



## Associazione di volontariato Chicercatrova onlus

Corso Peschiera 192/A - Torino

[www.chicercatrovaonline.it](http://www.chicercatrovaonline.it)

[info@chicercatrovaonline.it](mailto:info@chicercatrovaonline.it)

# Nevrosi un problema molto comune ma si può anche vivere meglio

*(testo non rivisto dal relatore)*

## Relazione del Prof. Don Ezio Risatti

*(28 settembre 2016)*

Buona sera,

il tema delle nevrosi è un tema molto comune, molto diffuso; **la nevrosi è una sofferenza della persona che incide sulla persona**, incide sul comportamento, sulle relazioni, sulla gestione di sé, è un abbassamento della propria qualità di vita. La nevrosi rende la vita più problematica, ha la caratteristica di sembrare una soluzione e invece è una complicazione del problema. **Jung** definisce la nevrosi come **una soluzione sbagliata ad un problema**.

Ci sono esempi interessanti riportati nei manuali, come la nevrosi di quel marito che non sopportava la suocera che abitava al nono piano; lui si è fatto venire una claustrofobia e quindi non poteva prendere l'ascensore; far tutti quei piani era un problema, per cui le visite alla suocera diventavano ridotte.

Guardate che **nella nevrosi la persona non finge, sta veramente male**, ecco perché si dice che è una soluzione sbagliata, perché alla fine vai a soffrire di più di quanto potresti soffrire prendendo una soluzione corretta.

La nevrosi è stata uno dei primi studi di Freud quando è andato a sbattere contro questi strani comportamenti che rovinavano la persona, e di cui la persona non poteva fare a meno. Ma come mai si verificano questi fatti? Ad esempio un'altra decisione sbagliata, la persona che non digerisce certi cibi e non si capisce come mai; i manuali riportano un caso: “quella pietanza lì era il piatto forte di una parente, e lui non digeriva quel piatto; quando nelle feste e costei cucinava quel piatto, lui non ci poteva andare”, ma era vero che stava male!

La caratteristica della nevrosi è che la persona sta veramente male, è la causa che è psichica: lo spostamento di una sofferenza ad un problema psicologico. Uno ha la sensazione di aver risolto la sofferenza ma si è creato un problema. È come uno che non vuole andare a passeggiare e allora si

massacra le gambe così non va più a passeggiare, sì ma ti sei rovinato le gambe! Ora, dal punto di vista psicologico nella nevrosi capita qualcosa di simile.

La prima distinzione importante da fare è tra la **nevrosi** e la **psicosi**, nella nevrosi la persona è cosciente che quello è un problema: si rende conto che c'è questo problema. Abbiamo detto prima: «Claustrofobia, non posso stare in un ambiente piccolo, ristretto, non posso entrare nell'ascensore. Sono cosciente che è un mio problema, sono cosciente che è un mio limite», ecco questa è la nevrosi. Quando invece si parla di **psicosi** la persona non ritiene che sia un suo problema, ma: «**È così punto e basta**: in ascensore si soffoca quindi non la si può prendere. È così la realtà. Non è una mia percezione alterata, non è un mio problema, ma è proprio così!».

In una nevrosi uno può sentire delle “**voci**” (e si rende conto che sente delle voci) che magari gli dicono di fare una cosa e di non farne un'altra, e la persona va in crisi perché si rende conto che queste voci sono un problema per lei, che queste voci sono una cosa strana, che ha lei dei problemi. In una psicosi, ad esempio una **schizofrenia**, invece la persona dice: «No queste voci ci sono! È qualcosa che parla!».

Nei fumetti di Sturmtruppen c'è questo soldato in trincea, da solo in un posto di guardia, che dice: «Certo che la nostra vita è veramente dura in questa guerra, per fortuna che ci sono questi miei amici che mi tengono compagnia», e si vede gente con tre gambe, gente con due teste, cioè è chiaro che era tutta un'**allucinazione** che lui prendeva per valida. Quindi nella psicosi la persona è sinceramente, onestamente, convinta che la realtà sia come lei la percepisce e la percepisce nelle maniere più strane possibili, ma continua a sostenere che è così.

Questa sera tireremo fuori dei disagi psichici, delle malattie psichiche che potrebbero anche far ridere perché sono strane, sono assurde, ma tenete sempre conto che **dietro ci sono delle persone che soffrono e che soffrono molto**. Io non sono a contatto con la sofferenza fisica, non ho questa esperienza, certo di malati ne conosco e di qualche male ho sofferto anch'io, ma non ho esperienza in questo campo. Mentre **la sofferenza mentale** l'ho vista, la sofferenza psichica l'ho vista veramente ed è qualcosa di terrificante; io ho percepito questa sofferenza come immagine della sofferenza dell'inferno perché è una sofferenza in cui quella persona (prendete quella della nevrosi) è cosciente che la causa della sofferenza è lei. Che è lei che si procura questa sofferenza ma **non è capace a farne a meno** per cui **c'è una sofferenza sulla sofferenza** perché: «Ho questo problema, ma oltre a questo problema ho la sofferenza di sapere che è un mio problema, che sono io che me lo provo», e quindi è veramente una sofferenza lacerante che io, psicologo, ho percepito come quella più vicina a quello che posso immaginare dell'inferno dove uno è cosciente di essere lui la causa del proprio fallimento.

Dunque, se anche dico delle cose ridicole, delle cose assurde, voi prendetele sempre con attenzione, non è il caso di sorridere. Posso anche raccontare una battuta e allora lì si può ridere, ma se si parla di esperienze di persone, sono persone che soffrono e soffrono realmente.

Naturalmente prendo i casi dai manuali: la persona che sente una voce che gli dice che non deve alzarsi al mattino, quindi la persona non va a lavorare, resta a letto perché c'è una voce che gli ordina di fare questo. Verrebbe da dire: «Comodo, eh!», ma la persona è bloccata, perché la persona si dice che vorrebbe fare tante cose ma è bloccata da questa voce che le ordina di non muoversi e quindi non si muove.

Ci sono nella storia degli esempi ben peggiori, di voci che ti ordinano di ammazzare qualcuno: «Perché hai ammazzato?» - «Perché me lo ha ordinato una voce dentro di me e guai se io non obbedivo a quella voce!». Nella psicosi la persona non è cosciente che è un suo problema, lo prende come una realtà oggettiva.

Prendete esempi di **paranoia**: a livello di psicosi la persona è sinceramente, onestamente convinta che la stiano spiando: «Hanno piazzato delle microcamere, mi sorvegliano attraverso il computer, mi controllano!» ed è veramente bloccata, smarrita, impaurita, vive male perché tutti la stanno controllando. E nemmeno il discorso: «Ma chi vuoi che gliene freggi di te?» non funziona perché per la persona è **così**. Questo tipo di disturbo purtroppo è aumentato in seguito alle tecnologie per cui oggi è realmente possibile che ci siano delle microtelecamere. Guardate quella del vostro cellulare: quanto è grande? Capite che potrebbero essere disseminate senza che

nessuno se ne accorga. Il computer ha normalmente una webcam che può essere collegata, può essere accesa, per cui in teoria tante cose che dicono potrebbero essere tecnicamente vere. Mentre una volta c'era il vantaggio di dire: «Non è possibile, tecnicamente non ti possono controllare in quel modo!», adesso questo non lo si può più dire perché è tecnicamente possibile. E il ragionamento: «Ma a chi vuoi che interessi!» non funziona perché per la persona è **così!**

Invece in una nevrosi una persona si rende conto che la cosa è un suo problema e allora prende delle precauzioni, controlla, verifica, chiude, spegne in una maniera assurda, però è cosciente che è un suo problema. La nevrosi è più facilmente curabile proprio perché il punto di partenza è: «Dottore, io ho questo problema, cosa si può fare?».

Tenete conto che i problemi possono finire in campo fisico per cui uno può non digerire, uno può avere problemi in qualsiasi organo, nel vedere, nel sentire, problemi al cuore. Da qualunque parte possono venire dei problemi e la persona patisce i problemi e non sa cosa farci, non sa come rimediare e come venirne fuori.

Di conseguenza, vediamo **le nevrosi quali conseguenze hanno.**

La prima cosa sono **le fobie**, la nevrosi può portare la fobia. Quante sono le fobie possibili? Diciamo che un elenco di 300 – 400 è un elenco normale ma si potrebbero fare degli elenchi ancora più lunghi. **Una fobia è una paura sproporzionata di qualcosa**, prendiamo l'*aracnofobia*, la paura dei ragni. Una volta in Europa c'erano dei ragni che erano anche potenzialmente velenosi, che potevano anche provocare la morte soprattutto in soggetti più deboli. Oggigiorno questi ragni sono praticamente spariti in Europa, eppure ci sono persone che hanno una paura sproporzionata dei ragni.

Avete presente quei ragni che hanno un corpo piccolissimo di 1- 2 millimetri con delle gambe lunghissime, che si chiamano opilioni? Non si può dire che “*non fanno male a una mosca*” perché a una mosca fanno male, ma non fanno nessun male a una persona; eppure una persona che ha l'*aracnofobia schizza* davanti a un ragno, cioè **non è più in grado di comportarsi in maniera logica**, in maniera razionale. «Che male vuoi che ti faccia? Stattene tranquillo!», ma non basta dire questo alla persona, e anche se la persona ha fatto degli studi per cui sa benissimo che quel tipo di animale lì non può danneggiarlo è lo stesso. La persona sente qualcosa che schizza dentro e questo gli diventa insopportabile.

Ma non pensate di esserne così immuni, eh! Perché pensate se questa sera (ma non adesso perché adesso ve lo dico io e voi non reagireste) ma tra mezz'ora uno vi passa un filo di erba sul collo, avete una reazione sproporzionata al filo d'erba, perché? È una reazione provocata, **da** un possibile insetto che può anche essere velenoso, quindi è qualcosa che ci è rimasto nella memoria storica e allora noi abbiamo ancora questa reazione che però non è una nevrosi perché è proporzionata alla memoria di un possibile pericolo che risale alla nostra **memoria genetica** di chissà quante migliaia di anni fa e quindi c'è questa reazione.

La fobia è qualcosa che riguarda una realtà conosciuta dalla persona ma vissuta in questo modo. Prendete la *musofobia*, (“mus”, “muris” è il topo) è la fobia dei topi. Allora, se verso uno di noi arrivano contro 30 o 40 topi di quelli di fogna, che sono lunghi e con incisivi lunghi almeno un centimetro, chiaramente è pericoloso, veramente possono uccidere le persone; in quel caso non è una fobia e scappare è una cosa molto saggia. Ma se voi prendete un topolino bianco, piccolino, che si siede sulla coda e prende un chicco di miglio e comincia a farlo girare sulle zampette mentre lo rosicchia, che male vuoi che ti faccia? Non è pericoloso, eppure chi vive questa fobia non la sopporta, deve fare qualcosa, allontanarsi, eccetera.

Ho letto una battuta carina di una che non sopportava gli insetti tipo gli scarafaggi, una volta in bagno ha visto per terra uno scarafaggio, è schizzata fuori, poi si è fatta coraggio, ha preso un bastone con in cima qualcosa di robusto e gli ha dato una sberla contro le mattonelle. Poi pian piano ha detto: «Vediamo che cos'era». Era un paio di ciglia finte sue che era caduto per terra, però la sua

reazione è stata ad un possibile animale; poi non lo era, ma non importa perché è sproporzionato a cose che possono essere anche solo teoricamente possibili.

Non so quanti di voi soffrono di *gogofobia*, la paura di infilarsi un dito in un occhio mentre uno parla, quindi uno controlla sempre le mani mentre parla perché ha questa fobia.

Perché sono così tante centinaia le fobie possibili? Perché è possibile che uno abbia paura di qualunque cosa e allora basta aggiungere “fobia” al nome di quella cosa ed è bello fatto, normalmente si prende un nome greco, la *ailurofobia* è la fobia contro i gatti ma detta così suona molto più importante. Krusciov presidente dell’URSS aveva la fobia dei gatti quindi vedere un gatto per lui voleva dire “schizzare”. Qualunque cosa può generare una paura sproporzionata, può generare un rifiuto, può generare questa reazione sproporzionata.

Si sono chiesti: «Come mai possono nascere queste fobie che possono essere agganciate a qualunque realtà?» una prima spiegazione più facile e comprensibile è quella di **un trauma** che uno può aver avuto da bambino. Questa è una storia che è capitata più di una volta, purtroppo: uno da bambino ha rischiato di affogare ed ecco che sviluppa un’*idrofobia*: l’idrofobo ha paura dell’acqua (il cane idrofobo rifiuta l’acqua e di lì il nome) per cui ha una paura sproporzionata dell’acqua perché ogni volta che ha questo contatto, questo rapporto con l’acqua, questa possibilità remota di cadere nell’acqua, l’inconscio fa il collegamento fra l’esperienza di adesso e l’esperienza di allora. **Quindi la persona non reagisce alla realtà di adesso, ma reagisce a quell’esperienza passata** ed ecco che uno schizza davanti alla possibilità di cadere in acqua, di essere sommerso dall’acqua e così via.

C’era una teoria a proposito della *musofobia*, fobia dei topi, che dice che c’erano, decine di millenni fa, degli animali grossi che assomigliavano ai topi e che assalivano nelle caverne. Siccome le donne vivevano nelle caverne molto più a lungo degli uomini che andavano a caccia, andavano in guerra e così via, ecco che le donne erano quelle che avevano sviluppata questa paura. Sono tentativi di dare una risposta al “come mai?”, perché, come vi dicevo prima, non è detto che il trauma sia della persona. Il trauma può avere un’origine storica molto lontana, però non tanto un’origine sulla persona ma un’origine di razza, un **inconscio di razza**. L’inconscio di razza si trasmette attraverso una memoria genetica per cui uno può reagire a una cosa proprio dei millenni passati.

Vi avevo già raccontato che un mio vicino di camera, un salesiano, mi aveva messo un foglio sotto la porta in maniera che io al mattino trovassi quell’avviso; a sentire il rumore di quel foglio che strusciava per terra io ho fatto un salto di 20 centimetri sul letto. Completamente sveglio ho acceso la luce e ho visto quel foglio, con la memoria chiara che era il rumore di quel foglio. Poi mi sono chiesto: «Com’è possibile che il rumore di quel foglio mi abbia svegliato in quel modo?», tenendo conto che in quel tempo vivevo a Valdocco, vicino a corso Regina dove di traffico ce ne era tutta la notte. Il foglio che striscia per terra sul pavimento di mattonelle fa il rumore di un serpente che striscia sull’erba. Ma non è che mi sono svegliato e ho detto: «Questo rumore mi ricorda qualcosa: un serpente! Aiuto!», no! Io dormivo, il mio inconscio ha sentito quel rumore e ha dato l’allarme di colpo e io ho reagito a questo allarme.

Quindi pensate come ci possono essere delle memorie genetiche che portano delle reazioni sproporzionate. Invece se è qualcosa capitato ai genitori si ritiene che non sia stato trasmesso ai figli per memoria genetica ma per **apprendimento**: allora, il bambino ha imparato che quella cosa fa molta paura, ha imparato che quando si vede quello, che quando capita quello, si reagisce in quel modo. Quindi è possibile che vedendo un ragno si metta a urlare perché ha imparato che si fa così: ma sente paura! Non urla tranquillo e sereno giusto per imitare la mamma! Urla perché sente quella paura ma quella **paura** è stata “**imparata**”.

Mentre può capitare, e qui vi porto di nuovo la mia esperienza, di un ragno che quando ero piccolo, nella culla, mi ha morsicato sotto l’occhio e quindi male, gonfiore, ma io non ho collegato il ragno al dolore perché ero un bambino piccolo, per cui non ho maturato una fobia per i ragni, perché? Perché ero bambino e non ho fatto il collegamento, quindi quel dolore mi è arrivato come arrivano tanti dolori e non si sa perché, e te lo tieni e non acquisisci paura.

- Paura di andare in moto, paura di andare in macchina, paura di andare in aereo, di viaggiare in treno,
- paura di prendere delle medicine, paura di “restare senza ...”, paura di restare senza fazzoletti, senza sigarette, senza qualcosa,

sono tutte **paure sproporzionate**. L'elemento che si rileva è la sproporzione per cui la persona subisce una serie di fatiche e si porta nella vita una serie di pesi perché deve evitare, deve evitare, deve evitare che... manchi questo o quell'altro. Queste sono **le fobie**.

Tra l'altro nella cura delle fobie si usa anche la **desensibilizzazione**. Prendiamo la *fobia dei serpenti*, per desensibilizzare una persona si comincia a mostrare una fotografia di un serpente e la persona impara a vedere la fotografia di questo serpente e a starsene tranquilla: «Cosa vuoi che ti faccia un serpente in fotografia?», ma guardate che il primo istinto è reagire ugualmente, eh! Fa senso, c'è un rifiuto. Impara a guardarlo in fotografie, ok, allora cominciamo con i filmati. Vedere un filmato di un serpente ha già un impatto diverso rispetto a una fotografia, ed ecco che a furia di vedere filmati a un certo punto non gliene importa più niente. Poi si comincia a andare sull'hard, perché bisogna cominciare ad andare a vedere dei serpenti veri da distante, con tutte le protezioni possibili, nei musei dove ci sono serpenti imbalsamati o nei rettilari e man mano avvicinarsi all'oggetto facendo ripetutamente l'esperienza che non capita niente.

Poi è certo che un serpente non velenoso lo puoi anche prendere in mano: una biscia non ti fa niente. Un serpente velenoso è veramente pericoloso. La paura di una vipera non è una paura sproporzionata, ma se siamo in un prato, se siamo in montagna e la vipera è a una certa distanza è saggio battere il bastone per terra e questo fa scappare il serpente; tenete conto che la vipera preferisce scappare sempre, solo quando ha la sensazione di non poter scappare allora attacca. Questa realtà nel modo di desensibilizzare la persona può servire, poi vedremo che ci sono altre metodologie che possono servire per altro.

Un'altra causa possibile delle fobie è una **concentrazione di paure**. Ognuno di noi ha un certo numero di paure di cose; a un certo punto queste paure si concentrano su un elemento ed ecco che la persona ha una paura sproporzionata di quell'elemento perché in quell'elemento l'inconscio concentra tutte le paure: la paura di..., la paura di..., la paura di..., e le mette tutte assieme. Mettendo assieme tante piccole e grandi paure ne viene una enorme ed allora ecco che c'è di nuovo questa reazione sproporzionata ma dovuta a una somma di paure operate dall'inconscio.

Un altro elemento che può venire come nevrosi è una **ossessione**. Ossessione è avere un pensiero che torna, un pensiero intrusivo, un pensiero che si impone, un pensiero che comanda lui dentro, e che “mi obbliga a...”. L'ossessione, ne facevo degli esempi un po' prima: o voci che sento o un'ossessione può essere di qualunque genere:

- l'ossessione di essere guardato dalla gente mi crea problema,
- l'ossessione della pulizia: quando uno è ossessionato dalla pulizia deve essere tutto pulito, pulito, pulito e non è mai abbastanza pulito,
- l'ossessione dell'ordine.

Ci deve essere una sproporzione! Ad esempio la psicologia dice che tenere i quadri dritti in casa è segno di sanità mentale, se andate a casa di qualcuno che ha tutti i quadri un po' storti uno può chiedersi: «Ma...?», quindi è naturale e logico che uno abbia il gusto e la sensazione dell'opportunità di avere i quadri dritti. Ma se uno va a casa di altra gente, magari nemmeno amici, e comincia a girare per la casa e *raddrizzargli tutti i quadri* non è opportuno! Non è quello il rapporto di amicizia e di conoscenza. Se tra poco qualcuno di voi si alza, interrompe la conferenza e viene a raddrizzare questo quadro, che sembra già dritto, vuol dire che è un'ossessione quella.

Ossessione vuol dire che: «Deve essere così! Se non è così non so cosa capita», perché siamo nel campo delle nevrosi quindi la persona è cosciente che è un suo problema: «Ma io non sto tranquillo. Ma io non sto bene. Sto troppo male, devo agire, devo fare qualcosa così almeno dopo sto tranquillo». Può essere un'ossessione quella della *persona che non si sente mai a posto*, l'ossessione quella della persona che deve riordinarsi, pettinarsi, mettersi a posto, controllare che sia tutto a posto prima di uscire; ma è una cosa buona uscire ben ordinati, è una cosa giusta! Sì va beh,

ma se uno passa mezz'ora, tre quarti d'ora davanti a uno specchio a controllare tutto e poi ricontra tutto eccetera, allora voi capite che la persona ne perde di qualità di vita, è lì il problema della **nevrosi che ti abbassa la qualità della tua vita**: ma certo che devi controllare! Ma in una maniera proporzionata, se no guai! Diventa assurdo.

L'ossessione di qualunque cosa, *l'ossessione che manchi in casa il sale*, che manchi in casa o zucchero, che manchi..., allora si trovano delle persone che fanno delle scorte eccessive, assurde. Ricordo un caso uscito sui giornali di una donna, qui in Piemonte, che è stata trovata nel suo letto morta probabilmente di fame; notate che questa donna aveva la casa piena di scorte alimentari gran parte delle quali ormai scadute e quindi da buttare: continuava a comperarne perché aveva paura di restare senza mangiare, e non le mangiava per paura di restare senza mangiare. Questo diventa ossessione, diventa assurdo: diventa **psicosi** se la persona sostiene che: «È giusto fare così perché veramente può venire a mancare la roba da mangiare».

Ok è possibile che un aereo precipiti sulla città, è possibile, ok! Ma allora cosa ci fate voi qua se arriva un aereo e precipita qua? Ma quando diventa un'ansia per la persona, un peso, una fatica che la persona impone a se stessa e allora è lì che c'è la problematica.

Un altro elemento sono le **compulsioni** cioè **quell'agire che uno è obbligato a fare**, le compulsioni comportano, ad esempio, delle ripetizioni. Una compulsione può essere la persona che chiude la porta di casa, poi la apre di novo e la chiude di nuovo, poi la apre di nuovo e poi la chiude di nuovo per essere sicura di averla chiusa: «Sì va bene, ma se continua ad aprirla!».

È facile dire che è sbagliato, ma se non lo fa un certo numero di volte la persona non si sente tranquilla. La persona che chiude l'acqua, poi la apre, poi la chiude..., perché non è sicura di averla chiusa, e lo stesso la luce: accende e spegne, accende e spegne..., perché solo dopo un certo numero di volte è sicura di averla spenta.

Ne ho letta una carina di una signora che quando usciva di casa metteva sempre nella borsa il filo del ferro da stiro così tutte le volte che le veniva il dubbio: «Avrò staccato il ferro da stiro?» apriva la borsa e vedeva il filo e ne era certa; ma non una sola volta perché dopo un po' le veniva di nuovo il dubbio, l'ansia: «Avrò staccato il ferro da stiro?». Notate che aveva trovato una soluzione tutto sommato semplice perché era matematico che se aveva il filo il ferro era staccato.

E c'è quest'ansia, questa problematica che uno si porta dietro: le compulsioni che uno deve "fare". E allora per essere sicuro di aver allacciato bene le scarpe uno deve allacciarle due o tre volte, ma per allacciarle una seconda volta uno deve slacciarle e così via. Diventa veramente pesante vivere per la persona perché deve ripetere le cose, deve fare certe cose, altrimenti non è tranquilla, non è sicura.

Sulla linea delle ossessioni ci sono i **rituali**; i rituali sono ancora più pesanti cioè la persona deve fare una serie di gesti per stare tranquilla. Ad esempio i rituali per mangiare:

- la persona per mangiare deve mettere quella tovaglietta in quel posto, in quella posizione,
- deve mettere le posate in quella posizione, e nei rituali magari entrano le **ossessioni** per cui le posate devono essere esattamente dritte e parallele e in quell'ordine.
- Poi va a lavarsi le mani e si lava le mani dopo aver fatto quello e prima di fare qualche altra cosa;
- deve prendere l'acqua e l'acqua va presa in un certo modo con una certa bottiglia,
- ci vuole un certo bicchiere, tutto è un rituale.

Pensate che ci sono delle persone, purtroppo vittime di questo, che al mattino devono alzarsi non dico mezz'ora ma un'ora, un'ora e mezza prima di uscire perché devono fare tutti i rituali prima di uscire, altrimenti non si sentono "a posto" nell'uscire di casa.

Persone che mangiano tardi perché devono fare tutta una serie di rituali per mangiare, persone che stanno in bagno un'ora, un'ora e mezza, a lavarsi perché devono fare tutta una serie di rituali: pensate quello di lavarsi le mani tante volte di seguito, il che vuol dire ad arrivare a rovinarsi la pelle. **La persona "patisce" questo, la persona "soffre", ma se non fa questo sta così male che preferisce farlo.**

C'è tutta una serie di rituali: può essere quello di entrare in una stanza o salire una scala sempre e solo con quel piede; guai a entrare in una stanza con un altro piede o cominciare a salire una scala con un altro piede: **deve** essere quello. Ci sono persone che quando camminano per la strada devono evitare di pestare le righe di congiunzione tra una pietra e l'altra, devono regolare il passo in modo da non pestarle mai, oppure non devono pestare mai un tombino.

Guardate che ci sono delle persone che vivono faticosamente, dolorosamente, per via di tutti questi limiti, obblighi, **imposizioni, necessità, che si impongono da soli** eppure non riescono a fare in maniera diversa. Per questo che vi dicevo che sono cose che a sentirle raccontare potrebbero far ridere, ma che in realtà sono racconti di sofferenze che le persone vivono.

Ci sono poi dei rituali a volte che coinvolgono degli animali, e povere bestie! Perché devono seguire tutto un rituale, magari non gliene importa niente e va bene, magari è una fatica pure per la bestia questo.

Rituali di tutti i tipi: quello di regolare la radio, la televisione, il computer continuamente; non è mai il volume giusto, non è mai la luminosità giusta, non è mai..., e uno ha continuamente il bisogno di correggere e regolare queste. I rituali sono una problematica, un peso, una fatica che la persona si porta dietro.

Adesso vediamo un tema più stimolante, interessante, **la religione come nevrosi**. Questa è una formulazione, un'ipotesi, formulata da **Freud** che ha trovato un discreto seguito nel considerare la religione come nevrosi. Qual è il procedimento che ha fatto Freud per arrivare a determinare la religione come una nevrosi?

Lui è partito dal bambino piccolo: il bambino piccolo si sente sereno e sicuro in braccio alla mamma perché considera la mamma onnipotente, onnisciente e che lo ama di amore infinito. Quindi lui è a posto in braccio alla mamma, lui si rilassa in braccio alla mamma perché non gli può capitare niente di male: è difeso da chi è onnipotente, onnisciente e lo ama di amore infinito. Quindi se c'è un problema la mamma lo sa perché è onnisciente, se c'è una difficoltà la supera perché è onnipotente, se bisogna darsi da fare si dà da fare perché lo ama di amore infinito e allora prova questo benessere in braccio alla mamma, una proiezione che poi fa anche sul papà in un secondo tempo.

Poi, man mano che cresce, scopre che non è vero: non è vero che la mamma è onnipotente, non può fare tutto, perché si accorge che la mamma vorrebbe fare tutto ma non può e quindi non è onnipotente; scopre che la mamma non è onnisciente perché lui dice delle bugie e riesce a farne passare qualcuna come buona e si rende conto che la mamma non è onnisciente; si rende conto che la mamma non lo ama di amore infinito perché qualche volta la mamma lo "scarica", a parte il fatto che la mamma fa bene, eh! Perché la mamma non deve rispondere sempre totalmente al bambino sennò gli impedisce di crescere: la mamma deve anche frustrarlo progressivamente, quindi fargli fare delle fatiche proporzionate, progressive, non esagerate, però deve fargli fare sennò il bambino non cresce, non prende coscienza di sé. Dunque crescendo il bambino si rende conto che la mamma non è così e il papà non è così. E come reagisce? Allora dice: «Io mi trovo messo nel mondo senza una protezione, senza qualcuno che vegli su di me; ma allora io sono esposto alla violenza degli altri, sono esposto al caso, sono esposto alla malattia, sono esposto ad ogni tipo di problema, di disgrazia, eccetera: oddio!».

Ecco dove nasce la **religione** secondo Freud: «Allora io mi invento un genitore che ha proprio quelle caratteristiche di quel genitore che mi faceva stare così bene da piccolo: è onnipotente, è onnisciente e mi ama di amore infinito, quindi io sono a posto. Sono tranquillo perché mi sono ricuperato quella situazione che vivevo da bambino, di protezione totale e assoluta perché c'è un genitore onnipotente, onnisciente, e che mi ama di amore infinito: Dio, che mi dà questa garanzia. E se è vero che mi capitano delle disgrazie è un **mistero**, nel senso che è un bene per me anche se io non lo so. E se mi ammalo di raffreddore vuol dire che era bene per me! Anche se non vedo dov'è questo bene, ma sono io che non lo vedo perché io non sono così onnisciente come Dio e quindi non capisco perché mi sono ammalato di raffreddore», al di là di quello che è l'infezione: «Come mai Dio ha permesso l'infezione?» è un mistero, è tutto rimandato al mistero di Dio. È tutto rimandato

al: «Io non lo so, ma Lui lo sa! Lui lo permette!». “*Permette*” ecco, c’è questo termine che torna: «Ecco, è Dio che lo permette, e se lo ha permesso ha le Sue motivazioni».

Allora, **la religione vissuta in questo modo è una nevrosi**, perché? Perché io vivo in base a una mia fantasia, a una mia idea; non vivo in base al principio di realtà che per Freud è la base fondamentale della persona matura: la realtà! E ha ragione, il principio di realtà è un principio fondamentale per la persona. Si parte dalla realtà, non si può partire dalla fantasia, dall’invenzione, non si può partire dalle proprie idee: «Punto e basta!», l’importante è partire dalla realtà. Dal che Freud ha dedotto che una persona matura, saggia, è una persona che si libera dalla religione, una persona che non ha bisogno di questa sovrastruttura per affrontare il mondo con coraggio: «Certo che io posso essere aggredito, ma sono prudente e poi vado avanti con coraggio, se no non esco più di casa! Certo che mi posso ammalare, ma sono prudente, vivo insieme agli altri e se devo anche stringere delle mani...» notate che una delle nevrosi è quella di paura delle infezioni.

Anche *la paura di contrarre delle infezioni* è diffusa. Persone che ad esempio non comprano una confezione di fagioli in scatola o una lattina di birra perché quella lattina è stata toccata da qualcuno, magari da chi l’ha messa nello scaffale, e siccome quando la apri una parte va a toccare la parte interna e capita che tu mangi “qualcosa, che ha toccato qualcosa, che è stata toccata da qualcuno”. Allora sono obbligati da questa nevrosi, a comperare delle confezioni di prodotti, cioè: «Non compro una scatola ma ne compro una confezione, uno scatolone, in maniera che quello è sigillato e nessuno le ha toccate», anche perché le confezioni sono fatte tutte a macchina e nessuno le ha toccate. Però voi capite che da una parte è una spesa e poi certe cose vanno consumate entro certi tempi e devi mangiarle, devi berle, devi usarle, e tutta una serie di problemi che vengono da queste realtà.

Dicevamo di come uno si libera diventa capace di affrontare il pericolo, di come sono capaci di prendere una lattina di birra, o un pacchetto di latte e tagliarlo dove va tagliato e poi versarlo sapendo che il latte può toccare dove qualcun altro potrebbe aver toccato: «Corro il rischio perché mi rendo conto che il rischio è talmente ridotto che devo considerarlo zero sennò non vivo più», e di fatto, normalmente questi pericoli sono zero.

Allora la persona matura non ha bisogno di inventarsi Dio che lo protegge e lo difende, un Dio che quando non lo protegge e non lo difende è per il suo bene lo stesso, no!

Qual è invece **l’interpretazione cristiana** di questi fenomeni? Che il bambino riposi sereno e tranquillo in braccio alla mamma è vero, e meno male, e buon per lui! Che il bambino consideri la mamma onnipotente, onnisciente e che lo ama di amore infinito, andatevi a leggere tutti gli studi che volete e lo trovate a iosa, dimostrato, costatato, eccetera. Cosa dice la religione cristiana? Dice che il bambino proietta sui genitori una sua percezione interna di provenire da qualcuno che è onnipotente, onnisciente e che lo ama di amore infinito; *lui sente che viene da qualcuno che ha quelle caratteristiche*. Ad esempio tutti i popoli di una volta raccontavano le loro origini come provenienti da dèi, avevano alla base delle loro radici, delle loro origini, degli dèi. Perché? Perché sentivano dentro di sé questa percezione: «Ma io vengo da qualcuno che ha delle caratteristiche di questo genere, onnipotenza, onnisciente e che mi ama di amore infinito».

Allora il bambino cosa fa? Si guarda attorno e si dice: «Chi è questa persona onnipotente, onnisciente...? Ecco, è la mamma!» e proietta sulla mamma questa percezione: «È lei!»; quando si rende conto che non è la mamma ecco che il bambino si arrabbia moltissimo contro la mamma e contro il papà. Ma il bambino vive il **pensiero magico**, cosa vuol dire? Che il bambino pensa che le cose capitino perché lui le ha pensate. Allora, il bambino ha fame, pensa di mangiare, e gli danno da mangiare; il bambino ha freddo, pensa che ha freddo e lo coprono. E se qualcuno non fa questo il bambino muore, non diventa adulto, e quindi è chiaro che tutti gli adulti hanno avuto qualcuno che si è preso cura di loro quando erano piccoli.

Il bambino pensa: «Quindi il mio pensiero genera una conseguenza», questo può generare una malattia mentale nell’adulto, però lì siamo già nel campo delle psicosi. Poi passa dal pensiero magico all’**oggetto magico**, quindi il latte è magico perché gli toglie la fame, la coperta è magica perché gli toglie il freddo e così via.

Ma, restiamo al pensiero magico: lui quando scopre che non è vero che la mamma è così si arrabbia moltissimo, ma reprime la sua rabbia perché è convinto che se lui si lascia andare a sentire la rabbia il suo pensiero distrugge la mamma, pensiero magico: «Io lo penso, quindi capita». Guardate che dei rimasugli ci sono anche negli adulti perché tutte le fasi infantili sono superate ma non al cento per cento. È importante che siano superate almeno al 90% - 95% perché se uno le ha superate solo al 50% capita la persona che non parte più per un viaggio perché gli è venuto il pensiero che poteva capitare un incidente durante il viaggio: «Il mio pensiero provoca un incidente e allora non devo andare», e cose di questo genere.

Dunque il bambino non può lasciarsi sentire la rabbia contro i genitori e la blocca; però poi lui cresce e a una certa età si rende conto che lui può anche sopravvivere senza i genitori perché c'è una realtà sociale, perché ci sono dei parenti, perché c'è una struttura e allora a quel punto è in grado di lasciarsi emergere la rabbia contro i genitori. Non avete mai fatto esperienza di **preadolescenti** e di **adolescenti** che ce l'hanno contro i genitori? Vi ricordate voi quando eravate preadolescenti e adolescenti? Per definizione il genitore sbaglia sempre, è una definizione! Per gli adolescenti i genitori si dividono in due categorie: quelli che sbagliano sempre e quelli che non fanno mai giusto: esistono solo queste due categorie.

Come mai questa rabbia contro i genitori? **Il ragazzo non lo sa!** Non sa da dove viene questa rabbia e allora se la inventa: si dice che ce l'ha con i genitori perché non gli hanno comperato quella maglietta firmata; si dice che ce l'ha con i genitori perché non lo hanno lasciato andare a quella festa; si dice che ce l'ha con i genitori perché gli impongono di andare a scuola: crudeli e cattivi questi genitori! Lui si dà delle motivazioni per rispondere a quello che sente e poi ci crede a quelle motivazioni perché lui sente una tale rabbia, una tale ribellione, che dice: «Ma da qualche parte deve venire».

La psicologia che va a scavare fino in fondo arriva a scavare: non è solo questa la causa! Adesso non vado a scavare tutte le cause della rabbia dei preadolescenti e degli adolescenti contro i genitori, ce ne sono anche altre, ma una è questa: «Mi hanno imbrogliato! Mi hanno fatto credere di essere così, e invece non è vero! Ho voglia di fargliela pagare per quest'imbroglio».

Poi gli parlano di Dio. Al bambino piccolo si può parlare di Dio ma il bambino piccolo non ha una sua religione, vive la religione dei suoi genitori o di chi si prende cura di lui e basta. A un certo punto deve fare il passaggio alla propria religione, e gli dicono: «Lo sai che Dio è un padre che ti ama di amore infinito, che è onnipotente, che è onnisciente?», e quello pensa: «Ma io questa storia l'ho già sentita. Mi ricorda qualcosa!», e allora ecco che il primo movimento del cammino di ogni persona è “contro Dio”. È quello che la religione cristiana chiama “peccato originale”: non è un peccato che uno fa, ma è una avversità, un non fidarsi, un avercela con Dio, che uno si trova dentro.

E la psicologia dà una spiegazione in questo modo di questa realtà che uno si trova dentro contro Dio. Allora, da dove viene il percepire Dio come padre, avere una relazione con questo Dio padre, con il Figlio che è venuto in mezzo a noi in Gesù di Nazaret, il Cristo, e così via? Viene a partire da un reale venire da Dio: veniamo realmente da Dio e questo c'è stampato dentro di noi, e quindi quando uno da adulto trova la risposta si dice: «Ecco il senso della mia vita, l'origine della mia vita, il destino della mia vita, che è Dio», non vive una nevrosi per la religione cristiana, ma **vive un'esperienza ereditata, vive una realtà di relazione con Dio** e quindi la risposta è che la religione non è una nevrosi.

Tenete conto che Freud era un ebreo di fatto ateo, viveva in un clima di ateismo tranquillo e sereno per la realtà che lui condivideva, quella della Vienna de fine '800, primi '900 e così via. Ma guardate che molti possono aver abbandonato la religione, in particolare la religione cristiana, perché non hanno mai avuto un'esperienza di relazione e di rapporto con Dio. Tra l'altro questo è uno degli argomenti che affronteremo domani sera nell'incontro di Introduzione al cristianesimo, a partire da un altro punto di vista, perché Ratzinger paragona il cristianesimo sia alle religioni grandi monoteiste, sia all'induismo, sia allo scintoismo eccetera facendo proprio le categorie, le differenze, che ci sono di queste religioni che non hanno un rapporto con un Dio “persona”, ma hanno un'etica, hanno un senso, hanno una strada che scoprono dentro di sé. Pensate il buddismo, Budda non è un

Dio, Budda è uno che ha scoperto una strada, quindi io mi do da fare per percorrere la stessa strada ma non c'è il rapporto con una persona.

E ci sono persone che abbandonano il cristianesimo perché non hanno fatto questa esperienza di incontro con Dio. E se facciamo ancora un passo andiamo un po' nei guai perché vuol dire che ci sono tanti cristiani che non vivono quest'esperienza, per cui tanta gente lascia una religione pensando che non è vera, che è solo fonte di problemi, che è solo fonte di nevrosi. Ma guardate che anche nell'esperienza clinica si vedono delle *persone ossessionate dal peccato*: è una nevrosi; *ossessionate dalla paura di Dio*, è una nevrosi, *vivono veramente la religione come nevrosi* ma **non è quella la religione cristiana**, magari è la religione cristiana che noi cristiani a volte testimoniamo, e quindi uno resta così: imbarazzato. Sapete cosa diceva Gandhi quando davanti ai valori che viveva lui gli hanno detto: «Ma tu perché non ti fai cristiano?», lui diceva: «I cristiani sono come le pietre del fiume, stanno dentro l'acqua per anni e anni e anni ma, se le apri, dentro sono asciutte», e aveva un'esperienza e un giudizio piuttosto pesante di esperienza di cristiani!

Quindi non si può giudicare una persona che vede il cristianesimo come una nevrosi, perché bisognerebbe sapere quale religione ha visto, quali testimonianze di vita religiosa ha visto, e se magari non era meglio per lui scaricare la nevrosi, **liberarsi dalla nevrosi di quella religione**. Certo che è molto brutto da dire, ma uno che vive una religione che abbassa la qualità della sua vita non vive una vera religione, vive una nevrosi. E tocca a chi può testimoniare una vita religiosa più autentica far percepire questo. Ma non è l'argomento di questa sera e andiamo avanti.

Ok, abbiamo visto la nevrosi, l'ultimo argomento è **che fare quando uno si trova con delle nevrosi**, visto che le nevrosi abbassano la qualità di vita delle persone.

La prima cosa è **prenderne coscienza**, prendere coscienza che questa è una nevrosi, che è un problema che qualcuno ha e che è un problema che può essere risolto. Non: «Sono così e non posso farci niente», no, questo non si accetta. «Sono così e non so che cosa farci», questo lo accetto: «Non so che cosa farci, e allora andiamo a vedere che cosa farci» ma “non si può farci niente” non è vero! «Sono fatto così, non posso farci niente», non è vero, è comodo! Ma in realtà la persona può farci qualcosa. È un investimento di fatica dove all'inizio fai più fatica ma alla fine vivi meglio.

Facciamo l'esempio di uno che abbia un dolore da qualche parte e tutti i giorni questa parte che duole fa male 10: 10 oggi, 10 domani, 10 dopodomani. Allora si informa, dallo specialista: «Bisogna fare un intervento, questo intervento ti fa soffrire 100». Allora, è meglio soffrire 10 o soffrire 100? Un momento! Soffri 100 e poi lo metti a posto, e poi stai bene! Ma se tu soffri 10 oggi, 10 domani eccetera, dopo 10 giorni hai sofferto 100, dopo 20 giorni hai sofferto 200 e hai sempre il problema.

Se tu hai coraggio un giorno di dire: «Oggi invece di soffrire 10 soffro 100», scegli di soffrire 100 sapendo che poi il problema è risolto; voi capite che c'è quel passaggio. L'esempio molto facile è il dentista: andare dal dentista costa tempo, costa soldi e costa dolore: «Allora io che sono intelligente non ci vado!», bravo, così poi vai ancora peggio! Peggio per te! Quindi c'è questa realtà di investimento, prendere coscienza e sapere che posso farci qualcosa. Non “non posso farci niente” ma “non so che cosa farci”: datti da fare!

Altro passaggio: è una **manifestazione di un altro problema**, Qui è Jung che ha approfondito questo fatto: che **la nevrosi è una soluzione sbagliata di un problema**. È quello che vi dicevo prima: «Non mi va di andare dalla suocera e allora mi faccio venire la claustrofobia», è una soluzione sbagliata al problema.

E a volte la soluzione può essere pesantemente sbagliata perché la nevrosi può abbassare parecchio il livello di vita, la qualità di vita di una persona. Prendere coscienza che **la nevrosi è la manifestazione di un problema** e che io devo avere il coraggio di andare a vedere qual è il problema. Perché è **quel problema là da risolvere**, è vero che certe nevrosi uno se le può risolvere con una pastiglia e dice: «Va bene, mi tengo il problema, mi tengo la pastiglia e buona notte!», è anche possibile fare questa scelta, ma ci sono nevrosi che costano care, e allora è meglio andare a vedere qual è il problema che ha generato la nevrosi.

E poi il terzo passaggio, l'ultimo passaggio è ovvio: **affrontare quel problema là**. Devi andare a risolvere quel problema là, **non serve risolvere la conseguenza, devi risolvere la causa del problema** e allora ecco che uno può fare un cammino per risolvere quella causa.

In psicologia capita facilmente questo (e questo lo dico sempre quando partiamo con i gruppi di psicodramma): uno va in un **gruppo di psicodramma** perché ha un problema, dopo sei mesi di psicodramma si trova con 6 – 8 – 10 problemi, allora uno si dice: «Ma, ho fatto bene?». Un momento, quei problemi lì non è che prima non ci fossero, *prima la persona non se ne rendeva conto ma ne subiva le conseguenze*.

**Ci sono tante problematiche di cui noi non abbiamo coscienza ma ci fanno fare fatica**, questo è il motivo per cui l'uomo non esplode di gioia, non esplode di allegrezza, non è pieno di pace, non è pieno di serenità, non è pieno di amore: per una serie di problemi dentro che abbassano, abbassano, abbassano, la qualità di vita della persona.

E allora bisogna avere il coraggio di andarli a vedere, di andarli a risvegliare. Andarli a prendere in considerazione vuol dire fare un passaggio in cui uno sta peggio. In un cammino di crescita psicologica si incontrano regolarmente dei momenti in cui uno sta peggio.

Sempre tornando all'esperienza di psicodramma a volte sono due ore di lacrime e sangue, poi alla fine le persone dicono: «Ah, sto meglio adesso!». Certo, ma in quelle due ore stavi peggio. Ma è sempre quello l'investimento per arrivare a stare meglio.

***Domanda:** come si vive accanto a una persona che ha la nevrosi? E se l'altra invece non ha nevrosi? Quali sono i metodi?*

Evitando di prendersene due nevrosi! Allora, prima di tutto non serve partire per convincere l'altro che non è vero, perché l'altro lo sa benissimo in una nevrosi; se non lo sa è una psicosi ed è un'altra questione. Ma la persona sa benissimo che non dovrebbe avere quella paura dei ragni, dei topi che non dovrebbe avere quell'ossessione di fare quei gesti tante volte, di seguire quei rituali, lo sa benissimo! Ma **se non lo fa sta così male dentro** che piuttosto lascia che la moglie ogni volta gli faccia la predica e dice: «Tra i due mali il minore è quello». E allora ecco, ci sono situazioni di coppia dove uno picchia in testa l'altro per anni e anni e anni, vivono tutti e due una fatica, e non è quella la strada, **la strada è la persona che vive questa realtà di nevrosi**

Premessa: chi di noi ha solo 50 nevrosi è fortunato, ne ha poche! Poi naturalmente dipende dalla gravità. Le gravità possono essere molto diverse, ma che ci siano delle nevrosi in tutti è scontato. Allora, **ci sono nevrosi che vanno a toccare un punto debole dell'altra persona: qualcosa che risveglia una nevrosi opposta nell'altra**, e qui la coppia fa delle fatiche enormi, si tratta di accettarsi.

**Accettare** che l'altro non possa “fare a meno di...”, accettare che l'altro abbia quella povertà, quella debolezza, accettare che l'altro sia limitato; accettare nella consapevolezza che anche l'altro accetta i miei limiti, le mie povertà, le mie debolezze, e allora ecco che in questa compassione reciproca le persone vivono più serene anche se hanno delle nevrosi significative. Io vi auguro di non averne nessuna nevrosi significativa ma può capitare che uno ce l'abbia e allora guai se si suscita la contrapposizione perché proprio la qualità di vita della coppia scende.

Il punto di partenza è la compassione, **la comprensione**, e poi sostenere eventualmente il fatto che la persona si dia da fare. Non è assolutamente necessario andare dallo psicologo, uno può anche farsi un lavoro su di sé, uno può anche imparare a leggersi dentro, imparare a capirsi, imparare a gestirsi, uno può fare tanto lavoro da solo. Se poi uno ha bisogno di una mano da un professionista, e vai, che non è la fine del mondo! Non è essere matti avere una nevrosi: non è essere matti, è avere un limite, una fatica che ti puoi scaricare.

***Domanda:** Lo specialista cura con i farmaci?*

**Risposta:** dipende da quale specialista uno va. Se uno va da uno psichiatra che sia soltanto psichiatra e non anche psicoterapeuta è facile che curi con dei farmaci e basta, perché è un medico e il medico cura con il farmaco.

Se uno va da uno psichiatra che è anche psicoterapeuta allora magari questo si chiede se la causa non può essere psichica e quindi se c'è bisogno di un trattamento psichico invece di uno psicofarmaco. A volte lo psicofarmaco è importante anche quando la causa è psichica perché si innescano dei **meccanismi psichici** che bisogna assolutamente interrompere. Tipo ad esempio un circolo vizioso, per cui, ad esempio, la persona “si deprime perché è depressa”, e “siccome è depressa si deprime”, e “siccome si deprime è depressa”. Allora è importante un farmaco che interrompa questo **circolo vizioso**, la persona si sente meglio e guarisce perché “non sta più male perché sta male”, ma stando bene non ha più questo circolo vizioso.

Altre volte il farmaco serve a bloccare i peggioramenti, a volte il farmaco serve a contenere, quindi non è che il farmaco sia sempre sbagliato, no! Anche proprio nel problema psichico a volte il farmaco è una strada opportuna: quello è lo psichiatra. A volte la gente va dal neurologo invece che dallo psichiatra, questo i neurologi lo sanno per cui a volte fanno finta di niente e prescrivono farmaci da psichiatra come se fossero psichiatri e a volte rimandano.

A noi è capitata più di una volta un'esperienza che ci ha preoccupato, di famiglie che portano il bambino da noi, dallo psicologo, dicendo: «Il neurologo non ha voluto dargli nessuna medicina», ma se il problema è psicologico menomale che non gli ha dato nessuna medicina, che non gli ha dato nessun psicofarmaco, perché dare uno psicofarmaco a un bambino a volte è necessario, ma se il problema è solo psicologico è molto meglio non darlo.

Qualche famiglia ha l'idea che sia meglio qualche problema fisico, quindi di natura fisiologica, eccetera, che non un problema psichico, ma dipende da che problema è! Perché se è un problema psichico non è grave, si può risolvere, è molto meglio. Invece un problema fisico può essere peggio.

***Domanda:** ho letto statistiche sulla psichiatria americana che dicevano che hanno fatto più morti gli psicofarmaci che non tutte le guerre mondiali.*

**Risposta:** sono statistiche che non ho letto e che io non conosco. È vero che gli psicofarmaci hanno un potere notevole di soluzione però possono avere delle conseguenze secondarie, problematiche, difficili, collaterali.

***Domanda:** che strumenti abbiamo per capire quanto bisogna spingersi nella condivisione e nella compassione senza arrivare a vizicare le persone. E sia nei confronti dei figli, o della coppia, o del lavoro.*

**Risposta:** La compassione vuol dire “il suo bene”, è un aspetto dell'affetto, dell'amore.

Compassione vuol dire “il suo bene”: per il figlio che non vuole andare a scuola compassione vuol dire ragionarlo, vuol dire aiutarlo, vuol dire sostenerlo, ma vuol dire anche mandarlo a scuola. Perché se uno visse la compassione come dire: «Ma poverino, non ne ha voglia, al mattino gli piace stare a letto invece che alzarsi, mi fa pena, gli voglio bene, lo lascio stare a letto», uno gli fa del male, lo rovina.

Quindi **la compassione non è separata dall'intervento**, ma anche fosse il caso di un collega o il caso di un altro adulto, di un parente adulto, la compassione non vuol dire non dargli una mano, non consigliarlo, non aiutarlo a fare dei passaggi opportuni. È una falsa compassione quella di dire: «Io lo lascio così com'è, non gli chiedo di fare la fatica di venire fuori dal suo problema», forse è una tua comodità, certamente non viene dall'amore verso quella persona, tanto più se sono i figli dove i genitori hanno un dovere di prendere in considerazione ogni problematica e vedere un possibile intervento.

***Domanda:** le nevrosi sono tutte negative o ce ne sono almeno una o più positive? Quelle che ci ha elencato mi sembrano tutte di segno negativo.*

**Risposta:** non ce n'è una determinata, è **l'incidenza che ha sulla vita di una persona**. Prendiamo la persona che si sente ignorante e quindi senta il bisogno di studiare: fino a un certo punto è una cosa buona, se poi uno comincia a eccedere! Ho letto di uno che è arrivato a 30 o quante lauree, e a un certo punto...

Si chiama **egosintonico** un sintomo che per tanti aspetti fa bene alla persona. Ad esempio una persona che abbia dei problemi di disfunzione per cui tende a ingrassare in maniera assurda e che abbia una nevrosi che gli limita il mangiare è egosintonica, cioè quella nevrosi tutto sommato gli va bene. Facciamo il caso di una persona che abbia bisogno di una iperalimentazione e ha un "mangiare nervoso" è egosintonico, gli va bene! **Egodistonico** invece è quando gli aggiunge un problema. Quindi in teoria una nevrosi può anche risolvere un altro problema

Mi è venuta in mente la nevrosi di quell'insegnante che quando era nervosa innervosiva la classe e poi cominciava a dire (a urlare): «E allora, cosa avete quest'oggi? Cosa capita? È possibile che non riusciate a stare un po' tranquilli, un po' calmi?».

**Domanda:** *si nasce con le nevrosi?*

**Risposta:** di per sé non si nasce con le nevrosi; si è predisposti a tante nevrosi, ma poi come vi dicevo, sono o un trauma o un'esperienza, o un accumulo di esperienze, un apprendimento, una risposta ad un problema (esempio: non voglio andare a trovare la suocera) e avanti, e allora uno se le accumula.

Allora, io vi auguro di andare a casa tranquilli, sereni, di dormire sereni. Vi auguro di essere più sereni domani, sapendo che le nevrosi non sono la fine del mondo, sapendo che uno se le può gestire e stare sempre meglio, e questo è l'augurio che vi faccio.

Grazie.