



**Chicercatrova**  
**Centro culturale cattolico**  
Corso Peschiera 192/A - Torino  
[www.chicercatrovaonline.it](http://www.chicercatrovaonline.it)  
[info@chicercatrovaonline.it](mailto:info@chicercatrovaonline.it)

## La malattia mentale, come stare lontani (testo non rivisto dall'autore)

Relazione del Prof. Don Ezio Risatti  
(13 marzo 2013)

Buona sera.

il tema della malattia mentale è un tema che impaurisce e nello stesso tempo incuriosisce, perché è qualcosa che non si riesce ad afferrare, qualcosa che temono tanti e che non si sa come gestire, quindi ha questo fascino, questo problema.

Vediamo prima di tutto che cos'è la **normalità**, la normalità non si definisce, fa piacere cominciare con qualcosa che non si definisce, ciò che è normale! Si dice ciò che tutti danno per scontato, ciò che nessuno rileva come strano, ciò che passa inosservato, comune, abituale, frequente, ma è tutto relativo perché ci possono essere delle malattie mentali frequenti, possono essere non solo mentali ma anche fisiche. Il normale sfugge se non con questo concetto di generale, che non viene notato: ecco questo è un po' il concetto che si può dare di normale.

Invece di malattia si dà già una definizione più chiara, si può parlare meglio. Nel caso di **malattia mentale** ci sono due dimensioni. Si considera malattia mentale ciò che genera sofferenza alla persona, cioè la persona sta male dentro di sé, la persona soffre dentro di sé, la persona non vive bene, la persona interiormente è contorta, è addolorata. È il dolore proprio la caratteristica che viene rilevata nella malattia mentale rispetto a questa dimensione interna alla persona.

C'è poi una **dimensione** invece **sociale**, allora malattia mentale è quello che disturba la vita sociale, è quello che crea problemi alla vita sociale, per cui la persona può anche essere allegra, può anche essere serena, sì, ma crea problemi agli altri per cui bisogna contenerlo, bisogna limitarlo: c'è questa problematica sociale. Mentre nel primo caso potrebbe non esserci problematica sociale pensate uno che si rinchiude in se stesso, si chiude in casa, non vuol veder nessuno, blocca tutto, taglia tutte le comunicazioni, è chiaro che ha problemi, ma dal punto di vista sociale non disturba: basta che continui a vivere per conto suo; però è presente una malattia.

Dunque ci sono queste realtà, che però devono essere "abituati" nella vita di quella persona, perché i casi sporadici, i momenti singoli, non sono considerati malattia mentale. Ci può essere il momento in cui uno è giù, ha un problema e uno ha dei sintomi di depressione e così via, però è un momento passeggero e poi la persona riprende la sua vita: non è considerata malattia mentale. Allo stesso modo uno che a un certo punto pianta un po' di pasticcio in giro, non è considerato malattia

mentale. Come non viene considerato alcolizzato uno che si sbrizza una volta, non è alcolizzato. Se invece questo è abituale nella vita della persona, allora si può parlare di malattia mentale.

Adesso vediamo un poco le origini, e già sulle origini si può dire qualcosa perché il tema è “come evitarla”. Ma andando alle origini, possiamo vedere che ci sono delle origini che non ci permettono di evitare la malattia mentale e sono le origini fisiche, biologiche, fisiologiche, problemi al sistema nervoso centrale, o problemi alle ghiandole endocrine: dall’ipofisi, alla tiroide, al timo, alle surrenali, eccetera. Oggigiorno poi ne hanno scoperte veramente più di una volta, molte più di una volta, di ghiandole endocrine che regolano tante funzioni del nostro corpo, della nostra mente, della nostra vita, e se non funzionano bene possono dare problemi di tipo mentale, di tipo di malattia mentale. Non sono una malattia mentale, ma la conseguenza è quella.

Ad esempio se uno ha la tiroide che funziona troppo, un ipertiroidismo, attraversa dei momenti di depressione, attraversa dei momenti di irritabilità, per cui non sai che cosa ha, ma “gli va tutto male” per lui, eccetera. Non è una malattia di origine psicologica, è di origine fisiologica, però si manifesta con dei sintomi di problemi di rapporto, di gestione della socialità. E allora ecco che rientra in questa categoria che abbiamo visto di malattie mentali, ma l’origine può essere addirittura genetica, quindi “nella famiglia ci son già stati dei casi”. Oggigiorno ci sono degli psicofarmaci che curano molte di queste malattie molto meglio di una volta, per cui la qualità della vita di queste persone è migliorata notevolmente. Pensate quello che era l’epilessia una volta, era una malattia che distruggeva la vita di una persona; oggigiorno la persona può vivere abbastanza tranquillamente anche con dei sintomi di epilessia. Quindi c’è questa realtà di origine che non si sa che cosa fare.

Un’altra origine di malattie sempre a livello fisiologico, sono quelle che vengono con l’età. Quando si diventa anziani vengono delle malattie, la più famosa è **Alzheimer**. Sapete la storia della nonna davanti alla televisione che incomincia a dire: «*Come si chiama quel medico tedesco per cui ho perso la testa?*» - «Alzheimer, nonna, Alzheimer!». Dunque l’Alzheimer è una malattia che alcuni ritengono inevitabile, è solo questione dell’età. Poi vengono delle placche amiloidi nel cervello cioè, i neuroni muoiono e vengono sostituiti da delle cellule a base di amido, che non funzionano come cervello naturalmente, e colpiscono un po’ casualmente, quindi vengono compromesse diverse funzionalità. Comunque la sensazione peggiore è quella di non ricordare più le cose recenti; la persona ricorda le cose dell’infanzia, ricorda le cose della giovinezza, e non ricorda cosa ha fatto ieri, cosa ha fatto stamattina. Vi ricordate voi cosa avete fatto stamattina? Bene, allora siete ancora a posto, tranquilli!

Tutta questa realtà è unita a una suscettibilità, irritabilità, per cui la persona non è tranquilla. Ma non è un problema psicologico, è proprio un problema di origine, così! Pensate che questa malattia è in crescita nel mondo e valutano che nel 2050 una persona su 85 al mondo soffrirà di Alzheimer. Non siamo a 85 quindi possiamo stare tranquilli, è nel 2050, eh! C’è questa realtà di malattia con questa base, che ha queste conseguenze.

C’è un’altra causa invece che non è più di origine fisica ma è di origine psicologica, che non è evitabile perché “sarebbe stata evitabile”, che è il **trauma infantile**. Quando un bambino viene traumatizzato da piccolo poi capitano dei fenomeni, dei problemi psicologici che possono essere anche gravi, di malattia mentale. Tutti i bambini vengono traumatizzati! Gli psicologi sanno che possono lavorare con tutti, perché tutti hanno subito dei traumi, fondamentalmente dai genitori che per quanto siano bravi, attenti, studiati, e così via, inevitabilmente traumatizzano il bambino.

Io lavoro in un Centro di Psicologia, abbiamo la Facoltà di Psicologia, navigo in mezzo agli psicologi, molti sono sposati tra psicologi, quindi pensate quei poveri bambini con padre e madre psicologi! E sono persone che sanno che cosa bisogna evitare, che cosa bisogna fare, che hanno studiato, ce n’è anche una che insegna Psicologia dell’Età Evolutiva, quindi a cosa bisogna proprio fare attenzione e cosa evitare, però ci sono delle realtà inevitabili.

Il bambino attribuisce ai genitori di essere onnipotenti, onniscienti e che lo amano d’amore infinito. Questo è un punto di partenza di tutti i bambini. Quando poi scoprono che i genitori non sono così (e lo fanno abbastanza in fretta) hanno la sensazione di essere stati imbrogliati dai

genitori: «*Lo hanno fatto apposta a farmi credere di essere così, mi hanno imbrogliato volutamente*», e questo gli porta rabbia contro i genitori. Ma è impossibile fare diverso! Come fai a cambiargli quell'idea, o a dire: «No, non è vero!» appena nasce? Non è possibile. Quindi ci sono tutta una serie di traumi che non sono evitabili.

Un altro è la delusione che i genitori hanno del bambino: i genitori rielaborano una fantasia del bambino, ma comincia molto presto, eh! Nelle donne comincia ancora prima, magari durante l'adolescenza, durante la giovinezza, poi queste fantasie sui figli diventano più grandi durante il fidanzamento, all'inizio del Matrimonio. Pensate durante la gravidanza tutto il lavoro di fantasia sul bambino; poi quando il bambino nasce, è un altro. Ma non può essere proprio quello che uno ha immaginato nella sua fantasia, non può essere quello! Per cui c'è una delusione dei genitori sul bambino. Notate che adesso sanno già prima il sesso, quindi non c'è quella delusione che una volta ci poteva essere al momento della nascita, quindi già col bambino in braccio, dire: «*Oh, no!*». Adesso questo se non altro non c'è! Ma “*chi*” è lui, non corrisponde a “*chi*” era stato fantasticato quindi ci sono tutte queste problematiche che sono inevitabili, proiettate sul bambino.

Poi ci sono dei traumi che possono anche essere evitati: prendere in giro il bambino, deriderlo, farlo cantare e ballare poi ridergli in faccia: «*Oh tanto lui cosa vuoi che faccia?....*», fargli credere...., poi a un certo punto (non è scemo!) si rende conto che lo stanno prendendo in giro e ci sta male. Pensate che la psiche del bambino è un po' come il suo corpo: piccola, con una certa elasticità. Voi sapete che il bambino casca tante volte per terra, si rialza e va. Però se invece di cascare da per terra, casca da mezzo metro si fa già male; se casca da un metro, da due metri, si rompe qualcosa; se casca da più in alto si ammazza.

Allora il bambino ha una psiche che sopporta tanti traumi leggeri, quotidiani, e va avanti e non importa. Poi sente certi colpi un pochino più forte, ci possono essere dei traumi così forti che lo segnano per la vita. Facciamo degli esempi: un **trauma da abbandono**. Ma guardate che ciò che traumatizza il bambino, non è di per sé il fatto reale, ma “cosa il bambino pensa”. Se il bambino pensa di essere stato abbandonato perché la mamma è andata all'ospedale otto giorni, il trauma da abbandono c'è. E come facevi a toglierglielo? Non potevi mica mandare il bambino con la mamma all'ospedale! Cioè, ci sono situazioni in cui non si può far diverso. È vero che si può insegnare all'altro genitore come attutire il colpo, ma tante volte le cose capitano così d'improvviso, che quel che è capitato è capitato.

Allora il trauma d'abbandono cosa vuol dire? Durante la vita, tutte le volte che mi capita qualcosa che l'inconscio collega con il trauma (è l'inconscio che fa il collegamento) io non reagisco a che cosa capita oggi, ma reagisco a che cosa è capitato allora. Quindi se nella psiche del bambino l'abbandono è stato grande 90%, in una psiche grande 10 quell'abbandono è stato grande 99; quando la persona è adulta e la sua psiche è grande 100, qualcosa che lo richiama, gli scatena una reazione grande 90. Facciamo un esempio sull'abbandono. Viene fuori l'adolescente che lasciato dalla ragazza o dal ragazzo tenta il suicidio. Tutti gli dicono: «Ma dovresti esser contento che ti ha mollato!» E quello tenta il suicidio. Come mai? Ma non è solo perché lui la amava o lei lo amava, è perché gli si è risvegliato dentro un dolore immenso: il dolore, la paura, la sofferenza dell'abbandono infantile.

Questo di per sé non è una malattia mentale, perché quello che dicevamo prima è che è uno “stato abituale”, mentre questo si spera che non sia abituale, che non sia abbandonato tutti i mesi dalla fidanzata, se no c'è qualche problema davvero da qualche altra parte. Ma se uno ha dei traumi che vengono richiamati più frequentemente, ad esempio quello del “sentirsi perseguitato”, del sentirsi in pericolo, del sentirsi controllato, il **paranoico**: «*Ce l'hanno con me, me ne vogliono far di tutti i colori, mi controllano, mi sorvegliano*», ma cose da dire, assurde! Dei manuali riportano cose come: «*Attraverso la televisione, mi controllano!*». Perché se uno va a vedere le attrezzature tecniche che ci sono oggi, teoricamente è possibile che ci siano delle cimici, che ci siano delle microcamere, che ci siano delle attrezzature inimmaginabili per controllare le persone: «Sì, ma mi dici chi viene a controllare te? Mi dici chi va a spendere centinaia di migliaia di Euro per controllare

te? Scusa eh, ma agli altri che gliene frega di te?». La persona però non riesce a capire questo, sente questa presenza, questo controllo, questa persecuzione in una maniera terrificante, e questa è malattia mentale. Per cui la persona vive male in seguito a questi traumi.

Questi traumi si possono rimediare, si possono correggere, non sono un segno a cui non si può più far niente: «*Tua madre è stata in ospedale quando eri piccolo, basta tu non puoi più vivere*», no, eh, calma! Anche se è un trauma che porta tante conseguenze, una delle cose belle della psicologia è che è sempre possibile fare un cammino. È sempre possibile migliorare la propria situazione. Questa è una realtà molto bella, perché a volte il medico si trova a dover dire: «*Non c'è più niente da fare*», invece lo psicologo dice: «*Si può fare qualcosa*», poi tante volte non si riesce a fare niente. Tenete conto che la psicologia è più povera ancora della medicina. La medicina ha ancora da farne di strada, ma la psicologia ancora di più perché studiare la mente, la psiche, sfugge ancora di più che non il corpo. Il corpo riesci ancora a bloccarlo, ad averlo lì, a studiarlo, a metterlo sotto il microscopio, la mente è più difficile, devi captarla, devi interpretarla, devi verificarla, è tutto più problematico. E poi le potenzialità della mente, della psiche, non le abbiamo mai misurate e andando avanti se ne valutano sempre di più, cioè si dice: «*C'è ancora qualcosa che non sappiamo*».

Su tutti i fenomeni paranormali una volta si distingueva tra chi ci credeva ed era “un credulone che non aveva cultura, non aveva studiato”, e chi non ci credeva ed era “una persona che invece aveva studiato, conosceva e sapeva”, adesso si dice: «*Non sappiamo*». Non sappiamo, quando uno studia deve dire questo. Certamente non è tutto vero, ma certamente non è tutto falso, sono troppi i segni e le dimostrazioni che si sono avute di fenomeni che la scienza ufficiale non spiega, e però non sappiamo spiegarli. Quindi, nell'edizione di questa conferenza che rifaremo tra un 50 – 60 anni, diremo delle cose che adesso sono inimmaginabili, perché gli studi saranno andati avanti e avranno scoperto che cosa non immaginiamo.

Dunque c'è questa realtà che se uno ha avuto dei problemi, non è da rassegnarsi: «*Per me non c'è possibilità*». Ma nemmeno se uno vive attualmente dei problemi di qualsiasi origine mentale. Il trauma è una causa, poi ne vedremo altre. Uno può sempre dire: «*Posso migliorare*», certo che costa più fatica che non guarire dalle malattie fisiche. Perché guarire dalle malattie fisiche, certo costa a volte delle sofferenze, come le operazioni chirurgiche, costa delle sofferenze come delle cure che sono anche pesanti. Certo, però io sono passivo, prendo la pastiglia, mi lascio in mano ai medici e pazienza se mi fanno soffrire però io so che arriverò a stare meglio. Invece nel cammino psicologico “sono io che devo mettermi nella sofferenza”, è una cosa molto faticosa.

Quando arriva da noi una persona che dice: «*Sono stanca di soffrire, voglio venir fuori dai miei problemi*», e noi le diciamo: «*Devi soffrire ancora di più*». È così, perché c'è un passaggio da fare faticoso, difficile, per venirci fuori che è proprio il motivo per cui tante persone restano nel problema mentale, nella malattia mentale, perché non trovano in sé la forza o la motivazione o la spiegazione o l'accompagnamento da parte dello psicologo nel fare questo passaggio, attraverso una sofferenza ancora maggiore, per venirci fuori. Eppure la strada è quella.

Andiamo a vedere adesso, in maniera più precisa, come si possono evitare delle malattie mentali. Ho distinto delle difese passive da delle difese attive. **Difese passive** sono quelle di non fare certi sbagli. Ad esempio, la **gestione del dolore** è uno degli sbagli più comuni che generano conseguenze. Il dolore è qualcosa che noi rifiutiamo istintivamente, profondamente. Parlo del dolore interiore, mentale, è qualcosa che sentiamo estraneo a noi, che sentiamo fuori posto, che sentiamo che dobbiamo superare, eliminare, evitare, togliere da dentro di noi. Sì, è vero, ma devi toglierlo con una procedura corretta, altrimenti vai a finire in guai ancora peggiori.

Facciamo un esempio, immaginate a livello di una ferita: uno che striscia per terra sulla terra si fa una brutta ferita piena di terra, benda tutto, copre tutto per non sentire il dolore. Ma scherzi! Lì ti viene fuori un'infezione che non finisce più, vai nei guai. Prima di bendare devi disinfettare, devi aprire bene la ferita, pulire tutto dentro (vengono i brividi solo a pensarci) eppure c'è il detto: “il medico pietoso fa la ferita cancerosa”, cioè alla fine ti crea ancora più problemi. Deve farti soffrire, ma non per quale gusto, deve disinfettarti, ecco, e il disinfettarti costa sofferenza.

C'è questa realtà di passaggio della sofferenza. Cosa vuol dire? Noi sentiamo la sofferenza nella sensibilità, e la sensibilità registra tutto dalla sofferenza al dolore, i due estremi, ma tutte le sensazioni intermedie. Mentre vorrebbe sempre la gioia, la serenità, la pace, tante volte si trova in una sofferenza più leggera, più pesante, più dolorosa, più profonda, con tante descrizioni di acida, amara, tagliente, pungente, bruciante, dirompente, ecco: descrizioni della sofferenza psichica interiore. Allora uno farebbe di tutto per non sentirla, viene istintivo. Ed è proprio lì che bisogna invece dire: «Calma! Calma!» perché, ad esempio, una reazione è quella della **rimozione**: la tolgo dalla mia coscienza. È l'inconscio che agisce, ma è un inconscio che è stato addestrato a questo, a rifiutare, togliere dalla coscienza. Questo è proprio il meccanismo che genera trauma, ma nel bambino è un meccanismo di difesa naturale, e va bene così. Nell'adulto, la rimozione è grave! È grave, è già segno che qualcosa non funziona, perché l'adulto deve essere capace ad affrontare la sofferenza, non a rimuoverla.

L'altra gestione errata della sofferenza è la **negazione**: negare che sia una sofferenza. Con delle frasi anche molto esplicite: «*Ma a me non è importato niente. Ma a me non importa!*», e la persona se la dice, se la racconta, nega a se stessa la realtà. Negare la sofferenza vuol dire tenere una parte della propria energia psichica ferma a bloccare la sofferenza. Parliamo di numeri tanto per spiegare il fenomeno, anche se i numeri non rendono la realtà. Io ho una psiche grande 100, mi arriva una sofferenza che mi occupa 10 della psiche, e io la blocco usando un altro 10 della mia psiche. Alla fine ho solo più 80 disponibile, perché ne tengo 10 a bloccare un altro 10: limito le mie capacità! Di fatto la persona che nega la sofferenza, è meno attenta al lavoro, è meno presente, meno attenta agli altri, meno disponibile, risulta meno intelligente: se uno gli facesse proprio in quei giorni un test di intelligenza risulterebbe meno intelligente, perché ha dentro questa realtà che lo assorbe, che gli porta via delle capacità.

Un altro modo di gestire errato della sofferenza è quello di **spostarla sugli altri**: «*Siete voi brutti e cattivi la causa della mia sofferenza! Io ce l'ho con voi, sono arrabbiato con voi, è tutta colpa vostra, io vado contro di voi, io non sopporto voi*», e la sposta sugli altri. Questo mi porta a delle reazioni antipatiche, perché poi gli altri non capiscono nemmeno. Porta delle reazioni che creano del disturbo, portano delle reazioni che fanno ancora peggiorare la situazione, e allora ecco che la persona finisce nella malattia mentale.

Un altro sbaglio molto comune, ma tenete conto che non c'è sbaglio sì o sbaglio no, ci sono sbagli piccoli, sbagli un po' più grandi, sbagli grandi, sbagli enormi. Di sbagli ne facciamo tutti, nessuno è perfetto, però una cosa è sbagliare un pochino, una cosa è sbagliare tanto. Facciamo un esempio culinario: una cosa è sbagliare un pochino il sale, un'altra è sbagliarlo talmente tanto che non si riesce più a mangiare se è troppo; se è troppo poco si rimedia ancora. Dunque c'è questa dimensione dello sbaglio.

Pensate a spostare la sofferenza sul corpo, **somatizzare la sofferenza**. È un modo di non vivere la sofferenza, ma è un modo che ha delle conseguenze spiacevoli, pesanti. Perché poi mi trovo con una malattia, e mi dicono che è una malattia di origine nervosa, mi dicono che è una somatizzazione psicosomatica. Che cosa vuol dire? Non vuol dire che io penso di avere quella malattia ma in realtà non c'è. No, no, la malattia c'è proprio, chi ha l'ulcera di origine nervosa ha proprio l'ulcera. Chi ha l'alopecia di origine nervosa (chiazze di capelli che cadono) ce le ha proprio le chiazze di capelli che cadono: è la causa che è psicologica e vuol dire che uno ha trasferito sul corpo questa sofferenza. Possono essere cose che si sopportano.

Guardate che non è sempre di origine nervosa, quindi se qualcuno ha l'alopecia non dite: «*Ah quello ha l'alopecia quindi quello lì...*». Oppure un'altra malattia comune è la vitiligine come spostamento, ma non è sempre così. Quindi se vedi uno con la vitiligine: «*Ah, tu a chi la vuoi raccontare... tu hai spostato sul corpo qualche tuo problema psicologico*», non si può dire, perché potrebbe avere altre cause proprio fisiologiche e biologiche, e così via.

Quindi c'è questa realtà, addirittura oggi si ipotizza una componente somatica in praticamente tutte le malattie, proprio tutte no, ma nella stragrande maggioranza. Come mai? Perché non si

riesce, i medici non riescono ad agganciare in maniera matematica come vorrebbe la scienza medica, le cause alle conseguenze. Allora quand'è che ti viene il raffreddore? Quando ti arriva un'infezione? Quanti devono essere i germi per portarti l'infezione? Dipende dalla struttura fisica, dallo stato di salute, dipende da tante cose, ma dipende anche dall'umore della persona. È lì che c'è l'elemento psicologico. La persona allegra, serena, eccetera, si ammala di meno: ha le difese immunitarie più alte. Durante la depressione, durante certe malattie mentali, si misura proprio anche un calo delle difese immunitarie, ciò vuol dire che bastano meno elementi patogeni infettivi per generare l'infezione.

Allora ci sono questi interrogativi sulla quantità e il peso della componente psicologica in tante malattie, dicevo prima “dalla caduta dei capelli fino alla mancanza di crescita delle unghie dei piedi” può esserci questa componente a volte abbastanza visibile, comprensibile, a volte difficile. Perché si ammala l'organo che la psiche collega con il problema, con la sofferenza mentale e tante volte non si riesce a capire il collegamento fatto dall'inconscio. Ad esempio, il collegamento “amore – cuore” è abbastanza facile non solo in italiano dove fanno rima, ma anche nelle lingue in cui amore e cuore non fanno rima il collegamento c'è lo stesso. Altri collegamenti sono più difficili ad esempio tra la rabbia e il fegato, è un modo di dire che può corrispondere tante volte: «*Mi fanno rosicchiare il fegato, mi fanno rovinare il fegato*», può darsi che ci sia questo collegamento o può darsi di no, come si fa a dire?

Il mal di testa può essere collegato a non si sa quante malattie diverse, o anche i problemi allo stomaco, a volte è una realtà che non digerisci. I manuali riportano dei problemi allo stomaco in tanti pensionati, neo pensionati, che non hanno digerito il non avere più il lavoro, non avere più il ruolo sociale, non hanno digerito questa realtà psicologica e hanno problemi allo stomaco, problemi alla deglutizione, problemi di intestino, perché non hanno digerito una certa realtà. Ma si usa anche nel linguaggio comune: «*Non digerisco quella persona*» - «Fai attenzione che se continui a non digerirla poi ti rovini lo stomaco!» - «*Ma io quella persona non l'ho mai mangiata, manco un pezzetto*» - «Non importa ti rovini lo stomaco anche se non ne mangi un pezzo», magari qualcuno se ne mangiasse un pezzo, poi gli passerebbe pure. Dunque, c'è questa realtà di collegamento che a volte è inimmaginabile.

C'è un'altra gestione errata della sofferenza che è lo **spostamento nell'intelligenza** ed è una gestione molto comune oggi, perché noi siamo abituati a usare l'intelligenza per risolvere tanti problemi. Una volta la vita era molto più semplice, le attività erano quelle, i problemi da risolvere, erano sempre gli stessi, sempre quelli, quindi a un certo punto uno imparava la soluzione di quei problemi. Noi ci troviamo invece in una realtà in cui arrivano sempre nuovi problemi. Non so se avete mai cambiato il computer e vi siete trovati con dei nuovi problemi, avete cambiato il cellulare e vi siete trovati con nuovi problemi: «*Devo capire come fare. Con l'altro lo facevo così facilmente, così in fretta, come faccio con questo a fare la stessa cosa?*», ragiona, ragiona, leggi, valuta, pensa, renditi conto, e alla fine ci arrivi.

Quindi noi siamo abituati proprio (e sarà sempre di più così) a usare l'intelligenza per risolvere i problemi, problemi sempre nuovi in mezzo ai quali uno si trova che deve gestirsi. Allora scoppia dentro una sofferenza, parte l'intelligenza a cercare una risposta, una soluzione. No, alla sofferenza l'intelligenza non può dare risposta! L'intelligenza può dare risposta al problema, questo sì. Se è successa una disgrazia in macchina, c'è un problema e bisognerà risolvere il problema e l'intelligenza mi dirà come risolverlo. Ma la sofferenza dell'incidente, di che cosa è successo, non può essere l'intelligenza a risolverlo. L'intelligenza non è attrezzata per quella realtà. Allora ecco che l'intelligenza comincia a girare in cerchio.

Torniamo all'esempio dell'abbandono: «*Ma perché l'ha fatto? Ma non doveva farlo. Ma perché a me? Ma cosa gli ho fatto? Ma non è giusto, ma non doveva, ma non si deve!*» E avanti. L'intelligenza “gira in cerchio” perché trova tutto logico: «*Non doveva, non si fa, non è giusto*», è tutto logico, ma non c'è soluzione alla sofferenza. E in questo girare in cerchio, l'intelligenza assorbe molta energia, ci si trova di nuovo davanti alla persona che non è più presente. La persona

che: «Ma che cosa fai, che cosa pensi?», la persona che sul lavoro non rende più, ma anche chi lavora in proprio e vuole rendere sul lavoro e non riesce più a lavorare, perché? Perché la sua intelligenza gira sul problema senza possibilità di trovare una soluzione, per cui uno va a finire in una forma di esaurimento, di depressione, eccetera, di malattia mentale, perché ha sbagliato la gestione della sofferenza.

Facciamo ancora un esempio di sbaglio di gestione della sofferenza: lo **spostamento nella volontà**: la persona diventa apatica, chiusa, ferma. Magari è un'esperienza che avete pure voi, di qualcuno cui è morta una persona cara, e la persona si blocca, si ferma: seduta, sguardo nel vuoto, vedi che non c'è, è assente! Vuol dire che ha spostato nella volontà la sofferenza. Quindi quando la volontà vuole fare qualcosa non ci riesce, resta bloccata e quindi la persona non è più in grado di volere niente ed è ferma; bisogna aiutarla a venir fuori. È uno dei casi in cui proprio bisogna aiutare la persona a piangere, a vivere la sofferenza.

C'è un principio in psicologia molto spiacevole, ma è così: che **“gli sbagli si pagano”**. È lo stesso principio a livello fisico: se io affetto il salame e senza farlo apposta per sbaglio mi affetto il dito, anche se non l'ho fatto apposta, fa male lo stesso. Il “non l'ho fatto apposta”, cosa vuol dire? “Si paga anche se...”! Lo stesso vale in psicologia, se uno sbaglia la gestione della sofferenza, paga. Non l'ha fatto apposta, non lo sapeva, non lo immaginava, non sapeva che non si doveva fare così, e l'ha fatto! Mi dispiace, ma le conseguenze vengono ugualmente.

In questo campo diverso è il **principio morale** perché in campo morale se uno non lo fa apposta non c'è male! La realtà del male esiste, solo “il male non esiste” ma è “la mancanza del bene”, quindi la realtà del male “solo se uno lo vuole apposta”, altrimenti non esiste. Invece in psicologia purtroppo esiste. La psicologia partecipa da una parte alla realtà fisica, materiale, come è appunto questo aspetto dello sbaglio che si paga; dagli altri aspetti partecipa alla realtà spirituale, morale, perché ad esempio, è senza limite, nessuno mai è arrivato al fondo. Nella realtà fisica, noi non siamo arrivati al fondo, però sappiamo che si può arrivare. Noi non abbiamo esplorato tutto l'universo però sappiamo che teoricamente si può arrivare ad esplorare tutto l'universo. Invece nella realtà psichica non si arriva mai al fondo. Non è ipotizzabile questo arrivare al fondo, per diversi motivi che adesso non sto a illustrare, ma partecipa alla realtà spirituale dove la crescita è senza limite della persona. Che è molto bello! Pensate, se qualcuno qui pensava di essere già diventato il massimo possibile, sappia che può diventare ancora meglio, può crescere ancora, può migliorare ancora senza limite. Se viceversa qualcuno pensa di essere così malmesso, così distrutto, così rovinato, da non poter più fare niente, no! Si può fare qualcosa.

Dunque gli sbagli: vediamo un altro genere di sbaglio: **confondere la causa di un disagio, con il rimedio del disagio**. Facciamo un esempio: «*Gli altri sono la causa della mia fatica mentale, della mia malattia mentale*», Sartre: “*l'inferno sono gli altri*”, gli altri sono la causa di questo, quindi la soluzione è tagliare fuori gli altri, escludere gli altri! Allora ecco che la persona comincia a non agganciare più nuove amicizie, a non voler più conoscere nuova gente, però si rende conto che il disagio continua, anzi aumenta. Allora comincia a tagliare fuori i cerchi più lontani, le persone che vedeva occasionalmente e si rende conto che il disagio non passa, e dice: «*La soluzione è togliere gli altri che mi danno fastidio, problemi!*», allora toglie un altro cerchio di persone più interno, più intimo, più vicino, di persone, e si rende conto che non basta, che è ancora peggio, che deve proprio togliere tutti. Insomma finisce la persona chiusa al buio in una stanza, e non vuol più vedere nessuno. Elvis Presley è finito così, chiuso in una stanza al buio, che vedeva solo più il suo psichiatra. È terribile! Eppure è uno sbaglio che sarebbe a dire “piccolo”, “banale”, però ha confuso quello che era il problema con la soluzione. Cioè, diceva: «*La soluzione è da quella parte, tagliar via sempre più gli altri, perché gli altri mi creano sofferenza*». No, la soluzione è agganciarsi agli altri, incontrare gli altri, affrontare la sofferenza di agganciare gli altri, di incontrare gli altri, di comunicare con gli altri: quella è la soluzione alla tua malattia! Tagliar fuori gli altri è andare ancora più a fondo nella malattia. Queste confusioni sono disastrose, eppure quando uno si infila in questo modo....

C'è ancora un'altra causa che si può evitare, poi dopo vediamo invece che cosa fare positivamente. Un'altra realtà da evitare è quella del **rapporto con se stessi sproporzionato**. Allora: io sono in dialogo con me stesso. Tutti! L'uomo è un essere dialogico, in dialogo con se stesso. Io posso avere un rapporto buono con me, e posso avere un rapporto che non funziona con me. Il rapporto con me stesso che non funziona crea problemi. Qual è il rapporto che non funziona? Ad esempio, io ho una stima troppo alta di me: «*Non faccio per vantarmi ma io... chi siete voi rispetto a me? Io sono superiore*», è il narcisismo: «*Le regole che valgono per gli altri non valgono per me, perché io sono superiore. Voi dovete far la coda allo sportello, ma se arrivo io passo davanti agli altri, vorrete mica che io faccia la coda come voi! Le regole, il divieto di sosta, il divieto di sorpasso, eccetera, son per gli altri, non son mica per me, io sono a un livello superiore, quindi io posso infrangere le leggi, perché io sono superiore*».

Ma guardate che non so se vi ricordate il fatto di quella studentessa uccisa a Roma, da una finestra con un colpo di pistola, eccetera, da due studenti (e poi hanno impiegato quanto a venirne fuori) che ritenevano se stessi superiori alla legge. Due studenti di giurisprudenza han detto: «*Noi siamo superiori, noi facciamo il delitto perfetto*», il guaio è che hanno ammazzato una ragazza, e il delitto non era perfetto. E' un fatto di almeno 15 anni fa, non mi ricordo nemmeno i nomi..

**Interlocutrice:** *ma non sono stati condannati però, perché non c'era la prova e per legge se non c'è la prova non si può condannare...*

**Don Risatti:** sì, potevano essere stati loro ma non c'era la prova, il principio era (quello che erano andati sulla loro linea) quello del: «*Riusciamo, una delle condizioni è: non deve esserci movente*», Quindi è proprio prendere una persona con cui non c'era rapporto, relazione. Dunque questa realtà, e non voglio fare altri nomi, che tutto sommato la realtà di **sopravalutazione di sé** è abbastanza rara.

Invece, il tipo di rapporto con se stessi che non funziona, più comune, è quello della **disistima di se stessi**: non avere abbastanza stima di se stessi, quello del considerarsi in modo negativo. Uno dice a se stesso: «*Ecco, sei sempre il solito, non sei capace di... non sei capace a...non riesci da nessuna parte.. non sai farti rispettare...* » e uno si pesta da solo, si rovina, si pesa, si schiaccia, si rosicchia, si mastica, si corrode da solo attraverso questo rapporto di disistima nei propri confronti, della non percezione del proprio valore radicale. Poi è vero, potremo parlare della verità, che: «*Ho fatto degli errori, è vero che ho avuto delle debolezze, è vero... tante cose, ma al di là di tutto c'è un valore in me! E quindi devo imparare a cogliere questo valore*». Mentre se io ho questo rapporto così pesante nei miei confronti poi mi comporto di conseguenza con tutto quello che viene, di stare male con se stesso: «*Non vivo bene dentro di me, dentro di me c'è una situazione pesante*».

A livello più leggero questa patologia si rileva nelle persone che cercano continuamente l'input dall'esterno, che hanno paura del silenzio, dell'introspezione, della lettura interiore, del raccogliersi, sono sempre proiettate verso ricevere qualcosa. È normale che i ragazzini, gli adolescenti non abbiano una grande interiorità, la stanno solo scoprendo, però devono scoprirla quindi devono imparare a prendersi dei momenti di silenzio, di lettura interiore, di percezione di sé, di verità dentro di sé. Se no, viene fuori l'adolescente che gira sempre con le cuffiette, gli auricolari, sta sempre a sentir musica, appena stacca, attacca il computer che gli dia un input. Ha bisogno di ricevere degli input continuamente per riempirsi, perché lui dentro non ha una consistenza.

“Il gioco dell'input dall'esterno”, il segnale costante non si percepisce, si percepisce il cambiamento, la variazione. La luce costante ad un certo punto non la si percepisce più. Pensate quando al pomeriggio viene buio un po' per volta, ad un certo punto dice: «*Oh, è buio!*», sì ma non hai percepito la discesa perché è stata molto lenta, a un certo punto non ci vedi più te ne rendi conto. Il suono che è basso, costante, non lo senti, invece il suono che cambia lo senti! Se io voglio ricevere molti impulsi sia visivi che uditivi, cosa devo fare? Devo avere allora dei suoni che



cambiamo molto, continuamente, e devo avere delle luci che cambiano molto, continuamente. Cosa viene fuori? Viene fuori una discoteca!

Guardate che è studiata in maniera scientifica, deve essere così perché quando entri dentro sei sempre “provocato”. Guardate i videoclip, sono una continua provocazione, non ti lasciano mai, ti agganciano con la sorpresa, col cambiamento, con l’impressione perché in questo modo ti danno un input che ti riempie, che non ti lascia sentire che cosa hai dentro ad una certa profondità, e allora ecco che hai la sensazione di vivere meglio: *«Perché dentro ho qualcosa che non so cosa sia, ma che mi fa paura. Ho paura che non sia quello che desidero, ho paura che ci siano dei mostri. Allora devo non sentire, non sentirlo, introduco continuamente questo input dall’esterno, che mi impedisce di percepire me stesso»*. Ma questo è un problema e diventa una fatica, perché poi la persona senza spazio interiore non ha dove digerire tutta la vita, che cosa gli capita nella vita, non ha dove accogliere l’altro, è la persona che non è capace di intimità.

L’**intimità** richiede un cammino di maturazione, è fermarsi a percepire la relazione che c’è tra noi due, ma può anche essere all’interno di tutta la famiglia, all’interno di un piccolo gruppo, l’intimità: ci fermiamo a sentire la relazione che viviamo tra di noi e sentiamo come questa è bella, è positiva, ci dà una pienezza interiore. L’intimità è una delle esperienze dell’età adulta più significative, più importanti, però ci vuole questo cammino. E ci vuole questo rapporto con se stessi per avere lo spazio interiore dove vivere, dove cogliere, dove sentire e gustare l’intimità. Se non ce l’ho, non lo posso vivere! Dunque il rapporto con me stesso è una realtà significativa.

Vediamo adesso le **difese attive**, cioè che cosa fare concretamente per evitare l’insorgere di malattie mentali. Prima di tutto **coltivare la pace**, *«Coltivare la pace? Ma sono gli altri che mi fanno innervosire, che mi fanno arrabbiare!»*, Ok, è lì che devi coltivare la pace. Quando sei in pace va già bene, ma il problema è che non ti lasciano sempre tutti in pace. Cominciare dalla pace con te stesso, coltivare la pace vuol dire vivere un rapporto, ad esempio (adesso dico una parola grossa) un **“rapporto di perdono”**. Ma quando io dico a un cliente che viene da me: «Se tu non arrivi a perdonare quella persona, tu non avrai la pace», io faccio lo psicologo, non faccio il prete. Perché come prete certo dico: «Perdona!», ma come psicologo dico: «Guarda che se vuoi ritrovare la pace tu dentro di te, tu devi fare il gesto del perdono verso l’altro, perché se non fai questo gesto, non trovi la pace dentro di te».

La malattia mentale è come una valanga, può cominciare qualcosina di piccolo, ma questo genererà qualcosa di più grande, questo genererà qualcosa di più grande, e qualcosa di più grande ancora. C’è qualcuno che mi ha fatto un dispetto, io mi arrabbio perché mi ha fatto un dispetto, poi mi deprimò perché mi sono arrabbiato, poi perdo la stima di me stesso perché mi sono depresso. E da un problema reale così, io resto schiacciato da un problema che ho generato io. Il perdono, è una mia strategia “per viver bene io”.

Perdonare non vuol dire dimenticare, scusate gli esempi spiacevoli ma non se ne possono fare altri. Se un amico, un parente, ti ha imbrogliato sui soldi è giusto perdonarlo ma fai attenzione la prossima volta, ricordatelo bene la prossima volta! Non vuol dire: *«Siccome l’ho perdonato, gli ho prestato 10 mila Euro, spariti: l’ho perdonato. Mi chiede 10 mila Euro e glieli do di nuovo»*, allora, devi ricordartelo. Perdonarlo vuol dire volergli bene lo stesso, però devi saperti gestire. Perdonare vuol dire “cercare il bene della persona che ti ha fatto del male”, non è una cosa semplice.

Il cammino dello star bene dentro di sé non è semplice: tutti lo desiderano, ma non tutti lo raggiungono perché ha dei passaggi difficili. Ad esempio uno dei passaggi difficili è perdonare. Ma c’è una persona che è molto difficile perdonare: è **perdonare se stessi**. È difficile, fa parte di quel dialogo con se stessi in cui devo prendere coscienza che sono stato debole, sono stato scemo, sono stato superficiale, mi sono montato la testa, chissà che sbagli ho fatto, ma ho fatto uno sbaglio, e adesso arrivano le conseguenze. Perdonarmelo! Perdonarmelo, che vuol dire mi voglio bene lo stesso, voglio ugualmente il mio bene. C’è un esempio che è molto appropriato anche se è talmente comune che sfugge a molti: quando il bambino di sporca, la mamma o papà che deve pulirlo (e magari si sporca proprio mentre stavano mangiando e quindi non è neanche piacevole) ce l’ha con il

bambino che si è sporcato. Lo pulisce, lo lava, lo cambia, e poi gli vuole di nuovo bene, lo abbraccia, lo bacia, gli dice: «Che bel bambino!», lo riconosce come figlio. Cosa ha fatto? Lo ha perdonato! E meno male, perché se non lo perdona la prima volta, non lo perdona la seconda, la terza non lo cambia più, lo lascia lì. Questo è un esempio di perdono: «*Mi hai scocciato, mi hai fatto qualcosa che mi ha disturbato, però te lo perdono!*», ed ecco che vuole di nuovo bene, vuole di nuovo il bene del bambino.

Provate a immaginare cosa vuol dire! Mi vien da dire: «Ognuno pensi a se stesso!», cosa vuol dire? Riconoscersi di essersi sporcati, di pulirsi, di perdonarsi. Ci vuole un allenamento, perché magari certe cose uno se le perdona più facilmente, qualcosa troppo, e altre cose invece uno non riesce a perdonarsele. Non riesce, eppure è un cammino importante. Questa è proprio la difesa attiva contro la malattia mentale. Io che cerco la pace e che punto a vivere, a raggiungere la pace attraverso il perdono verso di me e verso gli altri.

Un'altra realtà è la verità: **dirsi la verità**. È un'altra fatica, ma guarda un po' "il cammino della serenità, della pace, della non-malattia passa attraverso la fatica". Nel momento in cui uno la fa, ha la sensazione di fare la fatica più grande, e magari è pure vero, però ti conviene perché ti risparmia dopo. C'è una analogia con la malattia fisica che non è solo quella che dicevo prima: «Aprire la ferita per disinfettarla», ma pensate quante cure! In tutte le operazioni chirurgiche il giorno che ti fanno l'operazione, il giorno dopo, due giorni dopo, è peggio di prima! Normale, magari può essere un'eccezione di no, ma è normale che ci sia un momento di sofferenza a ridosso dell'operazione chirurgica. «*Ma perché tu soffrivi 50 e sei andato a soffrire 100?*» - «Calma, io ho guardato un periodo più lungo della settimana, io ho guardato 6 mesi, 6 anni; spero di vivere ancora 50 anni, quindi, ho guardato un periodo più lungo e ho detto: è vero che questa settimana sarà brutta, ma poi sto meglio». Ho ottimizzato la sofferenza su un tempo lungo, l'ho ottimizzata al minimo per ottimizzarla su un tempo lungo così basso ho dovuto fare un picco, perché se non facevo quel picco, e la sofferenza era un pochino superiore, ma sommando tutta la sofferenza ne vivevo di più.

Allora la verità ha questa caratteristica: dirti la verità vuol dire a volte dirti una cosa spiacevole (dirsi le cose piacevoli non c'è problema, di solito le persone riescono a dirsele) e dirsi la cosa spiacevole è più faticoso perché mi viene voglia di girarmela, di raccontarmela: ecco, io che me la racconto, io che mi dico così e così, ma dentro di me so che è diverso. Tenete conto che noi abbiamo diversi livelli di profondità dentro, ed è possibile, senza essere eccezionale, che io a un livello più superficiale mi dica una cosa mentre sotto c'è una vocina che mi dice: «No, no, non è così! È diverso!». E se io non son capace ad aderire a quella vocina più profonda, che si chiama anche coscienza, e continuo a raccontarmela e non mi dico la verità, poi ho le conseguenze e le conseguenze possono essere spiacevoli.

Perché tanti disturbi proprio mentali, presi all'inizio, sono più facili da rimediare, da risistemare. Se uno va avanti dieci anni... È una richiesta che arriva agli psicologi: «*Quanto tempo ci vorrà per farmi passare questa nevrosi?*» - «Da quanti anni se la porta avanti?» - «*Da 5 - 10 - 15 anni*» - «E vuole in 5 settimane venirme fuori?», non dico altri 15 anni per venirme fuori, spero bene di no, ma ce ne vuole perché si è strutturata tutta una mentalità, un comportamento, tutta un'abitudine, che bisogna revisionare, quindi c'è un lavoro da fare.

Dirsi la verità è fondamentale. Ed è un esercizio che potete fare tranquillamente quando volete: dirvi la verità. È importante la visione di uomo che avete, la vostra antropologia, anche se non avete studiato filosofia, l'antropologia è "la visione di uomo che io ho" dal punto di vista l'uomo chi è, il valore dell'uomo, il senso della vita. Ecco questi sono elementi di antropologia. Se io so (perché la mia antropologia in cui credo, dice questo) che l'uomo è positivo, io so che la verità alla fine sarà positiva. Che possa attraversare delle verità spiacevoli: sono stato debole, sono stato scemo, sono stato incapace, e così via, ma alla fine se io scavo nella verità, arrivo alla verità positiva, piacevole, bella da leggere. Questo è importante, perché se io ho un'antropologia che dice che l'uomo è disgraziato, e che l'unico evento piacevole della vita è la morte, allora con che coraggio vado a scavare, a leggere dentro? Certamente non me la sento! A proposito di questo una barzelletta

abbastanza “noir” : «*Gigetto è stato veramente fortunato perché dei quattro colpi di pistola che gli hanno sparato, uno solo era mortale*». Dunque questa realtà di dirsi le cose, del dirsi la verità nella convinzione che andando avanti nella verità io troverò il positivo, troverò le realtà positive e valide per me.

Ci sono ancora un paio di elementi, la giustizia, l’amore: **giustizia / amore**. Perché tante volte le due realtà si sovrappongono “la giustizia e l’amore”, nei propri confronti prima di tutto (si va sempre a toccare il rapporto con se stessi!). Ad esempio un rapporto di giustizia con se stessi contempla uno spazio di rilassamento, uno spazio di divertimento, uno spazio di alienazione. Chi non si programma questo spazio ha un effetto di questo genere: comprime sempre di più una molla che è la sensibilità e a un certo punto la molla non si riesce più a comprimere, scatta. Ma quando la molla scatta da sola, va a finire dove vuole come vuole eccetera, per cui va a finire che uno si mette a giocare e brucia quanti soldi; va a finire che uno si mette a bere e ha delle conseguenze; va a finire che uno ne combina qualcuna: «*Ma in quei momenti non resisto più, non sono più capace a resistere*», quando la molla è compressa più di tanto, scatta, e dove va a finire va a finire. Allora una buona gestione di sé è quello di scaricare la molla ogni tanto. Perché di fatti spiacevoli nella vita, voi non lo sapevate, ma ve ne capitano tutti di fatti faticosi, di fatti che richiedono proprio pazienza, fatica, sopportazione, coraggio, buona volontà e avanti..., son tutti elementi che caricano la sensibilità che invece vorrebbe solo: “mi piace, ne ho voglia, mi gusta”, eccetera.

Allora io devo prendermi volutamente degli spazi in cui questa molla si scarica. Devo dire alla mia sensibilità: «Guarda, arriverà il momento, il tal giorno, alla tal ora in cui sarai libera di fare quello che vuoi. Ma io so già che cosa in quel campo, potrai ascoltarti la musica che ti piace, potrai guardarti il film che ti piace, potrai andare a far lo sport che ti piace, potrai ...qualcosa che alla fine sono pure contento d’aver fatto. Un po’ di sport, mi fa pure bene alla salute». Però io devo dire alla sensibilità quando arriverà questo momento. Non basta dire magari: «*Un giorno...*», no! No, devo essere concreto: «Il tal pomeriggio, la tale sera, il tal momento, tu avrai questo spazio. Adesso sopporta, ma poi ti lascerò quello spazio», allora ecco che è una questione di giustizia verso di sé, perché io ho diritto a questi spazi.

L’alternativa si chiama “burnout”, “bruciato fuori” per cui la persona è partita con tanta buona volontà, ha fatto sempre solo cose belle e buone, e a un certo punto è schizzata, è scoppiata. Perché non si è data questi tempi. E notate che scaricare la sensibilità vuol dire normalmente “perdere tempo”, ci vuole l’umiltà di fare qualcosa di inutile! Se per te scaricare la sensibilità vuol dire fare la Settimana Enigmistica, fai la Settimana Enigmistica. La Settimana Enigmistica è risolvere dei problemi che non servono niente a nessuno, dei problemi che qualcuno ha creato perché qualcuno li risolva, ma non serve niente a nessuno. Allora ti rompi il cervello lì per mezz’ora, un’ora, e alla fine ai risolto il problema, e che cosa ne hai avuto? Non è il problema che è risolto, è che ho fatto qualcosa che piaceva alla mia sensibilità, ho scaricato quella molla. Dal punto di vista della psicologia dinamica, il **divertimento** è “una alienazione che compensa un’altra alienazione”, le due alienazioni si compensano e io son di nuovo pronto a riprendere la mia vita. Questo è questione di giustizia nei propri confronti.

Un ultimo elemento: **cogliere e gustare le piccole gioie**. È incredibile come nella vita ci sono, ci sono perché la testimonianza di chi ha imparato è grande: tante piccole gioie! Coglierte e dirsele rende la propria vita più piacevole, più serena. Se io invece colgo e mi dico solo tanti piccoli dispiaceri, tante piccole sofferenze, alla fine... pensate un po’ ad uno che va ad una galleria di quadri: il Louvre, la Galleria degli Uffizi a Firenze, e si concentra sullo spazio tra un quadro e l’altro; arrivato alla fine dice: «*Ma che cos’è sta roba?!*» - «Guarda che non ti sei reso conto! Non erano quelle le cose che dovevi guardare! Erano proprio quelle che non hai guardato quelle che dovevi guardare. Mentre quelle che hai guardato, potevi anche non vederle». Ma è lo stesso chi nella propria vita si concentra su tutti i disturbi, tutte le sofferenze, tutti i dispiaceri, tutte le piccole punzecchiature che uno riceve continuamente, e non coglie tante piccole cose belle e buone, commoventi, gioiose. Camminando per strada, vedi una coppia di ragazzi che si vogliono bene: ma

che bello! Vedi una mamma con un bambino: ma che bello! Vedi un albero: ma che bello! Vedi il tram che arriva giusto alla fermata: ma che bello! Esagero! Vedi delle cose, cogli quelle! Naturalmente le altre ci sono, non è che devi far finta di non vederle, ma non devi concentrarti su quelle che non vanno, se no la tua vita diventa pesante! Tu hai bisogno di renderti conto, non solo ma cogliere queste rende le relazioni più piacevoli, perché nel momento in cui io mi accosto all'altro, io sono pronto a cogliere quello che di bello mi arriverà di lui, di buono mi arriverà di lui, di piacevole mi arriverà di lui. Se io invece sono pronto a cogliere ciò che è di spiacevole, ciò che di irritante mi verrà da lui, io mi presento alla relazione in maniera più faticosa, più dura, e la cosa funziona meno.

L'ultimo argomento si chiama la **resilienza** che è la capacità di restare in piedi nei momenti di stress: quando arrivano le bufere, quando arrivano i problemi, quando arrivano i pasticci, essere capaci a stare in piedi. È un po' la prova del nove della gestione di me. Di fatto non è una cosa che io devo sperimentare a parte, costruire a parte. La "resilienza" poi è il risultato di tutti questi cammini che vi elencavo: coltivare la pace, coltivare la verità, coltivare la giustizia e l'amore, cogliere e gustare le piccole cose. E' il risultato di questa gestione di sé e anche il risultato dell'evitare le cose che dicevo prima, eh, la gestione errata del dolore e così via. Questo comportamento genera "la persona che nei momenti di bufera resta in piedi", perché nei momenti di calma si è capaci, nei momenti di bufera allora si vede la persona che resta in piedi.

**Domanda:** *sulla somatizzazione, questo processo mentale per cui il problema o ciò che disturba viene a colpire una determinata parte del corpo. La nostra mente può controllare questo meccanismo o è tutto inconscio?*

**Risposta:** io posso gestirmi in un certo modo. Sul momento quando il processo è iniziato, è faticoso, è problematico e così via. La cosa migliore è prepararsi ad un rapporto positivo con se stessi e con il proprio corpo. Noi facciamo dei corsi di visualizzazione, che è una tecnica di conoscenza di sé, di dialogo conscio e inconscio, e mettiamo sempre qualche esercizio sul rapporto con il corpo, perché nella nostra cultura di origine greco-romana il corpo è un elemento svalutato, il corpo vale poco!

Non pensate che tutte le attenzioni al corpo: la palestra, il bodybuilding, la scultura del corpo, e tutte quelle altre tecniche siano segno di stima del corpo. Addirittura molte volte sono segni al contrario: dell'intellettualizzazione del corpo! Cioè il corpo non ha il diritto di essere quello che è, il mio corpo deve essere quello che "la mia mente vuole che lui sia". Allora la mia mente vuole che il mio corpo sia fatto così e per farlo così io devo fare di quelle ginnastiche stressanti, terribili e le faccio. Questo non è rispetto e amore per il corpo, questo è proprio un intervento rigido, duro contro il proprio corpo.

Quindi un rapporto positivo con il corpo di **accettazione del corpo** che è fatto così; di benevolenza per il proprio corpo; di riconoscenza verso il proprio corpo che tutti i giorni mi supporta, mi sostiene, mi permette di andare avanti, diminuisce la possibilità di somatizzazione.

L'altra strada è quella imparare a **gestire positivamente** in maniera valida **la sofferenza**, elemento che non ho trattato, che è tenerla nella sensibilità, lasciarsela sentire, ma è un argomento un po' lungo, abbiamo già dedicato una volta tutta una serata sulla sofferenza, forse dovremo ancora dedicarla.

**Domanda:** *... il mio percorso personale mi ha insegnato che per arrivare al perdono bisogna darsi la possibilità di sbagliare .... poi mi ha anche insegnato che se sei onesto con te stesso, se accetti la tua zona d'ombra impari anche a gestirla (e l'abbiamo tutti) e se sei sincero con te stesso nel momento in cui ti dici la verità accetti maggiormente anche gli altri.*

**Chiedo:** *quando una persona dice cose che non hanno riscontro oggettivo nella realtà come faccio a capire che ho di fronte una persona che è una bugiarda patologica, che sente le voci, oppure che*

*è istigata da qualcuno e poi io ne pago le conseguenze di queste cose? Cosa posso fare per aiutare me stessa?*

**Risposta:** le cose sono molto grosse, perché una cosa è dire le bugie, una cosa è sentire le voci (a cui devo ubbidire, e così via) in cui siamo in una schizofrenia psicotica e in questi casi la difesa è la distanza, distanza mentale, distanza psichica. Cioè tu sei là, io son qua. Lo psicologo si può aprire perché ha tutta una preparazione in merito, però alle persone normali si consiglia: «Lascia cadere, non considerare l'elemento di malattia mentale», perché il malato mentale tende a far ammalare le persone attorno a sé, quindi bisogna proprio imparare questa gestione di distanza. Non m'importa se mi nega che ieri ha detto questo, che ieri abbiamo fatto questo: lo accetto! Ma questa è la gestione di chi si trova in casa persone malate, e così via, per non restare contaminato.

La malattia mentale è contagiosa come la malattia fisica è infettiva. Allora se uno non tiene una certa distanza, che è una distanza mentale, veramente rischia! Perché lo psicologo impara ad accogliere le persone (e anche il malato mentale) in una certa zona di sé e basta, del proprio organismo psichico: il meccanismo dell'empatia. Allora io la accetto, la accolgo, ma solo lì. Quindi non prendo in giro un paziente che è malato e che mi dice certe cose e io gli dico: «Sì», non lo sto prendendo in giro! Lo sto accogliendo come lui può essere accolto, nell'unico modo in cui lo si può accogliere. Dopo di ché gli restituisco rielaborata questa sua realtà, però queste sono tecniche appunto di psicoterapia, eccetera.

Mentre quando uno si trova così con una persona vicino, gli si dice: «Lascia cadere, tieni distanza, qualunque cosa ti nega che dieci minuti prima...., o ti dice che hai detto esattamente il contrario, non impuntarti sulla realtà, sulla verità, eccetera. Tieni la distanza psichica. Se no alla fine ti ammali anche tu dall'altra parte».

***Domanda:** è possibile nei consigli per evitare la malattia, cioè nella parte positiva che lei ha affrontato questa sera, è possibile introdurre il concetto di "distanza" fra quello che noi vediamo, fra la realtà, fra il pensiero, fra la sofferenza e il nostro spazio intimo? Può essere un percorso di vita? Una parte, non quella fondamentale certamente, mantenere una distanza fra quello che è il nostro intimo e quello che ci succede? E quindi fare in modo che la sofferenza non prenda il sopravvento, la realtà esterna non prenda il sopravvento, le relazioni che abbiamo non prendano il sopravvento e via dicendo?*

**Risposta:** siccome la domanda è un po' troppo complessa, perché comporta tutta la gestione delle relazioni, dico questo: c'è una difesa istintiva di distanza. Ad esempio noi tutti sappiamo che nel mondo ci sono bambini che muoiono di fame, ma noi prendiamo una distanza psichica da questa sofferenza, per cui lo sappiamo ma non ci immergiamo più di tanto.

Venerdì scorso è venuto Gigi Ciotti lì al Rebaudengo, abbiamo cominciato un Master sui Comportamenti di Addiction, di comportamenti che generano dipendenze di tutti i tipi dalla droga al gioco, eccetera. E parlava di problemi di mafia, parlava di qualcosa come dieci miliardi di Euro all'anno il giro della mafia nel campo dell'usura in Italia, eccetera. Dunque, so che ci sono questi problemi, evidentemente ci sono anche a Torino, ma io non posso farmi carico di tutte queste problematiche, ecco ammiro lui che si è fatto carico di quanti problemi!

Io non sono in grado, io devo accettare e farmi carico di una massa di problemi di sofferenze che sono in grado di gestire. E poi devo avere l'umiltà di non negare, perché la negazione non funziona, non rimuovere, ma non considerare, tenere proprio la distanza da tutte queste sofferenze, se no schizzo. Ed è in buona parte un elemento di reazione istintivo, e ad un certo punto uno deve magari anche darselo proprio coscientemente.

Grazie!