



RUBRICA - C'è una frase che, nelle ultime settimane, riecheggia spesso nella mia mente e su cui sto cercando di lavorare, sia in senso "psicologico" che squisitamente "esistenziale". E' un'espressione di **Carlo Sini**, pronunciata nell'ambito del laboratorio culturale "Mechrì" di Milano, durante il suo articolatissimo seminario annuale sui fondamenti teoretici della filosofia. Circa due mesi orsono, mentre spiegava il legame tra linguaggio, esperienza e storia di vita individuale, il filosofo milanese si è espresso in questi termini: **"Libero è colui che sa fare l'inventario delle proprie catene"**. Termini estremamente chiari, ma sibillini al tempo stesso, come spesso accade nelle lapidarie espressioni siniane.

Si tratta di un'indicazione molto diversa rispetto a quelle che siamo abituati ad ascoltare e su cui ci siamo formati nei percorsi scolastici inerenti la filosofia e la psicologia. **Siamo cioè abituati a definizioni di libertà che fanno riferimento all'assenza di condizionamenti**, alla possibilità di pensare, agire ed esprimersi senza costrizioni di sorta. La libertà come assoluta espressione di sé, scevra da vincoli e limiti.

**Ma è possibile anche solo immaginare una condizione di questo genere? Evidentemente no** - spiega Sini. Per quanto ci sforziamo di rimanere immuni dai condizionamenti, questi - inevitabilmente - ci raggiungono già molto prima che ce ne possiamo accorgere: **utilizziamo una lingua**, che evidentemente non è "nostra" ma appartiene a una sterminata storia che ci precede; **impariamo una cultura**, attraverso cui si veicola un modo di sapere, pensare, giudicare, articolare discorsi, e quindi "leggere" la realtà; **utilizziamo strumenti** che definiscono i nostri "spazi di libero movimento", sia in senso fisico che mentale: treni, aerei, telefoni, computer, libri e via dicendo. Ci sono poi le **infinite informazioni che, volenti o nolenti, costantemente ci bombardano** e inevitabilmente orientano i nostri gusti, giudizi, atteggiamenti.

Certo, possiamo resistere all'ingresso di alcuni degli "strumenti" che usiamo (e che, complementariamente, ci usano e ci formano) fin nelle pieghe della nostra quotidianità e intimità. Ma fino a che punto? Neppure il filosofo **Umberto Galimberti**, punto di

riferimento assoluto per la psicologia italiana, ha resistito a lungo. Nelle sue conferenze ama infatti ricordare la sua strenua resistenza contro l'ingresso del cellulare nella sua vita, fino a quando **Ezio Mauro**, direttore di Repubblica, quotidiano sul quale teneva una rubrica molto seguita, gli pose l'aut-aut di fronte alla difficoltà di mettersi rapidamente in contatto con lui: "O compri il cellulare oppure chiudiamo la tua rubrica...". **"Chiamarsi fuori da alcune pratiche collettive, soprattutto nel momento in cui diventano pervasive, più che libertà significa esclusione sociale"** - è la conclusione cui è giunto.

Come cercare, dunque, una libertà possibile nella quotidianità del nostro vivere e scegliere? Dove perseguire una libertà esistenziale che renda meno stringenti i vincoli delle singole storie di vita individuali, prima ancora che delle informazioni da cui siamo costantemente bombardati? La strada suggerita di Sini è **disarmante nella sua semplicità, quanto complessa nella sua realizzazione**: non si tratta di immaginare utopistici spazi di assoluta assenza dai condizionamenti, ma si tratta di **farsi carico (con la maggior consapevolezza possibile) delle proprie catene**.

E' la stessa strada indicata, con altre parole e invocando altre tradizioni, da tanti maestri della psicologia contemporanea: **essere liberi non significa non avere catene (condizione impossibile da realizzare), ma essere consapevoli della loro esistenza**, ossia, con le parole di Sini, poterne fare l'"inventario". E le catene più resistenti, avvolgenti e claustrofobiche - ci insegna la tradizione psicologica - non sono tanto quelle dell'attualità storica e contingente nella quale siamo immersi, **ma i condizionamenti profondissimi e silenti della storia di vita da cui proveniamo**, che agiscono nell'emotività più recondita attraverso automatismi difficili da vedere, prima ancora che da cambiare.

### **Dott. Enrico Bassani**

Psicologo - Psicoterapeuta

Via Leonardo da Vinci 15, Lecco

<http://www.bassanipsicologo.it> - [info@bassanipsicologo.it](mailto:info@bassanipsicologo.it) - tel. 338.5816257

[clear-line]

### **ARTICOLI PRECEDENTI**

10 aprile - [Psicologia e Vita. La violenza psicologica: inadeguatezza e senso di colpa](#)

20 marzo - [Psicologia e Vita. Riconoscere e combattere la violenza nella coppia](#)

9 marzo - [Psicologia e Vita. La forza di andare fino in fondo...](#)

- 22 febbraio - [Psicologia e Vita. L'uso della forza nelle relazioni](#)
- 1 febbraio - [Psicologia e Vita. Santa Rabbia \(... da maneggiare con cura\)](#)
- 18 gennaio - [Psicologia e Vita. Accondiscendenza, falsa amica delle relazioni](#)
- 2 gennaio - [Psicologia e Vita. Regalatevi relazioni, e sarà un buon 2018](#)

## **2017**

- 18 dicembre - [Psicologia e Vita. L'elisir \(psicologico\) di lunga vita](#)
- 5 dicembre - [Psicologia e Vita. Essere chiari con sé stessi \(2\)](#)
- 21 novembre - [Psicologia e Vita. Essere chiari e onesti con sé stessi](#)
- 7 novembre - [Psicologia e Vita. La felicità è sempre una conquista](#)
- 17 ottobre - [Psicologia e Vita. Come, quando e perchè si manifesta un sintomo](#)
- 2 ottobre - [Psicologia e Vita. La comprensione di sé... in pillole](#)
- 4 settembre - [Psicologia e Vita. Sindrome da rientro dalle vacanze? Che cosa nasconde?!](#)
- 26 luglio - [Psicologia e Vita. Il sottile confine tra accettazione e rassegnazione](#)
- 10 luglio - [Psicologia e Vita. Cos'è un attacco di panico?](#)
- 19 giugno - [Psicologia e Vita. Paura, ansia o attacco di panico?](#)
- 3 giugno - [Psicologia e Vita. La prima regola per non soccombere: darsi valore](#)
- 24 maggio - [Psicologia e Vita. Perdersi... nella relazione di coppia](#)
- 8 maggio - [Psicologia e Vita. Litigi e conflitti di coppia, istruzioni per l'uso](#)
- 26 aprile - [Psicologia e Vita. I segni dell'emotività non espressa](#)
- 10 aprile - [Psicologia e Vita. L'educazione emotiva](#)

- 27 marzo - [Psicologia e Vita. Come costruire un buon rapporto con vostro figlio](#)
- 13 marzo - [Psicologia e vita. Che cosa devo assolutamente dare a mio figlio](#)
- 27 febbraio - [Psicologia e vita. Come si fa a credere in sé stessi?](#)
- 13 febbraio - [Psicologia e vita. Cosa vuol dire "Ti amo"?](#)
- 30 gennaio - [Psicologia e Vita. Ecco come ci inganniamo minuto per minuto](#)
- 16 gennaio - [Psicologia e Vita. La paura che non si riesce a vedere](#)
- 28 dicembre - [Psicologia e Vita. "Alla ricerca della felicità"](#)
- 12 dicembre - [Psicologia e Vita. Scappa, scappa... ma che accadrà dopo?](#)
- 28 novembre - [Psicologia e Vita. Bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto?](#)
- 14 novembre - [Psicologia e Vita. Le emozioni non si giudicano](#)
- 1 novembre - [Psicologia e Vita. Emozioni o pensieri... chi detta legge?](#)
- 17 ottobre - [Psicologia e Vita. Come si diventa ciò che si è](#)
- 3 ottobre - [Psicologia e Vita. Dove si nasconde la salute?](#)
- 15 settembre - [Nuova rubrica per LN: "Psicologia e vita". "Psicologia della vita quotidiana"](#)