'Io nelle società contemporanee

L'Altro, che oggi costituisce forse la più grande fonte di paura dell'Io, che rappresenta una figura disinvestita di ogni anelito relazionale, è inequivocabilmente il primo elemento costitutivo del sé. I professionisti della relazione devono attualizzare modalità atte a co-creare il primo confine che determina il riconoscimento dell'altro come dimensione costituiva del sé e della propria differenza.

Questo vuol dire valorizzare una dimensione etica che implichi il riconoscimento dell'altro non più come oggetto ostile o comunque estraneo e esterno, ma come una realtà senza la quale l'Io perde ogni universo di senso e il fondamento stesso della sua identità. Poiché ogni identità si costituisce solo nella zona di confine, in quella zona nella quale entra in comunicazione e in dialogo con l'altro.

I confini, materiali o mentali, possono essere campi di battaglia ma anche esperienze creative dell'arte del vivere insieme, sorta di interfacce di incontri, interazioni e pratiche quotidiane volte a stimolare la conoscenza e la familiarità reciproca, e potenzialmente la comprensione, il rispetto e la solidarietà. La crisi può rappresentare un'opportunità per ripensare a nuove regole condivise, nuovi comportamenti, nuove soluzioni.

Il **18° Summer Gestalt Training** ancora una volta è un'occasione di confronto per ripensare a strumenti che rispondano alla paura e all'incertezza delle società contemporanee