

## **La Psicologia Umanista Universalista La rottura della persistenza del sistema**

**Roberta Consilvio, Carlo Olivieri, Elena Fumagalli, Denise Pagano**

**Presentazione dello studio del  
Centro di Studi Umanista "Salvatore Puledda"  
30 giugno 2010**

La *Psicologia Umanista Universalista*, chiamata anche *Psicologia del Nuovo Umanesimo*, nasce dalla corrente di pensiero conosciuta come "Nuovo Umanesimo". Le opere di riferimento sono:

- "Appunti di Psicologia" di Silo: un compendio di descrizioni dello psichismo scritti a partire dal 1976 (anno in cui apparvero i primi appunti sugli apparati dello psichismo) fino al 2006 (anno in cui vennero pubblicati gli ultimi appunti sulla psicologia trascendentale);
- "Psicologia dell'Immagine" di Silo: un saggio sulla funzione delle rappresentazioni mentali (o immagini) come mobilizzatrici di cariche;
- "Esperienze Guidate" di Silo: un'applicazione pratica della teoria dell'immagine esposta nell'opera precedente;
- "Autoliberazione" di Luis Ammann: un manuale teorico-pratico in cui si trovano seminari ed esercizi di diverso tipo che portano ad una pratica concreta di questa Psicologia.

La PNU abbraccia tutti gli aspetti che classicamente sono stati compresi dalle diverse psicologie, a partire da quella, per fare solo qualche esempio, ad orientamento *psicoanalitico* a quella *cognitivo-comportamentale*, da quella *sistemico-relazionale* a quella autodefinitasi *umanista*. Tutti questi approcci hanno dato contributi validi all'insieme delle conoscenze sull'essere umano, ma tutti hanno considerato l'umano solo da un punto di vista parziale.

La PNU è sostenuta da un punto di vista allo stesso tempo esistenziale, fenomenologico, strutturale, storiologico, energetico e bio-psico-sociale.

La PNU ha i suoi fondamenti in un'interpretazione dell'essere umano che potrebbe essere sintetizzata nella seguente definizione: l'essere umano è un essere storico e bio-psico-sociale che, nella ricerca del suo senso, nel tentativo di superamento del dolore e della sofferenza, nell'avvicinamento a ciò che crede gli darà la felicità, non solo trasforma il mondo, ma trasforma anche se stesso. E tutto questo rispetto alle necessità della vita, in situazioni concrete, in un contesto di adattamento crescente o decrescente, in cui non può smettere di scegliere il suo destino nel qui e ora.

Risulta chiaro, quindi, che la PNU non può essere intesa come una psicologia classica. Essa è impegnata con ciò che è più concreto dell'esistenza umana: la sua esperienza.

Per cui ogni intervento psicoterapeutico che si ispira alla PNU non può non considerare l'individuo nel suo ambiente storico e sociale. Un ambiente rappresentato da un sistema che non ha l'essere umano come valore centrale, ma che, anzi, molto spesso *cosifica* l'essere umano con tutte le conseguenze in termini di violenza che questo fatto comporta.

Di conseguenza un intervento psicoterapeutico, se ha come fine ultimo la salute mentale, non può avere come obiettivo il mero adattamento ad un sistema che rappresenta uno dei fattori principali che determinano la sofferenza mentale.

Nell'ottica di un adattamento che possiamo definire "crescente", il terapeuta dovrebbe invece svolgere un ruolo di agente di cambiamento sociale, cercando di aiutare le persone a rafforzarsi per non essere più vittime di questo sistema e a diventare esse stesse agenti di cambiamento sociale.

Per raggiungere tali obiettivi terapeutici la PNU ha una base da cui partire: l'abilitazione della persona nel padroneggiare tecniche di distensione, psicofisica, autoconoscenza, catarsi, trasferenze e autotrasferenze, tutte pratiche proposte nel testo "Autoliberazione" di Luis Amman. Attraverso queste pratiche si passa, laddove è possibile, dal riconoscimento delle vie della sofferenza, della situazione attuale e del paesaggio di formazione all'applicazione degli strumenti proposti per risolvere il disagio.

Questo bagaglio di strumenti può e deve essere considerato, però, come un patrimonio di partenza. Siamo consapevoli del fatto che tale bagaglio non è stato concepito per fini terapeutici e, in effetti, la psicopatologia è talmente articolata e complessa che sarebbe illusorio credere che le pratiche menzionate siano sufficienti per risolvere tutti i disagi psichici. Per cui uno dei compiti della PNU è quello di approfondire ulteriormente lo studio di questi strumenti al fine di renderli sempre più efficaci e di arricchire tale patrimonio con altre pratiche, nell'ottica della continua evoluzione delle metodiche utilizzate.

D'altra parte, dati i presupposti teorici e gli obiettivi dichiarati della PNU, il nostro lavoro non può essere solo terapeutico, ma deve essere anche sociale. In altre parole, la PNU non concepisce la psicologia, come spesso succede, come qualcosa di estraneo al contesto sociale in cui comunque si trova ad agire. Il suo impegno non può essere solo indirizzato verso la ricerca di una metodologia terapeutica sempre più efficace perché, per perseguire veramente questo obiettivo, la sua azione non può esaurirsi all'interno delle sedi preposte alla cura della salute mentale. Se da una parte la PNU si avvale dell'opera di persone competenti e abilitate alla psicoterapia, dall'altra è aperta alla partecipazione di tutti coloro che vogliono proporsi come agenti di quel cambiamento sociale senza il quale nessuna psicoterapia può dirsi veramente riuscita nel suo intento "autoliberatorio".

Tutti ormai affermano che la grande maggioranza dei disturbi mentali ha un'origine "bio-psico-sociale", ma quasi tutti gli addetti ai lavori nella pratica si fermano al "bio-psico", mentre l'aspetto sociale viene puntualmente dimenticato o rimosso. Se consideriamo l'aspetto sociale come quell'ambito complesso dove uno stesso individuo interagisce con le influenze della famiglia, dell'economia, della politica, della religione, della cultura dell'epoca, della struttura sociale e della generazione, comprendiamo

quale grave omissione si fa ogni qualvolta si dimentica questo aspetto nel valutare un disturbo e nel progettare una cura.

Ecco che quindi affiora evidente la necessità di un impegno sociale che abbia come obiettivo la riduzione progressiva del livello di violenza a cui l'essere umano è sottoposto sin da quando nasce.

Da questo punto di vista tutte le possibili cause psico-sociali di molti disturbi mentali, dalle psicosi ai disturbi di personalità, dai disturbi dell'umore ai disturbi d'ansia, sono tutte identificabili come atti di violenza. Che sia un abuso subito in famiglia o un sopruso sofferto sul lavoro, le possibili cause psico-sociali sono comunque frutto diretto o indiretto della violenza. Il nostro sforzo, in questo senso, deve avere due obiettivi: da una parte contribuire a livello sociale alla trasformazione in senso nonviolento della società umana, dall'altra lavorare affinché gli individui siano sempre più forti nei confronti della stessa violenza nelle sue diverse forme.

Per il secondo obiettivo la PNU può contribuire facendosi promotrice della diffusione sempre più ampia degli strumenti di "Autoliberazione" nella popolazione generale, affermando a chiare lettere che tale azione deve essere considerata a pieno titolo anche come un'azione a favore della salute mentale. Infatti, prima di parlare di "cura" si dovrebbe parlare di "prevenzione". Non solo prevenzione "secondaria", come quella rivolta al riconoscimento precoce delle patologie mentali, ma soprattutto prevenzione "primaria", quella che interviene prima che sorgano eventuali disturbi.

E quale potrebbe essere una migliore prevenzione primaria di quella che tende a rendere le persone meno vulnerabili agli insulti di un ambito sociale violento?

In altre parole, mentre lavoriamo affinché la società umana diventi sempre meno violenta, rendiamo noi stessi e coloro che ci circondano sempre meno vulnerabili rispetto alla violenza ancora esistente. I due fattori sono assolutamente legati tra di loro: la lotta per un mondo nonviolento è necessaria per rendere le persone meno vulnerabili nei confronti della violenza e, allo stesso tempo, quanto più numerose saranno le persone capaci di non soccombere alla violenza tanto più efficace sarà la lotta per un mondo nonviolento.

Solo in questo modo si potrà rompere la persistenza del sistema. La PNU lo sa e cercherà di muoversi sempre più coerentemente in tale direzione.

Il nostro interesse è di dedicarci a tre ambiti di applicazione

1. studio e approfondimento di temi e pratiche della PNU
2. diffusione dei nostri studi
3. riflessione e posizionamento in campo politico riguardo alle leggi che disciplinano il settore della "malattia mentale" in Italia

Si apre, quindi, un grande campo di ricerca: poiché la *Psicologia del Nuovo Umanesimo* può essere considerata come la tappa più recente della continua evoluzione degli studi e della ricerca in campo psicologico, i concetti e gli strumenti di cui si può dotare sono inevitabilmente collegati a concetti e strumenti degli approcci che l'hanno preceduta.

Ricostruire questi collegamenti ci fornisce la possibilità di dare una profondità storica al nostro approccio e, allo stesso tempo, di capire molto meglio quali sono gli aspetti che lo differenziano dagli altri metodi, dando una base teorica e pratica più solida alla nostra proposta innovativa.

Sentiamo l'esigenza di applicarci a:

1) Studio approfondito di alcune tecniche del sistema di *autoliberazione* rintracciando negli altri approcci similitudini e differenze; si propone di cominciare con il tema "respirazione profonda e tecniche di rilassamento"; potranno seguire ricerche su altre pratiche di rilassamento, di psicofisica e di autoconoscenza, oltre che sulle esperienze guidate, sulla visualizzazione e sullo spazio di rappresentazione.

2) Individuazione di possibili applicazioni cliniche delle nostre pratiche, che possano sfociare in un vero e proprio "manuale" di pratica clinica della Psicologia del Nuovo Umanesimo.

3) Studio, tramite il Metodo Strutturale Dinamico, di problemi psicologici specifici, in modo tale da aiutare sia chi ne soffre che chi se ne prende cura a trovare la soluzione migliore per risolverli.

Queste ricerche possono avere tre tipi di sbocchi:

1) La nostra ricerca potrebbe avere uno sbocco editoriale con la pubblicazione su riviste del settore o su una rivista creata ad hoc.

2) Diffusione dei temi e delle pratiche della PNU attraverso il sito [www.psicologiadelnuovoumanesimo.org](http://www.psicologiadelnuovoumanesimo.org)

3) Pubblicazione di "pillole" di aiuto pratico in caso di problemi esistenziali molto diffusi nella società attuale (es. ansia, depressione, panico, problemi educativi, problemi di relazione, ecc.)

Nel suo impegno sociale la PNU non può dimenticare che in Italia c'è il tentativo di stravolgere in senso anti-umanista la legge n.180/78 che regola l'assistenza psichiatrica e che ha contribuito a smantellare quella vergogna rappresentata dai manicomi. Sarà suo impegno contribuire affinché questo non avvenga, avanzando anche proposte che migliorino in senso umanista l'applicazione e l'impianto della legge n.180/78.