

La terapia sospesa di Marta Zighetti a Filosofarti 2020

Pubblicato: Sabato 22 Febbraio 2020



La psicologa e psicoterapeuta, ospite del festival **Filosofarti 2020** venerdì 21 febbraio, ha dialogato davanti alla platea del Melo di **Gallarate** con **Michele Mancino**, vicedirettore di VareseNews.

Il suo ultimo libro, *Essere esseri umani*, è nato dall'incontro, avvenuto qualche anno fa dopo aver collezionato circa 20mila sedute, con la **terapia Emdr** (Eye movement desensitization and reprocessing, ndr) che, spiega la dottoressa, «ha insegnato a guardare cosa succede nel cervello quando si ha un forte trauma emotivo, la cosiddetta cicatrice emotiva, e all'enorme ripercussione sul disagio psichico». Il secondo passo è stato in concomitanza con la crisi del 2008: «Noi terapeuti abbiamo visto molte famiglie falciate dalla crisi economica».

«Ho scritto il libro perché esiste un modo di prevenire questi drammi sociali: *Essere esseri umani* è un manifesto su cos'è l'uomo, diversamente dai grandi animali».

“Essere esseri umani” il welfare che cambierà il mondo. Se ne parla al Melo

L'autrice nella sua opera parte cercando di scardinare l'idea dell'**uomo come pura logica** che ha preso

pie, con Cartesio, dal Seicento in avanti: «Si tratta di uno dei fraintendimenti su cui abbiamo fondato la nostra società negli ultimi due secoli: l'uomo è sì razionale, ma le qualità di logica che esibisce ed acquisisce emergono solo se c'è stata una corretta cura del cervello del bambino». Se ciò non avviene, continua la psicologa, «il cervello non svilupperà questa capacità che ci distingue dagli altri esseri viventi: il bambino, tolto alle cure genitoriali – fisiche e affettive – non avrà questo sviluppo logico». **Il passaggio verso la razionalità avviene, dunque, attraverso l'emozione.**

Cosa dire, invece, dell'affermazione hobbesiana **homo homini lupus**? «Siamo abituati a pensare che il nostro vantaggio vada di pari passo con lo svantaggio altrui, ma noi siamo arrivati a questo punto dell'evoluzione perché siamo una **specie cooperativa. Lo siamo già a partire dalle cellule del nostro organismo che concorrono al suo funzionamento globale**». E, tornando al discorso della relazione: «Le relazioni affettive sono una parte fondamentale della qualità della nostra vita. L'altro è il presupposto del nostro benessere e della felicità, è ciò che serve a stare al mondo, perché l'isolamento sfalda la nostra capacità di percepire la realtà».

LA TERAPIA SOSPESA

Legato alla compassione e alla sintonizzazione sull'altro è il progetto della Zighetti e dell'associazione **Essere esseri umani** lanciato sul nostro territorio: la **terapia sospesa**, su esempio del caffè sospeso napoletano, coinvolge le imprese e i privati cittadini muovendosi proprio sul concetto della partecipazione alla vita dell'altro. Grazie alla terapia sospesa **si offre un aiuto** di vario genere **a chi non se lo può permettere**, in un'ottica di circolarità, andando anche a «forzare un livello culturale di incredulità verso la psicoterapia, sedimentato da molto tempo nelle nostre società».

Inoltre, l'associazione organizza anche serate informative per diffondere un'informazione psicologica corretta in collaborazione con i comuni della provincia: il ricavato delle attività dell'associazione viene destinato in buona parte a finanziare il progetto della terapia sospesa.

«**Gallarate**», spiega la dottoressa, «**è una città compassionevole**»: un'azienda, infatti, ha già aderito al progetto.

Filosofarti 2020: tutto il programma degli eventi

Nicole Erbeti
nicole.erbeti@gmail.com