

## Capitolo primo

### Architetture della mente e paesaggi mentali

Ταράσσει τοὺς ἀνθρώπους οὐ τὰ πράγματα, ἀλλὰ  
τὰ περὶ τῶν πραγμάτων δόγματα.

EPITTETO

Un uomo greco coltissimo, un filosofo ridotto in schiavitù e vissuto nel I secolo d.C. ci consegna queste parole che arrivano a noi, attraverso i secoli, lucide e intatte come se fossero d'acciaio. Tuttavia, questa sequenza di segni per qualche strana ragione non si attiverà in noi fino al momento in cui non la incorporeremo, cioè non ne faremo esperienza diretta. Insomma, non basta scriverla, né tanto meno leggerla. Quante volte ci è capitato di scrivere o leggere belle massime nelle pagine di un libro che rimanevano tuttavia intrappolate, avvinghiate per sempre alle righe di quelle pagine stesse. Quante volte ci è capitato di pensare a frasi importanti, convincenti che echeggiavano nella nostra mente e che tuttavia galleggiavano sulla superficie dei nostri pensieri, svolazzavano qua e là, ma senza potersi sedimentare. Se comprendessimo davvero Epitteto, sconfiggeremmo definitivamente ansia e depressione con buona pace di psichiatri, psicoterapeuti e industrie farmaceutiche. La pillola della felicità potrebbe essere ridenominata «pillola di Epitteto». Eppure, è proprio come affermava lui, tantissimi secoli fa:

Gli esseri umani si tormentano per le opinioni che hanno delle cose, non per le cose.

Vorrei che Epitteto fosse mio zio, o almeno un mio lontano parente.

Una mia cara amica condivide con me la sua disperazione: si è appena separata con due figli ancora relativamente piccoli e l'ex marito, che desidera più di ogni altra cosa vivere agiatamente con la sua nuova compagna, combatte strenuamente per non darle il sostegno economico necessario. Barbara (un

nome di fantasia) non ha un lavoro stabile e comunque guadagna poco piú di mille euro al mese per un lavoro part time. Di fatto, non è neanche cosí mal retribuita, ma a Verona con questa cifra e l'affitto da pagare non si campa. Barbara è disperata, piange al telefono con me. Ha iniziato una terapia di sostegno e il terapeuta – che mi pare feroce almeno quanto l'ex marito – le ha diagnosticato una forte depressione, come a dire che, se una persona è triste perché ha due figli piccoli da mantenere e un ex marito che se ne frega, non è assolutamente legittimo e normale che sia almeno un po' triste, ma dovrebbe, oltre a pagare l'onerosa parcella del terapeuta, persino essere allegra. Il giorno seguente telefono di nuovo a Barbara. Mi racconta che ha pianto a lungo, ma che poi ci ha dormito sopra. Oggi non è cambiato assolutamente nulla rispetto a ieri: stesso stipendio striminzito, stesso ex marito str..., stessi figli piccoli da far crescere, stessa città carissima e stesso psicoterapeuta improbabile. Eppure, Barbara non piange piú. La tempesta emotiva è come evaporata. Il suo sistema emotivo sembra non essere piú in tilt. Barbara accenna un sorriso e riesce persino quasi a scherzare con me, parlando del suo/nostro futuro di mamme. Cosa è successo? Niente. Non è successo proprio niente. Barbara ha semplicemente preso la cosiddetta «pillola di Epitteto» e ha cessato di far dilagare quel futuro nerissimo che ancora non c'è sul presente, che invece c'è già e non è poi cosí minaccioso, almeno per il momento. In definitiva lei e i suoi splendidi bambini godono di ottima salute e, almeno per questo mese, le bollette sono già pagate.

Noi siamo tutti e tutte «Barbara», almeno una volta al mese. Questo fenomeno straordinario e assurdo è notissimo a tutti noi. Di fronte alle avversità spesso il paesaggio mentale che prende forma nei nostri pensieri ci sbalza da una roccia all'altra, quasi fosse un tifone e poi, senza alcun motivo apparente, dopo un certo lasso di tempo, sembriamo almeno per un po' tornare alla nostra routine quotidiana. Ma cosa ci succede? Queste tempeste emotive dentro di noi sono forse eventi rari? Sono forse patologiche? Accadono soltanto a noi? Dobbiamo correre da un terapeuta oppure possiamo

cavarcela da soli e da sole? Il punto è che succede persino al terapeuta, persino a colui che dovrebbe curarci e affrancarci da questa presunta malattia... quindi non si tratta di patologizzare nulla, ma piuttosto di imparare a farci i conti.

Questo libro intende offrire un piccolo contributo, avviare una riflessione comune tra chi scrive e chi leggerà, per permettere a tutti noi di «pensare bene e vivere meglio», proponendo un'autoetnografia del nostro quotidiano che ci affranchi, per quanto possibile, dal male di vivere. Sono e resto una sociologa: penso che quello che ci nutre in giovane età, ci forgi per sempre. Quindi, è dalle teorie sociologiche che attingo a piene mani per scrivere le pagine che seguiranno. Ma la sociologia non è forse la disciplina che, più delle altre, si interessa proprio al modo in cui le forme simboliche influenzano i significati che attribuiamo al nostro quotidiano?<sup>1</sup>. Non è forse per questo motivo che generazioni di studiosi e studiose come me hanno guardato e studiato in che modo il sociale danza con noi, intrecciandosi indissolubilmente al percorso delle nostre vite? Il punto è che *quando pensiamo, non siamo mai soli* e allora è meglio provare insieme a farci i conti.