

## I sentimenti di disperazione e dintorni

### *Dialogo con Alessandro Salvini\**

A. Stecca: Qualche volta si incontrano delle persone che sono deluse, spente, annoiate, senza emozioni, prive di attese e idee, rinunciatricie e distaccate, ma parte di questa sofferenza rimane celata e non trova un volto pubblico con cui manifestarsi e un ruolo in cui riconoscersi.

A. Salvini: Sapendole ascoltare queste persone sembrano soffrire di qualcosa di diverso da una disforia o da uno stato depressivo. Affiora sovente una variegata e soggettiva presenza di 'sentimenti di disperazione'. Quindi non un disturbo dell'umore, distimico, autocritico, pessimistico e catastrofico, ma qualcosa che scaturisce da una delusa e negativa consapevolezza esistenziale, in cui la dominante cognitiva, narrativa e auto-riflessiva (sotto forma di consapevolezza di sé nel mondo) può configurare vari modi di essere e di sentirsi, in una parola disperati. Ad esempio, disperazione di chi si lascia vivere senza poter sperare in diverso destino, o che si considera un sopravvissuto e perdente nel conflitto tra le aspirazioni/attese e le sue possibilità. O anche quando la piena consapevolezza di essere marginali e impotenti, porta al disimpegno, alla rinuncia, al rifiuto e alla depersonalizzazione.

A. Mazzoni: Allora una sofferenza senza etichette, un problema della consapevolezza, in cui i sentimenti di disperazione, latenti o manifesti, presentano connotati soggettivi e contestuali?

A. Salvini: Direi di sì. Ad esempio i monaci cristiani d'Oriente, della Tebaide, chiamavano i loro sentimenti di disperazione "tedium vitae", attribuendoli ad un demone pomeridiano tentatore; la voce interiore di una delusa e frustrata ricerca spirituale, suscitata dal tedio delle pratiche religiose in una quotidianità senza storia, sentita priva di senso, di fronte all'attesa di una sfuggente rivelazione divina.

A. Mazzoni: Si trattava a suo modo di una forma di disperazione?

A. Salvini: Con il linguaggio di oggi possiamo chiamarla così. L'uomo della strada la può provare a tratti, come quando avverte di sentirsi estraneo a quello che fa e dice, insoddisfatto, inutile, triste, rassegnato, senza motivazioni e desideri. Avvertendo tutto questo come una sterilità affettiva e ideativa, costellata da sentimenti di solitudine e di sfiducia nel mondo, una depersonalizzazione percepita come indifferenza, alienazione e vuoto esistenziale.

---

\* *Direttore scientifico della Scuola di specializzazione in Psicoterapia Interattivo-Cognitiva di Padova. Già Ordinario di Psicologia Clinica, Università di Padova.*

## CONVERSAZIONI SUL TEMA *Alessandro Salvini*

A. Stecca: Pensa che alcune persone tentino di reagire?

A. Salvini: Sì. Alcuni riescono a contrastare i sentimenti di disperazione in modo reattivo (la tentata soluzione): ad esempio si impegnano e si prodigano, in modo ipercinetico, sul piano relazionale, ludico, affettivo e lavorativo, sostenendolo in alcuni casi con sostanze dopaminergiche, o con un equivalente stato di autoesaltazione di ruolo, di attivazione emotiva e di presenza nel mondo pubblico del fare e del dire. Ovviamente si tratta di un accenno esemplificativo.

A. Stecca: Oggi i modelli e le opportunità di vita sembrano convertire difensivamente la resa, l'abulia della disperazione nel contrario, negando e compensandola?

A. Salvini: A differenza del cosiddetto 'disturbo bipolare', l'adeguamento sociale allo spirito dei tempi è in questi casi perfetto e lascia trapelare poco. In tempi passati questi sentimenti di disperazione – che la cultura assertiva e competitiva di oggi non ammette e rovescia nel contrario – hanno avuto altri nomi, ad esempio, 'nichilismo psicologico', 'horror vacui', 'spleen', 'angoscia esistenziale', attribuiti ad una condizione di insufficienza esistenziale, oppure ad un esaurimento nervoso o ad una coartazione emotiva definita alessitimia, o altro.

A. Mazzoni: Quindi si tratta di una condizione psicologica che riflette nei sentimenti e nei nomi anche lo spirito del tempo, che chiama e impone il 'fare per essere'?

A. Salvini: Certo, ad esempio, lasciandone traccia nella letteratura e nel teatro. Molti intellettuali europei del Novecento hanno raccontato e messo in scena i vari volti di questa condizione: esplorando i vuoti dell'essere, la nausea del vivere, l'angoscia e gli incubi del subire la vita, con la sua perdita di senso e di significato, riflessi dall'assurdità dell'esistere e dai sentimenti di estraniamento dal mondo e dai suoi connotati umani.

A. Stecca: Quindi un variegato quadro di sofferenza psicologica ignorato dal positivismo classificatorio della psicopatologia e dalle sue più recenti versioni 'sanitarizzate'. Una condizione psicologica che oggi in modo sbrigativo verrebbe definita come 'disturbo depressivo', sia che si vada all'Asl, sia dal professionista privato.

A. Salvini: Se si trattasse solo di uno stato depressivo, per così dire endogeno, dovuto alla cattiva modulazione di certi neurotrasmettitori, sarebbe efficace il ricorso ai farmaci antidepressivi, agli stabilizzatori dell'umore, come gli antidepressivi triciclici o alla classe degli inibitori della ricaptazione della serotonina, ma con il disappunto della farmacopea, il disagio esistenziale e la disperazione, in tutte le sue varianti, rimane.

A. Mazzoni: Certe parole come il termine 'depressione' ci precludono la possibilità di vedere e andare oltre?

A. Salvini: Purtroppo i clinici e il senso comune, non riescono a vedere oltre le parole e gli strumenti concettuali che la loro formazione e professione ha messo loro in testa e in bocca. In termini cognitivi questo 'impoverimento semplificante' può essere considerato un tipico esempio di riduttivismo categoriale, come se io chiamassi 'cane' tutti gli animali a quattro zampe.

A. Mazzoni: Quindi non è attraverso la 'categorizzazione diagnostica' che lo psicoterapeuta accede alle molteplici diversità e varietà dei modi di essere e di sentire delle persone, ai loro differenti sentimenti, opinioni, modi di essere e di vivere.

A. Stecca: Questo significa che il linguaggio dello psicoterapeuta per non perdere il vissuto della persona, per essere aderente al suo sentire, dire e percepire, deve rimanere legato a quello che le persone raccontano sul loro modo di percepire se stessi e il mondo. Non interessa solo cosa, ma come e perché lo raccontano.

A. Salvini: Lo psicoterapeuta, altrimenti fa un altro mestiere, evita gli enunciati diagnostici generalizzati. Se alcune professioni della psiche si occupano delle somiglianze tra gli esseri umani, lo psicoterapeuta si interessa alle differenze. Per cui una certa diversità o modo di fare e di pensare deve essere configurato con il linguaggio, o meglio con la semiosi affettiva di chi lo agisce, ovvero l'Altro. Si tratta sempre di una soggettività, con le sue rappresentazioni, da considerare in un contesto di costrutti di valore e di significato.

A. Mazzoni: Questo che comporta?

A. Salvini: Il terapeuta è costretto in un passaggio obbligato, senza scorciatoie, necessario per poter ricostruire e cambiare i modi e i significati delle persone; entro il loro sistema di credenze, di esperienze, di vissuti di senso e significato. Operando come un antropologo piuttosto che un 'sanitario'. I sentimenti di disperazione sono così riconoscibili e riportabili entro il sistema di costrutti e modi di sentire di una persona. Solo così acquistano un senso, altrimenti se visti dall'esterno diventano depressione e basta.

A. Stecca: Come Lei dice allora lo psicoterapeuta è un esperto di particolari campi semantici e narrativi con cui le persone costruiscono e vivono l'esperienza di se stessi?

A. Salvini: Si tratta di un'esigenza per così dire 'tecnica', necessaria a ricostruire la configurazione semantica di un'esperienza psicologica personale, che è anche culturale e sociale, com'è appunto la disperazione nelle sue molteplici declinazioni. La prima mossa del terapeuta è quella di far riscrivere il testo di un'esperienza generativa, ovvero favorendo un diverso modo di interpretare se stessi e gli altri. In questo caso lavorare con le 'disperazioni' delle persone non è un lavoro letterario o medico, ma è soprattutto un impegno filosofico, o se volete di epistemica dell'esistere.

## CONVERSAZIONI SUL TEMA *Alessandro Salvini*

A. Stecca: Allora le conoscenze e il modo di pensare e di fare dello psicoterapeuta devono utilizzare differenti procedimenti conoscitivi e operativi, diversi da quelli di altre professioni della psiche?

A. Salvini: Alcuni professionisti della psiche sono addestrati a vedere e riportare il molteplice e il diverso all'unico, al tipo, alla sindrome, alla malattia pre-codificata; altri invece a vedere e riconoscere nell'apparente somiglianza la presenza del molteplice e delle diversità personali, biografiche, situazionali e altro.

A. Mazzoni: In base a quello che Lei dice viene da pensare da un lato alle psicoterapie che riportano il caso e il disturbo a stereotipi generalizzati, mentre altre psicoterapie si focalizzano sulla persona e sul suo problema.

A. Salvini: Distinguere in questo caso non significa contrapporre. Ognuno vede il mondo con gli occhi del mestiere che fa o che pensa di fare, o che gli è richiesto e che gli è stato tramandato. La *formae mentis* di chi pensa di dover aggiustare uno strumento musicale perché suona male, è necessariamente diversa da chi invece pensa di riscrivere uno spartito musicale adeguato allo strumento.

A. Mazzoni: Ma le due 'formae mentis' come Lei le chiama non sono neutre negli effetti e non si equivalgono?

A. Salvini: Purtroppo dare un'etichetta convenzionale a una certa classe di problemi, presumendo di conoscerli per tipologie diagnostiche, azzerava ogni forma di intelligenza psicologica sia nel terapeuta che nell'assistito. Il quale è costretto a definirsi e riconoscersi attraverso l'etichetta giudicante e classificatoria dell'osservatore, che lo spiega attraverso un'appartenenza tipologica. Fatto che gli impedisce di riconoscersi come protagonista e attore dei processi psicologici da lui generati e al tempo stesso subiti. Inoltre non è produttivo negare all'Altro la possibilità di essere e di raccontarsi in modo indipendente dall'autorità professionale di chi lo ascolta. Questo è l'ambito e l'insegnamento della psicoterapia. O almeno di certe psicoterapie.

A. Mazzoni: In poche parole, come Lei dice, in psicoterapia l'Altro è sempre la misura di tutte le cose, e la disperazione ne è la migliore testimonianza.

### *Altre domande e risposte*

M.V.B: Spiegata la disperazione dei monaci della Tebaide, resta da capire quella dei colti intellettuali contemporanei e come questi possano porvi un rimedio.

A. Salvini: Se la disperazione è il risultato di un eccesso di consapevolezza, non c'è rimedio, solo qualche autoinganno aiuta. Se la disperazione è la perdita d'orizzonte, di scopi e di possibilità, o il fallimento delle attese, intraprendere un nuovo viaggio aiuta. Se la disperazione è il nulla di fronte ad una perdita, solo il caso può rimediare.

B.S.: Quindi la psicoterapia non è ancora pronta ad aiutare chi è disperato a venire fuori? Non ci sono ancora mezzi di tipo cognitivo-comportamentale per attenuare, se non risolvere, la disperazione? E come può, chi ne è colpito, distinguerla dalla depressione spesso legata all'ansia, se non secondo le proprie sensazioni vissute, e rivolgersi ai professionisti giusti per cercare almeno di arginare il problema?

A. Salvini: La 'psicoterapia' come sistema unitario di conoscenze e di pratiche non esiste, è diversa ad esempio dalla farmacologia, in cui il sapere utilizzabile è a disposizione dei suoi esperti, ma in larga misura indipendente da loro. Con il termine psicoterapia si fa riferimento a modelli e saperi molto diversi tra di loro. Per quanto riguarda il tema della disperazione ci sono approcci più adeguati di altri e terapeuti più adatti e altri meno. La distinzione tra depressione e disperazione (che possono intrecciarsi) è data dal grado di 'consapevolezza' che accompagna il sentirsi disperati: ossia dall'essere lucidamente consapevoli della propria impotenza, fallimento, delusione, mancanza di prospettive e di salvezza, avvertiti come irreversibili, ecc.. Semplificando, non è tanto un problema dell'umore, come la depressione, quanto un problema della ragione critica non propensa all'autoinganno. I modelli di psicoterapia più adatti ad accoglierla sono quelli a impronta fenomenologico/esistenziale, interazionista, cognitivo-costruttivista e strategici, quest'ultimi per risolvere il disagio inibente e rinunciatario, gli altri lo sfondo auto-generativo legato alla coscienza di sé e del mondo. Come si è detto non si può prescindere dal 'professionista giusto', a cui va chiesto se se la sente di affrontare un problema di disperazione o disagio esistenziale: un malessere di fondo spesso privo di correlati per così dire sintomatici in senso stretto.

B.S.: Grazie mille. Comunque la disperazione a volte è angoscia, e può essere legata a fattori importanti della propria vita che potrebbero risolversi (come una malattia grave) ma che chi subisce, pur riconoscendone la causa, non è in grado di gestire. Il cervello rimanda solo pensieri negativi ed angoscianti (e si arriva alla sensazione di morte imminente al culmine di attacchi di panico molto forti) nonostante ci sia a volte da qualche parte una prospettiva risolutiva del problema alla quale aggrapparsi e che dovrebbe portare conforto. Si innesca un pessimismo irrazionale legato alla paura, all'angoscia, al non poter gestire la propria storia. Forse sto solo creando confusione ma come vi apparirà ovvio parlo da profana, non da professionista.

A. Salvini: Gentile B., per chi si perde in un bosco in una notte con la luna, tutte le ombre sono dello stesso colore, i pericoli possibili e le ansie reali. La disperazione esistenziale consiste invece nell'essersi persi nel bosco e avere coscienza che non ci sono vie d'uscita, non nella paura angosciosa delle ombre o dei pericoli possibili. La 'disperazione esistenziale' implica una dolorosa resa che si tramuta in una sofferta indifferenza all'ineluttabile destino. Qualcosa di diverso, da un punto di vista psicologico, dall'ansia/angoscia, panico, sensazioni di morte, di allarme, in cui si cerca comunque o si spera in una via d'uscita: situazione che a tratti può far sentire senza speranza, non fuori da ogni speranza. Le disperazioni silenziose dei vecchi sono angosciose per i giovani. Tanto per fare un esempio letterario con cui può confrontarsi,

## CONVERSAZIONI SUL TEMA *Alessandro Salvini*

la poetica di Fernando Pessoa è figlia di uno stato lucido di disperazione esistenziale. Kafka nel suo racconto "Il processo" vi trasferisce parte del suo fondo di disperazione, come Ibsen nelle sue opere teatrali, Munch nei suoi quadri o Simenon negli sfondi urbani e sociali dei suoi romanzi.