

Roma 15-16 giugno 2021 Giornata di studio in ricordo di F. Basaglia
L'altro in noi. Malattia mentale, tossicodipendenza, disagio sociale
Relazione dr. Gabriele Catania.

L'argomento che mi è stato assegnato oggi è quello di indagare e di approfondire quali relazioni di senso possono esserci tra l'opera e il pensiero di Fabrizio De André e i temi inerenti la salute mentale. In particolare mi è stato chiesto di parlare de **"La terapia De André"**. Ma prima di trattare questo specifico tema che riguarda l'uso terapeutico del pensiero e dell'opera di questo straordinario artista ritengo sia necessario descrivere il contesto nel quale questa operazione è stata fatta. La "terapia De André" fa parte di **un progetto allo stesso tempo artistico, culturale e clinico** nato all'interno delle attività dell'associazione di volontariato **"Amici della mente OdV"** che ho l'onore di presiedere, che opera in convenzione con il Dipartimento di Salute Mentale della Azienda Socio Sanitaria Territoriale Fatebenefratelli-Sacco di Milano e che ha la sede operativa presso l'Unità Complessa di Psichiatria diretta dal prof. Bernardo Dell'Osso.

Allo scopo di sintetizzare il più possibile, proverò a fornire una prima descrizione di questo progetto attraverso ciò che si può dedurre dal suo titolo:

Faber in mente.

Capire, prevenire e curare il disagio psicologico attraverso l'opera e il pensiero di Fabrizio De André.

Credo non sia troppo complicato farsi un'idea di massima del contesto, degli scopi e delle modalità con le quali questo progetto intende raggiungere tali scopi. Quindi inizierò con una breve premessa teorica per poi passare alla descrizione della sua applicazione pratica.

<<Con le canzoni si costruiscono delle realtà sognate. La realtà, quella vera, è invece quella che ci aspetta fuori dalle porte del teatro, e per modificarla, se vogliamo modificarla c'è bisogno di gesti concreti e reali.>> (Fabrizio De André).

Con queste parole Fabrizio De André ha voluto esprimere la sua convinzione che l'arte oltre ad affinare l'animo umano, può avere, anzi deve avere, anche **la funzione di favorire dei cambiamenti sociali tangibili.** Coerentemente con i suoi ideali, con la sua <<ansia per una giustizia sociale>> egli intende indicare dei cambiamenti che siano realmente utili al benessere della comunità in generale, e in particolare di quella moltitudine di persone che in qualche modo vive situazioni di disagio e/o di discriminazione.

Questo suo proposito è possibile ritrovarlo anche in un'altra sua dichiarazione dove **l'idea di cambiamento assume una connotazione meno sociale e più psicologica/individuale:**

"Penso che il fine della canzone sia quello, se non proprio di insegnare, almeno di indicare delle strade da seguire, dei codici di comportamento [...] ed è l'unico motivo che mi fa pensare che questo possa essere anche un mestiere serio" [dal sito della fondazione De André - la biografia].

Quando rileggo questa affermazione di Fabrizio De André mi viene sempre in mente la "non tanto" singolare coincidenza che questa stessa concezione della canzone è appartenuta anche al pensiero e alla sensibilità artistica di **Alda Merini** che di disagio mentale è stata un'esperta per esperienza diretta. Quindi ho piacere di ricordarla:

"Non è tanto utile scoprire la verità quanto farne un nido di parole che poi diventerà cronaca, testimonianza, canzone" (Alda Merini)

Vediamo adesso di declinare la triplice finalità di questo progetto:

- Per **capire**, cioè per comprendere nel senso di *prendere-con* l'esperienza della sofferenza psicologica attraverso il linguaggio empatico dell'arte. Ecco un esempio di applicazione concreta di questo intendimento allo scopo di chiarirne meglio il senso.

Nel 2010 abbiamo realizzato il primo ciclo di incontri settimanali offerti gratuitamente alla cittadinanza, dal titolo: ***Comprendere il disagio mentale attraverso l'opera e il pensiero di Fabrizio De André***". In questi incontri vengono approfonditi alcuni dei temi più rappresentativi del disagio mentale attraverso una modalità che ha il suo fondamento nell'approccio proposto dalla **psichiatria fenomenologica**, condivisa e perpetuata tra l'altro da **Franco Basaglia**. In essi infatti i temi del disagio mentale vengono affrontati ponendo l'attenzione non già sugli aspetti diagnostici della patologia ma su quelli esistenziali. Il che significa spostare il focus clinico su aspetti che riguardano l'impatto del disagio sull'esperienza soggettiva del paziente e su quale significato il paziente stesso attribuisce ai suoi sintomi.

È in questo che è possibile stabilire dei collegamenti di senso tra l'opera e il pensiero di Fabrizio De André e l'ambito del disagio mentale. Infatti come i conoscitori della psichiatria fenomenologica sanno, questo tipo di approccio prevede come necessità assoluta la **capacità di sospendere (mettere in epochè) il giudizio e di stabilire un rapporto empatico con l'altro (il paziente)**. Una competenza della quale Fabrizio De André è stato maestro.

Ma facciamo un esempio più specifico di come il deandreiano pensiero viene utilizzato in questi incontri. Mi torna alla memoria un incontro nel quale si era deciso di approfondire uno dei temi essenziali nella comprensione del disagio mentale: **qual è il senso da attribuire ai disturbi mentali?**

In quella occasione abbiamo preso in esame questo argomento ascoltando la canzone **"Un matto (dietro ogni scemo c'è un villaggio)"** e riflettendo su quella parte del testo che recita: **"Tu prova ad avere un modo nel cuore e non riesci ad esprimerlo con le parole"**. Questa riflessione ci ha portato ad intuire che **quello della malattia mentale è un problema di linguaggio**. Il protagonista, infatti pensa di sopperire al disagio di non sentirsi compreso in quanto malato mentale, imparando le parole "convenzionali" della Treccani: le parole della gente "normale". Tutto ciò ebbe come seguito la presa di coscienza da parte di una persona, madre di una paziente con un grave disturbo psichico, di un aspetto della sua relazione con la figlia che si rivelò di estrema importanza sul piano clinico: **"mi sono resa conto che io devo cercare di capire il linguaggio di mia figlia e non continuare nella pretesa che lei usi il mio linguaggio, quello della normalità presunta"**.

L'attività di diffondere la conoscenza del disagio mentale in modo empatico ha trovato applicazione non solo nei contesti degli incontri a tema, ma anche attraverso precise forme artistiche come la messa in scena nel 2013 dello **spettacolo teatrale "Le stanze di Faber"** ispirato dai resoconti dei casi clinici nei quali l'opera e il pensiero di Fabrizio De André sono stati utilizzati nella cura del disagio mentale.

- Per **Prevenire**. Questo programma di interventi si pone lo scopo di favorire una precisa forma di prevenzione: **la prevenzione secondaria** che si pone come finalità quella di abbassare l'incidenza della patologia mentale, cioè il numero di persone che di ammalano di una qualunque forma di disagio psichico. Lo strumento utilizzato per il raggiungimento di questo scopo è principalmente la lotta al pregiudizio e allo stigma in questo ambito, aiutando le persone affette da queste patologie a non vergognarsi della loro malattia. Molto spesso è infatti la vergogna che spinge queste persone a non chiedere aiuto agli specialisti o a chiederlo in ritardo complicando in tal modo la loro condizione clinica e rendendo più difficoltosa la cura. Accade così che le persone che soffrono di queste patologie finiscono per trasformare la discriminazione subita (l'etero-discriminazione) in auto-discriminazione e cominciano a pensare di essere persone fragili e di scarso valore personale. In questo modo finiscono per vivere la loro malattia come una "frustrazione narcisistica" con pesanti conseguenze negative sulla loro autostima e quindi sul rapporto con loro stessi. Naturalmente tutto questo concorre a peggiorare la loro situazione clinica complessiva. Pertanto **oltre a quello della discriminazione dell'"altro fuori di noi" esiste un problema altrettanto serio che riguarda il possibile rapporto discriminatorio con l'"altro dentro di noi" (lo stigma interno)**. Un "altro" che noi stessi potremmo finire per considerare come una parte estranea, o peggio non voluta: quella parte che ci racconta delle nostre fragilità, dei nostri fallimenti e anche della nostra diversità rispetto ai modelli sociali e culturali che ci hanno formato e che magari facciamo finta di condividere. **Penso che se non impariamo a riconoscere e a legittimare questo "altro che vive in noi", e con esso la nostra fragilità esistenziale ("impotenza relativa") invece di perseguire modelli di onnipotenza e di perfezione, sarà molto difficile riconoscere e accettare l'"altro fuori di noi"**.

Ma cosa c'entra Fabrizio De André con tutto questo?

Credo non sia affatto difficile per chi conosce il pensiero e l'opera di Fabrizio De André, attribuire a questo grande artista un'ineguagliabile capacità di rapportarsi a quell'intorno umano relegato ai margini sociali, discriminato e umiliato, con l'afflato emotivo di chi ha veramente a cuore il bene altrui.

Ma per fare un esempio concreto torniamo alla canzone "Un matto" e riflettiamo sul sottotitolo: "dietro ogni scemo c'è un villaggio".

Come si può interpretare questa frase se non come l'espressione di una critica al contesto sociale (il villaggio) che con la continua vessazione e il disprezzo verso il diverso (lo scemo) lo costringe a rimanere nella sua condizione di "esclusione sociale" e di impoverimento psichico? Io ho pensato che "dietro ogni scemo c'è un villaggio" possa equivalere a "dietro ogni stigma c'è una cultura" e così nel 2014 il progetto "Faber in mente" mette in essere la più conosciuta, tra le proprie, delle attività finalizzate alla lotta allo stigma nell'ambito della salute mentale: la **1ª Rassegna artistica per l'inclusione sociale "Tu prova ad avere un mondo nel cuore"** che consiste nell'offrire un palcoscenico a qualunque persona che abbia trasformato la sua esperienza di sofferenza psichica in un prodotto artistico (arte visiva, canzoni, poesie, racconti etc.). Un modo per avvicinare attraverso l'arte il mondo dei "normali" a quello del disagio mentale. Altre attività in questo senso si sono aggiunti negli anni alla Rassegna artistica per l'inclusione sociale. Due in particolare. Nel 2015 inizia il programma **"Faber in reparto di psichiatria"** attraverso il quale in occasione del compleanno dei Fabrizio De André un gruppo di musicisti entra in reparto di psichiatria del Presidio Ospedaliero L. Sacco di Milano, esperienza mai fatta prima e unica nel contesto degli altri dipartimenti di salute mentale milanesi, e davanti ai ricoverati esegue, interagendo con loro alcune delle più conosciute canzoni di Fabrizio De André. Nel 2016 inizia la partecipazione del gruppo musicale **"Gli eretici"** che si esibiscono con i brani del repertorio contenuto nei due album **"Faber in mente vol.1 vol.2"** a conclusione degli eventi per ricordare la giornata mondiale della salute mentale organizzati dal Comune di Milano.

- Per **curare**. Quest'ultima attività sviluppata all'interno del progetto "Faber in mente" ha lo scopo di avvalersi dell'opera e del pensiero di De André nei percorsi riabilitativi e terapeutici dei pazienti affetti da una qualunque forma di disagio psichico: quindi di curare. Vediamo in che modo tutto questo può essere realizzato. Inizio con l'esperienza dell'utilizzo delle canzoni di De André nella **relazione terapeutica individuale**.

Intanto proverò a precisare qual è il meccanismo clinico che permette di realizzare questa possibilità. Si tratta dell'effetto "distanziamento" che consiste nel favorire al paziente in trattamento che ha difficoltà a prendere piena coscienza del proprio problema, il modo di distanziarsi da sé per riconoscerlo nella storia di un altro. Nel caso specifico la storia "altra" è quella raccontata in una canzone di Fabrizio De André.

Per rendere più comprensibile quanto fin qui descritto racconterò in sintesi un caso clinico nel quale è stato possibile realizzare questo processo. Avevo in cura una giovane donna affetta da anoressia nervosa e, ad un preciso punto del percorso terapeutico mi ero reso conto che la paziente continuava ad avere difficoltà a riconoscere il bisogno che le era stato negato. Lei continuava a raccontarmi che l'apprezzamento, l'approvazione, l'accettazione e per estensione l'amore, se l'era sempre dovuto meritare. Ma faceva fatica a rendersi conto di ciò che le era mancata come esperienza affettiva nutriente. Ciò che le era mancata era la possibilità di potersi sentire amata per quello che era e non per quello che faceva, cioè: sentirsi amata "a prescindere". In verità ricordo che mentre ci pensavo, mi venne in mente lo psicanalista Eric Fromm e il saggio "L'arte di amare", libro sul quale avevo studiato, ma poi il mio pensiero si spostò a Don Gallo e una sua affermazione: **"l'amore non può essere a rendere"**. Un costrutto assolutamente condiviso da De André. Così pensai di fare ascoltare alla paziente "La ballata dell'amore cieco (o della vanità)" che racconta proprio di una storia nella quale un "uomo onesto, un uomo probo" cerca disperatamente di meritarsi l'amore della donna di cui è innamorato. "Ecco anch'io ho fatto così, ho cercato disperatamente di meritarmi l'amore e non ho mai provato un amore disinteressato". Con questa considerazione alla paziente fu più facile avere una più piena consapevolezza del suo bisogno di essere amata "a prescindere", e a partire da questa consapevolezza fu più facile anche il proseguimento del suo percorso di cura. Fu questo il primo caso nel quale mi capitò di usare una canzone di Fabrizio De André a fini terapeutici. Nel tempo il lavoro fatto con la paziente anoressica ho potuto replicarlo anche nel trattamento di altri casi clinici e nel 2012 la Sperling & Kupfer mi offrì la possibilità di raccogliere alcuni di questi resoconti e di pubblicarli. L'anno dopo uscì il mio saggio: **"La terapia De André. Come comprendere il disagio psicologico attraverso le parole del grande cantautore"**.

Passiamo adesso a come è possibile avvalersi del pensiero e dell'opera di Fabrizio De André in un altro contesto di cura: quello della riabilitazione psichiatrica. Quattro anni fa, soprattutto in ragione dell'aver ideato e realizzato la rassegna annuale di arte per l'inclusione sociale, la responsabile del corso di laurea in "Tecniche della riabilitazione psichiatrica" attivato all'interno della Facoltà di medicina dell'Università statale di Milano, mi offrì la docenza per l'insegnamento di una nuova materia: "Esperienze artistiche per l'inclusione sociale nell'ambito della riabilitazione psichiatrica. Così ai miei studenti ho potuto far conoscere e in certi casi sperimentare concretamente il nostro **progetto "Faber per l'hip-hop"**. Si tratta di un programma terapeutico/riabilitativo per pazienti in carico ai nostri Servizi psichiatrici, a cui, vengono proposti alcuni temi d'interesse sociale e psicologico affrontati da De André nelle sue canzoni. I partecipanti scelgono uno di questi temi e successivamente ascoltano le canzoni che affrontano quel tema specifico. Dopo l'ascolto vengono raccolte le loro emozioni, i loro pensieri e le loro riflessioni in un supporto cartaceo su quale si lavorerà fino a trasformare quel materiale in un testo che successivamente verrà musicato in genere Rap. Si concretizza così la loro canzone su quel particolare argomento da loro stessi scelto. Il passo successivo sarà la diffusione del brano in contesti artistici

Perché Fabrizio De André?

È una mia ferma convinzione che Fabrizio De André ha dato prova della sua straordinaria forza artistica dimostrandosi capace di penetrare gli strati profondi dell'animo umano, per illuminarne gli angoli più reconditi e più bui. Quegli angoli misteriosi che sono sì i luoghi del poeta e del musicista, ma che appartengono anche alla competenza specifica della psicologia e della psicoterapia in particolare. Cercherò quindi di rispondere alla domanda “perché De André?” declinando una serie di costrutti appartenenti all'opera e al pensiero di questo grande artista che hanno un indiscutibile valore dal punto di vista della conoscenza profonda dell'essere umano e della pratica clinica nell'ambito della salute mentale.

La centralità laica dell'essere umano

La psicologia si è costituita quale disciplina autonoma, così come la conosciamo adesso, quando, tra la fine dell'800 e l'inizio del '900, il lavoro di Sigmund Freud l'ha rese una disciplina scientifica.

In questo modo essa venne liberata dalle antiche e molteplici influenze come quella della religione o della filosofia, che aveva subito nel corso della storia umana e che ne rendevano difficile la comprensione e la sua portata clinica e terapeutica. Fu così che la cura del disagio psichico finì di oscillare tra le pratiche esoteriche o parapsicologiche e l'intervento disumano basato su una chirurgia pionieristica e del tutto incapace di migliorare la condizione mentale dei pazienti.

E fu così che venne stabilito il principio secondo cui lo studio e la cura della mente dovevano assumere come oggetto di osservazione **l'uomo nella sua essenza naturale** escludendo quelle interpretazioni di ordine morale, etico, religioso che impediscono di cogliere l'esperienza unica e soggettiva del suo sentire. Dal **punto di vista psicoterapeutico** non è possibile violare questo importante fondamento della buona pratica clinica nell'ambito della cura dei disturbi mentali. Il clinico ha infatti il dovere di sospendere il giudizio nei riguardi del suo paziente e di stabilire con lui una relazione autenticamente empatica.

A proposito della violenza del manicomio e della violazione dei principi dell'umanizzazione della cura, Franco Basaglia si chiede:

<<Dove rintracciare, nell'invasione e appropriazione totale da parte dell'istituzione, la distanza fra l'io e il sé, l'intervallo fra l'io e il corpo, se i corpi sono totalmente posseduti dall'istituzione? Dov'è il soggetto in quell'umanità umiliata, in quei corpi torturati, in quelle vite troncate>> (*Conferenze brasiliane, in Legge e psichiatria, e nel saggio Follia/delirio (F. Basaglia, Scritti. II 1968-1980 – pp. 411-44).*)

Fabrizio De André propone ripetutamente nella sua opera, il concetto “della centralità laica dell'essere umano”. Si potrebbe persino affermare che nel pensiero di questo artista l'interesse per l'essere umano non è solo centrale ma anche “sacro”. La tensione emotiva che anima la sua opera è costantemente caratterizzata dal tentativo di “salvare” l'uomo attraverso la comprensione dei suoi limiti, della sua fallacità e delle sue miserie.

L'uomo deandreaiano è la vittima incolpevole del suo destino fin quando non è egli stesso, in quanto “uomo di solo potere”, l'artefice del male. Ma anche all'“uomo di solo potere” seppure lo condanni in terra, De André garantisce il perdono perché “... non c'è l'inferno nel mondo del buon Dio”

(*Pregghiera in gennaio -1968*). La sua rimane comunque un'attenzione rivolta all'“essenza” dell'uomo. Un uomo osservato sempre con occhi neutrali, scevri da ogni influenzamento preconcepito e da ogni giudizio. Scrive Livio Gatti Bottoglia (*Non al denaro, non all'amore né al cielo, mensile Civetta1999*): “Nella sua antologia di vinti, dove l'essenza delle persone conta più delle azioni e del loro passato, De André raggiunse risultati poetici che oggi gli vengono ampiamente riconosciuti”.

La centralità dell'esperienza emotiva

Non può certo sorprendere l'idea di quanto sia importante per conoscere la dimensione psicologica umana, mettere al centro di questa esplorazione l'esperienza emotiva. Le emozioni sono la linfa vitale della psiche così come il sangue è la linfa vitale del corpo. Non è dunque neanche immaginabile escludere da un'indagine sull'uomo, l'approfondimento del contenuto emotivo del suo disagio psicologico. Ma la centralità dell'esperienza emotiva non è un assunto esclusivo del clinico. Anche l'artista infatti ha la stessa necessità in quanto la sua produzione si fonda sull'intenzione di emozionare il fruitore dell'opera. In ragione di questo parallelismo ritengo sia evidente che la ragione per la quale un artista, nella fattispecie un cantautore come Fabrizio De André, approfondisce e restituisce una storia umana e uno psicoterapeuta conduce un progetto di cura, emerga proprio dalla condizione emotiva che essi cercano di indagare.

Per entrambi l'emozione è l'oggetto del loro unico e ultimo interesse.

Su questo tema diversi sono i riferimenti che si possono trarre dal pensiero e dall'opera di Fabrizio De André.

<<Di cosa ho paura? La cosa che mi spaventa di più è di rincoglionire. Il fatto di non essere più cosciente di me stesso, degli accadimenti che mi circondano. Ma anche di impoverirmi sentimentalmente nelle emozioni. Mi spaventa questa disidratazione del cuore [...] perché ho notato che in molte persone, con l'andare degli anni, si sviluppa una tendenza ad affezionarsi alle cose, e a disaffezionarsi alle persone>>. (Federico Premi «Fabrizio De André. Un'ombra inquieta» Trento 2009 p. 34). Come a dire che l'unico vero oggetto d'affetto è l'uomo. Egli quindi conferma il principio della centralità dell'uomo in quanto tale e allo stesso tempo sostiene l'ineludibile centralità dell'esperienza emotiva. Il suo è un porre l'attenzione sull'uomo come espressione delle sue emozioni, del suo soffrire e gioire.

De André è certamente consapevole dell'importanza dell'esperienza emotiva:

<<Senza la mia paura mi fido poco>> (*“La bomba in testa”, da Storia di un impiegato 1973*).

L'amore a prescindere come condizione essenziale in una relazione empatica

La percezione dell'essere amati a prescindere, è un elemento di fondamentale importanza nella costruzione di un sistema psichico sano ed equilibrato perché in questo modo il bambino riesce gradualmente a costruire il suo *sensio di sé* in un clima di fiducia senza la costante paura di essere abbandonato dai genitori. I genitori che riescono ad infondere ai loro figli la consapevolezza che il loro amore e il loro bene sarà sempre garantito anche nel caso in cui rimanessero delusi dai loro errori e dalle loro difficoltà, li aiutano a crescere sereni e senza ansie inutili. Scrive Erich Fromm nel suo saggio “L'arte di amare” (pag. 57) << L'amore materno è per sua stessa natura, incondizionato. La madre ama il bambino perché è la sua creatura e non perché abbia fatto qualcosa per meritarselo. [...] Inoltre l'amore “meritato” può lasciare un senso di amarezza perché non si è amati per se stessi, ma si è amati soltanto perché si piace; così non ci si sente amati ma “utili”>>.

Anche questo argomento così rilevante nel campo dello studio e della cura della psicopatologia, è uno dei temi centrale dell'opera e del pensiero di Fabrizio De André. I riferimenti contenuti nelle sue canzoni a questo proposito sono numerosi. Possiamo qui ricordarne alcuni. Per esempio l'amore a prescindere dell'innamorato che vince anche la morte richiesta dalla sua donna, mentre a lei <<resta solo il sangue secco delle sue vene>> (La ballata dell'amore cieco -1966) o l'amore a prescindere del Gesù deandreiiano che accetta “con l'ultima voce chi lo uccise tra le braccia di una croce” (Si chiamava Gesù -1967). In ultimo, ci ricorda De André, che “l'amore ha l'amore come solo argomento” (Dolcenera -1996).

Ma quello che secondo me rende il pensiero di De André molto vicino a quello che deve avere qualunque persona sia coinvolta in una relazione d'aiuto, in primis uno psicoterapeuta, è l'importanza che questo straordinario artista assegna all'empatia. Ovvero alla capacità di entrare in

risonanza emotiva con l'altro che ti chiede aiuto, che ti chiede di essere compreso. In una delle più interessanti antologie dedicate al pensiero e all'opera di Fabrizio De André, curata da Elena Valdini per la Fondazione De André: "Volammo davvero", viene riportato un passo di Chiara Landonio nel quale si riconosce a Fabrizio De André la capacità di aver messo in evidenza, attraverso le sue canzoni un importante e purtroppo troppo spesso negletto sentimento umano: la compassione; che io assimilo all'empatia. Questa autrice cita un passaggio di un'intervista nella quale il cantautore genovese afferma che la nascita della morale sia stata possibile grazie all'esistenza di un impulso alla compassione connaturato alla stessa natura umana: <<Prima di Socrate e di Gesù Cristo erano riconosciuti quattro stili primari: quello della nutrizione, quello della continuazione della specie, quello del saccheggio e, strano a dirsi, quello dell'impulso alla compassione. Io credo che sia proprio la morale, costringendo a seguire un insieme di regole di cui non si è convinti, ad aver subito questo meraviglioso impulso che è connaturato all'animo umano: l'impulso alla compassione>>. È poi la stessa autrice a ricordare che nel seguito di quell'intervista Faber distingue la vera compassione dalla moralistica solidarietà, precisando che mentre la solidarietà riguarda un legame di tipo sociale al quale l'individuo partecipa come entità facente parte del gruppo, la vera comprensione richiama l'individuo alla condivisione soggettiva e personale della sofferenza di un proprio simile al di là di qualunque tipo di barriera>>. Cosa si deve intendere con l'espressione "al di là di ogni tipo di barriera" se non "a prescindere"?

La relativizzazione dell'onnipotenza umana

Fabrizio De André non ha fatto mai mistero della sua avversità nei confronti di qualsiasi forma di potere inteso come esercizio dell'autoritarismo. Ma soprattutto il suo è stato un tentativo costante di suggerire all'uomo di relativizzare il proprio potere personale e di accettare di conseguenza i limiti che la natura pone alla sua potenza. Sono davvero tanti gli esempi che si possono fare a tale proposito, sia nei suoi discorsi che nelle sue canzoni. Limitatamente ai casi tratti dai testi delle sue canzoni possiamo ricordarne alcune. <<Prelati notabili e conti / Sull'uscio piangeste ben forte / Chi bene condusse sua vita / Male sopporterà sua morte>> (La morte - 1968); <<Uomini, poiché all'ultimo minuto non vi assalga il rimorso ormai tardivo per non aver pietà giammai avuto e non diventi rantolo il respiro: sappiate che la morte vi sorveglia gioir nei prati o fra i muri di calce, come crescere il grano guarda il villano finché non sia maturo per la falce>> (Recitativo - 1969). Potremmo continuare con i riferimenti a chi rivendica <<il punto di vista di Dio>> (Khorakhanè - 1996) o a chi <<non conosce affatto la statura di Dio>> (Un giudice - 1971), tutti moniti per ricordare agli uomini il bisogno di non perdere il rispetto dei propri limiti imposti dalle legge naturali.

Il suggerimento proposto da Fabrizio De André, di relativizzare l'onnipotenza umana contiene un elemento clinico di grande importanza nella comprensione del disagio psicologico e nella pratica psicoterapeutica. Infatti, la difficoltà a gestire il senso di impotenza collegato all'esperienza di fallimento di un qualche obiettivo personale e la tendenza a porsi obiettivi sempre più impegnativi, sono i prototipi di molte forme di patologia mentale. Un esempio tra i più semplici da affrontare e al tempo stesso tra i più diffusi nella nostra epoca, è rappresentato dai disturbi d'ansia.

L'ansioso ha sempre un desiderio irriducibile: quello di poter avere la certezza assoluta che non capiterà nulla di male né a se stesso né alle persone a lui care. Il suo è un vero e proprio bisogno irrazionale di onnipotenza, perché pur sapendo che la certezza assoluta non è compatibile con i limiti umani, continua a desiderarla incessantemente. Anche per il depresso il tema della non accettazione dei limiti è un problema serio. Oggi come ha suggerito Umberto Galimberti la depressione non si organizza più sul senso di colpa ma sul senso di fallimento personale. Così di fronte alla frustrazione per non essere riusciti a raggiungere l'obiettivo agognato l'individuo accusa un crollo dell'ideale dell'io che riduce la stima di sé e può portare al ritiro dell'energia vitale: cioè alla depressione. Certo a queste persone non è molto d'aiuto essere bersagliati dalle cosiddette

agenzie formative (famiglia, scuola, media) attraverso continui inviti a non accettare i propri limiti e a credere che niente è impossibile. Così nella cura di queste forme di disagio psichico il terapeuta si trova a dover aiutare il paziente a recuperare l'accettazione dei propri confini umani attraverso la relativizzazione della sua onnipotenza. Come dire che la cura prevede un itinerario clinico ricordato ripetutamente e con passione da Fabrizio De André in tutti quei passaggi delle sue canzoni dove l'individuo viene richiamato all'accettazione della sua caducità.

Il rapporto costruttivo con la sofferenza

Voglio concludere questa, seppur parziale comunque rappresentativa carrellata di costrutti deandreiani che avvicinano la sua opera e il suo pensiero ai temi della psicologia e della psicoterapia con un argomento di estrema rilevanza nell'ambito della prevenzione e della cura dei disturbi mentali. È il tema del rapporto costruttivo con la sofferenza. Si tratta di un altro concetto che potremmo definire "ponte" tra l'opera di De André e la pratica psicoterapeutica e che riguarda l'apparentemente strana affermazione che esiste una sofferenza utile e costruttiva. Di più: che questa forma di sofferenza rappresenta l'unica possibilità per una vera guarigione dal disagio psichico. Nel campo del lavoro clinico sui disturbi psichici, esiste infatti una regola ineludibile per il terapeuta che è quella di accompagnare il paziente verso una presa di coscienza piena della sua sofferenza, facendogliela vivere nel contesto della seduta, quindi in un ambito protetto, in modo da favorirne il superamento e il raggiungimento della guarigione. Un progetto psicoterapeutico che non contempla questa finalità, rischia di risultare poco efficace o addirittura inutile in quanto non porterebbe ad un vero cambiamento del paziente in trattamento. In questo senso si può affermare che il buon esito della terapia è condizionato dalla possibilità di far attraversare al paziente la propria sofferenza come se, per usare un simbolismo, la sofferenza fosse un tunnel dal quale non si può uscire se non proprio passandovi attraverso. Tutti i tentativi di evitare quest'incontro con il dolore psichico, che il paziente inevitabilmente cerca di fare, sono da considerare come tentativi di resistenza alla cura e quindi alla guarigione. La cura dunque, per essere efficace deve prevedere e deve favorire un rapporto costruttivo e funzionale con il "soffrire".

Questa esperienza dello stare assieme alle proprie emozioni spiacevoli, quasi per volerle guardare dritto in faccia e toccarle senza paura, oltre che nelle canzoni la si può ritrovare nelle esperienze di vita di De André, in particolare in quelle giovanili. Luigi Viva racconta molto bene quel De André che vive la miseria, la povertà e la sofferenza degli esseri umani trascorrendo il suo tempo nei vicoli di Genova tra gli ubriachi e le prostitute. È lui stesso che dice <<Quello che mi ha colpito del mondo dei carruggi è stata l'abitudine alla sofferenza>> (L. Viva "Non per un Dio ma nemmeno per gioco" pag. 64 - 2000). È in questa immersione dantesca, come la definisce lo stesso Viva, in un inferno così lontano dal suo mondo che Fabrizio De André inizia a guardare in faccia al dolore per poter imparare quella forza e quella dignità che forse solo i più miseri sanno insegnare.

Molta di questa sua attenzione al tema della sofferenza e della necessità di attraversarla è rintracciabile nelle sue riflessioni sulla solitudine, in particolare nella sua ultima fatica artistica: "Anime salve". Come ricorda Guido Harari: <<Citando Emile Cioran, Fabrizio afferma che l'uomo diventa grande quando riesce ad affrontare il disagio esistenziale, la sofferenza, la solitudine, l'angoscia senza ignorarli. Se ti opponi, se ti rifiuti di attraversare e superare questi disagi, per sopravvivere ti organizzi affinché siano altri ad occuparsene e deleghi. Questo rimando ti toglie dignità, ti toglie la vita>> (cit. in "Fabrizio De André. Una goccia di splendore" G. Harari, 2007 pag.18). Un altro passaggio su questa intuizione di De André relativamente alla necessità di affrontare la sofferenza per "curarsi", è stato ricordato dal filosofo Federico Premi: <<"Crescere", "maturare", "salvarsi" sono modi in cui l'artista genovese definisce la *cura di sé*. Essa consiste nell'affrontare i propri limiti, evitando di delegare ad altri la *soluzione* della propria vita>> (F. Premi «Fabrizio De André. Un'ombra inquieta» Trento 2009). In effetti nel suo percorso di cura un paziente non può prescindere dal fatto di poter riconoscere il proprio disagio emotivo per affrontarlo

e dalla capacità di accettare dei propri limiti (non si guarisce con la sola volontà). Tornando a Fabrizio De André sappiamo che egli ha dedicato a questo tema un intero progetto artistico, purtroppo anche il suo ultimo: “Anime salve”. Non voglio dilungarmi sulla moltitudine di rimandi che si possono trovare nei testi delle canzoni contenute in questo album. Credo possa essere sufficiente alla comprensione del suo rapporto con la solitudine e con la salvezza dell’anima (psiche) ricordare questa sua affermazione: <<*Credo che l’uomo, per salvarsi, debba sperimentare l’angoscia della solitudine e dell’emarginazione. La solitudine come scelta o come costrizione è un aiuto; ti obbliga a crescere. Questa è la salvezza*>> (cit. in “Fabrizio De André. Una goccia di splendore” G. Harari -2007).

APPENDICE

Citazioni di una paziente in cura psicoterapeutica, relative alle sovrapposizioni da lei rilevate tra la sua storia clinica e le storie tratte da alcune canzoni di Fabrizio De André.

“**Un malato di cuore**” è la canzone di De André che sento più mia, poiché rappresenta dalla prima all’ultima parola quello che ho vissuto e quello che sto ancora vivendo. Il testo spiega in maniera chiara cosa vuol dire avere delle privazioni dovute ad una disabilità.

Ogni volta che ascolto queste parole trovo conforto perché non mi fa sentire la sola persona che vive uno stato di sofferenza e rassegnazione nel dover perdere momenti di felicità a causa dell’handicap che non ti permette di arrivare dove vorresti. Penso che De André mi “abbia conosciuta senza avermi mai visto” perché in queste parole racconta perfettamente il mio vissuto cioè il raggiungimento di ciò che cercavo da sempre ma che poi mi viene strappato per la mia condizione.

“**Le passanti**” Se la vita smette di aiutarti è più difficile dimenticarti di quelle felicità intraviste” non credo ci sia una frase più vera di questa perché quando finalmente trovi ciò che ti rende felice ti sembra di aver raggiunto un traguardo, ma poi quando realizzi di dover rinunciarci a causa delle proprie difficoltà è difficile dimenticare l’attimo in cui sei stata felice e libera, senti che la vita ti è contro e che non avrai più altre possibilità per vivere quei momenti.

“**Un Matto**” “Tu prova ad avere un mondo nel cuore e non riesci ad esprimerlo con le parole” niente può spiegare meglio di questa frase la mia insicurezza e la difficoltà nell’esprimere quello che sento, la mia difficoltà ad aprirmi alle persone e mostrare quello che sono, questo perché non sono ancora libera di accettarmi.

“Gli altri sognan sé stessi e tu sogni di loro”

Questa frase spiega in modo esplicito cosa significa vedere persone raggiungere ciò che tu vorresti e non puoi e nonostante questo essere insoddisfatta e non apprezzare ciò che hanno fino a voler sempre di più mentre io sogno di avere solo metà della loro felicità.

“**Via del campo**” “Ama e ridi se amor risponde piangi forte se non ti sente dai diamanti non nasce niente dal letame nascono i fior”

Credo che questa frase sia una delle più vere che De André abbia mai scritto in quanto ai tempi di oggi si tende a soffermarsi alle apparenze.

La gente si spaventa di ciò che viene considerato diverso.

La diversità è difficile che venga compresa in quanto non si è disposti a soffermarsi su ciò che la persona ti può dare a livello umano ma si preferisce scappare non dando la possibilità di conoscersi e di viverci.

“**Nella mia ora di libertà**” “Adesso imparo un sacco di cose in mezzo agli altri vestiti uguali tranne qual è il crimine giusto per non passare da criminali ci hanno insegnato la meraviglia verso la gente che ruba il pane ora sappiamo che è un delitto il non rubare quando si ha fame”

Questa frase penso parli da sola in quanto è l’emblema del non giudicare e dell’imparare a scoprire una persona, scoprire la sua storia anziché marchiarla per degli errori commessi o perché viene considerato diverso.

“**Un Giudice**” può sembrare assurdo ma provo ammirazione per il protagonista di questa canzone, lui è riuscito a reagire a tutto ciò che gli veniva detto sin da bambino riguardo alla sua statura, è riuscito a diventare giudice raggiungendo così il suo obiettivo. Io spero un giorno di riuscire a vivere la mia condizione con maggior serenità e di riscattarmi verso quelle persone che ancora oggi si spaventano di ciò che è diverso.

“Hotel Supramonte” Ogni volta che ascolto questa canzone mi sembra di parlare con la mia condizione, mi tranquillizzo ascoltando queste parole e subito dopo provo sollievo. Un dialogo tra me e il mio handicap in cui gli dico che nonostante le paure e le preoccupazioni che mi provoca fa parte di me.

“La città vecchia” “Se tu penserai se giudicherai da buon borghese li condannerai a 5000 anni più le spese ma se capirai se li cercherai fino in fondo se non sono gigli son pur sempre figli vittime di questo mondo” non credo che ci sia da aggiungere altro, questa frase rappresenta in pieno ciò che penso, esplicita perfettamente cosa significa vivere con l’ansia di non poter arrivare dove vorresti a cui si aggiunge la paura di essere giudicata senza avermi realmente conosciuto. Vorrei che la gente capisse che la diversità di ogni tipo non è una cosa voluta dalla persona, al contrario è una condizione in cui si è costretti a vivere e se in più si mette al centro la condizione e non la persona diventa ancora più difficile conviverci serenamente.

“Un chimico” “Da chimico un giorno avevo il potere di sposar gli elementi e farli reagire ma gli uomini mai mi riuscì di capire perché si combinassero attraverso l’amore affidando ad un gioco la gioia e il dolore”

In questa frase c’è scritto tutto il mio scetticismo sull’amore. Dicono che l’amore sia il motore della vita, che l’avere una persona al tuo fianco che ti accetti per quello che sei, sia una delle più grandi motivazioni che ti fa andare avanti nonostante le difficoltà. Non nascondo che io la penso allo stesso modo, trovare l’amore puro quello che va oltre alle apparenze sarebbe uno dei traguardi principali che vorrei raggiungere ma quello che mi domando è perché? Perché una persona dovrebbe fidarsi e assumersi il rischio di provare dei forti sentimenti e poi vedersi rifiutato? Credo che questa sia la stessa domanda che si fa il protagonista della canzone.

“Quello che non ho” “Quello che non ho è questa prateria per correre più forte della malinconia” queste parole le sento mie perché ho diversi momenti di crisi, di sconforto, di ansia e di paura di non farcela mentre il mio desiderio è di andare avanti senza provare nessuna emozione così da non avere ricordi che mi provocano malinconia. Insomma vorrei vivere senza emozioni ma so che è impossibile. “Quello che non ho è un orologio avanti per correre più in fretta e avervi più distanti quello che non ho è un treno arrugginito che mi riporti indietro da dove son partito”

Il primo verso spiega la fatica che faccio a fidarmi delle persone e quanto vorrei averle distanti perché ho sempre paura di sentirmi sbagliata non sentendomi alla loro altezza; il secondo verso rappresenta quanto vorrei tornare indietro per recuperare il tempo che ho perso con la mia insicurezza e condurre la mia vita con meno fatica e rabbia, avere la possibilità di stare meglio e di vivere serenamente.

“Smisurata preghiera” “Per chi viaggia in direzione ostinata e contraria col suo marchio speciale di speciale disperazione e tra il vomito dei respinti muove gli ultimi passi per consegnare alla morte una goccia di splendore di umanità di verità” con questa frase si evidenzia la fatica ad andare avanti nonostante si cerchi di rendere la vita “il più vivibile possibile” ma che malgrado tutto si ha comunque la paura che la felicità che vorresti non arrivi mai. Tuttavia bisogna andare avanti.

Mi piacerebbe lasciare un segno “una goccia di splendore” che faccia capire quanto tutto questo sia stato difficile, cosa che un giorno spero di fare.

“Una storia sbagliata” “E’ una storia da dimenticare è una storia da non raccontare è una storia un po’ complicata è una storia sbagliata” questa frase rappresenta un periodo in cui non accettavo per niente la mia condizione e vedevo tutto negativo, tutto sbagliato, tutto complicato. Ogni volta che ascolto queste parole mi dico di non essere più così “cattiva” con me stessa e di andare avanti accettandomi per quello che sono anche se devo ammettere che non sempre riesco a farlo.