

# una vita frammentata

Cambia la mente dell'uomo, il virtuale diventa reale, i rapporti inconsistenti. Eppure le persone cercano relazioni stabili e grandi ideali.

Ne parliamo con Chiara D'Urbano, psicologa

Chiara D'Urbano è psicoterapeuta. Cattolica («ci tengo a dirlo perché è importante conoscere l'anropologia a cui ci si riferisce nel lavoro. La neutralità non esiste»). Recentemente ha pubblicato con Città Nuova il testo *La pietra della follia - Nuove frontiere della psicologia*

solidarietà. Se sto male, non so a chi dirlo. Nessuno si accorge di me.

## Società liquida più tecnologia uguale uomo diverso?

Sta cambiando la mente dell'uomo. Abbiamo quasi paura



presente. Questo riguarda anche le persone consacrate.

## Cosa fare?

Se non ci impegniamo a costruire relazioni vere, finiremo tutti in un vortice di rapporti



*contemporanea. In dialogo con Tonino Cantelmi.* Oltre che per la vita di coppia, opera nella formazione e accompagnamento terapeutico della vita sacerdotale e consacrata.

### Com'è la società di oggi?

È una società complessa. Da tempo erano in crisi valori come l'identità personale e le relazioni. L'arrivo della tecnologia digitale ha fatto esplodere questi aspetti, frammentando tutto. Le relazioni sono diventate lontane, con conseguente mancanza di

della corporeità. Un assurdo è la sessualità in Rete: invece che incontro di corpi, il sesso diventa virtuale. Un virtuale così reale che in Rete si costruiscono relazioni, si bisticcia, si va in crisi, si prova nostalgia, si tradisce. Perché la Rete è comoda, gratuita, anonima, appagante. Stai a casa davanti al pc, non devi incontrare l'altro e mostrare le tue vere emozioni e limiti, non hai paura di essere giudicato o di non essere capace. A lungo andare, però, si resta insoddisfatti, con un senso di vuoto. È un piacere effimero di cui si ha sempre più bisogno perché soddisfa solo l'attimo

leggeri, inconsistenti, effimeri. Nella società c'è grande frammentazione, ognuno guarda solo a sé stesso, ma siamo felici? Gli studi dicono che il disagio mentale è in aumento e la depressione diventerà la malattia prevalente con conseguente solitudine e perdita di speranza nel futuro. Tutto ciò è legato alla distruzione dei legami. Eppure in realtà c'è una forte ricerca di identità e di relazioni stabili, anche nel mondo giovanile. Le persone hanno bisogno di vedere che le relazioni forti hanno un senso, sono possibili. Per cui

sia in famiglia che in comunità bisognerebbe recuperare spazi di ascolto, trascorrere tempo insieme, spegnere cellulari e tv durante il pranzo e parlare, guardarsi negli occhi senza fretta.

**Tanta gente, però,  
non ha un motivo per  
vivere...**

In effetti le persone arrivano in sede clinica con grandi domande di senso, magari senza dirlo. E il percorso che fanno è quasi sempre spirituale (non necessariamente religioso), di recupero del senso di sé, del valore dell'altro. Ognuno si porta dentro ferite non risolte, perché alla minima difficoltà si chiude

il rapporto con l'altro. È la logica della tecnologia, che offre una tavola imbandita con tanti cibi: «Questo non ti soddisfa? Prendine subito un altro, quello che vuoi».

**Invece come ripartire?**

Dal perdono. Di sé stessi e degli altri. Tema per nulla scontato e che non è solo appannaggio dei cristiani. Con volontà, tempo e fatica ognuno può ricostruire i frammenti della sua vita, riannodare legami solidi, trovare un senso profondo. E funziona! In terapia cerchiamo insieme soluzioni e risposte di vita, ma è il paziente il vero artefice del cambiamento di sé.

**Nelle comunità cosa trova?**

Collaboro da anni con comunità religiose femminili e maschili. Hanno dinamiche diverse. La donna è predisposta a una grammatica emotiva ricca, col rischio però di

creare luoghi

dove ognuna esprime solo il proprio vissuto emotivo superficiale, senza contribuire all'unità del gruppo. Costruire una comunità significa invece fermarsi, interrogarsi su come stare insieme, volerlo fare. Gli uomini hanno maggiore autonomia, col rischio però dell'individualismo. Per loro, uno stile familiare è tutto da inventare. Invece saper vivere bene insieme è il fondamento della vocazione, ed è proprio la testimonianza che attira di più questa società disgregata. Rapporti veri, insieme a identità forti (chi siamo, cosa



Roberto Catalano

vogliamo) e chiarezza di valori ideali.

### Quale relazione tra uomo e donna?

L'uomo di solito contribuisce al rapporto interpersonale con sicurezza e stabilità. Mentre la donna ha un'attitudine per l'ascolto, l'accoglienza e l'empatia: qualità che non sono un prodotto culturale o religioso da cui liberarsi per essere felici. Nessuno può abdicare alle modalità comportamentali che corrispondono al suo cervello, maschile o femminile. Questo non significa che la donna non possa fare l'ingegnere, ma che è predisposta verso certi valori e l'uomo verso altri. L'uomo ha un'etica della giustizia, la donna della cura. La donna, prima di valutare se una cosa

è giusta, pensa a come l'altro si sente, quindi giudica in base a una precisa scala di valori, non migliore né peggiore di quella maschile, che invece valuta prima le norme.

### La donna nella Chiesa è al suo posto?

Nelle comunità consacrate la donna si trova indietro rispetto all'uomo, come possibilità e stereotipi. Per esempio un prete che fa sport è normale, raro invece per una suora, forse perché lei è abituata a ritenerne sconveniente l'attenzione al corpo. Per la donna nella Chiesa il punto non è "aumentare" il potere, quanto recuperare la sua identità, la capacità di autonomia, di relazioni sane, di rapporto con l'autorità, di capacità propositiva, di apostolato che non sia solo fare servizi.

### C'è ancora posto per Dio?

Mi ha colpito una frase del cardinale João Braz de Aviz: «Non è più l'epoca del misticismo individuale. Dobbiamo recuperare la fraternità: se il mio rapporto con Dio non corrisponde a rapporti veri con chi mi sta accanto, non serve. È inutile una bella vita di preghiera e una partecipazione liturgica senza empatia, solidarietà e tempo concreto a disposizione del prossimo. Il fratello dimostra se la mia fede è autentica». □