



Chicercatrova
Centro culturale cattolico
 Corso Peschiera 192/A - Torino
 www.chicercatrovaonline.it
 info@chicercatrovaonline.it

Malati fuori malati e malati dentro

La malattia fisica analogia della malattia mentale...
 (testo non rivisto dall'autore)

Relazione del Prof. Don Ezio Risatti

*Presidente della Facoltà di Psicologia del Rebaudengo e psicoterapeuta
 (11 settembre 2013)*

Buona sera,

riprendiamo gli incontri, un cammino di un anno e questa sera cominciamo proprio bene: malattia! Malattie fisiche, mentali, psichiche... nel preparare lo schema ad un certo punto ho detto: «Si va beh, ma devo mettere anche qualche traccia di speranza se no uno si deprime e basta!»

Vediamo allora che cosa è la malattia, poi vediamo tutti i diversi tipi di malattie, le interazioni tra di loro, come le malattie possono tra di loro a diversi livelli influenzarsi e aggravarsi o risolversi.

La **malattia** è una riduzione della propria capacità, della propria efficienza, una riduzione della vita; è un vivere di meno, essere di meno, poter fare di meno, secondo quello che uno invece pensa potrebbe fare, e che riuscirebbe a fare, che si sente “fatto per fare”. La percezione della malattia è qualcosa di “ingiusto”, cioè: «*Io non dovrei essere così, io dovrei essere meglio*», se non c'è questa percezione non c'è malattia. Ad esempio: «*Io non posso volare: non ho le alucce e non posso volare!*» se uno sente questo come una riduzione del proprio essere, non è malattia non avere le ali, è malattia pensare di doverle avere! Perché proprio a partire dalla propria realtà uno sente profondamente che percepisce questo stato di insoddisfazione, di non realizzazione. Ad esempio, durante la gravidanza una donna non è efficiente fisicamente come lo è quando non è in gravidanza, ma non è una malattia perché non c'è una percezione di “ingiusto”! «*Ecco io anche durante la gravidanza dovrei poter fare la corsa, il salto, eccetera!*», ma no! Quindi non è una malattia, non c'è questa percezione: è una realtà naturale e allora è vissuta tutta con un altro spirito.

Le malattie sono naturalmente diverse come gravità, possono avere delle gravità molto diverse l'una dall'altra, una malattia può essere più leggera, un'altra più grave. Partiremo proprio dalle malattie a livello fisico, è chiaro che un raffreddore non è una broncopolmonite; è chiaro che spaccarsi una gamba o un braccio, dispiace... ma non è un tumore, e così via. Quindi le malattie sono più o meno gravi a vari livelli, e bisogna rendersene conto. Le malattie sono anche più o meno lunghe e anche questo è un elemento importante perché ci può essere la malattia che finisce, la malattia che ha uno strascico, la malattia che continua, che è molto lunga, che non finisce più e quindi regolarsi in questo senso. In base a questo principio già gli antichi dicevano: «La vecchiaia è già per se stessa una malattia», perché in un certo senso non è una malattia, ma in quanto la

percepisco proprio una “riduzione” che non dovrei avere mi da fastidio, e si scontra con la mia realtà, ecco che la percepisco come malattia e quindi diventa poi malattia.

Vari gli aspetti di malattia che vediamo: l’uomo è una realtà unica ma ha tanti elementi che funzionano in un modo diverso, così come la malattia del cuore è diversa dalla malattia del fegato, diversa dalla malattia del pancreas; così diverse realtà di profondità dell’uomo hanno malattie diverse con problematiche diverse, e soprattutto questa sera vediamo come interferiscono tra di loro, per cui l’importante è “**gestire le malattie**”. Uno sbaglio di gestione può portare delle conseguenze spiacevoli, e anche molto spiacevoli: un allargamento della malattia, un passaggio della malattia da un livello all’altro e quindi non conviene! Conviene sapersi gestire, il “come” gestire le malattie fisiche è importante perché se uno non gestisce nel modo giusto una malattia fisica rischia di aggravarla, rischia di renderla permanente. Lo stesso vale negli altri casi.

Vediamo dunque le diverse malattie come possono presentarsi. La prima dalla quale cominciamo è la malattia fisica (ed è anche quella che penso di parlarne di meno). È il limite fisico percepito in tutti i campi del corpo, quindi dal sentire meno, vedere di meno, muoversi di meno, avere lo stomaco che non funziona... Ecco la malattia è proprio ciò che fisicamente mi impedisce di essere così efficiente come io invece mi sento “fatto per essere”, come io vorrei essere, quindi questa realtà di “limite”.

La malattia fisica è anche quella che è percepita di più da tutti, che tutti conoscono meglio perché ci hanno riflettuto sopra, perché si sono incontrati con “questa” malattia e con le altre malattie invece uno non si è incontrato. Ci siamo incontrati con tutti i livelli di malattia, ma questo ha proprio uno scontro più visibile, si percepisce più fortemente, immediatamente. La malattia fisica può avere tante origini: dall’infezione, dalla malformazione, dal trauma, e così via. Sono tutte realtà che non penso di affrontare perché non sono medico, quindi non sono specializzato in quelle malattie lì, ma anche perché penso che se qualcuno ha un interesse in quel campo, se lo affronta in queste malattie.

La guarigione a livello fisico, sapete come è possibile: dalla maggior parte delle malattie guariamo, perché non è che tutta la vita abbiamo una sola malattia! Quindi vuol dire che guariamo da tutte tranne che da una dalla quale non guariamo! La guarigione in alcuni casi è facile, in altri è difficile, in alcuni casi è breve o è lunga. Sono tutte realtà che conoscete sulle quali non mi fermo. Se poi cercate informazioni su questo si può organizzare una serata con un medico e allora si vedono queste malattie.

Invece passerei subito alle malattie mentali, dove si va nel mio campo e dove posso dirvi delle cose, e dove credo che anche ci sia più curiosità e paura. Ho visto che la malattia mentale fa paura a tanti: ma stai sereno! Stai sereno, ché se la malattia mentale la vedi, non ce l’hai addosso! E questa è già una cosa importante! Poi le piccole malattie mentali, invece, ce le abbiamo tutti, e va bene così; ma cambia naturalmente la gravità.

Che cos’è la malattia mentale? La **malattia mentale** è una sofferenza, una sofferenza interiore per se stessi, per la propria vita, perché: «*Non sono quello che mi piaccio, non sono quello che voglio, non sono quello che mi sentirei “fatto per...” , non sono soddisfatto di me*». Ma perché sia una malattia deve essere una sofferenza. Se è solo, così, un piccolo malessere, non lo consideriamo malattia. Facciamo l’esempio in campo fisico (credo che farò molte volte il rapporto con il campo fisico): quand’è che uno si considera malato? Quando il disturbo è di un certo rilievo, se no uno non si considera malato. E lo stesso dal punto di vista mentale, per essere malati ci vuole una certa gravità che mi impedisce quella soddisfazione di me, che mi porta un carico di sofferenza interiore di un certo peso.

La malattia mentale poi ha una seconda dimensione che è quella del **rapporto con gli altri**: mi impedisce rapporti sereni, rapporti cordiali, rapporti gratificanti, rapporti che mi fanno stare bene. Ecco, la malattia mentale mi impedisce tutta una serie di rapporti di questo genere. Quindi è una questione di sofferenza per me stesso e per gli altri.

Le origini della malattia mentale: e qui ci sono tante cose da dire! Quando è partita la psicologia con Freud, le origini erano tutte “l’inconscio”, le origini erano tutti i “traumi”; poi s’è visto che oltre i traumi, ci possono essere altri problemi: per la malattia mentale ci sono gli sbagli che uno fa nella gestione di sé. Anche se uno non lo fa apposta, uno sbaglio può portare una malattia mentale.

Facciamo un esempio di nuovo in campo fisico: se io sto tagliando il pane con un bel coltellaccio, e per sbaglio, senza farlo apposta mi taglio il dito, anche se non l'ho fatto apposta poi ho dei problemi al dito, e potrebbero anche essere gravi, anche se non l'ho fatto apposta! Mi sono procurato una malattia che proprio non avrei voluto, ma ho fatto uno sbaglio e quindi lo pago con una malattia anche se non l'ho voluto.

Capita lo stesso in campo mentale. Uno può fare uno sbaglio e gliene viene una malattia. Ad esempio una sofferenza; una sofferenza che può essere dovuta a qualcosa di "giusto", scusate: se mi muore una persona cara, menomale che soffro! Perché se muore una persona cara e io non soffro proprio niente, vuol dire che c'è qualcosa di strano. O non era una persona cara, oppure io ho rimosso, ho bloccato, eccetera: ho fatto uno sbaglio da qualche parte! Se io sbaglio a gestire la sofferenza posso finire in depressione. Io non volevo finire in depressione, ma ho sbagliato a gestire la sofferenza e quindi, invece di venirme fuori in maniera sana, ci casco dentro e mi trovo depresso e non l'avrei proprio voluto!

Uno sbaglio nel gestire delle difficoltà: i problemi di rapporto, di relazione, non riesco a gestirli bene, ritornano i problemi continuamente, mi sembra di non riuscire a venirme fuori: può diventare una nevrosi, può diventare un'ossessione, perché ho sbagliato a gestire quella difficoltà, quel problema, quella sofferenza. Quindi la malattia mentale può venire da uno sbaglio, e allora è importante una **gestione opportuna di sé**, qualcosa che funzioni.

Andiamo a vedere i **rapporti tra la malattia fisica e la malattia mentale**, è un argomento che ritengo molto interessante. Dov'è che questi due tipi di malattia interferiscono tra di loro? La malattia fisica si può trasformare anche in una malattia mentale se, ad esempio, io non la accetto. Io non accetto che mi sia venuta fuori quella malattia, quindi io tiro su delle resistenze, io mi creo dei problemi, io riduco la mia efficienza mentale psichica per colpa di una malattia fisica. Ma guardate che accettare una malattia fisica (ad esempio, mi è venuto un problema allo stomaco, mi è venuto un problema al fegato) non vuol dire essere contenti: «*Ah, che bello mi è venuta, l'ho accettata!*», non è essere contenti! Non è dire: «*E' giusto che mi sia venuta*». No! Non è dire: «*Pazienza, faccio come se non fosse niente, come non ci fosse nessuna malattia*», questo non è accettarla!

Accettare una malattia fisica vuol dire curarla nel modo più opportuno. Io accetto di avere mal di stomaco quando cambio la mia vita in modo opportuno. Allora, lì vuol dire che ho accettato quella malattia. Io so da miei collaboratori medici che ci sono delle persone che non vanno a fare le analisi mediche per paura di scoprire di essere malati. Ma guarda che se ti fanno l'esame del sangue, non è che ti fanno venire delle malattie! Prendete problemi di glicemia: non è che ti vengono perché ti hanno fatto l'esame, l'esame rileva la situazione e basta. Ma siccome la persona non è disposta ad accettare di avere quella malattia, non fa l'esame! Guardate che cosa capita: che se la persona ha quella malattia rischia il coma diabetico, il coma iperglicemico, ipoglicemico, rischia un coma che può anche essere letale. Perché? Perché non è disposto ad ammettere di avere quella malattia. E se invece fa gli esami del sangue e vede che quella malattia non ce l'ha, si può godere il gelato, si può godere la torta, si può godere tutti i dolci che vuole, perché sa che quella malattia non ce l'ha.

Allora in tutti i casi, saperlo è un vantaggio. Ma saperlo vuol dire **essere disposti ad accettarlo**. Se io non sono disposto ad accettare quello, io non voglio neppure saperlo. Ma questo mi crea problemi, poi. Questo è un problema di accettazione: come una malattia fisica che, notate, potrebbe anche non esserci mi crea un problema mentale di non accettazione.

La malattia fisica è importante dal punto di vista mentale, secondo l'appoggio che io ho sul corpo. Cos'è l'**appoggio sul corpo**? «*Io sono grande, sono bello, sono forte, perché il mio corpo è efficiente*». Un campione in questo campo era Hemingway, se voi leggete i suoi romanzi, i suoi personaggi sono perfettamente felici quando fisicamente sono perfettamente efficienti. Riescono a correre, a saltare, a nuotare, a fare veramente un'efficienza fisica, allora sono felici. Nei suoi romanzi sono felici in quel campo. Hemingway, quando ha visto la decadenza del suo corpo, si è suicidato perché non poteva più essere felice, non poteva più avere efficienza fisica: quello era un appoggio sul corpo! Ricordo un episodio di Hemingway (che ci teneva all'efficienza fisica), raccontava che era in un bar (lui abitava spesso all'Avana, a Cuba), e aveva la camicia sbottonata e un petto villosa, ed era anche focoso, ed era anche attaccabrighe. A un certo punto ha attaccato

briga con un altro, sono venuti un po' alle mani, ed è successo che ai bottoni della camicia dell'altro, si sono agganciati i peli del suo petto. E si è visto che aveva una parrucca sul petto per avere un petto villosa da sfoggiare con la camicia aperta, e lì si è agganciato ed ha portato via la parrucca: si è visto quello! Questo mito del corpo, dell'efficienza!

Il bambino è così, il bambino è appoggiato sul corpo, perché è l'unica cosa di cui ha la percezione, ci vuole tempo perché arrivi poi ad appoggiarsi su qualcosa di più profondo. Ma anche l'adolescente è ancora molto appoggiato sul corpo. Ad esempio, per un adolescente ragazzo o ragazza, essere bello vuol dire sentirsi pronto per la vita, sentirsi garantito il successo, vuol dire sentirsi pronto a conquistare il mondo. Se si sente invece brutto (magari lo è proprio eh!) può essere mingherlino, può essere una ragazzina che non è carina, eccetera, si sente persa: «*Ho il sedere grosso, no ho possibilità di riuscita nella vita!*», è ancora un appoggio sul corpo. Ma a volte sono ancora cose più banali: «*Ho le orecchie a sventola, e quindi vado in crisi!*». Se questo appoggio sul corpo resta, andando avanti negli anni per il maschietto ad esempio viene un problema di pancino, ad una certa età cresce il pancino e questo disturba. A una certa età i maschietti tendono a diventare calvi e questo, se uno è appoggiato sul corpo, crea dei problemi psichici, mentali anche notevoli.

Nella donna anche: la decadenza fisica. Voi sapete come ci sono delle donne, che per mantenere l'efficienza fisica non badano a spese. E sapete quanta gente c'è che ci marcia e che ci mangia su questo! Delle attrici di cui ci sono le fotografie prima e dopo; uno dice: «Oh, guarda, Quanto lavori che ha fatto!». Un elemento proprio basato sul corpo è come la persona di Michael Jackson, è morto per le troppe cure, è morto perché voleva vivere a lungo. Se fosse partito dicendo: «Mi accontento di vivere come tutti gli altri», sarebbe ancora vivo. Ma ne ha fatte talmente tante per riuscire a vivere più a lungo, che è morto prima. Dormiva in una camera iperbarica, cioè con una pressione atmosferica più bassa perché questo allungava la vita. E avanti, tutta una serie di cose per allungarsi la vita che poi non son risultate corrette, sapete poi dopo dicono: «Ah, ecco dove avevamo sbagliato!», dopo! E così gli è andata male.

L'appoggio sul corpo porta dei problemi mentali se uno ha una malattia, se uno sente qualcosa che non va ha una reazione proporzionata, nevrotica. Allora, non so, il maschietto che a 40 – 50 anni comincia a fare sport, perché sente che il suo corpo non è più efficiente, robusto, capace come una volta, allora deve riprendere quell'efficienza. La donna che si dà a tutte le cure a non finire perché vuole mantenere quella bellezza e così via. La psicologia è piena di problemi famigliari perché la figlia diventa sempre più bella: 15 – 18 – 20 – 24 anni, e intanto la madre declina, e allora vengono fuori problemi di relazione che sono basati sul corpo. Diventano problemi mentali per via di questo appoggio sul corpo: allora se uno ha un appoggio mentale sul corpo ecco che la malattia gli provoca problemi notevoli.

C'è ancora un elemento nei confronti di sé: una **umiliazione** che io sento. Se io ho questo appoggio sul corpo, nella malattia mi sento umiliato, mi sento tradito. Ma tradito da me, tradito dal mio corpo! Sento che veramente è qualcosa di inaffidabile. Nella nostra cultura c'è molto l'idea del corpo come uno schiavo che deve fare quello che io voglio; deve apparire quello che io voglio; deve rendere quello che io voglio, in campo ginnico, in campo sessuale, in campo estetico, in tutti i campi “io decido e lui deve fare quello che io ho deciso”. E questo rapporto col corpo, crea dei problemi mentali, perché il corpo fa quel che può.

Abbiamo visto allora come delle malattie fisiche possono diventare malattie mentali. Adesso vediamo come delle malattie mentali, possono diventare malattie fisiche. Un termine che conoscete tutti: **somatizzazione**, è il passaggio di una malattia mentale ad una malattia fisica. Come avviene questo? Può avvenire in diversi modi la somatizzazione. Un modo è: «*Io sposto la malattia, la sofferenza, il problema mentale in un altro campo*», con l'idea di soffrire di meno. E in effetti mentalmente soffro di meno: soffro di più fisicamente! Questi spostamenti fanno soffrire di meno dove tolgo la sofferenza, ma fanno soffrire di più dove va a finire la sofferenza. Complessivamente uno soffre di più. Non convengono! Perché se prima qui soffrivo 10 poi sposto questo e non lo sposto tutto 10, ma 6 – 7 magari 8 dall'altra parte, quindi questo soffre 8, quest'altro continua a soffrire una quantità. La somma tra i due non è più 10, ma la somma tra i due diventa 12 – 13 – 14. C'è questa realtà che non si divide: era 10 adesso sono 6 e 4 oppure 8 e 2, no, no! Alla fine sono 10

e 4. Soffro di più complessivamente, quindi non conviene spostare una sofferenza dal campo mentale, una sofferenza interiore, ad una realtà fisica.

La somatizzazione può venire per **punizione di sé**: «*Io ho deluso me stesso. Io ero sicuro che avrei raggiunto quei risultati e non li ho raggiunti, e ritengo per colpa mia. Io ho pensato, credevo, volevo, eccetera, e ho fallito, e allora mi punisco. Io punisco me stesso!*». Guardate che queste punizioni date da una persona a se stessa, sono più comuni e più dure di quanto uno possa pensare. Dico: «Fin che punire gli altri posso anche pestare, tanto... Ma punire me stesso!», è terribile una punizione su di sé! Tenete conto delle punizioni che possono venir fuori: perdere dei decimi di vista, perdere un po' dell'udito, una parte anche significativa dell'udito; uno può punirsi nel prendere delle allergie; uno può punirsi diventando impotente sessualmente. Le punizioni che uno può darsi sono terribili! E poi la persona si trova le conseguenze, perché non si è accettata nella povertà, nell'umiltà, non si è perdonato!

Perdonare se stessi, detto così, sembra la cosa più comoda, ovvia e banale di tutte. Chi è che non perdona se stesso? No, calmaaa! Calma! Ci vuole un cammino per arrivare a perdonare se stessi! Perdonare se stessi vuol dire “volersi bene”, anche se... questa esperienza, questa umiliazione, questo fallimento. «Mi voglio bene lo stesso!», che tradotto vuol dire “voglio il mio bene!”. Punirsi non è volere il proprio bene. Un esempio che può aiutare i genitori presenti soprattutto: il bambino piccolo che cosa è capace a fare? E' capace a rugnare, è capace a tenere svegli, è capace a sporcarsi, è capace a pretendere da mangiare, ma quali soddisfazioni dà? Eppure i genitori lo perdonano; neanche, accettano quella sua povertà e gli vogliono bene ugualmente. Ecco quello è il rapporto corretto nei confronti dei propri limiti, delle proprie povertà. Non è che i genitori dicano: «Va beh, adesso hai 6 mesi, poi avrai 6 anni, poi avrai 16 anni e noi continueremo a imboccarti, a cambiarti, a lavarti...», no, eh!! Devi crescere! Quindi c'è anche una richiesta di crescita, c'è un'accettazione di povertà, di limite, e una richiesta di crescita. Questo è un rapporto educativo: accettazione, disponibilità, perdono, richiesta di crescita. E' il rapporto che noi siamo chiamati ad avere con noi stessi: invece del punirci, avere questo rapporto educativo nei confronti di noi stessi.

Un altro elemento che abbiamo ancora di possibilità di somatizzare, di malattie mentali che diventano fisiche, è il **rapporto con gli altri**. È possibile che io mi faccia venire una malattia, per punire gli altri, **per comunicare qualcosa** agli altri. I manuali sono ricchi di esempi in questo campo. Ricordo quel marito che aveva la moglie che era un'abile cuoca. A un certo punto si è rotta l'armonia di coppia e al marito è venuta un'ulcera. Quando sono andati in terapia è venuto fuori che l'ulcera gli era venuta per impedire alla moglie di essere una brava cuoca: solo più bistecche ai ferri e verdura bollita. Cioè: «*Tu adesso non farai più la brava cuoca!*», ma s'è fatto venire l'ulcera lui per comunicare questo!

Il fatto di una donna paralizzata alle gambe: sedia a rotelle. I neurologi hanno esaminato tutto: «Ma questa donna non ha niente! Questa è a posto!». Hanno chiamato un medico ipnotista, e hanno detto: «Senti, vieni un po' tu, perché noi abbiamo l'idea che si tratti di una paralisi isterica». In ipnosi, l'ha fatta alzare e camminare davanti a tutti i medici, finita l'ipnosi è tornata paralizzata. Ma notate, non è che dicesse: «*Sono paralizzata*» ma sapeva benissimo che poteva camminare, no! No, proprio non poteva camminare! Perché? Anche lì, la psicoterapia poi ha messo in luce il meccanismo: questa donna si era “rotta” di essere a servizio di tutti: «*Io sono la serva di tutti, io sono la schiava di tutti, io devo servire tutti. Basta! Mi sono “rotta”. Adesso servite voi me!*», s'è messa in sedia a rotelle e: «*Adesso servite voi me*», una comunicazione agli altri, sì ma quanto è costata questa comunicazione a quella donna? Essere paralizzata in sedia a rotelle non è una cosa piacevole.

Uno può comunicare agli altri, e vediamo la comunicazione estrema in questo campo, che purtroppo capita: il suicidio adolescenziale. L'adolescente è capace di suicidarsi per punire soprattutto i genitori, perché lo hanno fatto soffrire, perché non gli han dato quel che voleva, perché non l'han lasciato far quel che voleva, perché lo hanno sgridato, perché... «*Allora per punirvi mi suicido!*», dite un po' se c'è proporzione...? Ma ci son diversi studi su questi suicidi adolescenziali. Addirittura l'adolescente che sa che cos'è la morte (ma non è che non lo sappia, non è che non abbia mai sentito parlare di qualcuno che è morto), ma lui pensa: «*Io adesso mi butto giù dalla*

finestra, quinto, sesto, ottavo piano, mi suicido. Tutti piangono, si rendono conto che mi hanno fatto soffrire; si pentono di avermi fatto soffrire; io torno su e loro sono diversi. Mi trattano in un altro modo, mi trattano bene!». Ma guardate che ci sono dei casi in cui il ragazzo minacciava: *«Io mi butto! Io mi butto!»*, quando gli hanno fatto notare che una volta buttato, non tornava più su, non ha più detto: *«Io mi butto!»*. Ma proprio perché è talmente grande l'idea della comunicazione che do agli altri, che mi sfugge che cosa c'è dietro: su di me, le conseguenze che io ho su di me, attraverso questa comunicazione agli altri.

Dunque, abbiamo visto queste cause di passaggio dalla malattia mentale, alla malattia fisica. La prima che abbiamo visto è quella di uno **spostamento di una sofferenza**. Poi abbiamo visto l'**autopunizione**, e poi abbiamo visto la **punizione degli altri, la comunicazione agli altri**. Ma nel parlare di questo si è già anche capito quali sono le tracce per guarire, le speranze di guarigione. Tenere la sofferenza dentro, come abbiamo detto, accettare la sofferenza fisica, accettare la sofferenza interiore non vuol dire *«Sono contento»*, non vuol dire *«Va bene così!»*, vuol dire: *«Mi voglio bene lo stesso!»*, vuol dire: *«Vivo lo stesso»*, vuol dire: *«Supero io questa difficoltà»*, allora io posso evitare il passaggio. Ugualmente quello del **perdono verso di sé** e del **perdono verso gli altri**.

Io mi trovo spesso a dire ai clienti: *«Lei deve perdonare, perdonare se stesso, oppure deve perdonare l'altro»*. E qualche volta, sempre, ho la sensazione che quello pensi: *«Già quello è un prete, un prete per forza deve dire di perdonare!»*. Ma no!! Te lo dico come psicologo! Perché dal punto di vista del tuo funzionamento mentale, se non perdoni peggio per te, stai peggio tu! Il perdono è la tua salvezza! Pensate ad esempio il "perdono dei genitori", è un passaggio che tutti devono fare. Perdonare i propri genitori, che per quanto abbiamo cercato di fare tutto il meglio che potevano, qualcosa ci ha indisposto, qualche dispetto noi lo sentiamo indipendentemente anche dalle loro intenzioni. Ma anche se i genitori sono già morti, si dice a una persona: *«Devi perdonare i tuoi genitori, per te! Per mettere in pace te stesso! Per poter evitare di avere conseguenze spiacevoli tu!»*. Perdonare i genitori, così, questa realtà! Adesso non approfondisco il perdono, che vuol dire però tenere conto, perché se uno mi ha imbrogliato, perdonarlo non vuol dire farsi imbrogliare di nuovo, eh! Quindi è chiaro che poi c'è tutto un discorso sul perdono da fare.

Vediamo la malattia psichica. Le capacità mentali sono: l'intelligenza, la memoria, la sensibilità quindi le malattie di manifestano con delle sofferenze, delle rabbie, delle depressioni del mio apparato mentale. L'apparato psichico è più profondo. L'apparato psichico è qualcosa che non dipende dal momento, è qualcosa che cambia molto lentamente negli anni, cresce o non cresce ma è tutto un movimento molto lento. La realtà psichica è una realtà molto più solida dentro di me, mentre la realtà mentale può andare e venire.

Pensate l'umore, l'essere sereni, allegri, o essere un po' giù: questa è una realtà mentale della sensibilità che va e viene. La realtà psichica è più profonda. Ad esempio: fa parte della realtà psichica, l'essere capace di entrare in relazione con gli altri. Relazione valida, profonda, non una relazione banale (non: scusi che ora è? O in ascensore col vicino: ha visto fa più caldo del solito – eh già...). Una relazione profonda è quella dove ci si intende, ci si capisce. Non sto parlando di amore di coppia, l'amore di coppia è "una" relazione profonda, ma non c'è solo quella.

Una **relazione profonda** uno può averla con tante persone diverse, del proprio e dell'altro sesso. Una relazione profonda può esserci tra genitori e figli, e potrebbe anche non esserci. Una relazione profonda ci può essere nel campo del lavoro, all'interno di una squadra sportiva, e sicuramente viene fuori una équipe, viene fuori una squadra che fa cose stupende se tra di loro c'è una relazione profonda. Una relazione profonda può essere in campo politico, può essere in campo artistico di persone che condividono certi principi. Pensate ai movimenti artistici. I movimenti artistici sono venuti fuori da gruppetti di artisti che avevano una relazione profonda tra di loro e quindi hanno fatto molto cammino, e quindi hanno fatto sentire agli altri l'originalità, la bellezza, l'evoluzione dell'arte, quindi è una realtà significativa! Oppure delle équipe di lavoro che hanno tirato fuori delle invenzioni, hanno tirato fuori delle novità. Delle squadre sportive che hanno fatto un'evoluzione stupenda. Io ricordo anni fa, avevo letto un piccolo studio sulla squadra del Chievo, che era partita proprio dal fondo e tun, tun, tun, è arrivata in serie A, ma non perché poteva

comperare chissà quali giocatori, ma perché aveva costruito una realtà profonda al suo interno e questo genera risultati meravigliosi.

Andiamo a vedere la malattia opposta: malattia psichica, la **solitudine**. La solitudine è una malattia psichica di cui soffrono diverse persone; non so dire il numero, ma nella nostra cultura, nella nostra realtà, è più alto che non una volta. Da dove viene questa malattia della solitudine? Dall'incapacità di comunicare a livello profondo con gli altri. E sono io che non sono capace, perché se noi raduniamo, non so quanti siamo qui, 50 che soffrono di solitudine, e dici: «Adesso ci troviamo tutte le sere e facciamo delle cose belle assieme», non funziona! Sì, è possibile che all'interno di quei cinquanta, uno, due, tre, guariscano e facciano un passaggio e incomincino a interagire e a comunicare a livello più profondo. Ma per la maggior parte, sarebbe: *«Ma non mi interessa mica! Ma non mi piace, ma non ho trovato nessuno con cui ci fosse feeling, non ho trovato nessuno con cui incontrarmi profondamente»*. Oppure, e questo è ancora più interessante: *«Non ho trovato nessuno che si interessasse dei miei problemi!»*. Sì, perché erano 50 persone e ognuno voleva che gli altri si interessassero dei suoi problemi. E alla fine tutti e 50 dicono: *«Ma guarda, nessuno pensava ai miei problemi, ognuno pensava ai suoi!»*. È questa realtà di incapacità di comunicare, e fa sì che le persone siano tristi, grigie.

Mentre la malattia mentale dà una sofferenza molto più percepita, dalla nevrosi, alla psicosi, che non è neanche percepita dalla persona (la psicosi come malattia mentale), però è patita e genera una sofferenza molto grande. Guardate che io ho poca esperienza di sofferenza fisica perché non seguo malati fisici ma seguendo molti malati mentali, vi assicuro che ho visto di quella sofferenza inimmaginabile! E guardate che io non seguo nemmeno malati mentali gravi, psicotici, psichiatrici, eccetera, eppure ho visto di quella sofferenza terrificante!

A livello invece psichico la sofferenza è meno sentita come spaccatura, lacerazione, bruciatura interiore, punte che pungono dentro e cose di questo genere: è percepita come peso della vita. La vita mi è un peso e basta. La vita è grigia, priva di soddisfazione. La vita... si aspetta che passi. Sapete cosa hanno chiesto ad una persona che aveva compiuto cento anni? La solita domanda: *«Ma come ha fatto ad arrivare a 100 anni?»*, e lui ha risposto: *«Basta aspettare...»*. Questa realtà di peso, di grigio, di vuoto, di inutile, ecco questa è la malattia psichica, molto meno lacerante dentro, ma terribile nella vita, che logora, che impedisce di godere della vita, di gioire della vita. Abbiamo visto allora questa **incapacità di relazione**, una malattia psichica che porta la solitudine.

Vediamo l'**incapacità di vivere certi valori profondi**. Allora il profondo più famoso è l'amore, poi c'è la pace, la giustizia, la verità eccetera. L'incapacità di vivere questi valori, queste realtà profonde, dà la sensazione di non fare niente che meriti nella vita: *«Sì, sì, faccio tante cose, ma hanno valore? No, non hanno valore, sono banali, sono inutili. Ecco io sono inutile. Non faccio niente di utile, non faccio niente di bello!»* - *«Nella mia vita non c'è la percezione di "sto costruendo qualcosa di grande, di bello"»*, no! No, c'è la percezione di inutilità, di vuoto, di non senso della propria vita; il non realizzare nessun amore, verità...

Sapete cosa vuol dire amare? Ne abbiamo anche parlato diverse serate; che cosa vuol dire la verità? Anche di questo abbiamo parlato. Cosa vogliono dire queste realtà per cui uno può dare la vita? Pensate che il suicidio è sempre malattia mentale, ma quando uno dà la vita per una di queste realtà, ad esempio per amore, per giustizia, per la libertà e così via, non si parla più di malattia mentale, si parla di "eroismo". Dare la vita che praticamente è un suicidio, cominciate da Gesù in croce, poteva benissimo scampare, però era tradire l'amore del Padre, tradire l'amore dei fratelli: *«E allora per amore, resto coerente e vado incontro alla morte»*. E' una forma di suicidio, perché se continui a comportarti così, finisci così. Ma quanti nella storia dell'umanità per verità, giustizia, pace, amore, hanno dato la vita!

Dunque, queste realtà profonde fanno sì che uno percepisca la sua vita come qualcosa che merita, qualcosa che vale; che si estende a degli aspetti anche di per sé ovvi, banali della vita: mangiare, ok, lo facciamo tutti (spero bene! C'è qualche anoressico, anoressica...). Ma mangiare è banale oppure no? Dipende! Dipende, se uno vive il mangiare come essere efficiente, efficace: *«Ho bisogno di energie, io ho bisogno che il mio corpo mi dia una possibilità. E perché il mio corpo me la dia, io devo mangiare»*, mangiare diventa una realizzazione di sé, perché è collegato al progetto della vita. Il progetto della mia vita è.: parlavamo di giustizia, di verità, poi vedremo anche altre

dimensioni, quindi mangiare è quello. Dormire, se lo percepisco come quell'essere efficiente, necessario per essere efficiente (se uno non dorme impazzisce), non è banale, no! No, è un elemento che collabora a fare, a realizzare qualcosa di grande nella vita.

Allora, la malattia psichica è non avere una realizzazione grande, una realizzazione a livello di queste realtà, ma una realizzazione anche a livello globale: «Ma perché esisto? Perché sono al mondo?». E più io mi rendo conto che quello che faccio: «Stasera vado a sentire una conferenza», come si collega questo con il progetto della mia vita? «Ah, sì perché io voglio sentire certe cose, voglio capire certe cose, voglio confrontarmi su certe cose», allora più si collega con il progetto della mia vita e più diventa realizzante! Altrimenti diventa frustrante: se qualcuno è stato portato qui per forza, poveraccio, diventa dura la cosa! Il collegamento tra quello che uno fa e il progetto conosciuto della propria vita, fa sì che ci sia **sanità psichica**, man mano che questo collegamento diventa poco conosciuto, poco percepito, sconosciuto, non vissuto, ecco che uno scende nella **malattia psichica**, che si rivela con quel peso esistenziale, con quella fatica di vivere tutti i giorni, con quel non avere mai una pienezza interiore.

C'è collegamento con la malattia mentale? Ovvio! Con la malattia fisica di meno, con la malattia mentale c'è più collegamento perché una persona che ha una attività psichica, una persona che vuol fare qualcosa, si ammala di meno. Diceva un collaboratore che era medico anestesista (l'anestesista dopo l'operazione segue la ferita sulla pelle, il chirurgo che ha operato va a vedere se dentro è andato come doveva andare, la ferita invece sulla pelle la segue l'anestesista), e diceva: «Io ho capito benissimo che la ferita - proprio il taglio sulla pelle - guarisce più velocemente o meno secondo se la persona ha qualcosa da fare nella vita che gli interessa, oppure non gli interessa. Se uno lavora in proprio guarisce più in fretta». Perché? Perché ha bisogno... Sapete perché la lepre corre davanti e i cani corrono dietro la lepre? Perché i cani corrono per il padrone, la lepre corre in proprio. Allora, c'è questa realtà "dell'aver qualcosa da fare", che fa sì che addirittura il campo fisico ne guadagni. Il campo mentale ne guadagna, perché se io ho bisogno di energie per applicare la mia intelligenza, per applicare la mia sensibilità, per applicare... non sto a badare tante cose.

Sapete, certe persone che hanno prodotto qualcosa di straordinario, quando uno poi va a vedere quanto è vissuto, dice: «*Ma come ha fatto in così poco tempo a fare così tanto?*». Ha sviluppato una energia psichica grandissima perché aveva un forte ideale, perché aveva un forte senso della sua vita, perché aveva una forte missione da compiere, quindi non si è perso in problemi mentali che tolgono energia, che distruggono, che portano a perdersi in cento posti. E anche fisicamente è arrivato a realizzare delle cose. Dunque la malattia psichica ha queste problematiche.

Come si viene fuori dalla malattia psichica? Si viene fuori guardando se stessi: «Ma io per che cosa sono fatto? La mia vita per che cosa è fatta? Che cosa mi attira?». Guardate che qualunque cosa vi attiri, poi vi chiede della fatica, vi chiede dell'impegno, ma poi siete contenti voi di voi stessi. Vi chiede di pagare 3 - 5 - 10 e vi dà 30 - 40 - 50 - 100 vi dà! E' proprio la persona che dopo dice: «Meno male che l'ho fatto!». Anche qui c'è un esempio tipico, classico: la donna che ha partorito il bambino e ha faticato e ha sofferto, ma è talmente bella la cosa che magari un paio di anni dopo lo fa di nuovo! E magari anche una terza volta, e magari anche... poi ci sono altri problemi. Ma è talmente grande il risultato, che va beh, è una fatica, è una sofferenza, ma dinnanzi al risultato! E non c'è solo questo; anche in campo degli studi è tutta una fatica, però poi c'è un risultato; e in tanti campi c'è questa esperienza. In campo fisico e in campo psichico questa esperienza è fondamentale: vi costa ma vi rende molto di più di quanto è costata!

Vediamo la **malattia spirituale**, lo spirito e la nostra capacità di trascendenza, di rapporto col trascendente, di rapporto con Dio. Lo spirito ha delle malattie: l'**aridità** è una malattia, ma anche la tiepidezza, la freddezza, l'indifferenza è una malattia e hanno origine e gestione diverse. Ad esempio l'aridità si ritiene che sia un invito da parte di Dio a scendere più profondamente. Chi ha fatto un cammino spirituale, ad esempio Santa Teresina di Lisieux e quanti altri santi, dicono che hanno passato dei periodi, a volte anni, di aridità. Cosa vuol dire aridità? Vuol dire: non c'è gusto, non c'è piacere, però non c'è nessuna disponibilità a mollare il rapporto, perché al di là della mancanza di gusto e di piacere, c'è un percepire qualcosa di più profondo e di più sottile che "merita", merita tenere. Però c'è questa fatica!

E la spiegazione che danno proprio i mistici è questa: il Signore che ti ha incontrato ad un certo livello, e tu hai detto: «Che bello incontrare il Signore! Come si sta bene con il Signore!». Poi il Signore è sceso a un livello più profondo e ha detto: «Se ti piaceva stare con Me, scendi anche tu più profondamente e ci incontreremo di nuovo», e allora è tutta la fatica di scendere profondamente dentro di sé; è tutta la fatica di arrivare al livello di profondità in cui è il Signore.

Il Signore è un Educatore. Guardate che tanti problemi che ha la gente nei confronti di Dio, li supera se pensa che Dio è un Educatore. E l'educatore qualche volta deve fare degli interventi spiacevoli per l'educando, altrimenti non c'è cammino, non c'è crescita. Provate a dire a un ragazzo: «*Se hai voglia di studiare studi, se non hai voglia di studiare non studi!*», non è che vada lontano! Ce n'è qualcuno che magari studia lo stesso, ma c'è anche qualcun altro che non studia più. È peggio per lui dopo! Allora l'aridità è proprio questa richiesta da parte di Dio di scendere più profondamente.

Invece la **tiepidezza, la freddezza**, in quelle invece, siamo noi: siamo noi che non investiamo in quel campo. Ma questo si riproduce anche con le persone, pensate addirittura all'interno della coppia marito e moglie, a volte si riproduce. Se uno non investe, a un certo punto il rapporto si raffredda, il rapporto si spegne perché non c'è stato investimento. Allora viene fuori una malattia mentale che è proprio la tiepidezza. Guardate che all'inizio dell'Apocalisse dove ci sono le lettere alle Chiese, ce n'è una che è durissima: «Lo Spirito dice: sto per vomitarti dalla mia bocca, perché non sei né freddo né caldo», «Sto per vomitarti dalla mia bocca». Non fa piacere l'immagine. Ma dice l'importanza dell'investire in questo campo se si vuole che il rapporto vada avanti.

C'è rapporto tra la malattia spirituale e le altre malattie? Ma certo che c'è rapporto! Prendete la malattia fisica. La prima reazione alla malattia fisica è maledire Dio, abbandonare Dio. La prima reazione nella sofferenza fisica nei confronti di Dio è «accidenti a Te», e superarla non è facile questa reazione. Ed è anche il motivo per cui non bisogna far soffrire nessuno perché se uno lo supera, poi dopo ha un avvicinamento a Dio, ha una maggiore intimità con Dio, se uno lo supera. Pensate quanta gente è andata a Lourdes, quanta gente è andata a Medjugorje ed è tornata malata come prima nel corpo. Ma nello spirito era guarita! Cioè voleva dire che prima la malattia fisica era causa di rifiuto di Dio, di difficoltà con Dio: «accidenti a Te che non mi togli questo malanno!» e poi invece ha capito che la salvezza della sua vita si giocava da un'altra parte: certo la malattia era spiacevole, ma non era la cosa peggiore che potesse esserci nella sua vita.

San Paolo a un certo punto dice: «una spina nella carne», non dice che cosa. (Non mi piace che i commenti riflettono tutte le spine del commentatore. Quindi secondo i problemi che ha il commentatore dice: «*Secondo me la spina che aveva nella carne era questa, era quella, era quell'altra*», quindi pensate a cosa dà più fastidio a voi, e dite: «*Ecco, era quello!*»): «Ho pregato tre volte il Signore di togliermi questa spina. E il Signore mi ha sempre risposto: ti basta la mia grazia». Cioè non è quello importante nella tua vita, l'importante è che tu abbia il rapporto con Me, l'amicizia con Me, poi quello lo superi, vai avanti, non conta!

Dunque, la malattia mentale può bloccare il cammino spirituale, portare a maledire Dio. C'è gente che per la malattia, la morte di un figlio, ha abbandonato Dio. C'è gente che per la sua malattia ha maledetto Dio e si è fermata lì. Oppure può dall'altra, avvicinare: «Il mio corpo non è più mia salvezza, ma allora chi è la mia salvezza? La mia salvezza è il Signore!». Capisco che il corpo può stare meglio o peggio, ma che stia meglio o peggio non dura in eterno. Non vorrei sconvolgere qualcuno, ma morirete tutti! Non dura in eterno il corpo! E allora mi rendo conto che c'è altro di più importante, allora la malattia fisica può diventare addirittura una spinta verso Dio, è ambivalente, dipende da come uno la gestisce.

Ed è pure ambivalente la malattia mentale rispetto al cammino spirituale. Questo ve lo posso dire perché è un'esperienza che ho fatto molto bella, di una persona malata mentale, seguita dai servizi sociali, certificata. Questa persona è morta, ma se l'aveste incontrata non avevate bisogno di studiare psicologia, per dire: «Questa è malata!», eppure che cammino spirituale ha fatto nella sua vita, pur essendo malata mentale! Ha fatto un cammino spirituale molto bello, riconosciuto dalle persone attorno a lei, che le volevano bene, sapendo benissimo che era schizzata. Eppure un cammino spirituale bello! La malattia mentale, in questo senso è un po' come la malattia fisica, è

ambivalente: uno si deprime e si allontana da Dio, uno diventa nevrotico e si allontana da Dio, e c'è invece un altro che si deprime e si avvicina a Dio, diventa nevrotico e si avvicina a Dio.

Nelle tecniche di coping di cui abbiamo parlato l'anno scorso (cioè come vieni fuori dal problema, dalla fatica, dallo stress, come vieni fuori dai momenti difficili della vita) la religione è riconosciuta come un'ottima tecnica di coping, perché ne vieni fuori più forte. Ma guarda un po': ha avuto questa prova, ha avuto questa difficoltà, e adesso è più forte di prima! E la religione ha questa possibilità di dare questa spinta in avanti a chi incontra la malattia, anche mentale.

La malattia psichica, è più delicata, è più difficile. Vi dicevo che è quella che rende la vita grigia, che rende la vita piatta, quella che rende la vita pesante, quella che schiaccia la persona. Davanti alla religione è più difficile che uno si aggranchi. E' più difficile che uno abbia una reazione positiva, e anche una reazione negativa. È la persona che dice: *«La religione? Dio c'è? Non c'è? Non è un problema che mi riguarda. È un problema che riguarda Lui, se esiste o non esiste, non riguarda me. Non mi interessa»*. Ecco, è più difficile sia che vada contro la religione maledire Dio, sia che porti verso la religione. La malattia psichica richiede proprio un prendersi cura di sé, della propria vita per poter poi affrontare il problema del rapporto con Dio, altrimenti diventa problematico.

La speranza della guarigione in campo spirituale ha un grosso vantaggio rispetto agli altri, che può essere grandissima in poco tempo. Mentre guarire agli altri livelli richiede tempo, quello fisico lo sapete, quello mentale, psichico richiedono tempo, quello psichico ancora più tempo di quello mentale, quello spirituale può guarire velocissimamente. Ma velocissimamente vuol dire magari 8 giorni, 3 giorni, in teoria vuol dire anche mezza giornata, pochi giorni... Provate ad andare dallo psicologo a dirgli: *«Io ho questo problema, quante volte dovrò venire?»*, lo psicologo gli dice: *«Non lo so!»*. E notate che all'inizio, quando gli psicologi erano sotto il Ministero di Grazia e Giustizia, nel contratto c'era scritto che bisognava determinare il numero degli incontri, all'inizio. Gli psicologi dicevano: *«Come facciamo a sapere quanti incontri ci vorranno? Non siamo in grado all'inizio di determinare! Bisogna andare avanti, fare un pezzo di cammino, poi si potrà poi cominciare a valutare, e a volte la valutazione è abbastanza lunga»*. Poi quando siamo passati sotto la sanità, hanno tolto questo elemento dal contratto, perché era chiaro che non si può fare una previsione così precisa all'inizio. In campo spirituale la previsione può essere "quello che vuoi tu". In quanto tempo ne vuoi venir fuori? Ok, va bene quel tempo, però devi essere deciso! Devi essere deciso, ne puoi venire fuori in quel tempo se lo vuoi.

Domanda: *Riguardo al perdono, mi chiedo di quanto è valido, e di quanto è gratuito, se lo do per star meglio io? Mi sembra quasi come un tornaconto personale...*

Risposta: per amore mio vale già! Perché amo me stesso. Perché io sono chiamato ad avere un rapporto nei miei confronti positivo, valido. Io devo essere amico di me stesso e devo sostenermi, incoraggiarmi, se no è una malattia mentale quella di essere "in rotta" con se stessi: *«Ecco io sono il solito scemo, io sono sempre il solito fallito, io non sono capace. Ecco di nuovo, io so già che non farò nulla di buono nella vita!»*, con questo sistema non si va da nessuna parte. Devo essere amico mio, volermi bene, devo incoraggiarmi, devo sostenermi, e allora il perdono in funzione di me, del mio cammino, dell'amore verso me stesso, è già valido.

In funzione del bene dell'altro è relativo, perché può darsi che all'altro del mio perdono non gliene importi niente. Può darsi che addirittura si offenda se lo perdono, perché dice: *«Ma io cosa ti ho fatto?! Ti ho mica fatto niente! Guarda che sono io che devo perdonare te, perché me ne hai fatte di tutti i colori, non tu perdonare me!»*. Quindi può addirittura suscitare una reazione spiacevole nell'altro. Se invece l'altro è cosciente che ha fatto qualcosa che non andava, è dispiaciuto, eccetera, certo che il mio perdono per lui è consolazione, è serenità, è pace.

Allora ho un motivo in più: non ho solo mettere in pace me stesso, ma anche mettere in pace lui. E certamente in quel momento il perdono è più importante ancora che non solo per me: anche per lui! Quindi devo rendermi conto del perdono dato all'altro come gestirlo. Il principio è "dentro di

me è importante, necessario, fondamentale, perdonare”, il farlo sapere all’altro, il comunicarlo, il come, eccetera, quello lo devo valutare.

Domanda: *Le pongo alcune domande, poi decida lei a quali rispondere:*

sulle malattie psicosomatiche: conosco una persona che tutti i giorni non è in grado di comunicare niente se non: «Ho male all’occhio!». Io come posso aiutarla in concreto?

Seconda domanda: *perché se si può guarire da qualcosa, nonostante i nostri sforzi la guarigione non avviene?*

Terza domanda: *mentre lei parlava ho avuto la risposta ad una mia domanda ricorrente che era: perché non faccio nessun tentativo per salvarmi? La risposta è: perché non voglio provare né una sofferenza né una situazione nuova. Allora quali sono i passaggi da fare, da seguire, per arrivare alla salvezza, per arrivare a una situazione nuova?*

Quarta domanda: *quando si è provato di tutto per uscire dalla sofferenza e la terapia non funziona, cos’altro si può fare? Ad esempio si può guarire dai disturbi alimentari?*

Risposta: comincio dalla seconda domanda: se si può guarire perché uno non guarisce? Eh, c’è un piccolo inghippo: la differenza tra volere il risultato e volere i mezzi per raggiungere il risultato. Ad esempio, «Voglio dimagrire» - «Non mangiare e vedrai che dimagrisci»: non sono in grado o non ho voglia di volere i mezzi. «Voglio arrivare a quel titolo di studio» - «Non pensavi che dovevi poi anche studiare e dare gli esami?», e avanti così... Cioè, facilmente noi illudiamo noi stessi, perché siamo sinceri quando diciamo: «Voglio raggiungere quella meta», ma non ci diciamo che non abbiamo voglia di usare i mezzi per raggiungere quella meta. E allora ecco che siamo lì: «Voglio, ma non voglio».

Dietro i verbi servili, i cosiddetti verbi: **volere, potere, dovere**, c’è un problema psicologico: «Io devo!» - «Sei convinto che devi?» - «Sì, sono convinto che devo! Ma non vuol dire che lo faccio». Quanti ragazzini se voi gli chiedete seriamente: «Ma lo sai che devi studiare?» dicono: «Sì! Lo so che devo studiare, è vero, devo proprio studiare». Ma non vi sta dicendo che studierà! Vi sta dicendo che è convinto che deve studiare, non che lo farà. E questo può essere un inganno che lui fa a se stesso senza rendersene conto: «Posso! Posso essere promosso!» - «Sei convinto che puoi essere promosso?» - «Sì, sì, sono convinto che posso essere promosso», ma non ha detto che studierà per essere promosso. Questo che si vede facilmente appunto con i ragazzini, così anche noi adulti a volte imbrogliamo noi stessi senza rendercene conto: «Posso raggiungere quel risultato, posso proprio guarire, che bello! Com’è che non sono guarito?» - «Eh sì, perché dovevi fare certi passaggi». Cioè, è questo che rende difficile la realizzazione!

La terapia, la psicoterapia, ha tutti i limiti delle terapie sul corpo, alcune volte riescono, alcune volte no. Abbiamo diverse scuole di psicoterapia al Rebaudengo, abbiamo Junghiani, Adleriani, abbiamo Esistenziali, Sistemici, Analisi transazionale, abbiamo Cognitivisti Comportamentisti, abbiamo tutta una serie di diverse scuole. E quando c’è una persona spesso sono io che faccio il primo colloquio, valuto quale può essere la scuola più adatta. Perché non è che ce ne sia una giusta e una sbagliata: una va meglio in certi casi, l’altra va meglio in altri; una va meglio per certe persone, l’altra va meglio per altre persone. Per cui è tutta una cosa difficile, molto difficile. Abbiamo degli ottimi risultati e abbiamo dei fallimenti: è la nostra povertà! Esattamente come un medico può avere degli ottimi risultati e può avere dei fallimenti. Sapete quello là che lo intervistano: «Lei ha un’azienda di pompe funebri, come vede il futuro della sua azienda?» - «Ah, - dice- il futuro della mia azienda è garantito, è sicuro: ho quattro figli che garantiscono il futuro dell’azienda» - «Quattro figli che lavorano con lei in azienda?» - «No, quattro figli medici!». Come dicevo a volte si può e a volte non si può, il muratore copre gli sbagli con un po’ di calce, il cuoco copre gli sbagli con un po’ di maionese, e il medico copre gli sbagli con un po’ di terra.

Sono battute, eh! Io ho grande stima dei medici, ho dei collaboratori medici, ma si può anche scherzare. C’è ancora una domanda: la psicosomatica, per la persona che per tutto il giorno parla del male ai suoi occhi.

Interlocutrice e le se qualcuno cerca di fargli capire che deve cambiare argomento, lui non riesce a schiodarsi da lì, e viene emarginato. Come posso aiutarlo?

Risposta: è difficile perché è proprio un circolo vizioso e più mi dicono che sbaglio, più la persona si conferma che quella è la strada giusta. Cioè, c'è uno scambio tra la soluzione e il problema. Di qui c'è la soluzione e di qua c'è il problema, e la persona scambia le due cose. Inverte la soluzione col problema, e percepisce come soluzione immergersi sempre più nel problema. Mentre quello che gli dicono: «Quella è la soluzione» lui lo percepisce come il problema.

Un esempio di questo fenomeno è: «*Gli altri mi danno fastidio, la soluzione è tagliar fuori gli altri. Taglio fuori gli altri... continuo sentir fastidio... taglio fuori sempre di più*», la persona alla fine vive (e guardate che sono casi che capitano) chiusa in camera al buio e non vuol più vedere nessuno. Perché? Perché ha tagliato fuori il progressivamente tutti! Mentre la soluzione era “fare la fatica di agganciare gli altri”, «*Ma no – dice - quello è il problema!*». Quella è la soluzione! Il problema è tagliarli fuori, quello che la persona pensava fosse la soluzione, invece no! Capitano questi sbagli. E' quello che dicevo, che tante volte la malattia mentale viene da uno sbaglio.

Domanda: sulla stanchezza fisica fisiologica, sana, e quella invece patologica

Risposta: la stanchezza fisica può essere molto sana, anzi qualche volta la si provoca proprio facendo ginnastica, eccetera, perché il corpo è fatto per il movimento. E quindi la stanchezza fisica con il riposo, il mangiare, il dormire poi si mette a posto. La stanchezza mentale anche, può essere una stanchezza sana, naturale, normale: se io studio un certo numero di ore poi sono stanco. Se io ragiono, affronto problemi, e così via poi sono stanco. Quindi è una cosa normale: mangiare, dormire (più dormire che mangiare per quella mentale) e uno è a posto.

La stanchezza psichica invece vuol dire che io utilizzo l'energia psichica per bloccare dei problemi, e allora mi resta poca energia: quello che vi dicevo “la vita diventa grigia, povera”. Ma anche la stanchezza mentale può venire da uno sbaglio. Perché se io gestisco la sofferenza con l'intelligenza, alla fine ci guadagno una stanchezza mentale terribile e non ho risultati: la persona che non dorme più, la persona che non riesce più a concentrarsi, non riesce più ad essere attenta alle cose perché ha un procedimento mentale sbagliato e questo porta una stanchezza mentale sproporzionata.

Domanda: da cosa deriva il processo di tagliare fuori la gente? Io stessa quando sono giù, tendo a isolarmi, e più sono sola più tendo a stare sola, poi però devo per forza ritrovarmi tra la gente per impegni, per la scuola e non riesco a isolarmi, però ho la tentazione di farlo...

Risposta: distinguiamo! Desiderare un po' di solitudine è sano. Anzi se qualcuno vuol sempre essere in mezzo, sempre gente, sempre parlare, sempre fare, eccetera, è nevrotico. Un po' di solitudine per dedicare tempo a se stessi, all'incontro con se stessi, per trovare se stessi è sano. Ma come tante cose il troppo è male. Ad esempio mangiare: così è troppo poco, così va bene, così è troppo; così è la solitudine: così è troppo poca, così va bene, così è troppa, quindi uno deve regolarsi.

Voglio concludere dicendovi una cosa fondamentale: si può stare meglio, si può stare bene. Quindi se sentite qualche disagio, non date per scontato che non potete stare meglio, pensateci, guardatevi attorno, non avete bisogno neanche di andare dallo psicologo, eh! Non è così necessario per tutti andare dallo psicologo.

L'importante è prendersi cura di se stessi. Quell'intelligenza profonda che c'è dentro di voi, dentro ognuno di voi che vi fa dire: «Ecco, questo mi fa bene, questo mi fa stare meglio», quell'esperienza di vita che avete: «Quando facevo così, quando facevo così, stavo meglio», ve la ricuperate e la traducete, la riproponete, e alla fine state meglio voi. Importante è che da questa serata non ne usciate con 200 malattie, ma con la voglia concreta di stare meglio. La prossima volta tra un mese mi dite: «Stiamo tutti meglio!» Ok! Auguri!

Grazie.