

Oltre la nostalgia del futuro

Il tempo diventa Kairòs quando recupera nel presente la sua estensione

di **Giovanni Salonia**

cappuccino, psicoterapeuta

La percezione del tempo

È sempre difficile parlare del tempo: lo aveva detto chiaramente Agostino affermando che del tempo “molto sappiamo ma poco riusciamo a dire”. Che il tempo sia, sostanzialmente, un’esperienza preverbale si evidenzia anche dal fatto che il suo scorrere viene percepito in modo soggettivo: dilatato quando soffriamo, annullato quando amiamo, rallentato quando siamo coinvolti, fermo quando sentiamo il terrore, vuoto quando siamo assenti a noi stessi. E cosa dire della triplice divisione: passato, presente e futuro? Ancora Agostino ci avverte che l’unico tempo che viviamo è sempre e solo il presente “il futuro non esiste ancora, ma nell’animo vive l’attesa del futuro; il passato non esiste più, ma nell’animo vive la memoria del passato” (*Confessiones*, XI, 28). Il progettare e il ricordare accadono nel presente, e nel presente essi trovano anche la propria estensione: “il lungo futuro è la lunga attesa del futuro, [...] il lungo passato è il lungo ricordo del passato” (ibidem).

Ma quali le modalità di connessione? Quali le funzioni? Quali le chiavi di lettura di questo intrecciarsi, nel nostro animo, di tensione verso il futuro e di nostalgia del passato? Proviamo ad interrogare sul significato del tempo gli psicoterapeuti, ossia coloro che del dolore e del disagio affettivo hanno fatto l’oggetto della loro ricerca teorica ed esperienziale. In effetti, una delle differenze più significative che divide i tanti modelli di psicoterapia è costituita proprio dal valore che viene dato alle tre dimensioni temporali.

Per la psicoanalisi è chiaro che è necessario tornare al passato perché la patologia si è formata nel periodo dell’infanzia. Tutto ciò che il paziente vive e compie nel presente è, in questa ottica, rappresentazione, mascheramento di un passato che non è ‘passato’. Altri modelli (centrati sulla volontà e sulla ragione) sostengono che, in fondo, lo star bene e lo star male derivano in modo prioritario dalla qualità del futuro che il paziente riesce a darsi, per cui il presente è, in ultima analisi, il futuro anticipato.

Le terapie umanistiche, infine, hanno privilegiato l’attenzione al presente: la terapia riguarda il presente, non esistono deterministiche connessioni di causalità lineare tra passato e presente per cui non è necessario far riferimento al passato del paziente. Secondo tale ermeneutica, è nel presente e a causa di situazioni attuali che il paziente sta male: la cura deve, di conseguenza, focalizzarsi sul presente, sul modo, cioè, in cui il paziente attualmente vive le sue relazioni ed imposta il suo agire. Come è ovvio, esasperare le differenze provoca dicotomie che non aiutano a cogliere la complessità (sarebbe meglio dire il mistero) della condizione umana e, nella fattispecie, del tempo. Tant’è che mentre non pochi terapeuti umanisti hanno rivalutato, in qualche modo, il passato, alcune recenti correnti psicoanalitiche (in modo specifico quella dell’intersoggettività) sono arrivate alla conclusione che anche nel lavoro psicoanalitico è necessario concentrarsi su “Il momento presente” (titolo dell’ultimo libro di D. Stern, famoso psicoanalista).

L’ora tra l’adesso e il poi

Proviamo adesso a fare il punto tentando - attraverso l’approccio della psicoterapia della Gestalt - di trovare un ordine in questa complessa ricerca sul tempo. È vero che l’uomo vive nel presente, ma non nel senso di un ‘qui-e-adesso’ che possa essere fermato ma di un *now-for-next* cioè di un adesso che sta tra ora e il momento successivo. Chi sta leggendo questo scritto è inevitabilmente proteso alla parola successiva. È impossibile fermarsi. Anche quando

ci fermiamo su una parola che ci ha toccato o ci chiediamo ‘cosa ci è successo’, in realtà stiamo già parlando di un passato anche se recentissimo.

La nostra vita è un continuo succedersi di episodi: iniziamo una cosa e poi la finiamo (anche interromperla è, in ultima analisi, uno dei tanti modi di ultimare qualcosa di iniziato). In altre parole siamo sempre costretti - come una freccia scagliata - ad andare ‘verso’ il prossimo momento: quel *now-for-next* che rappresenta lo spazio del ‘prossimo passo’. A noi è data solo la possibilità di indicare la direzione e regolare il ritmo del procedere. In questo senso, si può affermare che ogni presente ha un germe di futuro che si esprime nel ‘prossimo passo’ ed è, in realtà, l’unico futuro possibile e l’unico modo concreto di costruire il futuro. Per cui se il progettare non si lega in modo intimo e consequenziale con il concreto presente, il futuro perde la sua definizione di ‘tempo’ e diventa fuga dal futuro, smarrimento della direzione: la freccia sfreccia ma non raggiunge il bersaglio.

Sento la nostalgia del passato

E il passato? Come possiamo unirlo al presente? Cominciamo con un esempio. Se in una dinamica di gruppo una persona dice a me conduttore: “vorrei parlare del mio rapporto con mio padre quando ero piccola”, io mi chiedo: “che senso ha nel *now-for-next* (nel suo presente-in-movimento) questa richiesta?”. Forse vuole avvicinarsi a me e raggiungermi ma non sa come, perché si sente bloccata dallo schema appreso nella relazione con il padre. In altre parole, vuole prima capire ed elaborare i temi relazionali rimasti problematici nella sua storia di figlia per potersi avvicinare ad un’altra figura di uomo adulto che si prende cura. Infatti, abitualmente in queste situazioni, la persona, dopo che ha chiarito il rapporto antico con suo padre, prende coscienza che vuole raggiungere il leader: può guardarmi con maggiore audacia e, forse, compiere quel gesto (verbale e non verbale) che dentro di lei era maturato ma lei non riusciva a portare avanti.

Così quando un paziente mi disse: “ho l’impressione che la terapia della Gestalt parli poco di sesso”, lo invitai a dirmi: “tu mi parli poco di sesso”. Dopo averlo detto, gli affiorò chiaro il ricordo di una passeggiata con suo padre durante la quale avrebbe voluto parlargli di esperienze sessuali ma non lo aveva fatto per paura. La sua intenzionalità relazionale nei miei confronti era impedita nel momento presente da una esperienza passata. Il passato costituiva l’ostacolo che impediva alla freccia, pur scagliata, di giungere al suo bersaglio. Diventato così ‘difficile’ il presente, subentra la fuga: il rimpianto del passato, la nostalgia. Il che è negarsi quella vitalità che solo il fluire verso il proprio futuro - reale e possibile - potrebbe donarci. A questo punto ci chiediamo: qual è il senso della nostalgia? del rimpiangere un passato o dell’attendere un magico quanto impossibile ritorno? Chi dalla nostalgia è bloccato nel suo aprirsi alla situazione attuale deve chiedersi cosa sta evitando nel presente. Una madre mi confida che adesso che i figli sono adolescenti ha nostalgia del fatto che non li ha potuti allattare al seno. È chiaro che l’allontanarsi proprio dell’adolescenza riattiva in lei separazioni antiche; la mia risposta, però, sarà articolata sull’intenzionalità attuale della madre: cosa vorresti fare adesso con i tuoi figli e non riesci a fare?

Anche nel caso della nostalgia di qualcosa di un passato ‘bello’, si tratta di guardare al presente per vedere cosa vorremmo (e potremmo) avere adesso (di bello!) ma non abbiamo l’audacia di fare. Quando la nostalgia blocca il rapporto con il presente, o meglio con il *now-for-next*, è segno che stiamo perdendo un’occasione nel presente. La nostalgia, in ultima analisi, prende le mosse dal passato ma riguarda il presente. Cosa non riusciamo a fare nel presente? Questa è la domanda a cui ci porta l’ascolto del sentimento della nostalgia. In fondo, la nostalgia è dolore di un ritorno che è sempre e comunque ritorno a se stessi, a quella parte di noi che è il nostro territorio (la nostra patria?) che rimane non abitato, o addirittura inesplorato.

L'audacia di andare alla meta

Kairòs, allora, è vivere nel *now-for-next* con integrità e pienezza. Solo se siamo a contatto con noi stessi sappiamo dove andare e solo se abbiamo audacia possiamo andare dove dobbiamo andare per raggiungere la pienezza personale e relazionale. *Kairòs* è il tempo giusto, quello che scorre nella linea del raggiungimento della meta. E la meta è sempre l'incontro: il luogo in cui l'io e il tu si possono incontrare senza negare né se stesso né l'altro. Dentro il ritmo del *kairòs*, tempo vissuto della relazione, non rimane spazio ed energia per la nostalgia, o meglio si comprende che la più profonda e intima nostalgia riguarda sempre il prossimo passo: ciò che ci manca si trova davanti a noi, e non alle nostre spalle. Si soffre non perché è impossibile tornare ma perché non abbiamo l'audacia per andare. Si ha nostalgia non di un evento (e cioè di un incontro) passato (pieno o vuoto che sia) ma dell'incontro che è già dentro di noi (nel *now-for-next*) ma non riusciamo a portare a compimento. Forse, allora, non si ha nostalgia delle origini, ma della meta, dell'incontro prossimo...