

PAOLO CREPET, *PRENDETEVI LA LUNA*

Un dialogo tra generazioni

Mondadori, Milano, 2023

Scritto da uno psichiatra e sociologo tra i più accreditati del nostro tempo, il testo propone dei percorsi di riflessione sui disagi esistenziali maggiormente diffusi nelle società di oggi, e apre delle prospettive per una loro presa di consapevolezza critica e per un loro superamento che possano aprire, per chi li vive, nuovi sentieri carichi di significato e ricchi di una forte dimensione valoriale.

Il libro comincia aprendo una finestra sul mondo di oggi, che si ritiene dominato dall'indifferenza che molti assumono come difesa nei confronti di tutto ciò che fa soffrire e verso cui spesso ci si anestetizza, ignorandone così la sua capacità di generare distruzione e morte.

Il risveglio da tale torpore, che non si nutre delle "tempeste emotive, capaci di generare idee, innovazioni, desideri, ma delle bonacce dei luoghi comuni" (p.8), è da ricercarsi, non fermandosi alla sofferenza che esso comporta, ma andando oltre, aprendosi a fini carichi di significato.

La prima parte del testo considera la crescita esponenziale della problematicità delle relazioni nelle società di oggi. Si ritiene, a ragione, che a determinarla sia stato l'uso sconsiderato dei social, a motivo del quale alle relazioni reali che, anche quando risultavano difficili, generavano nel soggetto vitalità e apertura verso l'esterno, si sono sostituite in maniera sempre più diffusa, quelle virtuali, in cui il soggetto si è autocondannato ad un isolamento che ne ha atrofizzato l'espressione delle sue potenzialità più profonde.

Il fenomeno, che ha riguardato, prima di tutto i giovani, in primo luogo i "Hikikomori" giapponesi – che decidono di ritirarsi dalla vita sociale per lunghi periodi chiudendosi in casa, senza avere alcun contatto diretto con il mondo esterno, a volte nemmeno con i propri genitori – si è andato

diffondendo, negli ultimi anni, tra gli adulti dell'intero pianeta, che sempre più vanno diventando preda dell'individualismo e del solipsismo.

E' accaduto così che degli strumenti pensati e inventati per favorire la comunicazione, coprendo anche grandi distanze, per il loro uso distorto, si sono spesso trasformati in ostacoli per la comunicazione medesima.

A rendere più grave il problema è il fatto che oggi alcuni genitori, irresponsabili nell'esercizio del loro compito, applicano l'uso dei social anche ai loro figli neonati, procurandosi addirittura dei passeggini illuminati dal chiarore di uno smartphone collocato di fronte al bambino perché possa trastullarlo attraendone l'attenzione. In tal modo il genitore che lo accompagna può distrarsi, magari usando anche lui uno strumento digitale.

L'autore non demonizza, ovviamente, gli strumenti digitali, ma l'uso distorto che oggi, sempre più spesso, se ne fa, dando così origine a fenomeni sempre più diffusi di disumanizzazione.

Riferendosi, in particolare ai videogiochi l'autore sottolinea che è riconosciuto dagli specialisti che "...l'uso di dispositivi elettronici provoca cambiamenti significativi alla corteccia prefrontale del cervello umano, cambiamenti che colpiscono in particolare i giovani cervelli in via di sviluppo, e che il gioco fosse come la cocaina'" (p.21).

Reagire positivamente a tale deriva è possibile riscoprendo l'amore dei genitori verso i figli da vivere non solo all'interno di relazioni serene, disinteressate e positive, ma anche attraverso manifestazioni concrete di affetto. "E'così che si salva il cervello e anche l'esistenza" (p.24).

L'uso degli strumenti digitali costituisce oggi un problema non solo all'interno delle famiglie, ma anche all'interno delle scuole, ogni qualvolta esso diventa eccessivo, sottraendo ai giovani preziosi spazi di comunicazione tra di loro e con gli educatori. Si ritiene necessario, pertanto, che i dirigenti scolastici regolino tale uso, al fine di renderlo funzionale a percorsi formativi sempre attenti all'umanità degli allievi.

L'autore si pronuncia negativamente anche sulle consulenze psicoterapeutiche on line. Se, durante la pandemia, esse sono state necessarie, in situazioni normali producono una "superficializzazione dell'io".

"Mettere la propria mente online annienta il rispetto di sé, addensa i pregiudizi, allontana la 'simpatia', combatte l'altro/a inventandosi un'autarchia spocchiosa e irriverente" (p.101).

La tecnologia digitale, inoltre, "...crea una pigrizia accomodata, detesta spine irritative" (p.109). L'autore mette anche in guardia dalla pigrizia mentale, che attecchisce in chi rinuncia ad un rapporto vivo e costruttivo col mondo esterno e si chiude sterilmente in se stesso.

Non poteva non mancare nel testo un'attenzione esplicita all'intelligenza artificiale, in particolare ad una sua recente applicazione che si chiama ChatGPT, che rende possibile l'elaborazione di testi – lettere di presentazione, ricette di cucina, romanzi, poesie, perfino canzoni - , dopo aver appreso lo stile e i contenuti dell'utente. Il software è stato lanciato nel novembre 2022 e molte aziende se ne stanno servendo per potenziare la propria capacità produttiva. Il suo limite è però quello di realizzare prodotti programmati, che non lasciano spazio all'imprevedibilità, alla sorpresa, alla genialità, che sempre si accompagnano ad un'azione creativa. La propria creatività viene delegata a un super computer, in cui la libera espressione di sé viene totalmente sacrificata.

L'autore si inserisce anche nel dibattito, oggi sempre più diffuso, sul "post lavoro", proprio di un'epoca, come la nostra, in cui diverse mansioni, prima eseguite dall'uomo, vengono ora eseguite dai mezzi informatici, determinando una contrazione della manodopera umana, che ha generato in molte aziende pubbliche e private il fenomeno del prepensionamento. Sorge la questione di come impiegare il proprio tempo per chi vive una situazione di post lavoro. La sua soluzione molto dipende dall'intraprendenza personale e dalla capacità di riempire il

proprio tempo libero di esperienze e relazioni significative, in cui continuare ad esprimere la propria creatività.

Per chi continua a lavorare, il lavoro non va vissuto unicamente come mansione, cartellino, 27 del mese; ciò lo rende disumanizzante e frustrante, psicologicamente corrosivo. Esso “...è socializzazione, rapporti, crescita personale e di gruppo, solidarietà, identità sociale e individuale” (p.125). Laddove tali componenti sono assenti, esso va cambiato e si ritiene che molto possano fare i giovani in tale direzione.

E'importante, inoltre, educarle i giovani alla libera espressione della propria originalità, anche quando ciò comporta il collocarsi “fuori dal coro”, di cui fanno parte quanti, e sono numerosi, al fine di evitare situazioni di sofferenza che potrebbero derivare da conflitti, si rifugiano nell'ovvietà, in una vita scontata e politicamente corretta, alimentando così il conformismo comportamentale che li preserva da un'esistenza talvolta difficile, ma viva e vitale.

Purtroppo oggi il rapporto educativo tra i genitori e i figli risulta spesso molto problematico per degli errori educativi compiuti dai primi verso i secondi. Uno di questi è l'infantilismo. Per evitare conflitti, i genitori si trasformano talvolta in amici dei figli instaurando con loro un rapporto paritario che li priva di quell'autorevolezza necessaria all'interno di una sana relazione educativa. Si è passati spesso dall'estremo dell'autoritarismo, assai dannoso perché lesivo della libertà di espressione dei giovani, a quello del permissivismo, in cui al giovane tutto è concesso per paura delle sue reazioni.

Una relazione autentica tra adulti e giovani deve fondarsi, piuttosto, sull'autorevolezza dei primi e sul rispetto dei secondi. L'autorevolezza non deriva unicamente dal possesso di un patrimonio di conoscenze, ma dalla capacità di promuovere nei giovani la libera e costruttiva espressione di sé, da cui derivano gratitudine e rispetto verso l'educatore.

Ma gli universi giovanili del nostro tempo si presentano densi di problemi anche al di fuori dei contesti familiari e scolastici. Essi sono attraversati da fenomeni di “...solitudine, indifferenza, stress, vissuti di abbandono, vuoti

emotivi, indebolimento delle reti affettive in famiglia come a scuola” (p.54) Tale disagio possono trovare alcune volte il loro epilogo definitivo nel suicidio.

Crepet sostiene che la scuola molto può e deve fare, attraverso percorsi formativi di inclusione che siano anche divertenti e appaganti, al fine di favorire nei giovani la libera, gratificante e costruttiva espressione della propria creatività in un processo di integrazione con gli altri.

Ma, per perseguire in modo efficace e duraturo tali obiettivi, è necessario scegliere i docenti non semplicemente sulla base della loro posizione in graduatoria o della conoscenza delle proprie discipline, ma anche delle loro capacità relazionali, da misurare con apposite prove di rilevamento, anche sul campo.

Tale problema oggi è molto dibattuto in Italia, soprattutto da parte di psicologi, psichiatri e pedagogisti, ma non ha trovato ancora una soluzione definitiva.

In una società che da Bauman è stata definita “liquida”, attraversata cioè al suo interno da continui processi di trasformazione che spesso fanno perdere di vista un filo conduttore che unisca i diversi momenti della vita individuale e della storia della società nel suo complesso, il rischio che alcuni corrono è quello di perdere la consapevolezza della propria identità, fino ad avere l'impressione di averla smarrita. Tale rischio aumenta se l'identità viene intesa in modo rigido, come ciò che permane identico a se stesso, senza lasciarsi in alcun modo scalfire dallo scorrere del tempo. L'autore afferma invece che essa va intesa in modo dinamico, in cui l'espressione di ciò che è essenziale muta col mutare delle situazioni.

Un rischio che oggi si corre è anche quello di mascherare la propria identità, curando oltre qualsiasi misura l'aspetto estetico, come avviene nelle gare per l'elezione delle miss nei vari paesi.

Una componente che inibisce la libera espressione della propria identità è anche l'umiliazione derivante da un rapporto di sottomissione di una

persona nei confronti di un'altra, figura parentale e non, che ne lede l'espressione e la manipola nelle proprie scelte, impedendole di manifestare le proprie passioni. L'autore si riferisce a riguardo ai numerosi giovani che, ancora oggi, compiono le loro scelte di studio o professionali sulla base delle prescrizioni dei genitori, di cui spesso ereditano la professione senza amarla particolarmente, o a quanti esercitano il proprio lavoro spinti unicamente dalla necessità di sopravvivenza e non da una motivazione più profonda.

Da tale circuito costrittivo è possibile uscire solo se si ascolta se stessi e le proprie passioni.

“Sarebbe importante insegnare a dire di no, a coltivare proprie idee e a non seguire, sempre e comunque, quelle degli altri...Il principio che guida le scelte di vita, soprattutto oggi che siamo più ricchi e liberi di mezzo secolo fa, non può che essere la passione, anche perché senza di essa si fa una fatica enorme a fare anche le cose più semplici” (p.82).

E' pur vero, tuttavia, che oggi, nel nostro pianeta, esistono vaste aree di degrado e di sottosviluppo in cui la libertà di scelta è difficile da esercitare o può avvenire in tempi molto più lunghi.

L'autore si inserisce anche nell'attuale dibattito sulle possibili riforme della scuola e dell'università. Per la prima egli auspica, in particolare, che venga anticipato di un anno l'inizio della scuola primaria e venga innalzato l'obbligo scolastico a diciotto anni, in modo tale da offrire ai giovani più solidi percorsi di maturazione e di formazione. Circa l'università, egli individua nel merito e nelle predisposizioni personali i due criteri che devono orientare la scelta dei giovani, che in alcun modo vanno penalizzati dalla fragilità economica di partenza, né condizionati dalle aspettative dei genitori quando sono diverse dalle loro aspirazioni.

Significativa è la distinzione che egli propone tra la competizione e il merito. La prima riguarda la quantità, il secondo la qualità. L'accesso agli studi universitari di un maggior numero di giovani in alcun modo deve determinare un appiattimento delle offerte formative degli atenei e delle valutazioni, ma deve mantenere alti entrambi gli standard .

In un percorso di formazione è importante che il docente tenga desta l'ambizione negli studenti, prospettando loro il perseguimento di obiettivi elevati come condizione per tenere desta la propria autostima, che viene sacrificata se il soggetto è privo di ambizioni e vive in una situazione di appiattimento.

E' anche vero che il narcisismo, ossia la legittima tendenza a vivere situazioni che rafforzino l'io e non lo demoliscano, può manifestarsi in modo esasperato, come quando la persona aspira a vivere una perenne giovinezza, ricorrendo a numerosi accorgimenti terapeutici, anche attraverso l'uso di farmaci e integratori, al fine di ritardare l'invecchiamento. Il fenomeno oggi è molto diffuso, soprattutto nelle aree opulente delle società del nostro tempo. L'autore qui non nega l'importanza della cura di sé, ma il perseguirla in modo esasperato e ossessivo, come se si fosse instaurato un faustiano patto col diavolo per non invecchiare.

Gli eventi traumatici dell'ultimo periodo, in particolare la pandemia, hanno inciso molto negativamente sulla vita psichica di molti giovani, generando in essi forme di depressione più o meno acuta, che hanno a loro volta generato "il venir meno di ideali, l'offuscamento dell'orizzonte esistenziale, la perdita della voglia di vivere, l'affievolirsi di passioni e di stimoli collettivi" (p.151).

Uscire da tali situazioni, comunque, è possibile grazie ad un efficace trattamento psicoterapeutico che aiuti chi ne fruisce a venir fuori dalla propria fragilità; il risveglio della memoria, inoltre, può rigenerare nel soggetto la consapevolezza di sé e liberarne la tensione progettuale, rendendolo nuovamente protagonista di un'esistenza costruttiva e gratificante.

La ricerca di nuovi stimoli, capaci di conferire vitalità all'esistenza, può avvenire anche attraverso viaggi in luoghi sconosciuti e significativi dal punto di vista storico e culturale. L'autore comunque intende il viaggio non solo in senso spaziale, ma anche come viaggio della mente, soprattutto attraverso le libere letture e la fruizione di strumenti, come

programmi televisivi e radiofonici, siti internet opportunamente scelti, capaci di aprire orizzonti sconosciuti, che risvegliano la propria sensibilità e intelligenza.

Tali stimoli vanno, tuttavia, ricercati con molta cura, se si considera che le nostre società sono sovraffollate da stimoli negativi, come le numerose forme di rumore, che alimentano il grave fenomeno dell'inquinamento acustico, e le droghe, che generano distruzione e morte.

Effetti distruttivi sulla vita quotidiana derivano anche dal consumo di musiche assordanti e prive di significato, dalla tendenza a neutralizzare il dolore a tutti i costi, anche dinanzi alla morte, perché ritenuto non funzionale allo scorrere dell'esistenza, dal culto sempre più diffuso del denaro, il cui valore viene spesso anteposto all'amicizia, alla solidarietà all'amore, a tutto ciò che verrebbe vissuto nella gratuità.

Nei suoi aspetti ordinari, inoltre, la quotidianità scorre sempre più in modo banale; le conversazioni si sono rese sempre più povere di contenuti; spesso il cibo e il tempo sono i temi preferiti e si evitano argomenti che potrebbero impegnare di più intellettualmente e spiritualmente. "Molti si riconoscono nel bisogno di nutrimento fisico, sospettano di quello dell'anima. Meglio lasciarlo ai monaci, agli eremiti, a chi ha ancora tempo di riflettere sulla vita" (p.175).

Una vita che sulla terra è sempre più attraversata da situazioni drammatiche: su otto milioni di abitanti, che tra poco diventeranno dieci, l'80% non gode della libertà e la crescita demografica corre più velocemente delle soluzioni che vengono proposte al problema della fame, della carenza dei servizi socio-sanitari, delle varie forme di inquinamento e di sfruttamento della natura, delle guerre, di tutte le altre espressioni di sottosviluppo. Dinanzi a tali situazioni disumanizzanti, c'è chi, vaneggia una vita su altri pianeti, come Marte, ma, in realtà, abbiamo bisogno di convergenze e di senso di responsabilità, non di fughe egoistiche verso luoghi che non sono nemmeno attraenti.

"Forse, tra generazioni si dovrebbe parlare di nuovi consumi, a cominciare dalla nutrizione, dagli sprechi alimentari, ma soprattutto andrebbe

“deideologizzato” l’intero dibattito a partire dalla ricerca di nuove fonti energetiche e di produzione agricola” (p.183).

La metamorfosi che, da diversi decenni, sta interessando il mondo, dando origine a sempre più diffuse aree di degrado umano e ambientale, non ha risparmiato, anche in Italia, le città storiche, in cui edifici antichi, rilevanti dal punto di vista artistico, sono stati trasformati in sedi di bed and breakfast; librerie di antica tradizione e negozi storici sono diventati centri di fast food. Il fenomeno esprime la prevalenza del valore economico su altri prima molto rilevanti, in particolare quelli storici e culturali e genera come effetto più importante la perdita di identità di contesti che prima ne erano dotati.

Il testo si conclude con una comprensione benevola nei confronti di coloro che esercitano ruoli di elevata responsabilità in campo economico, sociale e politico, che li impegnano in modo totalizzante, lasciando poco spazio alla libera espressione di sé nella vita privata, e che decidono di dare le dimissioni, magari quando hanno raggiunto l’apice del successo. A guidarli in tale scelta, che può anche risultare clamorosa, è il bisogno di esprimere la propria umanità al di fuori dei ruoli ufficiali e all’interno di relazioni gratificanti e appaganti soprattutto dal punto di vista affettivo.

Si ritiene che l’autore sia riuscito a focalizzare con estrema lucidità di pensiero e chiarezza espressiva i problemi cruciali delle società del nostro tempo, prospettandone anche possibili soluzioni. Il taglio divulgativo del testo lo rende accessibile anche ai giovani; esso può contribuire a promuovere in loro una fondata consapevolezza sul mondo in cui si preparano a vivere ed operare.

E’ bene ricordare, tuttavia, che non tutte le espressioni della società di oggi sono segnate dai problemi considerati nel testo. Molti sono, infatti gli uomini, le donne, i giovani, i bambini che vivono in modo positivo, sereno e costruttivo la propria esistenza, nutrendosi dei valori che li rendono felici.

Il testo, pertanto, risulta molto interessante e se ne suggerisce la lettura, ma alcune venature pessimistiche sono eccessive.

Anna Maria Vultaggio