volerelaluna LA POLITICA PUNTOACAPO

Psicologia è pace? Riflessioni in tempi di guerra

Autore: Daniela Calzolaio

“**Psicologia è pace. Costruire ponti non muri”: questo è il tema scelto dal Consiglio Nazionale dell’Ordine degli Psicologi** (CNOP) per la Giornata Nazionale della Psicologia 2025 (il convegno è a Roma l’11 ottobre). Un bel titolo, che però mi chiama a riflessioni in cui, come psicologa psicoterapeuta che ama la sua disciplina e il suo mestiere, non riesco a non gettarmi.

Nella presentazione del convegno, leggiamo il desiderio «che anche la nostra professione si interroghi, si confronti e contribuisca a costruire piccole esperienze di pace. […] **La pace non può essere intesa soltanto come assenza di conflitti armati, ma come un processo che riguarda l’equilibrio degli individui, la qualità delle relazioni, la tenuta delle comunità e la coesione della società**. La psicologia svolge un ruolo essenziale nella costruzione di questa prospettiva». E ancora: «la pace si alimenta nella psiche individuale e si riflette nelle relazioni quotidiane, nei legami sociali, nella possibilità di riconoscere l’altro e di costruire fiducia reciproca» (www.psy.it/giornata-nazionale-della-psicologia-2025/).

1. La prima delle due questioni che desidero porre in luce nasce dal **confronto tra queste affermazioni e la realtà** che si può osservare in quello che mi pare il più grande punto di congiunzione odierno tra la psicologia e il mondo dei profani della materia. Parlo dell’enorme massa di contenuti digitali – post, podcast, video ecc. – creati e diffusi da professionisti della salute mentale (psicologi, psicoterapeuti) e figure o enti in qualche senso affini (o che bazzicano contenuti para-psicologici): una realtà certo non rappresentativa dell’intera categoria professionale né tanto meno della psicologia/psicoterapia come disciplina o come pratica e mestiere; una realtà che, nondimeno, rispecchia una grossa fetta di quella psicologia che “entra” nella società, influenzandola, attraverso soprattutto siti web e social: oggi, ciò che della psicologia lascia le sue terre di solito corre spinto dal bisogno di autopromozione e troppo spesso arriva a destinazione col vestito del marketing.

I contenuti digitali di cui parlo sono abbondantemente centrati su temi tipici, che tornano in modo ridondante e direi quasi ossessivo: uno di essi (non l’unico) verte sulle relazioni con gli altri ed è un brulichio di “difenditi dalle persone tossiche”, “liberati dai narcisisti”, “ecco come il narcisista maligno ti succhia le energie vitali”, “stabilisci dei confini con gli altri”, “impara a dire di no”, “metti al centro i tuoi bisogni”, “tu sei la tua priorità”. **Le immagini non sono da meno**: donne avviluppate da serpenti, tagliole, catene. **Difendersi dagli altri, liberarsi degli altri, mettere limiti agli altri e tracciare confini precisi rispetto ad essi, oltre che centrarsi e concentrarsi su se stessi, sono tra i messaggi più gettonati, ripetuti e ribaditi perentoriamente fino a farsi veri *comandi sociali*** capaci – da quanto riesco a osservare – di penetrare profondamente nel modo comune di pensare e nella costruzione delle categorie di bene/sano e

male/insano nell'ambito del comportamento e delle relazioni. **Uno dei concetti di fondo è che gli altri possono farti del male e tu devi imparare a guardartene e, prima ancora, a identificare *tipologie* di individui**. Non si contano gli elenchi di caratteristiche del "narcisista", per esempio: non siamo lontani da una sorta di educazione alla stigmatizzazione dell'altro tramite etichetta psichiatrica. Una **cosa eticamente prima che professionalmente inaccettabile**, credo. L'altro è un (potenziale?) *nemico*, tu devi difendertene e "neutralizzarlo", come spesso viene detto (ovviamente, armandoti delle competenze che lo psicologo del podcast che stai ascoltando può darti). Stai in guardia e difenditi. La sollecitazione allo *stato d'allarme* è continua: infatti, se l'algoritmo "capisce" che la cosa interessa, tenderà a proporre a profusione contenuti di questo genere e non farà fatica a trovarne, visti i *like* che attirano.

"**Psicologia è pace", come recita il titolo del convegno dell'11 ottobre?** Al di là del fatto che, prima, dovremmo chiederci se esista *la psicologia* come qualcosa di unitario, io credo che **se sia pace o guerra dipenda dall'uso che se ne fa**. Dovremmo rifuggire dalla tentazione di mitizzare la psicologia: è sempre un errore mitizzare qualcosa e rischia di non far vedere tutto ciò che lo riguarda. Prendiamo, per fare un esempio chiaro e veloce, gli studi sulla comunicazione e sull'influenza sociale: le conoscenze interessantissime acquisite in questi ambiti possono essere usate "a fin di bene" o in modo neutro, ma di certo sono utilizzate anche in ogni guerra per manipolare l'opinione pubblica. Questo significa che allora "psicologia è guerra"? Assolutamente no, ovviamente, ma mostra – come dicevo – che è l'uso che si fa delle conoscenze acquisite ciò che le rende utili al bene del mondo o prone ai più biechi intenti. Questo ci chiama a una grande responsabilità.

E **quella parte di certa psicologia diffusa oggi sul web**, di cui ho poc'anzi fornito degli esempi, **è pace? Non v'è nulla, in essa, che ci parli di collaborazione e cooperazione, di solidarietà e comunità**, di legami profondi e cura dell'altro: al contrario, in qualche modo questi concetti risultano squalificati dalla valorizzazione incessante delle opposte polarità concettuali e di atteggiamento, in cui **l'individuo è al centro, l'ego è un re**, l'autonomia individuale un *valore* che fonda i modelli di comportamento approvati come sani, l'altro un mezzo funzionale alla tua "crescita personale", altrimenti va scartato [1]. Interessante, in un mondo pieno zeppo di solitudine e individualismi, oltre che sull'orlo della catastrofe bellica. *Difendersi* e *armarsi* (di strategie comportamentali) sembrano dunque oggi nuclei simbolici molto presenti nelle comunicazioni sociali di certa psicologia. **Una società che impara a vedere il mondo secondo un modello tipo "l'altro è cattivo e pericoloso e io devo difendermene" credo sia una società più vicina alla guerra,** anche nel senso stretto del termine: i modelli del mondo possono generalizzarsi, spostandosi in contesti diversi da quelli di partenza.

Mi sembra, insomma, che si sia purtroppo piuttosto distanti dal tema della Giornata Nazionale della Psicologia, e credo che **sarebbe bene impegnarsi in una seria**

riflessione, interna alla comunità professionale e non solo, **circa i modi in cui la psicologia viene diffusa sul web**, con tutto il carico di concetti, valori e modelli di comportamento che vengono in tal modo valorizzati o squalificati e che rischiano di influenzare modi di pensare e tendenze di comportamento (oltre a esserne influenzati).

2. Vengo alla seconda questione di cui voglio parlare qui. Essa riguarda i modi in cui la psicologia dovrebbe adempiere al suo "ruolo essenziale" nel costruire una prospettiva di pace: nella presentazione del Convegno, prima citata, si fa riferimento soprattutto alla gestione dei traumi, al sostegno a persone e comunità nei contesti di emergenza, al «mettere al centro i bambini e i giovani come custodi del domani». Il programma sembra coerente con questi punti. Non voglio assolutamente sminuirne l'importanza, ma ciò che noto è che questo rappresenta una reazione al già dato o al già accaduto, non l'assunzione di una posizione attiva di fronte a una realtà che certamente ha una tendenza di un certo tipo, ma che è comunque un divenire. In parole brute ma chiare: **non siamo (ancora, tutti, esplicitamente) in guerra, forse dovremmo contribuire a costruire un *humus* culturale che predisponga alla pace**.

Detto altrimenti, credo che la psicologia abbia smarrito (se mai l'abbia avuta) una funzione fondamentale per le discipline, in particolare per quelle che si occupano dell'essere umano: **la funzione del *pensare*,** che **pare essere sostituita da quella del *reagire***. Pensare non significa restare fermi: al contrario, per come lo intendo qui, significa assumere su di sé, come singoli e come comunità professionale, la responsabilità di studiare quanto accade, cercare di comprenderlo, sviluppare chiavi di lettura e **contribuire a *costruire* un mondo migliore**. Non è utopia, ma qualcosa di molto concreto: occuparsi dei meccanismi della propaganda, per fare solo un esempio immediato, può far parte di un atteggiamento immerso nella realtà attuale e proattivo. Ma **sento colleghi che chiedono formazioni specifiche per prepararsi a intervenire in scenari di guerra**, sulla scia dell'allerta in cui sono stati messi gli ospedali di alcuni Stati europei, e altri che parlano di preparazione di tipo militare per noi "psi". **La funzione di intervento e reazione ("ti dico cosa fare per affrontare il trauma") sembra l'unica esistente nell'ambito della psicologia** e lo smarrimento della *qualità del pensare* ("contribuiamo a dissipare le logiche della guerra e ciò che le rende possibili") è tragicamente evidente. Così, **la riparazione a posteriori e sul già accaduto soppianta la partecipazione al cambiamento culturale-concettuale che potrebbe contribuire a evitarla, la guerra: perché la guerra è decisa dall'alto, ma è possibile anche grazie a un ambiente culturale favorevole o rassegnato** o incapace di vedere alternative ad essa.

Cosa accadrebbe se i post sui narcisisti fossero soppiantati da articoli sulla cooperazione, se i podcast del tipo "devi essere la tua priorità" lasciassero il posto al parlare della bellezza del prendersi cura dell'altro, se i corsi di formazione interni alla comunità professionale si centrassero non solo sulla psicotraumatologia e la psicologia dell'emergenza (ci prepariamo a qualcosa che accadrà) ma anche su temi che vedono alternative alla guerra (dai meccanismi della propaganda al dialogo tra le culture, ovvero:

facciamo in modo che non accada)? Sono domande che forse dovremmo farci, e forse vedremmo che **la (una certa) psicologia sta facendo propri concetti, assunzioni, visioni del mondo dominanti, accettandoli e agendo come fossero dati di fatto immutabili, così rischiando senza accorgersene di alimentarli**.

Nota:

[1] Di questi temi ho abbondantemente discusso nel libro *Quando psicologia, web e marketing si intrecciano. Implicazioni per l'individuo e la società*, Armando Editore, Roma, 2024.