

«Io ti vedo». Riconoscersi in un mondo post-umano/1

Angela Bellini* - Laura Mele** - Marco Raviola***

*Dobbiamo diffidare delle misure che noi stessi abbiamo preso,
in particolare se riguardano la morale o le capacità mentali.
Ricordare che dietro ogni regola c'è un re.*

*Ricordare che una categoria è, nelle migliori delle ipotesi,
un surrogato e, nella peggiore, un giogo.*

(Lulu Miller, *I pesci non esistono*)

Introduzione

Questo lavoro nasce dagli stimoli che riceviamo dall'incontro con le persone di cui ci prendiamo cura. Sempre più spesso ci troviamo, come psicologi e come insegnanti, a confrontarci con richieste di aiuto che mettono in crisi.

La nostra formazione affonda le radici nel pensiero filosofico di cui ci sentiamo in qualche modo eredi. Apparteniamo a quel gruppo di ricercatori che fa riferimento alla psicologia psicomotricità a indirizzo relazionale. Gruppo che vede in Freud, Jung e Adler i fondatori di un impianto teorico che oggi si presenta come un sistema in diveni-

* Insegnante scuola primaria, laureata in Scienze politiche e Scienze della Formazione, Baccalaureato in Teologia; ** psicologa e psicoterapeuta; *** psicologo e psicoterapeuta.

re, flessibile, aperto al cambiamento e all'integrazione di altre scuole di pensiero.

Abbiamo imparato a considerare le persone come sistemi dinamici complessi¹ che, per poter funzionare, hanno bisogno di una continua relazione con l'ambiente e con i propri simili, alla ricerca costante di livelli di organizzazione che trovino, in un mondo dall'entropia crescente², una loro, seppur mutevole, coerenza.

Abbiamo la sensazione che le possibilità di connessione e di contatto tra persone appartenenti a culture molto diverse tra loro (alimentate anche dai fenomeni migratori, così come dalla modifica della percezione delle distanze-vicinanze generate dallo sviluppo della rete di internet) abbiano creato nuovi stimoli e aperto scenari sociali, relazionali ed emotivi impensabili fino a poco tempo fa. Le tensioni generate dalla complessità crescente – ed in molti casi dalla confusione – si fanno sentire con più forza, portando in primo piano il tema profondo dell'identità e della visione dell'uomo che la sottende. Si affacciano così problemi inediti relativi alla costruzione del Sé che, come spesso accade, trovano negli adolescenti e nei giovani adulti le antenne più sensibili e più reattive al cambiamento.

Crediamo utile provare a tracciare qualche riflessione riguardo il contesto socio-culturale in cui siamo tutti immersi e l'universo simbolico di significati che dovrebbero dare senso al nostro agire quotidiano. Ci domandiamo, dunque, come la velocità con cui si impongono oggi i mutamenti sociali e tecnologici determini continuamente, fluidamente e reversibilmente un cambiamento dell'orizzonte con cui leggiamo il senso delle cose della vita.

Abbiamo trovato stimolanti coloro che descrivono questo cambiamento nei termini di crisi dell'umanesimo e del sorgere di una prospettiva post-umana³.

La condizione post-umana può essere descritta attraverso tre dialettiche riguardanti la soggettività:

¹ Cf D. Siegel, *La mente relazionale. Neurobiologia dell'esperienza interpersonale*, Raffaello Cortina, Milano 1999.

² Cf E. Tronick, *Regolazione emotiva. Nello sviluppo e nel processo terapeutico*, Raffaello Cortina, Milano 2008.

³ Cf R. Braidotti, *Il postumano. La vita oltre l'individuo, oltre la specie, oltre la morte*, DeriveApprodi, Roma 2014.

- ✓ *essenza vs divenire*
- ✓ *confini vs relazioni*
- ✓ *stanzialità vs nomadismo.*

- ✓ *Essenza vs divenire:* le categorie che tradizionalmente venivano utilizzate per definire e collocare l'esperienza non sono più considerate, in un contesto post-umano, come riferimenti che fondano l'esistenza, ma come passaggi esclusivamente personali che delineano il percorso di ognuno. Le tappe che scandiscono il divenire adulti, l'acquisizione di una identità di genere, l'assunzione di un ruolo sociale sono caratterizzate da maggiore velocità e indeterminatezza, in un processo che enfatizza il costante divenire.
- ✓ *Confini vs relazioni:* l'identità viene definita a partire dalle relazioni che il soggetto stabilisce sia con le sue parti interne che con l'ambiente esterno. Il Sé viene rappresentato come molteplice, multiforme e mutabile, risultato di una complessa rete di relazioni tra parti che valicano i confini corporei. Il senso di continuità e coerenza che ci caratterizza è frutto di una complessa dinamica tra le parti, in costante ricerca di un equilibrio possibile. Là dove questa ricerca fallisce o non è possibile, parti del Sé si scindono e prendono una vita propria, alimentando il conflitto e il senso di frammentazione.
- ✓ *Stanzialità vs nomadismo:* in un mondo iperconnesso la soggettività è nomade, nel senso che non si identifica con una appartenenza statica definita da confini materiali e territoriali, ma abita nella rete di relazioni, stabilite di volta in volta. Il senso di appartenenza, fondamentale nella costruzione dell'identità, non è dato quindi necessariamente dalla prossimità stanziale, dalla frequenza di medesimi luoghi o dalla condivisione di esperienze, ma dallo scambio di informazioni, sensazioni ed emozioni, reso possibile dai contatti creati dalla rete di relazioni, dove il confine tra reale e virtuale perde apparentemente di pregnanza.

Le tre dialettiche sopra indicate si intrecciano tra loro; tuttavia, per chiarezza espositiva, in questo articolo approfondiremo solo le prime due, rimandando il tema del nomadismo ad un successivo contributo⁴.

1) Essenza vs divenire

Circa 15 anni fa partecipai ad un convegno organizzato dall'Università di Scienze politiche di Torino e dall'ArciGay, che traeva le somme da una coraggiosa quanto utile ricerca sul campo. Alla fine dei tre giorni (in cui si alternarono interventi medici, legali, psicologici, sociologici e testimonianze di più persone) portai a casa la sensazione di avere una valigia ricca (che credevo ingenuamente esaustiva e definitiva!) di contenuti e di chiarezza sui nomi da utilizzare per differenziare l'identità di genere e gli orientamenti sessuali. Adesso, però, mi basta trascorrere alcune ore nella stanza di terapia per capire quanto il mio vocabolario necessiti di un urgente e radicale aggiornamento.

Un esempio tra tanti: un breve scambio con Elisa (25 anni) indubbiamente una ragazza iperconnessa⁵ e *iGen*⁶. Ha una compagna da tre anni, ma mi dice di essere incuriosita da un suo collega di lavoro. Si definisce pansessuale, ma non trovo nella mia mente il linguaggio pronto ad accogliere la complessità di quanto lei sia desiderosa di condividere con me. Credo sia superfluo descrivere il suo volto quando ho tentato di riformulare il suo vissuto affermando: «Mi stai dicendo che sei bisessuale?». Lo sguardo di Elisa cambia, l'espressione del viso traduce immediatamente un senso di delusione, le parole chiariscono il moto emotivo che leggo nel suo corpo: «No, sto dicendo un'altra cosa!».

Ascolto il mio corpo e mi accorgo che provo un insieme di emozioni che vanno dalla paura, alla curiosità, allo stupore: mi trovo in

⁴ Quando il discorso si svolge in prima persona plurale, si tratta di riflessioni collettive; quando nel testo il discorso si svolge in prima persona singolare, si tratta dell'esperienza diretta di uno di noi, mantenuta in tale forma espositiva per rendere più comprensibile il rapporto di cura in cui abbiamo operato.

⁵ Cf J. M. Twenge, *Iperconnessi. Perché i ragazzi oggi crescono meno ribelli, più tolleranti, meno felici e del tutto impreparati a diventare adulti*, Einaudi, Torino 2018.

⁶ *iGen*: generazione dell'*iPhone* che non ricorda un tempo senza internet.

una terra che non conosco, ascolto una lingua che non parlo. Non è la mia lingua madre. Se è vero che il linguaggio forma le nostre rappresentazioni interne, è chiaro che il mondo interno di chi ho di fronte è prepotentemente diverso dal mio. Come posso essere contenitore di qualcuno o di qualcosa, se le parole stesse che uso per condividere le esperienze e il senso delle cose hanno significati non solo sconosciuti per me, ma anche diversi e quindi inutili, se non addirittura confondenti?

L'intercorporeità, prima di tutto, mi suggerisce che la relazione tra noi, pur vicine fisicamente, ha perso prossimità, creando improvvisamente non più solo una distanza generazionale, ma una lontananza relazionale che sento pericolosa. Solo la fiducia, già fortunatamente costruita in un anno di terapia, mi ha permesso di evitare che il nostro rapporto si incrinasse seriamente. Nella stanza di terapia, sento la paura di Elisa di rimanere sola e al contempo di perdere il suo senso di integrità⁷, a causa del legame con me. Cerco goffamente di recuperare un contatto, ma sento il rischio di essere identificata come una *boomer*⁸, da cui ogni giovane paziente cercherebbe di difendersi, allontanandosi e/o svalutando. Sento il bisogno di prendere tempo e la seduta si chiude, senza che io riesca ad acciuffarne la direzione.

Faccio come molti, ossia guardo su *Google* lo stato dell'arte e cerco: "Nuove categorie sessuali", ricostruendo una lista: eterosessuale, omosessuale, transessuale, transgender, pansessuale, omnisessuale, ginosessuale, demisessuale, sapiosessuali, reciprocossessuali, oggettosessuali, autosessuali, androginosessuali, androsessuali, asessuali, aromantici, grigio-asesuali/grigio-aromantici, akosessuali/akoiromantici, litosessuali/litoromantici, aceflux/aroflux, cis, inclosetadi, decostruiti, eteronormati, intersex, non binari, poliamorosi, queer, skoliosessuali.

Indubbiamente le sole informazioni acquisite non mi aiutano!

⁷ G. Salonia - V. Conte - P. Argentino, *Devo sapere subito se sono vivo. Saggi di psicopatologia gestaltica*, Il Pozzo di Giacobbe, Trapani 2013, p. 31. Per Salonia la gravità del malessere è espressa dalla differenza tra integrità e pienezza del contatto. Il paziente grave – direbbe Heidegger – non ha raggiunto sé stesso e non ha costruito un senso di integrità, non sa di esserci. Nel paziente meno grave, invece, la sofferenza psichica è data dall'incapacità di compiere pienamente il contatto, per cui è sempre tormentato da un senso di incompiutezza.

⁸ *Boomer*: estensione del significato *baby boom* (periodo di forte incremento demografico tra il 1946 e il 1964): appellativo ironico e dispregiativo, attribuito a persona che ha modi di fare e di pensare ormai superati dalle nuove generazioni.

Nelle sedute successive rinuncio ad ingaggiare la sfida di chi ha ragione sulle definizioni, per non perdere l'occasione di comprendere il linguaggio della mia giovane paziente. Ammetto, sinceramente ed esplicitamente, di avere io qualche difficoltà a districarmi in un mondo che usa tante parole, che so e dico di non conoscere. Rinuncio ad avere un atteggiamento interpretativo, perché ho la sensazione che mi distanzi dal suo mondo interiore. Neppure l'affetto che provo sinceramente per lei costituisce una guida alla relazione: mi accorgo che Elisa mi chiede solo di essere vista, e questo sembra riportarla in relazione con me.

Faccio quindi quello che mi è stato insegnato durante la scuola di psicoterapia: penso a me da ragazza, a quanto il gruppo fosse importante per sentirmi appartenente a qualcosa (una classe, una squadra, un'idea, una fede). Mi accorgo che io provengo da un luogo dove crescere significava emanciparsi dall'appartenenza alla famiglia prima, al gruppo dei pari poi, affrontando l'inevitabile e relativo senso di colpa. La fatica del crescere veniva per lo più supportata dalla soddisfazione di compiere scelte via via più importanti acquisendo maggiore autonomia, dal saper tollerare e superare gli errori di percorso e dallo scoprire il limite umano quale fatto ineluttabile dell'esistenza, che poteva solo essere accettato.

In un mondo post-umano, dove la fatica stessa ha perso ogni accezione positiva, dove il senso del limite richiede di essere evaso più che contrastato, dove la morte (fatto peraltro *ancora* inevitabile) è solo una brutta parola che non può più essere pronunciata – e quindi neppure pensata – che cosa permette alla terapia, orientata psicodinamicamente, di essere efficace? In una società dove l'aumento della speranza di vita si è dilatata a tal punto da chiamare "ragazze" le donne ai limiti della loro capacità procreativa, quale spazio hanno i veri giovani, spesso additati più per quello che non fanno che per quello che sono, per trovare la loro partecipazione nel mondo? Che cosa definisce una persona adulta, e come il cammino verso l'adulità conduce alla crescita personale, ad ogni età, transitando nei cicli della vita?⁹

Il contesto dei ragazzi appare complesso, sempre più confuso e confondente. Il processo di individuazione oggi sembra solo sostenuto da un prepotente invito alla autorealizzazione, alla ricerca affanno-

⁹ Cf E. H. Erikson, *I cicli della vita. Continuità e mutamenti*, Armando Editore, Roma 2018.

sa del perché e del come sono diverso dagli altri; il caos angosciante ingenerato dalla ricerca che ne deriva viene messo a tacere, creando una nutrita tassonomia, in cui ciascuno possa comunque ritrovarsi, come identificato e descritto. La sessualità, ad es., non è più semplicemente una delle esperienze della vita, ma un fatto a sé, scisso dal suo ruolo di crescita e incontro, una situazione da guardare al microscopio, da sezionare in minuziosi comportamenti e in identità frammentate e fluide, finemente classificate (ma realistiche?!). E la crisi del nostro tempo non coinvolge solo i giovani, ma si riverbera anche nella vita di chi anagraficamente definiamo adulto.

Martina ha 40 anni, sente il tempo che passa ed è sinceramente ed intimamente desiderosa di dare un fratellino o una sorellina al figlio. Durante gli anni dell'università ha avuto una lunga relazione con una coetanea; oggi è medico ed è sposata con un uomo che sente di amare ma, di fatto, esplorando i propri vissuti, è chiaro che non riesce a rappresentarsi né con lui, né senza di lui. La sua difficoltà di autodeterminazione non parrebbe minata da una diffusione dell'identità sessuale, bensì sembra nascere dall'inconscia propensione a non dispiacere il suo ambiente e dalla difficoltà, perlopiù ossessiva, a lasciarsi andare ad una scelta che richiede una rinuncia. Mi riferisce che con il marito non ha rapporti sessuali e che intende, con o senza il suo consenso, rivolgersi ad una clinica della fertilità per concepire un secondo figlio, pur in assenza di evidenze cliniche che facciano pensare alla presenza di problematiche fisiologiche. Da alcuni mesi Martina ha incontrato nuovamente la sua ex; nel suo vissuto si sente dilaniata tra la paura di tradire il "noi" dell'appartenenza alla società (il timore di non corrispondere alle richieste implicite della famiglia di origine) e la paura di non essere sé stessa, tradendosi. In Martina, i due bisogni fondamentali per il soggetto (trovarsi/sentirsi al posto giusto e la realizzazione di sé in pienezza) sono lontani e difficili da conquistare.

Elisa e Martina sono figlie del loro tempo, prima ancora di essere figlie dei loro genitori: figlie di un contesto destrutturato dai legami fragili ed incerti, che non ha permesso lo sviluppo della capacità di essere pienamente sé stesse e di entrare in relazione con l'altro, ivi compreso il terapeuta.

Martina è stata una bambina iperadultizzata, che ha sacrificato le parti non gradite di sé dall'ambiente, che ha paura di non essere adeguata o di essere rifiutata. Il contesto che ha respirato è stato inaffidabile e contraddittorio. Pur avendo superato da tempo i comportamenti anoressici più pervasivi, permane in lei un comportamento di controllo sul cibo che non porta alcuna soddisfazione in sé, ma solo un senso di sicurezza finalizzato a combattere tutto ciò che non è in grado di gestire. Elisa ha vissuto un ambiente dalle relazioni iperdefinite, anticipate e interrotte. La vicinanza è stata così forte ed intrusiva, al punto che il sentire dell'altro si è sostituito al proprio. La confusione che vive riguarda la riconoscibilità («che cosa sento?») e l'appartenenza dei vissuti («chi sente che cosa?»).

È come se le loro paure, umanamente comprensibili, si fossero cristallizzate, senza possibilità di soluzione, in due polarizzazioni che convivono: la paura di essere sola o quella di perdere la propria soggettività per l'una (Martina) e la paura di perdere la propria integrità per l'altra (Elisa) a causa del legame. Su un piano strettamente sintomatologico, Elisa e Martina soffrono entrambe di depressione, hanno attacchi di panico e somatizzazioni.

Il vissuto depressivo di Martina riguarda però un senso di inadeguatezza: non riesce a far fronte ai propri sentimenti, ha paura di ferire o di essere ferita. La sua aggressività spesso è rivolta contro sé stessa; sacrifica le parti di sé percepite come non gradite dall'ambiente (non vengono espresse ma vissute come vulnerabili, inadeguate, da controllare). Per Elisa, invece, la depressione richiama una sorta di senso di difettosità/indegnità, spesso segnato nell'esperienza corporea. Non è una questione di autostima o di cose che si possono/non possono fare: l'idea che trasmette è proprio quella di essere "nata male". Inutile entrare in un contraddittorio o tentare di consolarla. Per lei la cosa più importante è essere creduta.

La crisi di panico per Martina è legata alla fobia dell'autonomia. È l'espressione della difficoltà ad appropriarsi fino in fondo di sé stessa, dei propri bisogni, desideri, vissuti. Non si può separare perché manca delle competenze per poterlo fare, non si è appropriata fino in fondo della loro forza e dell'energia per procedere nel mondo. Il comportamento alimentare esprime il tentativo di differenziarsi dall'ambiente, bloccando l'insorgenza del bisogno corporeo. L'esercizio fisico viene

esasperato fino a rischiare di rendere lo sport un comportamento dipendente, più che una sana attività. Il lavoro per lei rappresenta più il ruolo che ricopre, che una passione della quale nutrirsi.

Per Elisa, invece, il panico nasce da una mancata sana esperienza di appartenenza, del sentirsi parte di un insieme significativo, di un campo che diventa luogo di condivisione e di dialogo. È l'appartenenza che mi permette di collocarmi nel mondo e di rispondermi alla domanda: «Chi sono io? Chi sono diventato?», cioè di individuarmi e di sostenere nuovi contatti. In lei sono presenti il senso e il vissuto di comunità, avvertita al contempo come necessaria e impossibile. Ciò segnala la sua difficoltà relazionale più intima: dipendere e/o soffocare.

Il corpo delle due donne esprime tutta la fatica a districarsi nelle "cose" della vita, richiedendo continui controlli medici spesso inconcludenti. Farmaci tradizionali per l'una e cure omeopatiche per l'altra risultano inefficaci a produrre anche solo sollievo.

Nell'arco di una generazione, ravviso la cifra del cambiamento in atto; il contesto sociale e la qualità delle relazioni umane stanno modificandosi rapidamente, inducendo la patologia stessa a muoversi in modi diversi: funzionamenti ed organizzazioni di personalità dal tenore narcisistico (Martina), in cui prevale la spinta all'autorealizzazione a prescindere dalla relazione intima con l'altro; funzionamenti borderline (Elisa), dove predominano il senso di confusione e il sentimento di poter essere continuamente ingannati.

Da persone prima e da terapeuti poi, riconosciamo che possiamo non giudicare, evitando di irrigidirci nelle teorie apprese e nelle categorie diagnostiche studiate, seppur entrambe indispensabili bussole. Siamo anche consapevoli che dobbiamo modulare il nostro essere in base alla persona che abbiamo di fronte, ma altrettanto chiaramente sappiamo che non possiamo non avere una opinione, e che la nostra mente ed il nostro corpo tendono a leggere il significato dello *stare con* secondo la nostra storia, i nostri riferimenti, il senso e il significato che siamo portati a dare a ciò che viviamo e che respiriamo nella relazione psicoterapeutica. Se è vero però che la terapia è lo spazio per trovare le parole per dirsi, favorendo una maggior integrazione tra emotivo e razionale, non solo dobbiamo aggiornare il nostro vocabolario, ma anche imparare nuovi significati, nuove culture in grado di

tradurre il mondo interno di chi incontriamo, abbandonando certezze e opinioni personali.

Come i mediatori culturali, non abbiamo il compito di tradurre solo le parole (per questo basterebbe *Google* o un più "antico" vocabolario!) ma l'esperienza interiore da cui il paziente è partito, consapevoli del fatto che la relazione terapeutica stessa non è buona o efficace, di per sé, ma anch'essa è figlia di un'epoca di legami fragili e passioni tristi¹⁰.

2) Confini vs relazioni

Giulio ha 15 anni, vive con la sua famiglia in una grande città, frequenta il liceo locale. Un giorno dice ai suoi genitori che preferirebbe se lo chiamassero con un nome femminile, spiegando di sentirsi meglio pensandosi come femmina piuttosto che come maschio. Ha già chiesto ad alcuni amici di fare così e ha notato di percepirsi maggiormente a proprio agio. I genitori accolgono con sconcerto la richiesta di Giulio. Hanno sempre sostenuto un approccio inclusivo e accogliente di fronte alle diversità, ma la richiesta del figlio li interroga profondamente: che cosa sta succedendo veramente? Così gli chiedono di accettare una consulenza psicologica. Quando incontro Giulio, in una serie di sedute di conoscenza, mi trovo di fronte un ragazzo gentile, educato, incuriosito dalla mia presenza e dalla possibilità di un lavoro di ricerca su di sé. Condivido con lui i pensieri che i suoi genitori mi hanno consegnato; egli conferma quanto già sapevo, ma aggiunge una questione: da circa due anni si rende conto di avere delle crisi di ansia, che insorgono quando gli amici gli fanno delle proposte che esulano dai programmi concordati inizialmente. Il fuori programma lo mette in crisi, per cui deve tornare a casa, chiudersi in camera e fronteggiare una sensazione spiacevole che richiama una vaga ma inquietante paura di morire: «Mi aiuti a capire cosa mi sta succedendo?».

Forse la descrizione della condizione post-umana potrebbe essere di aiuto per comprendere. Potrebbe essere che l'accentuazione del divenire sull'essere, la molteplicità delle relazioni associata al venir

¹⁰ Cf M. Benasayag - G. Schmit, *L'epoca delle passioni tristi*, Feltrinelli, Milano 2014.

meno dei confini e la mobilità dei contatti possibili amplifichino una sorta di vulnerabilità che espone le persone a esperienze potenzialmente traumatiche?

Durante il nostro lavoro, Giulio riferisce la sua passione per la serie televisiva *Euphoria*¹¹. La protagonista, una ragazza, racconta la sua venuta al mondo, dicendo di essere nata tre ore dopo il crollo delle torri di New York. I genitori reagirono all'evento con spavento e orrore iniziali, seguiti da un torpore che ha accompagnato tutta la sua infanzia. La bambina comincia a manifestare alcuni segni di disagio; diversi specialisti fanno le loro ipotesi: disturbo ossessivo compulsivo, deficit di attenzione, ansia generalizzata? Lo sconcerto è grande: nessun abuso, trascuratezza o molestia possono spiegare la natura del disagio. Dopo questo prologo si entra nell'adolescenza della ragazza e della sua amica. La protagonista racconta: «Ru è stata la prima ragazza che non voleva solo guardarmi, lei riusciva a vedermi, la me che sta sotto un milione di strati di non me»¹². Segue una serie di immagini che descrivono una adolescenza turbolenta, drammatica, euforica e disperata.

Giulio usa una immagine per descrivere cosa prova quando si immerge nella serie TV: un fiume con le rapide, la ragazza che si butta nell'acqua e si fa trascinare dalla corrente, incurante del pericolo. Nell'incontro successivo, domando a Giulio se vuole vedere insieme a me qualche altra immagine di *Melanconia*. Il ragazzo nota subito, sorridendo, il mio lapsus e ritorna sulla immagine del fiume: a differenza della ragazza, lui non vuole lasciarsi trasportare dalla corrente ma vuole nuotare con tutte le sue forze per restare fermo sul posto. Se il mondo è sperimentato come le rapide di un fiume, effettivamente lasciarsi travolgere dalla corrente oppure resistere alla sua forza sembrano i due estremi di un tentativo di risposta, i cui effetti emotivi sono un'euforia senza gioia contrapposta a una melanconia senza vita. Come posso aiutare Giulio a navigare in acque così agitate? Ci proviamo con pazienza e prudenza: in effetti Giulio comincia a migliorare, al punto che in estate affronta con due suoi amici un viaggio da soli in una grande città. Rinforzato da queste esperienze, Giulio

¹¹ S. Levinson, *Euphoria*, Serie TV prima stagione, USA 2019. Per vedere il trailer: <https://www.youtube.com/watch?v=HuqXlfBZurQ>

¹² Episodio di *Euphoria*: <https://www.youtube.com/watch?v=Egd2P218QJs>

ritorna sulla sua storia antica e si rende conto di aver sempre evitato esperienze corporee (le quali solitamente contribuiscono alla costruzione di una identità solida e armonica): pochi contatti fisici con i coetanei, spesso chiuso in casa a giocare o a suonare la sua musica, fuggite le esperienze di contatto con la natura. Ora Giulio desidera il contatto, ma lo teme. Una sua amica, vedendo che si ritrae quando lei fa finta di abbracciarlo, lo prende bonariamente in giro. «E se provassi a rispondere all'abbraccio?»: è questo il segnale di un ragazzo che ha smesso di nuotare controcorrente?

La storia di Giulio ci ha insegnato che, nella condizione post-umana, diventa importante aiutare le persone a trovare nuovi modi creativi di muoversi nel mondo, partendo dalla consapevolezza del proprio corpo vissuto e delle relazioni concrete che accompagnano la definizione del sé. Se è vero che nella condizione post-umana il corpo accusa il colpo¹³, è dal corpo vissuto, in relazione con altri corpi vissuti, che può aprirsi la strada verso la costruzione di una identità che sappia muoversi, evitando gli scogli dell'euforia e della melanconia. Il corpo dunque è un peso, perché ci limita negli spostamenti, rende impossibile essere in più luoghi contemporaneamente, ci impedisce di assumere la forma esteriore/l'*avatar* che vogliamo, ci impone dunque alcuni dati che contribuiscono alla definizione della nostra identità. Proprio perché un peso, diventa anche l'utile zavorra che impedisce alla corrente delle rapide di trascinarci via. Se la tua barca è troppo leggera, per evitare che la corrente ti porti dove vuole devi remare come un matto.

3) Riconoscersi in un mondo post-umano

A questo punto della riflessione dovremo chiederci quanto sia diffuso il bisogno di riconoscimento di ogni persona che vive in un contesto post-umano, senza esserne consapevole. Possiamo affermare che le tre dialettiche interpretative (essenza vs divenire; confini vs relazioni; stanzialità vs nomadismo) che descrivono la condizione post-umana rispetto alla soggettività, prendono forma concreta in un contesto di analisi e supporto psicologico, dove aiuta l'interpretazione psicoana-

¹³ Cf B. Van der Kolk, *Il corpo accusa il colpo. Mente corpo e cervello nell'elaborazione delle memorie traumatiche*, Raffaello Cortina, Milano 2015.

litica, che consente di iniziare percorsi di cambiamento. È inevitabile, però, rendersi conto che questi tre paradigmi interpretativi sono riconoscibili in vari altri ambiti di socialità. Molte persone vivono immerse in una condizione post-umana senza esserne consapevoli, e ciò crea o può creare situazioni di rottura/cambiamento delle relazioni, con esiti molto diversi per l'autocomprensione del proprio umano.

Diventare consapevoli di che cosa implichi riconoscere l'umanità di ogni persona, dentro un contesto post-umano, può essere significativo nella nostra modalità di instaurare relazioni con le persone, al di là delle differenze/somiglianze che hanno con noi. Se il contesto post-umano ci propone alternativamente di superare tutte le differenze negandole, moltiplicandole o rendendole l'unico paradigma di unione (con gli esiti della *cancel culture*, della moltiplicazione dei conflitti tra differenze o dell'isolamento in gruppi omogenei per fattori esogeni/endogeni), un lavoro attivo dentro questo contesto prevede il riconoscimento dell'umanità di ciascuna persona coinvolta, come elemento comune, individuante, inclusivo, che attiva modalità di relazione positive. Mettersi a confronto con l'umanità delle altre persone può essere difficile, sfidante, doloroso e anche pericoloso, ma potrebbe essere anche l'unica modalità di connessione con gli altri, nella costruzione di una umanità che dia valore stesso all'umano imperfetto e limitato e che quindi ci includa tutti. Gli ambiti educativi e della cura dell'altro sono quelli in cui più facilmente si viene a contatto con l'umanità dell'altro e in cui è più importante riconoscere l'umanità che ci viene incontro: aule scolastiche, camere di ospedale, cortili e giardini delle case di riposo, corsie e corridoi... quanta umanità scorre lì dentro! Non è più un'umanità riconoscibile in ruoli e compiti (come eravamo abituati a collocare prima di una comprensione post-umana) ma le persone, pur identificando un contesto straniato rispetto al loro passato, non sanno bene descrivere il presente nel cambiamento rispetto al passato, non si riconoscono nel contesto post-umano, e la loro stessa umanità sembra impoverita, ai loro occhi e agli occhi di chi non li vede, avendo perso il contesto del passato e non individuandone uno presente. Come restituire il riconoscimento della propria umanità ad ognuno?

Su questo aspetto e sulla dialettica *stanzialità vs nomadismo* rimandiamo alla seconda parte del contributo.