

Libri



Gallese V., Morelli U.

Cosa significa essere umani? Corpo, cervello e relazione per vivere nel presente.

Milano: Raffaello Cortina
2024, pp. 300, € 16,00

Il libro *Cosa significa essere umani?* è una dichiarazione della centralità della relazione, del fatto che siamo relazionali per natura e che la nostra individualità dipende e si sviluppa nel noi di cui siamo parte. Gli Autori, Vittorio Gallese e Ugo Morelli, si avvicinano alla stesura del libro come un percorso dialogico a cui il lettore sente di partecipare, realizzato da una prospettiva antitetica in cui sfidano alcune certezze sulla conoscenza del funzionamento umano nell'ambito delle neuroscienze, delle scienze umane e psicologiche. Descrivono come la ricerca per arrivare alla conoscenza spesso si imbatte in un riduzionismo metodologico necessario, «facciamo il corpo a fette per studiarlo», ma allo stesso tempo non possiamo farci trascinare in un riduzionismo ontologico semplicistico del tipo «io sono i miei neuroni o il mio cervello». Per conoscere, sostengono, bisogna sempre riportarsi alla complessità e ricondurre a una visione olistica dell'individuo.

Le riflessioni degli autori si concentrano su aspetti come corpo, cervello, mente, relazione, empatia, esperienza estetica, individuazione, identità/diven-

tità e intersoggettività, quali peculiarità che ci caratterizzano come genere umano, alla base della nostra crescita e della nostra evoluzione come specie. Partendo delle loro scoperte degli ultimi 30 anni, in particolare dei neuroni specchio, Gallese e Morelli mettono al centro la relazionalità umana come fattore costitutivo dell'individuazione. L'essere umano si muove, per natura, continuamente alla ricerca di significato, ed è nell'esperienza con l'altro che diventa chi è. Coniano il termine "diventità" per sottolineare che l'identità e il divenire sono unite in una dimensione di scambio continuo, l'identità non si esprime solo con l'essere qualcuno ma con il divenire e il divenire dipende dall'esperienza in cui siamo coinvolti nella nostra vita. L'esperienza non può che essere relazionale e quindi è la relazione che fonda la soggettività e dal momento che la relazione non è un oggetto, non è materiale, non è qualcosa che si vede ma che si sente e si esperisce, ha una dimensione incarnata. Riprendendo il paradigma della "*simulazione incarnata*", favorita dai neuroni specchio, i due scienziati spiegano come questa funzione permetta al nostro cervello, quando osserviamo un'azione o qualcuno provare un'emozione, di simularla attivamente in quanto si accendono le stesse aree cerebrali interessate quando si è direttamente coinvolti nell'esperienza. Di qui il ruolo del corpo, del cervello motorio come ori-

gine: mente e corpo non sono separati, le nostre sensazioni e le emozioni si formano nel corpo che è il fondamento della conoscenza.

Interessanti le riflessioni sull'empatia e la relazione, la prima è una modalità particolare della relazione ed è descritta come un sentire con l'altro; è la relazione che un soggetto in quanto tale è in grado di stabilire con un altro soggetto ed è basata sulla capacità di rilevare una relazione di somiglianza tra l'Io e il Tu. La seconda non è qualcosa di attivabile e disattivabile come un interruttore, a nostro piacimento, ma ne siamo dipendenti perché, avendo l'essere umano una natura neotetica, ovvero nascendo immaturo, senza l'altro muore. È nella relazione, infatti, che ci definiamo in un continuum progressivo. Gli Autori evidenziano che empatia e relazione non ci rendono buoni di per sé e possono essere usate strumentalmente anche per annientare e distruggere l'altro, soprattutto se non interviene il fattore R, ossia la responsabilità verso la sofferenza dell'altro e quindi verso la cura. Il fattore R può orientarci anche nella questione del rapporto tra intelligenza umana e intelligenza artificiale poiché, pur essendo la prima irriproducibile in quanto incarnata, la seconda può spaventare rispetto alla perdita del controllo dell'uomo su di essa, ma come afferma Morelli, riprendendo Kant, l'uomo può evolvere scegliendo di «vedere il possibile nel limite e non concepire il possibile come se fosse illimitato».

Se i temi trattati si sviluppano a cavallo tra filosofia, neuroscienze e psicologia, questo libro è interessante anche per un terapeuta familiare e la sua clinica perché propone una conoscenza oltre i dualismi ed è molto in linea con le teorie sistemiche da tempo teorizzate. Leggendolo è impossibile non pensare a quanto anticipato dalla seconda ciber-

netica e dalle teorizzazioni di Gregory Bateson in *Mente e Natura* e in *Verso un'ecologia della mente* in cui emergeva l'idea che mente ed ecosistema siano interconnessi e che l'individuo non possa essere separato dal suo ambiente. L'uomo, diceva Bateson, è immerso in una "rete" di relazioni e la mente è pensata come un sistema dinamico e interconnesso capace di autocorreggersi.

Pur essendo un volume di grande rilievo, scritto egregiamente da un neuroscienziato e da uno psicologo saggista, non possiamo ritenerlo di assoluta originalità in quanto la centralità della relazione è un tema affrontato da molti autori negli ultimi decenni: si pensi a Maurizio Andolfi che ha sempre ribadito come l'individuo sia catapultato dentro una storia fin dalla nascita. Non minori connessioni si possono rintracciare con la teorizzazione dell'"intersoggettività" e del "momento presente" di Daniel Stern. Tuttavia, per un terapeuta familiare è un libro prezioso anche per la pratica clinica, in particolare per il concetto di risonanza incarnata che corrobora quanto sostenuto da importanti autori relazionali, tra cui Andolfi, rispetto all'uso del sé del terapeuta in terapia. Inoltre, sono interessanti le considerazioni sul comportamento simbolico, caratteristica della nostra specie, che vede l'uomo nella necessità di muoversi costantemente verso l'attribuzione di senso. Facile trovare una connessione con il lavoro che si svolge nella terapia con la famiglia quando, a partire dal sintomo, si lavora co-costruendo con essa le trame multigenerazionali in un processo di significazione che consente di sciogliere i blocchi evolutivi.

Anche per gli Autori, quando parlano di esperienza estetica, l'uomo è creatore di immagini e narratore di storie; l'estetica, ovvero la conoscenza sensibile del mondo, è uno degli elementi più

importanti per interrogarci su chi siamo come esseri umani e sul nostro presente. È grazie all'esperienza estetica infatti che, secondo Gallese e Morelli, si crea «l'inedito» ovvero la possibilità di produrre cose nuove e quindi andare verso la trasformazione e il cambiamento a livello individuale e collettivo.

In conclusione, si può dire che il libro infonda speranza e ricorda che la psicoterapia è trasformativa quando diventa un'esperienza allo stesso tempo corporea, simbolica e relazionale.

Cinzia Cimmino,
Ruggiero Daniele Russo, *Roma*

Albanese F.

Quando il mondo dorme. Storie, parole e ferite della Palestina

Milano: Rizzoli

2025, pp. 286, €18,00

Ci siamo occupati più volte in questa rivista dei fatti della Palestina, anche prima che il 7 ottobre 2023 aprisse un capitolo inedito non solo per quella terra ma per noi tutti. Palestina vuol dire anche Israele, ovviamente, dal momento che i destini di entrambi non sono separabili, almeno dal 1948, quando lo stato di Israele è stato fondato e lo spodestamento degli abitanti di una parte di quei luoghi ha costituito il primo atto di un processo non ancora terminato. Ce ne siamo occupati da professionisti della salute mentale, interessati a comprendere le dinamiche individuali, familiari e collettive che attivano e scatenano le questioni della storia e della politica: abbiamo riportato le voci del dialogo tra Mustafa Qossoqi e Yoel Elizur, entrambi terapeuti familiari, cittadini di Israele, persone con storie di appartenenza differenti ma certe di doversi impegna-

re per il dialogo (n. 122, 2020); abbiamo pubblicato una conversazione poetica tra Vincenzo Di Nicola, Mustafa Qossoqi e Jan Jorgensen (n. 133, 2023); abbiamo intervistato Samah Jabr, psichiatra e psicoterapeuta palestinese per la rubrica "Opinioni a confronto" e riportato i contenuti di un suo seminario (n. 137, 2025). Un intero convegno dell'Accademia di Psicoterapia della Famiglia è stato dedicato a "Guerra e Migrazioni Forzate" (luglio 2025) e un accorato richiamo alla comunità dei terapeuti familiari è stato fatto in un intervento pubblico da Maurizio Andolfi (Lione, agosto 2025, Convegno EFTA). Tentativi di risposta a quella che già trent'anni fa Doherty segnalava come crisi della psicoterapia nell'«entrare nel merito delle profonde problematiche sociali e morali dei giorni nostri [...] giustificando una fuga dalle responsabilità personali, obblighi morali e dalla partecipazione alle istanze della collettività» (p. 3).

Parliamo ora di un libro di Francesca Albanese, Relatrice speciale delle Nazioni Unite sulla situazione dei diritti umani nel territorio palestinese occupato, che espone e denuncia molti dei fatti a cui stiamo assistendo da anni, ma traccia anche un itinerario personale e professionale che l'ha portata da tempo a occuparsi di quel martoriato quadrante mediorientale. Non temiamo di schierarci se ci poniamo contro la disumanizzazione e la distruttività, se cerchiamo, come comunità professionale, di non cadere nel tranello di chi pretende di parlare di una sola verità né in quello della generica ed equanime solidarietà umanistica. Se il dolore non ha frontiere e la sofferenza non si ferma da una sola parte dei muri che isolano sia i palestinesi che gli israeliani, è pur vero che mai come in questi ultimi due anni le condizioni dei primi sono state mostrate, narra-

te, messe a fuoco e portate all'attenzione del mondo. Quello che prima era silenziato, talora occultato, caduto in una sorta di indifferenza globale, come l'aveva chiamata papa Francesco, viene ora portato alla vista, l'osceno restituito alla scena pubblica e questo libro rappresenta un contributo a questo disvelamento. Vorremmo poter parlare del peso che Gaza ha avuto e avrà per le persone, le famiglie, la Storia, e questo testo, che non attiene nello specifico alla nostra professione, ci è parso un'utile porta di ingresso per toccare temi fondanti, cruciali anche per il lavoro di chi si occupa di salute mentale e che non compaiono nella maggior parte della letteratura corrente: innanzitutto la giustizia, la solidarietà, ma anche la pietà e la responsabilità. Se una giurista parla di disintegrazione dei legami, di conseguenze attuali e future della violazione dei diritti umani, di *unchildling*, ovvero di privazione dell'infanzia, di famiglie e corpi amputati, di violenza inflitta e assistita, dell'odio e delle sue conseguenze per le persone e i popoli, questi temi ci chiamano in causa. Migliaia di bambini palestinesi sono stati uccisi, le loro case distrutte, i familiari morti, feriti o mutilati, le loro vite inondate di paura e i corpi minati dalla fame; migliaia di adolescenti colpiti, arrestati e incarcerati negli anni (trecento dall'ottobre 2023, ci dice Albanese ma non passa giorno senza che altre morti vengano riportate). La conta statistica ha un effetto straniante, impressiona per i volumi, le quantità, ma le storie e i fatti documentati che l'Autrice riporta posseggono una forza in più, arrivano alla mente e al cuore, fanno riflettere e interrogare e non solo sdegnare. Come non cogliere la lucida e terribile saggezza di un'adolescente, Ouadia, che dice all'Autrice: "*Avere paura della morte non ti impedisce di morire: ti impedisce di vivere!*".

Francesca Albanese parte da persone, a cui è intestato ogni capitolo, e da vicende personali allarga a luoghi e storie ricostruendo un argomentato percorso in cui si è declinato nel tempo e nella contemporaneità il conflitto israelo-palestinese. La dimensione temporale è centrale in quanto ha a che fare con la memoria che è individuale ma anche collettiva e quest'ultima può anche essere "costruita" e utilizzata a fini politici così che il rapporto con il passato straborda dagli spazi familiari e comunitari, in cui alimenta la continuità genealogica, l'appartenenza, il contatto con le radici, e finisce per cedere uno spazio totalizzante a esperienze e vissuti non elaborati e spesso non elaborabili che rimandano all'odio, alla vendicatività, alla perpetuazione della guerra.

Colpisce come la mole di scritti, di concettualizzazioni, di opere d'arte che ha avuto la Shoah come centro di riflessione sull'umano e sulla Storia possa essere utilizzato senza compiere alcuna reale forzatura per descrivere quanto avviene ora in Palestina (ne scrive lo storico Traverso). La centralità del trauma (un capitolo è dedicato al terapeuta ebreo-canadese Gabor Matè – vedi *Terapia Familiare* n. 135) si misura con la cancellazione del passato, familiare e collettivo, che è ben diversa dalla necessità dell'oblio come difesa dal congelamento del tempo: la trama intergenerazionale di cui parla l'Autrice e il cui potere noi ben conosciamo nella pratica clinica, finisce per fare da terreno di coltura per i semi dell'odio il cui potere intossicante diventa strabordante. Quasi inutile ricordare che questa dinamica coinvolga palestinesi e israeliani benché le differenze storiche li differenzino profondamente. Nel libro le voci di Israele schierate per l'umano e contrarie alla distruttività sistematica e genocidiaria compaiono, minoritarie ma non

per questo influenti. Il motto *decolonize your minds* significa «abbattere confini e barriere, fare del nostro meglio per liberarci, da entrambe le parti, delle sovrastrutture che ci impediscono di restare in contatto con ciò che di più umano e vero abbiamo in comune su questa terra» (p. 245). Quanto somiglia all'invito basagliano a deistituzionalizzare le menti oltre che abbattere le mura manicomiali per accostarsi alla complessità dell'umano in cui Ragione e Follia esistono anche se l'uomo ha separato la seconda dietro mura concentrazionarie!

Certo questo testo è politico, e l'accusa che viene fatta all'Albanese è quella di essere schierata politicamente, ma se politica vuol dire parlare di potere, tra gli stati, nella società ma anche in famiglia o nelle relazioni di coppia si tratta di una dimensione che ben conosciamo e di cui non possiamo non occuparci, come ci ha insegnato Jay Haley.

Quello che è avvenuto negli ultimi due anni a Gaza e nei Territori Palestinesi occupati non ha lasciato indifferenti milioni di persone in tutto il mondo: la partecipazione mediatica, nonostante il divieto di accesso alla Striscia per i giornalisti internazionali, ha consentito di assistere quotidianamente a violenza, brutalità, distruzione, disumanizzazione, dolore e a rivendicare il diritto protestare contro le conseguenze delle guerre totali.

All'indomani dei campi di sterminio nazisti ci fu chi sostenne che il mondo non era più lo stesso, che l'Olocausto chiamava in causa il fallimento della cultura; ebbene, pensiamo che anche dopo Gaza il mondo sarà cambiato, e, da terapeuti, non potremo evitare di interrogarci sul come, perché riguarda chiunque si sia confrontato con lo stato di tensione, ansia, oscillazione dei giudizi, dubbi morali, sdegno, sentimenti polarizzati di odio e amore, confronto tra-

gico con punti di vista opposti, complessità relazionali irrisolvibili nella semplificazione. E questo vale anche per chi, come noi da questa parte del mondo siamo stati e siamo spettatori, confinati nel restare a guardare passivamente, a non poter aiutare, ad accettare la violenza e la certezza che le vittime di ieri hanno alte probabilità di diventare i carnefici di oggi e di far crescere nell'odio i propri figli. Sono alcuni degli argomenti del saggista indiano Pankaj Mishra, che ci costringe a guardare la dimensione nazionalista, razzistica e coloniale sottesa al confronto tra Israele e la Palestina, e anche a tenere conto di come di pratiche genocidiarie sia costellata la storia del '900 e ora quella del XXI secolo, satura di violenze sistematiche nei confronti di intere popolazioni. Esistono altri sguardi oltre a quello occidentale e le prospettive che introducono una complessità dei punti vista a cui non siamo avvezzi, questo, ovviamente, senza negare la specificità delle tante vicende che non chiamano in gioco solo i numeri delle vittime ma la inesorabile storicità degli avvenimenti che hanno funestato non solo l'Europa (l'ex Jugoslavia) ma l'Africa (la Namibia, il Madagascar e più di recente il Ruanda, il Sudan, il Congo) e l'Asia (l'India, la Cina, lo Sri Lanka). Anche questo sguardo delocalizzato, il rispetto e la curiosità per la posizione dell'altro ci riguardano, hanno a che fare con la nostra professione, con quell'attitudine a dubitare delle certezze e ad ascoltare se stessi introspettivamente e la voce dell'altro e degli altri pur partendo dalle nostre appartenenze culturali e sociali.

È celebre l'affermazione di Adorno secondo cui dopo Auschwitz sarebbe stato impossibile fare poesia, un aforisma che rimandava alla necessità che il linguaggio umano, e quindi anche quello artistico, non poteva evitare il confronto con il danno morale della Shoah.

Eppure, quando la parola argomentata viene meno, quando la lucidità della logica non è in grado di cogliere l'emozione e di afferrare l'esistente, quella poetica può arrivare a comunicare attraverso l'ineffabile e il potere evocativo dell'immagine. A essa hanno fatto ricorso Vincenzo Di Nicola e Mustafà Qosqossi nel numero di questa rivista già citato prima. La parola è una prima forma di azione, è performativa e rompe la tossicità dell'impotenza che riduce a una rassegnata e passiva accettazione dell'esistente. Anche per questo vorremmo invitare a leggere le poesie scritte in pieno stato di assedio e distruzione da Gaza da poeti gazawi di diversa età, genere ed esperienza, raccolte in un libro da tre giovani curatori (Bocchinfuso, Soldaini e Tosti). Voci struggenti, alcune delle quali sono diventate testamento perché chi le ha scritte è morto sotto i bombardamenti israeliani. Vorrei chiudere questo breve percorso iniziato con il libro di Francesca Albanese con un altro testo poetico, questa volta scritto da uno psichiatra italiano, Paolo Peloso, che ai suoi testi fa precedere un appassionato saggio che racconta la sua storia di solidarietà emotiva e morale con la causa palestinese iniziata in adolescenza. Il libro si avvale anche di un ricchissimo apparato documentario scritto e visuale a cui è possibile accedere con un QR Code. Il valore storico della vicenda palestinese si unisce a quel-

lo simbolico in cui l'identificazione con l'oppressione e l'ingiustizia a cui è stato ed è sottoposto quel popolo è tuttora fonte di aggregazione, basti pensare alle piazze di tutto il mondo mobilitatesi di recente. In ogni caso il registro evocativo e simbolico della parola poetica ci pare ancor più necessario in un momento storico in cui parole come Pace e Futuro, vengono stravolte nei loro significati e diventano violenti strumenti di potere e di dominio. «Ma come potrai andartene, Palestina, lasciando / Tutta la memoria, la rabbia, il sangue, il pianto / Il dolore, dei quali è imbevuta questa tua terra?» (p. 144).

Bibliografia

- Aa.Vv. (2025). *Il loro grido è la mia voce* (a cura di A. Bocchinfuso, M. Soldaini, L. Tosti). Roma: Fazi.
- Doherty W.J. (1997). *Scrutare nell'anima. Responsabilità morale e psicoterapia*. Milano: Raffaello Cortina.
- Haley J. (2009), *Strateghi del potere. Gesù Cristo, lo psicoanalista, lo schizofrenico e altri ancora*. Milano: Raffaello Cortina.
- Mishra P. (2025). *Il mondo dopo Gaza*. Milano: Guanda.
- Peloso P. (2025). *Per la Palestina*. Genova: Erga.
- Traverso E. (2024). *Gaza davanti alla storia*. Roma-Bari: Laterza.

Antonello D'Elia, *Roma*