



Franco Nembrini, rettore della scuola: La Traccia di Calcinate,

Volevo cominciare simpaticamente leggendo quattro citazioni che ho incontrato in questi giorni che suonano così:

- La nostra gioventù ama il lusso, è maleducata, si burla dell'autorità, e non ha alcun rispetto degli anziani, i bambini di oggi sono dei tiranni, non si alzano quando un vecchio entra in una stanza, rispondono male ai genitori, in una parola sono cattivi.
- Non c'è alcuna speranza per l'avvenire del nostro paese se la gioventù di oggi prenderà il potere domani, poiché questa gioventù è insopportabile, senza ritengo terribile.
- Il nostro mondo ha raggiunto lo stadio critico, i ragazzi non ascoltano più i loro genitori, la fine del mondo non può essere lontana.
- Questa gioventù è marcia nel profondo del cuore, i giovani sono maligni e pigri, non saranno mai come la gioventù di un volta, e quelli di oggi non saranno capaci di mantenere la nostra cultura.

La prima, quella che *la nostra gioventù ama il lusso, è maleducata*, è di Socrate 470 a.C., la seconda, *non c'è alcuna speranza per l'avvenire del nostro paese* è di Esiodo, 720 a.C., la terza, *Il nostro mondo ha raggiunto lo stadio critico*, è di un sacerdote dell'antico Egitto 2000 a.C. e l'ultima, *questa gioventù è marcia nel profondo del cuore*, è una incisione su un vaso d'argilla dell'antica Babilonia, del 3000 a.C. Era solo per dire piantiamola di farci del male, l'educazione è un casino, va bene, ma è così da tanto tempo.

Imparate dal passato e dirigetevi verso il futuro

Giovanni M. Ruggiero, 13 Settembre 2015

Tutti hanno un passato ricco di momenti belli e gioiosi, ma anche tristi e difficili che incidono sul presente più di quanto non dovrebbero. Si tratta di esperienze che, talvolta, si ripetono. Quanti fantasmi del passato vi stanno tormentando in questo momento? C'è qualcosa che vi blocca? Pensate se volete davvero vivere così per sempre, ovvero facendovi carico di queste paure e di queste situazioni traumatiche che vi paralizzano e che voi rivivate nel vostro presente in modo apparentemente inconscio.

Bisogna sempre sapere quando finisce una tappa. Chiudere cicli, porte, capitoli... Non importa che nome gli diamo, l'importante è lasciare nel passato i momenti della nostra vita che sono terminati. (Paolo Coelho)

Non lasciar andare il passato v'impedisce di avanzare nella vostra vita, vi blocca e vi paralizza. Per questo, dovete imparare a vedere il vostro passato come un'opportunità per imparare. Spesso vedete il passato come qualcosa di odioso, che vorreste cambiare, oppure vorreste tornare indietro per viverlo in modo diverso. Davvero cambiereste il vostro passato? Se pensate di cambiare il vostro passato, non siete sulla strada giusta: non potete tornare indietro. Ogni minuto che passa vi allontana da quel passato che non potrete mai recuperare. Davvero ritenete necessario torturavi per qualcosa che non potrete cambiare in alcun modo?

A volte vi sentite tristi e con una bassa autostima per fatti che non potete modificare. Tuttavia, il primo passo da fare è accettare che le cose stanno così, non c'è modo di tornare indietro, convincetevi. Non è possibile cambiare il passato. Una volta accettato questo, vi troverete sulla strada giusta per vedere il passato che vi siete lasciati alle spalle come una preziosa esperienza. Dovete imparare a vedere l'aspetto positivo di tutto ciò che avete fatto, nonostante vi siano accadute brutte cose. Per esempio, queste ultime che cosa vi hanno insegnato?

Tutto vi plasma, proprio tutto. Ogni esperienza cambia la vostra vita e dovete abbracciare questo concetto e vederlo come qualcosa che vi permette di avanzare, maturare e migliorare come persone. Continuerete a lamentarvi per tutte le cose negative presenti nel vostro passato? Decisamente no. Pensateci bene: quanto avete imparato? È grazie a quel passato che siete le persone di oggi. Fate tesoro delle esperienze per essere individui migliori oggi e domani, tramite esse potrete imparare. Prendete il passato, abbracciatelo e imparate dalle esperienze negative che hanno segnato la vostra vita.

Il vostro futuro è un foglio bianco

Una volta accettato che non potete continuare a rimuginare sul passato e, soprattutto, che non potete cambiarlo, dovete cominciare a pensare al futuro. Il vostro futuro è come un foglio in bianco: non sapete cosa succederà, ma quel che è certo è che ciò che farete oggi lascerà sopra il segno.

Così come il vostro passato ha segnato il vostro presente, il vostro futuro sarà plasmato dal "qui ed ora". Potete scegliere di imparare dal vostro passato, di essere persone migliori e di dirigervi verso il futuro. Non permettetevi di continuare a portare sulle spalle frustrazioni e pensieri che avreste dovuto lasciare nel passato, non ve lo meritate! Pensate a questo: chi volete essere? Cosa farete? Il potere di decidere come volete essere nel vostro futuro sta nelle vostre mani.

Volete continuare a sopportare pesi inutili oppure preferite vivere la vita liberamente? Il futuro è vostro e di nessun altro. Cominciate sin da subito a camminare per il sentiero che vi porterà al futuro che tanto desiderate. È molto importante che lo visualizzate e che, nonostante le avversità e gli avvenimenti negativi, continuiate ad andare avanti senza sbagliare strada.

Il miglior modo per predire il futuro è crearlo. (Peter Drucker)

Sapete già come volete che sia il vostro futuro? Visualizzatelo e liberatevi di tutto ciò che potrebbe frenare i vostri tentativi di diventare come volete. Pensate che ogni

momento vissuto nel passato è un istante perso, che potreste sfruttare meglio nel vostro presente o nel vostro futuro.

Imparare dal passato: quando la psicologia si ispira alla storia

La corrente narrativa, in psicoterapia, incoraggia il paziente alla conoscenza di sé attraverso il racconto della propria storia.

Di fronte alla quotidiana apocalissi di annunci catastrofici, sciagure, guerre, migrazioni, inondazioni e altri disastri, ci si chiede se questa cronaca riuscirà a elevarsi a Storia, se riusciremo a imparare qualcosa da tutto questo.

L'Occidente è stato spesso e fin troppo fiero di una delle sue scoperte: la storia. La capacità di dare un senso al racconto del proprio passato e la capacità di raccontarlo con precisione, uscendo dalla leggenda. Da Erodoto e Tucidide in poi ce la siamo raccontata così: noi conserviamo una memoria e da questa memoria impariamo chi siamo e cosa vogliamo essere. E impariamo anche a non ripetere gli errori del passato. «Historia magistra vitae», come scriveva Cicerone nel De Oratore.

Questa passione per le storie e per la storia come insegnamento e fonte di senso si è mantenuta nel Medioevo e in età moderna. Dai secoli bui ci sono arrivate le cronache di Paolo Diacono, di Gregorio di Tours, di Rodolfo il Glabro.

L'Illuminismo rinnova la storia come insegnamento, il Romanticismo riscopre la storia come memoria della propria identità. Conoscere se stessi e il racconto di se stessi ci dà una direzione, ci ammaestra e concede una consolazione alla nostra confusione quotidiana.

La corrente narrativa, in psicoterapia, incoraggia il paziente alla conoscenza di sé attraverso il racconto della propria storia.

La psicologia ha ereditato questo culto della storia come tesoro da conservare e ricordare, trasformandolo in analisi della storia personale. Non solo la psicoanalisi volge la sua attenzione al passato degli individui, ma anche le psicoterapie cognitive oggi dominanti hanno una corrente narrativa ed esistenziale. La corrente narrativa, in psicoterapia, incoraggia il paziente alla conoscenza di sé attraverso il racconto della propria storia. La forma narrativa consente a chi la elabora di divenire spettatore del proprio intreccio, e questo genera un aumento di risorse emotive e cognitive fruibili per ristrutturare i significati (Lenzi e Bercelli, 2010).

Le cose, però, non sono così semplici. Fin dall'inizio qualcuno notò che non è così vero che il senso della storia sia solo occidentale. Platone in persona scrisse di un viaggio di Solone in Egitto e della sua meraviglia davanti ai due millenni di cronache dettagliate che quel paese vantava già allora, seicento anni prima della nascita di Cristo. Solone capì che i greci erano come fanciulli che conoscevano del loro passato solo miti e leggende, mentre gli archivisti egizi avevano registrato con precisione le date di nascita, di insediamento e di morte di faraoni che avevano regnato duemila anni prima.

Le concezioni cicliche della storia, come quelle di Ibn Khaldūn e Polibio, sono pessimiste. Non solo Occidente, dunque. E nemmeno solo storia come insegnamento e

progresso oltre gli errori del passato. Accanto a questa visione si affermò una nozione più pessimistica di storia ciclica come eterno ritorno dell'uguale, nella quale gli uomini tendono a ripetere eternamente gli stessi errori. Troviamo il ritorno dell'uguale nel greco Polibio e nell'arabo Ibn Khaldūn. La loro storia è raccontata presupponendo una naturale tendenza delle generazioni sedentarizzate, eredi dei conquistatori e fondatori di imperi, a indebolirsi trascinate in una progressiva e inesorabile decadenza, dovuta al benessere e al modo di vita urbano.

Questa visione ha il suo corrispettivo in psicologia nella concezione dei cicli interpersonali. I cicli sono:

il modo in cui la relazione con l'altro attiva circuiti che rinforzano la patologia a causa dei segnali - in prevalenza non verbali, automatici ed emozionali - che i pazienti scambiano con i loro partner in interazione (Safran e Segal; 1990).

Si tratta di strategie che il soggetto mette in atto per evitare di vivere stati emotivi dolorosi in ogni sua relazione personale significativa. Naturalmente in psicoterapia questa nozione assume un valore progressivo. Attraverso la conoscenza dei propri cicli di relazione con l'altro l'individuo può comprenderli e, quando necessario, liberarsene e apprendere nuovi modi di entrare in contatto con l'altro.

La concezione ciclica, invece, non ha nulla di progressivo in storia e in filosofia. Anzi, le concezioni cicliche sono pessimiste. Pessimista era Polibio, che riteneva che il ciclo dei regimi politici andasse sempre degradandosi in ogni forma: le monarchie decadono in tirannidi, le aristocrazie involgono in oligarchie, la democrazia avvizzisce e diventa olocrazia, dominio della massa demagogizzata.

Non vi è nulla da imparare per Polibio e per Ibn Khaldūn. Non possiamo fare altro che assistere a questo nostro affannarsi come criceti in una ruota che gira e che ci tiene prigionieri del nostro movimento illusorio che da nessuna parte ci porta.

Anche qui vi è un corrispettivo psicologico: lo stato mentale di decentramento, ovvero la capacità di guardare alle proprie esperienze interne (pensieri, sensazioni, emozioni) come a eventi transitori che non richiedono una reazione e non come dati di realtà (Mancini e Perdighe, 2012). Vi sono intere terapie fondate sulla promozione di questi stati di accettazione e decentramento. Il cuore di questi interventi non è più la modificazione dei contenuti mentali, ma il cambiamento di atteggiamento verso questi contenuti.

Si va verso una visione disincantata, in cui la storia nulla ci insegna e si apprende solo che non si apprende nulla. Naturalmente anche in questo caso la visione delle cose può diventare più complessa e si spera che proprio questo atteggiamento di accettazione meno impegnato nel proseguimento di un progresso obbligato e fuggente sfoci in un impegno diverso, un prendere atto, un atto di consapevolezza, un vedere e constatare le cose e gli eventi per come si presentano nel momento, e non come vorremmo che fossero.