

## ***Sentirsi al sicuro, di questi tempi***

*di Debora Marongiu*

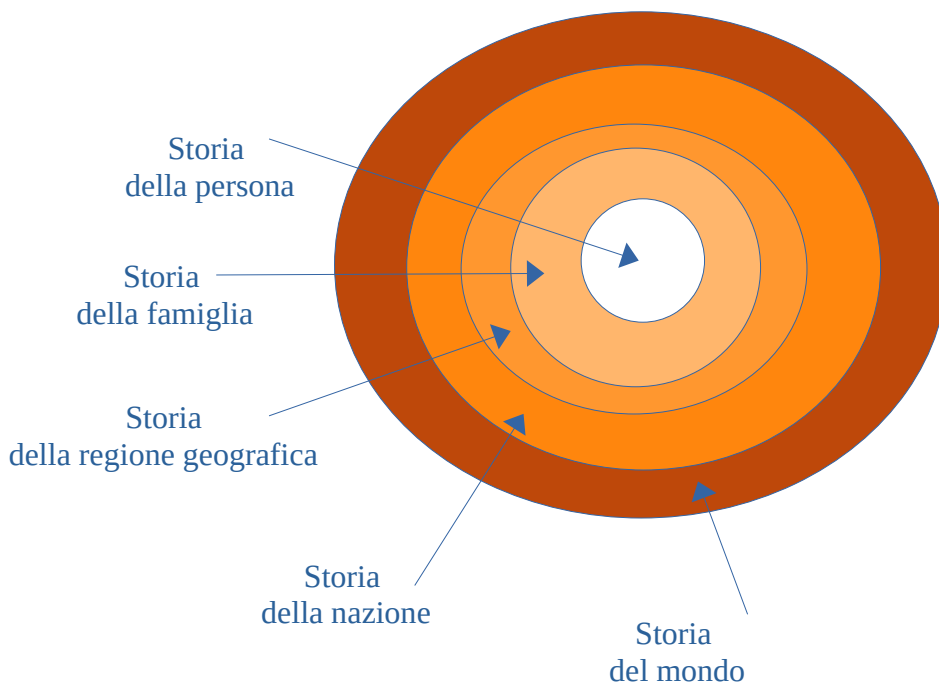


Quasi un anno fa, bevevo un caffè al bar del cinema Anteo a Milano, batteva il sole sul vetro e mi trovavo in un momento di pace, libero da frenesie, appuntamenti e scadenze imminenti. Chiusi gli occhi per godermi il sole anche sulle palpebre e ricordo l'arrivo di un'onda imprimersi sul mio petto. Erano immagini di Palestina arrivare e posarsi su di me, lasciando come un'orma sulla sabbia. Può essere che fossero foto viste sui giornali o sui social, non in video perché non ho la tv e scelgo di non guardare video strazianti. La sensazione però era quella di una connessione diretta, di un sentire umano comune che si manifestava dentro di me. Ho sentito il dolore, la paura e l'impotenza. Mi sono sentita turbata e anche onorata di testimoniare quella connessione umana, grata del coinvolgimento.

Nei giorni seguenti, quest'esperienza di connessione mi è rimasta in mente e capitava che riconducessi alla Storia collettiva che stiamo vivendo alcuni vissuti di incertezza, insicurezza, allerta, miei e di alcuni pazienti che incontro. Fu un tema di alcune sedute, un po' perché a me veniva in mente, un po' perché alcuni pazienti sentivano il bisogno di condividere l'impatto che aveva sulle loro giornate e sul loro umore.

Poi i giorni passarono, l'intensità di questa intuizione si affievolì, la quotidianità più prossima tornò ad essere la figura prevalente e tutto il resto passò sullo sfondo, in una percezione sfumata e lontana, come se non fosse più rilevante, non ci riguardasse e non ci influenzasse.

Sappiamo però che non è così. Le storie individuali dei singoli s'inscrivono nella Storia collettiva, a varie ampiezze di raggio. È alla luce di alcune vicende e ricorrenze della cultura di appartenenza che è a volte possibile comprendere alcuni sintomi e, più in generale, il funzionamento intrapsichico e relazionale della persona.



È come se ciò che accade intorno al singolo lasci un'eco, un'impronta che resta impressa nel mondo interiore tanto stabilmente quanto ricorrente è la vicenda da cui siamo stati impattati.

Penso al territorio in cui viviamo come a un terzo genitore e alla storia di quel territorio come all'educazione che quel genitore offre, fatta di prescrizioni, divieti, norme e valori, regole implicite ed esplicite di convivenza e condivisione.

L'analista transazionale indiana Pearl Drego (1983 in Aliverti 2015) parla di Genitore Culturale, inteso come l'insieme di credenze e codici morali, assetti di potere e gerarchie, forme di esperienza di distribuzione di amore, odio, piacere, accettazione e rifiuto, che vengono introiettati.

Tenendo a mente quest'idea, possiamo allargare questo discorso alla Storia del mondo, di cui siamo abitanti e cittadini. Ci sarà meno evidente l'impatto perché la distanza geografica, i confini politici, le specificità linguistiche e culturali del popolo di appartenenza ci daranno un'illusione apparente di distanza, differenza e quindi di sicurezza e protezione. Il meccanismo psicologico che interviene in questo caso assomiglia a quello che fanno i bambini nella prima infanzia: se chiudo gli occhi, il mostro non c'è. Ugualmente facciamo noi adulti: se le bombe non cadono sulla mia città, allora siamo al sicuro. Paradossalmente, il ricorso a questa forma di pensiero magico ci segnala che siamo al contrario dentro un vissuto di allerta, come di fronte a un pericolo tanto grande da farci sentire impotenti. Lo considero come una fuga dalla realtà e un ritiro nella fantasia. Il ritiro nel proprio mondo interno è infatti una delle strategie comuni di risposta allo stress, oltre all'attacco, alla fuga, al freezing e al fainting.

Quindi, per riassumere, siamo abitanti di un mondo in cui conflitti, genocidi, guerre improvvise si consumano giorno dopo giorno, senza tregua e senza giustizia, lasciandoci tutti impotenti. Questo impatta il nostro sentire e minaccia il nostro senso di sicurezza. Ci sentiamo incerti, fragili, vacillanti, in allerta, insonni. Non troviamo il coraggio di prendere decisioni importanti, ci sentiamo insoddisfatti, procediamo per inerzia nello svolgimento della routine, gli svaghi si svuotano di senso.

Urge occuparsi del nostro bisogno di sicurezza, perché -riprendendo i conflitti psicosociali di Erikson (1999), se non c'è sicurezza, viene meno il senso di fiducia. Se non c'è fiducia, non c'è il coraggio. Domina la paura, la sfiducia e l'insicurezza.

Se non attraverso i meccanismi di difesa sopra citati, come mettersi al sicuro?

Una relazione sufficientemente buona con il proprio gruppo di appartenenza, in cui sperimentare contatto e reciprocità può essere luogo di sicurezza.  
Vediamo ogni componente di questa “ricetta”, pezzo per pezzo.



#### *Relazione sufficientemente buona*

Donald Winnicott usò questi attributi per descrivere le competenze genitoriali necessarie di una madre o di altro caregiver dedicato alla cura del neonato. Lui ci insegnò che per accompagnare la crescita di un bambino sicuro è necessario che il bambino possa godere della presenza di una madre sufficientemente buona, cioè di una madre imperfetta, capace di holding (contenimento affettivo e protettivo) e capace di dosare la propria disponibilità e presenza in misura alle richieste e ai bisogni del bambino, che quindi potrà via via sperimentarsi in crescenti porzioni di autonomia. Una relazione sufficientemente buona nell'età adulta implica questa disponibilità reciproca a dosare vicinanza e distanza, intimità e separazione, grazie al continuo presidio dei propri confini individuali e contemporaneamente alla cura verso il legame.



#### *Gruppo di appartenenza*

Il gruppo di appartenenza può essere rappresentato dalla propria famiglia, dagli amici, dal partner, da coloro che viviamo come alleati e sostenitori del nostro percorso di crescita.

#### *Contatto*

Il contatto è la connessione, la disponibilità ad esserci.

Erskine (2022) parla di contatto interno e contatto esterno, entrambi necessari. Il contatto interno è la capacità di connettersi interiormente con il Sé, coi propri pensieri, le proprie emozioni, i propri bisogni. Il contatto esterno è la capacità di connettersi con l'altro. Stare in contatto significa dirsi: ci sono, sono presente, mi sento e ti vedo.

### *Reciprocità*

Reciprocità è quella qualità della relazione in cui avviene uno scambio tra me e l'altro. Io condivido un pezzo di me, tu lo ricevi, lo fai entrare dentro di te, lo senti risuonare in te e poi mi restituisci qualcosa di te, in un moto vicendevole di risonanze e connessioni.



In psicoterapia, le persone lavorano su di sé affinché possano sperimentare, nel setting terapeutico e nella vita, queste qualità relazionali, in cui sentirsi al sicuro o in cui ritrovare sicurezza, quando questa viene meno.

A febbraio, ho condotto un workshop di terapia sul tema con pazienti interessate ad approfondire e disponibili ad un lavoro terapeutico e relazionale intensivo. Ho avviato il lavoro di quel giorno con una citazione di Marco Aurelio (121-180 d.C.), a sua volta ripreso da Irvin Yalom in *Creature di un giorno*. E altre storie di psicanalisi:

***Siamo tutti creature di un giorno; colui che ricorda e colui che è ricordato.***

***Tutto è effimero, tanto il ricordo che l'oggetto del ricordo.***

***Vicino è il tempo in cui tutto avrai dimenticato;***

***e vicino è il tempo in cui tutti avranno dimenticato te.***

***Rifletti sempre sul fatto che presto non sarai nessuno, e non sarai da nessuna parte.***

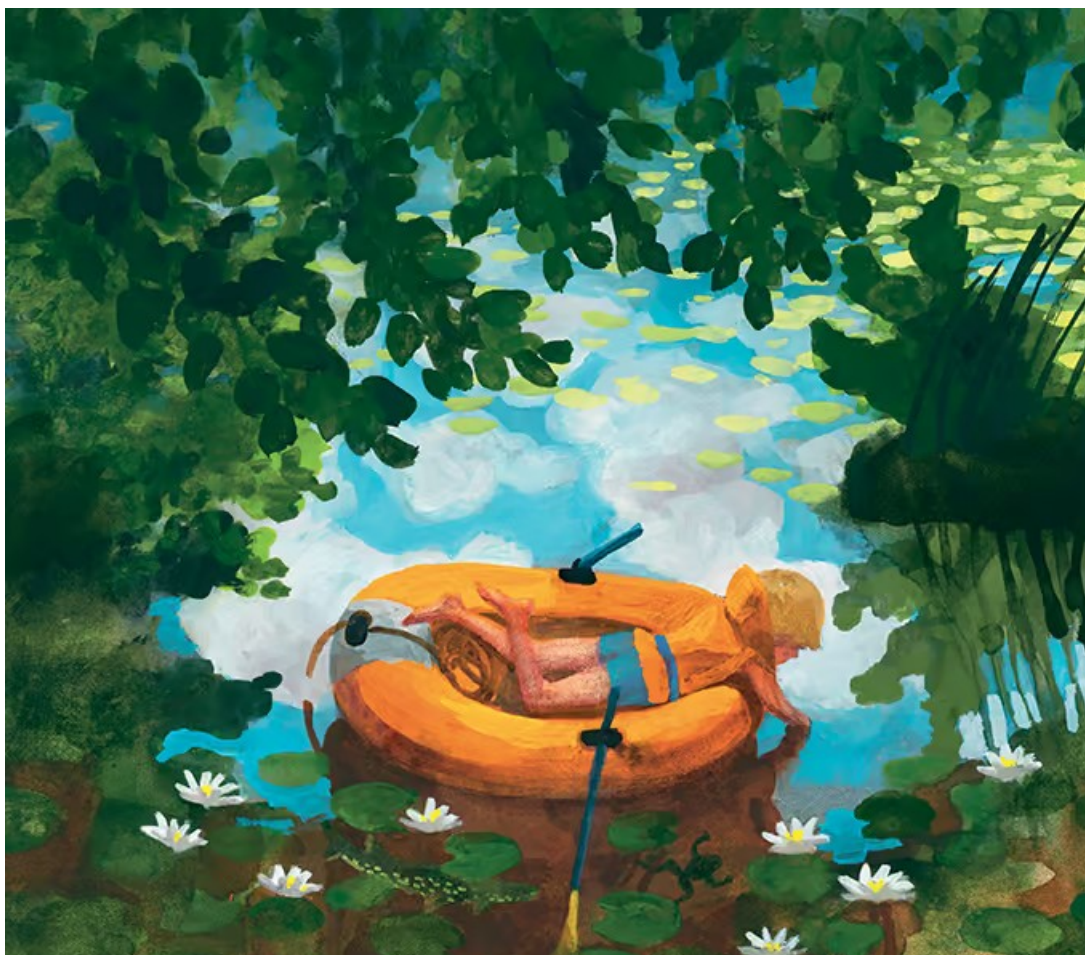
L'idea era che il senso di sicurezza non passa attraverso la negazione dei nostri limiti, delle nostre paure, della nostra fine. Al contrario, è il ritrovarsi umani nella relazione con gli altri intorno al "pericolo" che ci fa sentire al sicuro.

Oltre alla psicoterapia, necessaria quando le esperienze relazionali prevalenti di una persona sono state luogo di insicurezze, paure, dubbi e ansia, possiamo sperimentare una relazione sufficientemente buona, in contatto e con reciprocità, anche in gruppi di condivisione tematici

o liberi, gruppi di neomamme, gruppi di mutuoaiuto, gruppi di intervizione tra colleghi. Ho fatto questa esperienza, ad esempio, nei Villaggi a *di generazione in generazione*, centro clinico di formazione alla relazione che ha attivato, nella sua area di promozione sociale, una forma di Psicologia della pace, in cui mensilmente le persone si ritrovano online intorno a un tema esistenziale.

A turno, diversi facilitatori si impegnano a riunire le persone come membri di uno stesso villaggio intorno al focolare al termine di una giornata. Viene rievocato un clima di libera espressione, senza giudizio né forzature, in cui ognuno può posizionarsi alla distanza relazionale che più gli si confa quel giorno rispetto al gruppo. Poi si porta il tema (il futuro, la morte, la generatività, il simile e il diverso, etc..), e si apre alla condivisione con delle domande-stimolo o attività-stimolo che aiutino le persone ad interrogarsi rispetto al tema. Non si tratta di una disquisizione filosofica, piuttosto l'invito è quello di attingere alla propria esperienza relazionale. Le persone condividono quindi episodi, ricordi, esperienze concrete. Ognuno può portare la sua e il gruppo può raccogliere e restituire qualcosa, sulla base delle risonanze percepite con la propria storia.

È una cosa semplice e profonda, intima e libera, dove fare esperienza di sicurezza nella relazione.



In conclusione, penso e sento così: la nostra esistenza, singola e collettiva, ha grosse porzioni di incertezza, imprevedibilità e talvolta pericolo. Mantenere un senso di sicurezza sufficientemente stabile è responsabilità individuale e collettiva, affinché possa continuare a svilupparsi vita umana, affinché noi si possa continuare a crescere personalmente e come comunità. Per nutrire il nostro senso di sicurezza, possiamo attingere alla relazione, più che rifugiarci in meccanismi difensivi, che hanno avuto la loro buona ragione d'essere in principio e che ora possiamo lasciare andare.

## Bibliografia

ALIVERTI A. (2015) *Famiglie e bambini. una lettura antropologica del processo transculturale* in «Quaderni di psicologia, Analisi Transazionale e scienze umane», 64, 2015

ERIKSON E. (1999) *I cicli della vita. Continuità e mutamenti*, Armando editore

ERSKINE R. G., MOURSUND J.P., TRAUTMANN R. L. (2022) *Al di là dell'empatia. Una terapia del contatto-in-relazione*, Edizioni Universitarie Romane

\*LUNDBERG S. (2024) *Passeggiata confusa*, Orecchio acerbo editore

\*LUNDBERG S. (2025) *Nessuno tranne me*, Orecchio acerbo editore

YALOM I.D. (2015) *Creature di un giorno. E altre storie di psicanalisi*, Neri Pozza

WINNICOTT D. (2015) *Sviluppo affettivo e ambiente*, Armando editore

*\*Le immagini scelte per questo scritto sono tratte da due albi illustrati di Sara Lundberg (Passeggiata confusa e Nessuno tranne me), che esplorano attraverso le immagini il tema della sicurezza nella relazione, della fiducia e dell'autonomia.*

Milano, marzo 2026