



La danza della normalità

Che cos'è la normalità? Chi può essere considerato normale?

Questo è il tema della tavola rotonda che si è tenuta lunedì 23 novembre e a cui hanno partecipato la professoressa Maiocchi, psicoanalista e Presidente ICLeS, il professor Castelnuovo, ricercatore e psicologo clinico presso l'IRCCS Istituto Auxologico e il professor Aschieri, coordinatore del Centro Europeo per l'Assessment Terapeutico.

Il professor Aschieri ha iniziato il proprio intervento con la definizione di **normalità statistica** e di curva gaussiana: *“La normalità è una caratteristica di una distribuzione di un tratto, che ha la forma di una campana.”* In psicoterapia, si lavora con le persone che si collocano all'interno delle “code” di questa curva gaussiana. Infatti, chi si rivolge allo psicoterapeuta ha ad esempio, livelli più alti di depressione, di ansia, di disturbi del pensiero rispetto alla media statistica. Queste persone potrebbero essere considerate anormali. In psicoterapia, il concetto di normalità statistica risulta quindi inadeguato ed è necessario considerare la normalità dal punto di vista dell'adattamento al contesto.

“Quando conosciamo davvero una persona che soffre e comprendiamo il suo percorso, diventa ai nostri occhi normale e inevitabile che stia male. Ci sono delle storie di vita, di mancanza di incontro con l'altro, che non possono non fare male”. IL discorso del professor Aschieri vuole porre l'accento sulla **relatività del concetto di normalità**. Molte volte le persone che hanno intenzione di incominciare un percorso terapeutico si ritengono strane perché soffrono, perché non riescono a farcela da sole, perché non riescono ad andare oltre. Incominciano un percorso perché non si sentono normali. Le parole del professor Aschieri potrebbero, a mio parere, porre l'accento sulla paradossalità di una società che sembra voler escludere dalle questioni umane ciò che di più umano esiste: la sofferenza e il dolore. Ad una società che sembra voler dire che *“se soffri troppo sei anormale”*, il professor Aschieri risponde dando un compito ai futuri psicologi e a tutte le persone in ascolto: **bisogna normalizzare la sofferenza**.

Il professor Castelnuovo apre la sua riflessione con una citazione di Basaglia: *“Da vicino nessuno è normale”*. L'anormalità si trova dentro di noi e come tale non va allontanata o eliminata, ma ognuno deve imparare a convivere. *“La normalità è una delicata danza che passa da un'illusione ad un'altra”*. Questa metafora, che rimanda a un'idea di leggerezza e fragilità, mostra una forte dinamicità presente nel concetto di normalità: essa non è statica. La staticità, la cristallizzazione sono quelle caratteristiche che portano a una sofferenza non elaborabile, e che rendono impossibile l'uscita da situazioni dannose. La normalità potrebbe essere quindi considerata come la capacità di adattarsi alle situazioni e di poterle rielaborare. Il professor Castelnuovo aggiunge: *“È una danza continua tra estremi, e patologia è sostanzialmente il sinonimo di estremo.”* **La danza tra illusioni è una danza tra estremi, tra patologia e sofferenze**. Soffrire di una patologia psichica non è anormale, e per tale motivo essa non va stigmatizzata. **La normalità è il sapersi muovere da una sofferenza ad un'altra**, senza mai fermarsi, senza smettere di danzare.

Infine, secondo la professoressa Maiocchi tutta la questione della normalità si articola intorno al **concetto di soggettività**, secondo cui ogni soggetto porta in analisi il proprio discorso e non un discorso normalizzato o condiviso da altri. *In questo modo non c'è nemmeno il discorso di normalità*. Riprendendo il concetto di normalità statistica accennato in principio dal professor Aschieri, la professoressa Maiocchi suggerisce come spesso, coloro che si collocano nella parte della curva considerata statisticamente normale siano semplicemente persone che non fanno i conti con quello che, da vicino, non è normale. Dalle parole della professoressa: *“Chi si trova nelle code della gaussiana è chi ha deciso di fare i conti con la questione. Chi arriva da noi è qualcuno che vuole saperne, mentre, citando Freud, la normalità è il non volerne sapere.”* Questa prospettiva, forse un po' diversa dalle precedenti, mette in luce la soggettività dell'individuo, visto come portatore della sua verità e, soprattutto, del suo concetto di normalità. Rientra nelle parole della professoressa un approfondimento sulla gaussiana: *“non solo lo psicologo ha a che fare*

con le code della distribuzione, ma chi si trova nelle code non è quello che soffre più degli altri, ma l'unico che ha il coraggio di prendere in mano la sua sofferenza e farsene qualcosa, interrogarla, lavorarci. Chi arriva non vuole un'altra illusione, anche se magari a parole ce la chiede: chiedere «ma io sono normale?» significa assumersi la propria anormalità.»

Questi tre punti di vista mostrano sicuramente somiglianze e differenze. La possibilità di ascoltare dialogare tre approcci clinici differenti ha portato alla luce un aspetto molto importante: in psicologia esistono teorie di riferimento a volte molto diverse tra loro, che hanno un modo variegato di declinare le questioni umane. Durante questa tavola rotonda, a mio parere, si sono potute notare anche le somiglianze, oltre che le differenze. **Il concetto di normalità** è stato spiegato e articolato secondo dei punti chiave comuni: in primo luogo il fatto che essa **non riguarda nessuno**, o meglio che **l'anormalità riguarda tutti**. È stata evidenziata anche l'insufficienza di un modello statistico, che sembrerebbe non adatto a spiegare la complessità delle vicende umane, e l'importanza primaria della soggettività della persona. I diversi approcci presenti in psicologia sono un'esplicitazione dei diversi punti di vista che si possono avere riguardo alle questioni umane: esse sono complesse e pertanto non si può pensare che un solo punto di vista possa saturare tutte le domande che ci poniamo a riguardo. Questi momenti di confronto sono fondamentali per dimostrare che la diversità degli approcci può anche essere vista come una ricchezza, a patto che si possa instaurare un dialogo.

Marta Matuella
marta.matuella01@icatt.it

Aschieri, F., Balconi, M., Castelnuovo, G. and Maiocchi, M. T., 2020. In: *Orientarsi nella clinica*. Evento online, Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, *Associazione Psicologi Europei in Formazione*.