

Prefazione all'edizione italiana

Intraconnessione:
il viaggio che non sapevi di voler fare

*Alberto Pellai**

Come tracciare i punti cardinali di un nuovo percorso individuale e collettivo e quindi orientare il proprio percorso esistenziale

Questo volume parte dalla convinzione – o meglio dalla consapevolezza che Daniel Siegel promuove da sempre con il suo lavoro clinico e scientifico – che gli esseri umani sono “sostanzialmente interconnessi l’un l’altro e con la natura, che noi siamo parte di ogni cosa e persona intorno a noi, che non ci sia alcuna separazione” (*infra*, p. 53).

In continuità con questa affermazione, voi che vi muoverete nelle pagine di questo suo nuovo libro vi troverete a fare un viaggio. Prima di tutto, un viaggio dentro voi stessi. Anche in questo volume, così come accade ogni volta che si legge Siegel, scoprirete una sorgente infinita di stimoli e ispirazioni che vi aiuteranno a generare un ponte tra la storia da cui venite e quella verso la quale vi state muovendo. Tra chi eravate, chi siete diventati e chi vorrete (o vorreste) essere, anche grazie al profondo lavoro di significazione e di elaborazione del percorso che chiamiamo vita e che in queste pagine trae continuamente linfa e nutrimento dalle parole dell'autore.

In questo volume, però, Siegel espande il suo consueto territorio di analisi, esplorazione, approfondimento. Ci invita infatti a spostarci dal livello “micro” a quello “macro”, ci chiede – dopo aver imparato a mettere a fuoco lo sguardo con cui osserviamo che cosa accade dentro di noi e

* Medico, psicoterapeuta dell'età evolutiva, dottore di ricerca in Sanità pubblica, specialista in Igiene e medicina preventiva. Lavora come ricercatore confermato presso il dipartimento di Scienze biomediche dell'Università degli Studi di Milano. È stato postdoctoral fellow presso il Comitato nazionale statunitense di prevenzione dell'abuso all'infanzia. Nel 2004 il ministero della Salute gli ha conferito la medaglia d'argento al merito in Sanità pubblica.

che determina la nostra vita intrapsichica e il funzionamento della nostra mente – di alzare quello stesso sguardo posandolo oltre il limite del nostro orizzonte, personale ed esistenziale. Perché, come afferma lo stesso autore nelle prime pagine, ci sono “due diverse dimensioni della realtà: una dimensione relativa, circoscritta, e un ambito di connessione universale e senza tempo” (*infra*, p. XVIII). Per qualcuno sarà spiazzante compiere questo salto in una prospettiva dai confini così ampi e potrà avere una sensazione di dislocamento, come se non avesse in mano la bussola adatta a ritrovare i punti cardinali di un percorso in cui Siegel vuole invece accompagnare e tenere con sé ogni suo lettore con un obiettivo ambizioso ma al tempo stesso chiarissimo e trasparente: migliorare il benessere personale, la propria attività professionale e il bene comune del mondo.

Come in gran parte di ciò che ha scritto, anche in questo caso il fondamento su cui si regge tutto ciò che Siegel condivide con i suoi lettori si basa sugli assunti della neurobiologia interpersonale, che è al tempo stesso visione e disciplina scientifica e che si occupa di tutte le differenti dimensioni della nostra esistenza, essendo un paradigma che mette al centro della propria analisi la consapevolezza che siamo dotati di una mente interpersonale, il cui fine è permetterci di costruire relazioni con tutto ciò che ci circonda, trasformando l’“altro da me” in un “altro con me” e un “altro per me”. Del resto, come si evince in tutta la sua bibliografia, Siegel è un profondo sostenitore di un modello di mente secondo il quale le relazioni in cui siamo immersi e le esperienze che ogni giorno scegliamo per la nostra vita lavorano come uno scultore nel darvi forma, prerequisito che permette a noi esseri umani di diventare le persone che vogliamo essere nel corso della nostra esistenza. La neurobiologia interpersonale che permea ogni sua pagina è focalizzata a mettere al centro della propria analisi ciò che permette all’“io” e al “noi” di diventare una cosa sola, creando quell’*intraconnessione* che diventa idea portante e titolo originale di questo volume, arrivando a costruire un nuovo concetto identitario in cui il “Sé solitario” si fonde con un “Sé nel mondo” – che è poi quello in cui il nostro corpo, la nostra mente e il nostro cuore dovrebbero trovare la propria casa.

Da tempo Daniel Siegel porta noi lettori in un territorio in cui cerca costantemente di coniugare la consapevolezza personale, derivata dalla capacità di generare nel corso della propria crescita e adultità una mente integrata, con una tensione superiore che ci deve spingere a sentirci parte di un tutto, in cui il proprio bene personale va a coincidere con un bene globale. Tutelare la salute dell’individuo oggi non può prescindere da una cura ugualmente intensiva e proattiva finalizzata alla tutela dell’ambiente e alla costruzione della pace. Ciò verso cui ci introduce Siegel è la ricerca

di un nuovo umanesimo che superi tutti i limiti con cui la contemporaneità ha limitato l'esperienza di vita, di relazione e di consapevolezza degli esseri umani. "Olismo" è la parola che meglio descrive l'approccio con cui l'autore prende per mano noi lettori, accompagnandoci in un viaggio di conoscenza e consapevolezza dove tutti i confini vengono abbattuti. Non c'è più limite tra dentro e fuori, tra mente e corpo, tra me e gli altri. Partendo da questo approccio legato al mondo interpersonale, Siegel si spinge ancora più avanti e supera tutti i tradizionali confini dei differenti approcci culturali al concetto di vita, di uomo, di natura, di bene, di felicità in una prospettiva transculturale che non riconosce nemmeno più la definizione di Oriente e Occidente, perché l'essere umano è tale a qualsiasi longitudine e latitudine.

Al concetto di *mindsight*, onnipresente nel lavoro di Siegel e consistente nella capacità di comprendere il mondo interiore proprio e degli altri al di là di ciò che è rintracciabile nella visibilità e nell'esteriorità dei comportamenti, si affianca in questo volume quello di *consilienza*, che sposta l'orizzonte della comprensione della realtà nell'identificazione di punti in comune tra differenti approcci culturali ed esistenziali, una dimensione che Siegel ci chiede di ricercare perché è ciò che ci può permettere di perseguire uno stile di vita generativo e davvero capace di costruire benessere, promuovendo salute in una percezione olistica e multidimensionale.

Siegel ritiene questo un mandato oltremodo necessario oggi per l'uomo contemporaneo – e di rimando per tutti coloro che si occupano di salute e benessere –, perché viviamo tempi eccezionali e sfidanti in cui a molte persone accade di sentirsi abitate da un senso di disperazione e sconforto non solo per quel che riguarda le sfide inerenti al proprio percorso esistenziale, ma anche in relazione alle molte ingiustizie sociali e alla vulnerabilità di cui soffre l'ambiente e quel pianeta che rappresenta la nostra casa così fragile e bisognosa di protezione. Quel nuovo umanesimo – di cui questo libro prova a essere fonte di ispirazione e testo guida – deve essere ricercato e perseguito, perché le pandemie di cui siamo in balia non sono solo quelle infettive di cui il Covid-19 è stato epifenomeno su scala globale.

Siegel ci invita a considerare quanto pandemica sia l'ingiustizia sociale derivata dalla disumanizzazione ed emarginazione causate da un gruppo sociale predominante che stabilisce, attraverso una forma di potere totalmente autoriferito, chi è dentro e chi è fuori. Ma considera pandemico anche l'effetto prodotto dalla distruzione ambientale, dalla disinformazione generata dalle bolle virtuali in cui tutti siamo racchiusi e dalla dipendenza attenzionale, concetto interessantissimo con cui Siegel fa notare quanto ciascuno di noi presti un'attenzione compulsiva alla dinamica agonistica e

di confronto con l'altro, cosa che rischia di trasformare il contesto sociale e di vita in un'arena in cui invece che fare squadra si compete nel tentativo di affermare se stessi, escludendo o sopraffacendo l'altro. Un contesto in cui, sempre come afferma l'autore, le quattro R – rappresentate da Relazione, Responsabilità, Reciprocità, Redistribuzione –, che dovremmo imparare a rincorrere e a integrare in un mondo intraconnesso, vengono costantemente minacciate dalle due P imperanti nella modernità, ovvero Potere e Profitto.

È nel lavoro sinergico operato da queste trappole pandemiche che si forma quello che Siegel racconta come l'imbroglione del "Sé solitario", una costruzione della nostra mente che si evolve nelle differenti fasi del nostro sviluppo e della nostra vita e che diventa, perciò, il cuore del percorso per tappe evolutive che il volume propone nella sua parte centrale. Così Siegel cerca di rifondare il manifesto di un nuovo umanesimo, nel quale la neurobiologia interpersonale e una visione olistica dell'uomo e della vita devono portarci a rivoluzionare un sistema educativo in cui l'"io" è costruito e sostenuto a scapito del "noi", e attraverso cui bisogna costruire una nuova concezione di successo personale non più declinabile in una prospettiva esclusiva e consumistica, secondo logiche che assolvono a una visione del mondo funzionale solo ai meccanismi del mercato per cui il capitale economico conta più di quello sociale e umano. L'intento dichiarato dalle parole stesse dell'autore è permetterci di "risvegliarci dal torpore, di disinserire il pilota automatico che ci porta verso un Sé solitario e separato, verso il suo isolamento di entità 'sostantivata' che si autoalimenta, per gioire nella scoperta della realtà di un Sé che ha confini più estesi di qualsiasi singola persona grazie all'integrazione della nostra identità e all'ampliamento del nostro senso di appartenenza al vasto mondo della vita sulla Terra" (*infra*, p. 31).

È da queste premesse metodologiche e teoriche in cui la psicologia si fonde con la filosofia, l'antropologia e la pedagogia che Siegel ci mostra come – attraverso le evidenze delle neuroscienze e l'enorme contributo che la teoria dell'attaccamento fornisce alla comprensione della costruzione dell'identità e della propria consapevolezza intrapersonale e interpersonale – possiamo aiutare e sostenere la creazione di un mondo nuovo. Nuovo perché basato su ciò che di più antico sta scritto nelle radici del nostro senso di appartenenza alla vita e al pianeta: il bisogno di conciliare e integrare l'infinitamente piccolo con l'infinitamente grande. Solo nell'accoglienza interiore che permette a ciascuno di imparare a generare una sintesi efficace di questi due opposti – in cui sta inscritta la profonda verità che va oltre la singola storia delle nostre esistenze per farsi storia

universale – ognuno troverà il senso del proprio “esserci”, di quel permanere dentro a un “qui e ora” che è fondamento non solo di ciò che “è”, ma anche di ciò che “sarà”.

L'intraconnessione è un concetto complesso eppure necessario, perché in esso diventa fondante la dimensione della speranza, quella dimensione con cui Siegel congeda nell'ultimo capitolo il proprio lettore, invitandolo a diventare consapevole delle possibilità che vanno oltre ciò di cui facciamo concretamente esperienza nel presente, per trovare la via che possa farci avanzare verso un esito positivo in un mondo in cui sia realmente possibile scegliere. Di quell'esito positivo siamo tutti oggi bisognosi e desideranti, ma spesso incapaci di comprendere il percorso che muove i nostri passi verso la sua conquista.

Il libro che avete in mano è l'atlante che vi fornirà le mappe per scegliere una direzione che forse, fino a ieri, non avevate nemmeno immaginato potesse esistere. E che, pagina dopo pagina, comparirà e si traccerà chiara dentro di voi aiutandovi a individuare nuovi percorsi: percorsi possibili e mai esplorati prima.