

DOTTORE, GUARISCO PERCHÉ LA VEDO IN ANSIA

Le mie 60.000 ore
di fronte all'ansia nevrotica

Roberto Melloni

© 2018 Ledizioni LediPublishing
Via Alamanni, 11 - 20141 Milano - Italy
www.ledizioni.it
info@ledizioni.it

Roberto Melloni, *Dottore, guarisco perché la vedo in ansia. Le mie 60.000 ore di fronte all'ansia nevrotica*

Prima edizione: Settembre 2018
ISBN cartaceo 9788867058501
ISBN ebook 9788867058495

Progetto grafico: ufficio grafico Ledizioni

Informazioni sul catalogo e sulle ristampe dell'editore: www.ledizioni.it

Le riproduzioni a uso differente da quello personale potranno avvenire, per un numero di pagine non superiore al 15% del presente volume, solo a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da Ledizioni.

Finito di stampare nel mese di settembre 2018 presso Rotomail S.p.A - Vignate (MI)

Indice

Prefazione <i>di Pierfilippo Pozzi</i>	5
Un'introduzione più a titolo di giustificazione	7
CAP 1. LA CURA DI SÉ PER LA SALUTE PSICOLOGICA	13
Il fatto mentale non è un software che gira nel nostro hardware	15
La sofferenza psicologica non è un male oscuro perché balza agli occhi	17
Trovare (o diventare) se stessi	20
Osservare i tic mentali	22
Il pensiero come l'acqua del fiume: quale Spirito lo muove?	23
CAP 2. L'ANSIA E PLATONE	27
Stili nevrotici	27
Platone terapeuta	32
CAP 3. VEDERSI È MEGLIO CHE CAPIRSI	41
La pretesa di mettere in ordine il mondo	41
La fragilità dell'ansioso lo porta ad esprimersi in termini apodittici	44
Il cervello non si rompe	48
La mente che immagina si fa oscura	50
CAP 4. CHE COS'È LA SPERANZA	53
Perché siamo creature intimamente e inesaurobilmente ansiose?	53
L'ansia come malattia del tempo	55
La scelta fra paure e speranza	61
CAP 5. LE TRE SCOMMESSE ESISTENZIALI	65
I temi che accompagnano la vita	65
Le premesse dell'esistenza	66

CAP 6. L'ANSIA E GLI ALTRI	71
L'ansia è contagiosa	71
Lo stalker	73
Lo stalker buono	75
Difendersi dallo stalker?	77
CAP 7. DISAGIO PSICOLOGICO E PSICOSI	83
Il comportamento nevrotico non è delirante ma paradossale	83
Una diga al sanguinamento ansioso	88
CAP 8. FORME ATTUALI DELL'ANSIA NEVROTICA	91
Vedersi con la mente	91
EPILOGO	97
RINGRAZIAMENTI	99
L'AUTORE	100

Prefazione

di Pierfilippo Pozzi

Molti anni fa ricevetti una cartolina dagli Stati Uniti che, insieme a una foto di Mark Twain, riportava una citazione particolarmente significativa per me, o così almeno era l'opinione dell'amico che l'aveva spedita. La frase esprimeva più o meno questo consiglio: "Se i tuoi principi ti rendono infelice, cambiali". Suppongo si riferisse a una certa rigidità del mio modo di interpretare i principi etici e morali. "Rigidità" è anche il termine che Roberto Melloni utilizza per descrivere uno degli aspetti significativi che misurano quel disagio psicologico che chiamiamo "ansia nevrotica". Rigidità e ripetitività di gesti che diventano riti, manie ed ossessioni, fino ad intossicare l'esistenza di chi li compie e, spesso, di chi gli vive accanto. 60.000 ore di frequentazione dell'ansia nevrotica valgono all'autore, oltre alla nostra incondizionata ammirazione, la facoltà di affermare che si tratta di una risposta di coloro che, impauriti dalla imprevedibile dinamicità della vita, si nascondono per non farsi trovare. In realtà, cercano di non farsi trovare da sé stessi, che è un po' come perdere giocando a nascondino da soli.

Che cosa possiamo trovare in questo testo, noi lettori ai quali è dedicato il libro, noi che forse siamo tra "chi considera e ammette la propria paura e dà considerazione e valore alla propria fragilità e ai timori che ci accomunano ed a quelli che ci dividono"? Ognuno di noi credo possa trovare la propria misura, un po' come guardare il valore dell'emocromo quando facciamo gli esami del sangue, ma, in questo caso, aiutati a interpretarne il valore in compagnia di Platone e di altri illustri filosofi. Il discorso dell'autore, infatti, non si limita ad analizzare le diverse forme di espressione dell'ansia nevrotica secondo il linguaggio e il metodo della psicologia, ma le rilegge attraverso la cura di sé raccomandata dai filosofi per ottenere una vita almeno serena, se non felice.

Durante la lettura credo sia necessario rifuggire da due grandi tentazioni, le stesse, per esempio, che si presenterebbero quando avessimo di fronte un tetraplegico: quella di assegnare a lui tutta la fragilità umana ricavandone per noi la sensazione di esserne immuni o, all'opposto, di sentirci addosso già i sintomi di una paralisi incipiente. Se evitiamo questi due pericoli (non riuscendoci, pro-

babilmente rientreremmo anche tra i protagonisti di questo libro), potremo scoprire un nuovo modo di considerare la nostra fragilità e le nostre paure. Le descrizioni dei sintomi dell'ansia nevrotica, ma ancor più il tentativo di scandagliare le questioni esistenziali che si trovano alla genesi dell'ansia – anche quella sana, funzionale alla vita – ci mettono in condizione di comprendere in che modo noi vi rispondiamo e come possiamo imparare a leggere la risposta degli altri che, apprendiamo durante la lettura, può variare dal perfezionismo allo stalkeraggio, dalla rupofobia ai tic compulsivi.

Se non siamo Beati, durante la lettura scopriremo che ognuno di noi patisce un certo livello di disagio psicologico, ma del tutto accettabile se non ci impedisce di affrontare le quotidiane vicissitudini senza gravi crisi di nervi, vissute o procurate agli altri.

L'ansia nevrotica è una patologia che, dopo aver letto questo libro e averne riconosciuto alcuni tratti nei nostri amici e in noi stessi, capiamo essere molto diffusa. Possiamo dunque accogliere il suggerimento dell'autore e considerarla non solo un disagio individuale ma anche collettivo, espressione del nostro tempo. Se infatti esiste un'epoca nella quale la paura – della povertà, della solitudine, degli stranieri, del futuro – ha i contorni di una pandemia, è proprio la nostra. Mi sembra allora di comprendere perché abbiamo costruito riti personali e sociali, amuleti e illusioni con lo scopo di scacciare la paura o, meglio, di neutralizzarla attraverso una nevrosi. A questa risposta l'autore propone un'alternativa: guardarsi onestamente e provare a rimodulare la nostra percezione di quello che ci potrebbe accadere, accettando quelle poche ma necessarie condizioni che l'esistenza ci pone per essere vissuta. Perché se la paura può aiutarci ad evitare rischi e pericoli, quando diventa il basso continuo delle nostre giornate, ci costringerà ad evitare anche la prima fonte dei pericoli, la vita stessa.

*Perché i pittori fanno autoritratti?
Si dice, per guardarsi negli occhi.*

Un'introduzione più a titolo di giustificazione

Oggi, a un certo punto di un periodo sufficientemente lungo, scorgo le stesse persone davanti a me e poiché so che si tratta sempre di pazienti, li indico sempre con lo stesso nome. Eppure, se rievoco l'impressione che provavo i primi anni mi stupisco del cambiamento singolare, inesprimibile che è avvenuto. Questi pazienti hanno finito per prendersi qualcosa della mia coscienza e della mia esistenza. Come me sono vissuti, continuano a vivere e con me sono invecchiati. Quindi non trovo più differenze nell'amalgama che si è creato tra quello che ho visto, compreso, appreso e valutato e oggi riassumo.

Ho accumulato le mie sessantamila ore di psicoterapia non alle spalle del paziente disteso sul lettino, questo sarebbe stato troppo, ma di fronte, altrimenti non avrei visto il modo in cui l'ansia fa danno e non avrei potuto rivivere con il paziente il suo tumulto emotivo. Sono stato ospite, attraverso un varco d'empatia, dei mondi creati dall'ansia. Mentre anche in quel modo di soffrire, inutile come si direbbe di una zanzara, si costituiva una parte, non senza un filo conduttore, se pure difficile da cogliere di una Natura, di un ordine più grande, quello del mondo.

Ho mediato, su richiesta, la paura della vita, che mi veniva presentata mentre si costituisce in sintomo doloroso.

Ho assunto, quando ne sono stato capace, il ruolo di un facilitatore del caos.

Pedagogo esistenziale, a volte.

Però, di persone che avevano già deciso di prendersi cura di sé, perché stavano male e si erano già mosse ed erano arrivate fino da me: questo, soprattutto, è indispensabile per il lavoro terapeutico. Ed è diventata, a volte, un'occasione per vedersi a occhio nudo e ripensarsi.

Maestro, probabilmente, anche perché i miei pazienti chiamavano, a volte, i nostri incontri *lezioni*. Ricordo di avere letto che maestro è chi fa pensare e associa alla propria azione stimolatrice la consapevolezza di quanto il proprio stimolo possa e valga. Insomma, riprendo quella espressione circa la funzione del maestro: *fa igienicamente pensare*. Questo tra le attese sofferenti dei pazienti di un tecnico della psiche, per una etichetta a tutta quell'angoscia. E non mi sono sottratto a dare nome e cognome a tante ansie, ma ansie restavano, come paure mal poste, coraggio contratto

e, in quei momenti, annullamento di ogni speranza. Come un fisioterapista ho tentato di ripristinare alcune muscolature mentali irrigidite riaccompagnandole verso la loro funzione corretta: la salute psicologica. *Nonostante* l'incognita X di quell'equazione sul tempo futuro, ma anche sul passato, che non ci è dato di trovare. Sono stato anche un po' Filosofo, naturalmente, perché senza Platone, anche il Prozac¹ non è sufficiente e la mente non è il *Cubo di Rubik*. E non è un enigma di cui ci si occupa una volta alla settimana, con l'enigmista professionale. Né la settimana successiva escono le soluzioni. Il mistero resta sempre ed è questo che restando sullo sfondo ci spinge a cercare e a trovare.

Ho usato la complicità della letteratura perché lì trovo chiarissime, già compilate, per gli eroi ed eroine di cui è stracolma, le più evidenti cartelle clinico psicologiche umane. Quei personaggi creati da una immaginazione geniale spiegano che questa nostra avventura è sempre nel e davanti al mondo ed è determinata dal modo di vederlo. Mi hanno aiutato a riconoscere nei miei pazienti le illusioni che diventano incubi, gli smarrimenti come in Don Chisciotte o Achab o Mme Bovary o il ritrovarsi di Ulrich, che invece, come un *Uomo senza Qualità*, trova un posto nel mondo e perfino, anche, l'Amore. Quello stesso Amore di cui ho visto fasti e nefasti per tante delle mie ore di lavoro e di cui il ricettario romantico che vorrebbe descriverlo e proporlo è assolutamente inadatto.

O, lo scrivano Bartleby che, dicendo sempre *preferirei di no*, si ritaglia la sua libertà, ma anche Oblomov, che ha dato il nome a una sindrome, cerca e ricerca, ed è in questo modo un eroe, la distanza giusta da un mondo volgare, chiassoso e invadente che lo vorrebbe diverso.

Come tutta l'arte, la letteratura non è per la domenica ma bisogna usarla dal lunedì al venerdì mentre noi, obbligati *homines fabri*, ci diamo da fare. Così, ugualmente, Platone non è per la domenica ed Aristotele per il lunedì.

È possibile rintracciare il percorso o la genealogia di un'idea o di una riflessione o di un fatto mentale? Detto qui, domandarselo potrebbe suonar strano.

¹ La Fluoxetina è un farmaco appartenente alla classe degli inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina utilizzato, al pari degli altri SSRI, per il trattamento di disturbi psichiatrici di varia natura come depressione maggiore, disturbi d'ansia (disturbi ossessivo-compulsivi e attacchi di panico) e bulimia[2]; viene però sempre più utilizzato *offlabel* anche per altre patologie non prettamente psichiatriche come il disturbo disforico premestruale e l'eiaculazione precoce, solo per citarne alcune[3]. Conosciuto commercialmente col nome di Prozac, è stato il primo SSRI ad essere approvato per uso medico, entrando in commercio nel 1986 negli USA. È stato sintetizzato per la prima volta nei laboratori Eli-Lilly nel 1972.

Comunque, da un certo punto di vista, tutto quello che qui ho scritto potrebbe avere una serie di note allegare, per dare un giusto riconoscimento alle persone che hanno contribuito alle idee che io ho letto e qui trattato. Eppure, anche questi ultimi, gli autori, a loro volta non saprebbero dire delle loro fonti ed anch'io non so più quello di cui mi giovò o innesco mentre penso.

L'impalpabile spazio empatico che si è instaurato o è calato o è lì tra noi umani e in buona parte delle mie, tante, ore di psicoterapia con i pazienti, deve aver prodotto qualcosa di simile a quello che avviene tra attore e pubblico. All'attore si chiede se non si stanchi di recitare la stessa parte. Quello spazio, che Winnicott chiama *transizionale*, è l'atmosfera tutta diversa che si consuma ad ogni incontro e che cambia un po' la relazione. Quello spazio ha cambiato anche me, il soggetto attore. L'attività vitale di chi è di fronte deve diventare la stessa attività di chi opera.

Mi sono convinto, con il rispetto dovuto ai grandi, da Eschilo a Freud, che anche Edipo soffriva d'ansia e che certe smanie di conoscenza (nevrotiche) contraggono lo sguardo. Forse la cecità gli avrà aperto gli occhi e dato uno sguardo diverso che è la meta del pensare bene.

Come un cieco nel buio della mente, ho trovato e incontrato cambiamento e volontà, due termini sostanziali per la cura di sé dei quali il mondo dei vedenti parla e straparla. Della volontà si parla come dell'Araba Fenice e del cambiamento ci sfinisce quello che chiediamo agli altri mentre rimandiamo il nostro. Della volontà l'immagine del senso comune, che più la riassume paradossalmente, è quella di una molla sempre in prossimità di potersi espandere a patto che lo scatto sia dato dalla volontà stessa.

È bene non smettere di cercare quello che è difficile da capire. Conoscere e parlare devono avere una stabilità, ma anche una capacità di muoversi, di correre a volte, come quella delle nuvole, non di meno.

E noi usciamo nella vita e ci stiamo senza nessuna previsione del tempo, tutto qui!

John Keynes, non senza una sana autoironia, suggeriva alla categoria cui apparteneva, quella degli economisti, di poter essere un giorno utili ed efficaci come i dentisti. Potremmo, come psicoterapeuti, darci la medesima speranza, ma dovremmo partire dalla certezza della particolarità dell'impresa, avendo compreso che la mente è sì come un dente, certamente è affare della Natura, ma carie e nevrosi non hanno le stesse consistenze e i medesimi intrecci. Se parliamo di un fatto mentale, otturazioni o protesi sono differenti e, comunque, l'implantologia (persino in epoca di software che si autocorreggono e che imparano) non risulta credibile. Sarebbero comunque protesi esterne mentre invece è all'interno che si deve cercare l'auto cura.

Alla nostra mente dobbiamo riconoscere una posizione gerarchicamente superiore a quella del corpo. Il detto prioritario, pur sapiente, *mens sana in corpore sano*, non è veritiero. Quando il corpo tradisce o abbandona, per esempio, nelle drammatiche malattie sempre possibili o nelle più significative invalidità, è affidata solo alla mente la capacità di come sopravvivere. Quando ammiriamo, stupiti, le menti forti rispondere nelle più atroci avversità o davanti ai più grandi dolori e dare ancora senso a quelle vite dai corpi dimezzati o martoriati o in preda ai più devastanti dei dolori, allora conosciamo le possibilità che la mente ha di sorreggere e continuare e accompagnare *lo slancio vitale* nelle più diverse condizioni. Lì, in quegli estremi, solo la mente sana è l'unica entità che può sorreggere tutto. Ma anche in generale, nel quotidiano, della salute psicologica e della sua ricerca è necessario avere rispetto perché se l'energia della mente non è integra anche il corpo si ferma.

Avere cura della mente è sempre *agire*. Anche l'autoterapia, che ognuno può seguire da sé, è come una dieta che allontana dai comportamenti malsani e indigeribili. Il cambiamento non c'è se non nei cambiamenti che produce, così come la volontà, al di là delle semplificazioni concettuali, deve essere come un perpetuo movente in atto.

Pur con tutta la presunzione umana di voler mappare i fatti mentali, al di là delle macchie del test di Rorschach, non ho trovato molti segnavia e sentieri ben tracciati. Allora mi sono affidato allo sguardo dei fatti mentali, passo dopo passo, quando si traducono in modi di vita. La mappa delle emozioni è visibile dall'affanno, per esempio, con il quale ci si potrebbe alzare la mattina. Il peso di quella fatica e la sua intensità dobbiamo sempre descriverli con aggettivi qualificativi presi a prestito dal linguaggio della materia: pesante, leggero etc. Non abbiamo una lingua specifica per i fatti psicologici che sono intangibili. Siamo quindi sempre a parlare dell'immateriale che cogliamo nel concreto dolore del sintomo: di questo vediamo, come di una pianta, il fusto e il fogliame e, per quanto riguarda le radici, sappiamo che si è arrivati ad analizzarle in molti modi diversi dai profondi meccanismi dell'Io fino alla sindrome della *madeleine*. Ma tutto questo capire non ci fa uscire dal letto se la giornata che abbiamo dinnanzi è tutta immaginata dall'ansia come un problema.

Gli stati o atti di coscienza o i suoi sogni sono quelli che si mostrano alla luce del sole. La notte con quella particolare sospensione di coscienza lasciamola dov'è senza disturbarla, è un'assenza e una tregua.

Mi è stato chiesto, secondo le più moderne analisi, quale sia il target del libro. Io direi che è per chi considera e ammette la propria paura e dà considerazione e valore alla propria fragilità e ai timori che ci accomunano

ed a quelli che ci dividono. Siamo esseri particolari capaci di amare o odiare anche solo per sentito dire. Ma alla nostra mente possiamo rispondere solo se siamo uomini e donne fatti come un punto di domanda. I punti esclamativi sembrano, invece, sonnambuli.

Per tornare ad Edipo e alle sue ansie...

Edipo vuol sapere chi è ma non vede quello che fa. Vuole conoscere la sua storia preannunciata dalla profezia. Tra lui e la storia si creano i terribili fantasmi di quello che teme, di quello che non sa. L'ansia è in questi fantasmi. Edipo dimentica la realtà mentre risponde unicamente a quella che crea. Eppure, Giocasta gli dice: "sappi che nessun mortale possiede arte profetica". Edipo inventa un seguito al suo passato, un'illusione retrospettiva. Edipo è impressionato dalla profezia, la mette nella sua vita e la profezia lo determina. La profezia diventa un'ansia che gli crea l'ossessione per quello che deve fare. Edipo risponde all'assurdo della vita cercando certezze. Vuol sapere a tutti i costi, vuol conoscere a tutti i costi. In un banchetto un uomo, completamente ubriaco lo chiama falso figlio del padre, da lì la sua vita entra in un incubo. Edipo cerca il pastore che deve dirgli la verità. Da bambino prodigio non diviene mai adulto. Non è cresciuto: sposa la madre, non una partner.²

² Non sono in grado di riferire le fonti di molte di queste considerazioni trovandole in appunti miei, probabilmente estratti da varie letture. Ritrovo senza dubbio tracce del pensiero di Renè Girard e di Merleu Ponty; quest'ultimo, soprattutto, circa il concetto di illusione retrospettiva

CAPITOLO 1

LA CURA DI SÉ PER LA SALUTE PSICOLOGICA

Tutti soffrono d'ansia, nessuno soffre d'ansia? - Che cos'è l'ansia nevrotica? - Psicoterapie e cura di sé per le condizioni nevrotiche - *Come* penso? Non *perché* penso a questo o a quello - Gli effetti del proprio modo di pensare - L'autoterapia, una proposta - Un'autodiagnosi dal proprio modo di pensare - Le resistenze ad approfondire la conoscenza della propria condizione mentale a causa della biforcazione manichea normale-anormale - Il disagio psicologico e l'ansia nevrotica sono più nella vita che nella testa - Non abbiamo la tac per il nostro soffrire psicologico.

Tutti soffrono d'Ansia uguale nessuno soffre d'Ansia. *Parola dell'autore di queste note...*¹ C'è chi lo saprà già e chi no, però, possiamo conoscere di più il problema del Disagio Psicologico nella sua forma di Ansia Nevrotica, possiamo analizzarla e inquadrala meglio, ma soprattutto vederla per guarirla. Quello stato d'animo che si aggira tra le nostre anime come un vizio o una dipendenza, negata per lo più, per la quale il termine malattia, per la condizione che crea, è rifiutata o ignorata. L'Ansia Nevrotica è, invece, un falso riparo e una difesa dalla vita, che rende psicologicamente invalidi. Si determina, in molti ambienti in cui viviamo, una situazione di tensione ansiosa nevrotica che non è desiderata da nessuno e che invece, al contempo, è prodotta da ciascuno. Non è un virus che viene dall'esterno, ma siamo noi a creare la nostra ansia patologica. Questo rende particolare la sua cura.

Ogni epoca ha la sua nevrosi. Da circa duecento anni esistono delle psicoterapie specifiche per la cura delle condizioni nevrotiche. Sono tecniche per il combattimento e la rimozione della patologia psicologica che si è venuta a creare; come ogni terapia, sono ausiliarie alla cura della propria persona e si rivolgono a chi, in questo caso, ha perso o non ha mai adottato *la cura di sé* relativa alla propria condizione mentale. L'invisibilità del proprio pensiero non è analizzata mai con la modalità del "come penso?". Del trend della mente si valutano i risultati, gli scopi, gli obiettivi e i fallimenti,

¹ Amplificazione di un concetto: nella Bibbia la parola di Dio è ciò che tutti i profeti cercano, ed è anche la Legge stessa. Nel cristianesimo "Parola di Dio" è Gesù stesso ed entra nella liturgia ogni volta che si legge una citazione o un salmo, Parola dell'Autore entra in questa metafora, come fosse la parola di Dio, perché è detta in terza persona.

ma non la fatica, per esempio, che un pensare ritorto crea. Quando arrivano gli effetti del proprio modo di pensare non sempre ci si rende conto di come se ne è stati agenti. È sovente assente un presidio di garanzia del proprio modo di pensare.

Se invece di affrontare una psicoterapia tradizionale passassimo prima ad un *self-check psicologico*, a un'autoterapia ben fatta, non l'abusato e sterile "io mi conosco", allora le conoscenze e le nuove competenze che risulteranno da questo nostro percorso potrebbero, subito, essere messe a disposizione. Autodiagnosi del proprio *modo di pensare*, innanzi tutto. La biforcazione manichea, l'opposizione esasperata tra normale-anormale, ha creato uno dei rifiuti e una delle resistenze, ancor oggi, tra i più pervicaci, o un blocco, addirittura, ad occuparsi del proprio stato mentale. Si evita di approfondire la propria condizione mentale per timore di immaginarsi in quell'etichetta – *malato mentale, anormale* –, in realtà sempre errata. C'è disponibilità a un'auto-terapia? Non è così scontato. Sono molte le resistenze verso questa operazione di diagnostica mentale. Se si accetta la particolare fatica (di cui non si sa quanto gratifichi!) di osservare il proprio pensiero e i comportamenti collegati, di esplorare, in questo modo, un po' la propria vita, insomma se non ci si spaventa di scoprire qualche incombodo malessere, di questa inquietudine particolare che è l'Ansia nevrotica, si può iniziare una *cura di sé* dedicata e mirata alla propria salute psicologica. Ci si ricongiunge, anche, in questo modo, alle antiche tradizioni di *cura di sé*², della propria mente, che più di una cura specifica di fatti mentali sono sempre consistite in cura del modo di vivere. Perché l'Ansia Nevrotica o il suo contenitore, il Disagio Psicologico, sono nella vita prima che nella testa. Faccio un esempio: la Filosofia, intesa come disciplina con la quale l'umanità riflette sulla propria condizione, è stata definita e poi, soprattutto, praticata, nell'antichità, innanzi tutto, come mezzo per affrontare l'angoscia di vivere. Il sapiente o il saggio, prima che figure di eruditi, erano persone tendenti a proteggersi dalle possibilità del vivere male.

Ora il *benessere* si è schiacciato e deformato in una forzata immedesimazione con il benessere economico. Tutto questo significa che è necessario ritrovare il proprio benessere in se stessi, nella qualità della propria persona. Quando volessimo conoscere la grandezza di ogni sofferenza psicologica non siamo, è noto, in un campo che abbia strumenti diagnostici che forniscano misure, numeri o percentuali che possano indicare la soglia tra stato di salute psicologica e condizione patologica. Un flash: l'Ansia

² Il testo che ho trovato più argomentato e più stimolante relativamente al concetto di Cura di sé sia dal punto di vista storico che filosofico è Michel Foucault, *L'Ermeneutica del soggetto*, Feltrinelli.

Nevrotica comporta una vita ridotta, contratta, insomma, esser *meno vivi* di quanto la propria natura psicologica consentirebbe. Quel *meno vivi* non misurabile, senza *quantum*, è certamente un meno, perché la condizione di ansia nevrotica deruba la possibilità di una vita piena. Dicevo, ci si può rendere conto di questa condizione anche attraverso una autodiagnosi, un'indagine un po' particolare, che cerca, attraverso tecniche precise, come ogni *check up*, lo stato e la condizione della propria salute, in questo caso, psicologica. Non abbiamo la *tac* del nostro soffrire psicologico. Progressi in questo senso si stanno compiendo, ma non tali, comunque, se saranno costituiti in ricerca di valutazioni unicamente quantitative.

Per il raggiungimento della salute psicologica stiamo imparando, come per la medicina del corpo, l'importanza del contributo che può venire dalla complessiva cura di sé, della propria vita. È però constatabile come in un momento storico come questo, il tempo per sé è non solo legittimato, ma anche condiviso e stimato e invidiato, mentre è minimo il risultato di un tale investimento, per un sostanziale benessere psicologico. Questo sembrerebbe significare che molte odierne formule attraverso le quali ci si occupa di sé, della propria persona, del proprio benessere, non incidono sulla salute psicologica. Per uscire dall'alienazione del lavoro umano odierno, quando c'è e quando non c'è, la realizzazione del sé ha creato la necessità del divertimento a tutti i costi, privo di significato, un fatto ancora non molto analizzato per il suo peso nevrotico.

Il fatto mentale non è un software che gira nel nostro hardware

Il fatto mentale non è un oggetto - Il binomio mente-corpo - La soglia tra salute psicologica e malessere psicologico.

Mente e cervello vivono in una associazione simbiotica. Il cervello, però, non è una macchina funzionale e passivamente operativa: nel cranio avvengono operazioni altamente selettive e aggregative degli impulsi trasmessi da ogni percezione degli organi di senso e, a loro volta, questi input vengono immediatamente personalizzati dalla coscienza individuale. Il criterio di selezione e di riformulazione che avviene, avverrà o è già avvenuto, di tutto questo *ben di Dio* è, in gran parte, sconosciuto; inimmaginabile poterlo descrivere strumentalmente, ma è conosciuto da tutti come il proprio *fiatello di vita*. Questo è *il fatto mentale* e questo costituisce il campo psicologico che si intreccia e dà vita all'esistenza di ognuno. Prendiamo, per fare un esempio psicologico, l'immagine che una parola ascoltata suscita: non è un oggetto visibile, dai contorni definibili, perché la stessa parola, pronunciata da voci differenti o dalla stessa voce in toni diversi, ci dà suoni differenti e

differenti emozioni e diverse interpretazioni. Di una parola saranno quindi molteplici le impressioni e i significati uditivi e le valutazioni dell'intenzione di chi ci parla. Di tutto questo, che si ammassa nel cervello, durante l'ascolto o la pronuncia di una parola, ne verrà preferito un significato, e quale? Quanta attività mentale dietro una sola parola! In questo senso una parola, come un comportamento, sono fatti mentali con pluristratificazioni di rappresentatività e di senso.

Il software che gira nel nostro hardware biologico non è un oggetto. Spiegare le dinamiche di una immaterialità, come il pensiero, che è così reale, ci porta in un campo in cui le evidenze naturali vengono meno e con loro, che dire, la scientificità di Copernico, Darwin e del sistema metrico decimale non esauriscono il campo delle indagini necessarie. Ogni progresso in questo campo della scienza, inteso nell'ordine tecnico-scientifico, sarà sempre parziale. Ed è, però, a questo tipo di progresso che si sono imprudentemente affidate molte speranze anche della psicologia se la si vuole obbligare e costringere ad essere una scienza del tipo della chimica o della mineralogia. Parliamo di qualche cosa che è reale, il pensiero impalpabile, che ha bisogno del cervello per esprimersi. Forse l'attività cerebrale sta all'attività mentale come i movimenti della bacchetta del direttore d'orchestra stanno alla sinfonia. La sinfonia è oltre i suoni dei singoli strumenti ed è lei che ci introduce, via via, verso sempre nuove cognizioni sentimenti e sensazioni.

Si aggiunga, come è noto, ed è quello che rende veramente complessa la questione, che al binomio mente-cervello è dato il compito e la possibilità autoreferenziale di indagare e interpretare se stessi. La nostra mente sa dire a se stessa cosa pensa. Viviamo anche l'atto di pensarci, è certo. *Possiamo sollevarci solo tenendoci per i capelli*, questo è, però, l'unico modo in cui l'Io può parlare di sé, disse un grande filosofo³, accettando, fotografando e evidenziando il limite della questione. Non possiamo scoraggiarci per questo. Facciamocene una ragione e adottiamo tutti i compromessi conoscitivi possibili perché non esistono solo le scienze della natura: sono molte e straordinarie le risorse attraverso le quali il binomio mente-cervello può indagare se stesso. Intorno a questo argomento, quello dei modi di conoscere la mente, inevitabilmente ci si misura da secoli senza riuscire a trovare un unico bandolo della matassa. Nello stesso tempo, la matassa, su di sé, ha sviluppato molte versioni e teorie e anche verità credibili, personalizzate e generali, per supporre di potersi dipanare. Si può presumere che presto sofisticate immagini⁴, attraverso le nuove tecnologie del cervello umano in

³ Secondo la mia memoria il detto è di Johann Gottlieb Fichte.

⁴ Braing Imaging, tecnica diagnostica che consente di visualizzare l'attività cerebrale.

attività, potranno segnalare quello che in una data area cerebrale è dinamico, ma non potranno rivelare che cosa in quell'area avvenga dal punto di vista del significato che ognuno sta dando a quel movimento di neuroni. Visivamente, con il film di questa attività, forse, coglieremo la soglia del patologico. La *macchia scura* rilevata sarà la prova: *il dito nel costato*⁵ del Disagio Psicologico? Area attiva – non attiva – troppo attiva – poco attiva. Si tratta di un possibile futuro e vedremo se questi progressi si riverseranno nella qualità psicologica della nostra vita. Per ora abbiamo attuali ed anche antiche strade per la salute psicologica e a queste particolari tecniche di cura di sé dobbiamo dare spazio.

Ognuno crede al diritto, quasi assoluto, di proporre la propria condizione psicologica a sé e al campo di relazioni che frequenta: “io sto bene, benissimo, non ho bisogno di nulla” è un'autocertificazione di salute psicologica diversa, per modi di autoconvincimento, rispetto ad ogni altra condizione di malessere. È possibile, ed avviene in campo psicologico, legittimare anche le evidenze più innegabili di una propria condizione sofferente.

La sofferenza psicologica non è un male oscuro perché balza agli occhi

Se il male di cui parliamo (nevrosi) è nel modo di essere, la guarigione sarà in un modo di essere differente - Lo sfondo esistenziale del sintomo della nevrosi - Ognuno può autocertificarsi come in piena salute psicologica? - Autoinganni e resistenza - Sintomo e affezione al sintomo - Pratiche di perfezionismo compulsivo - Il concetto di prevenzione al disagio psicologico - La prevenzione non è solo evitare il trauma.

La condizione di ansietà nevrotica certamente non coincide con lo stato di salute psicologica: *nevrosi* è la denominazione di un modo di essere che ha delle conseguenze limitative, inibenti e dolorose sulle potenzialità del soggetto che ne è affetto. Se il male di cui parliamo è nel *modo di essere*, la guarigione sarà in un *modo di essere differente*. Come realizzarlo? Quello che è certo è che una grandissima parte dei nostri modi di essere è cambiata nel corso dei secoli e una caratteristica della nostra attualità è data

⁵ Tommaso, uno dei Dodici, chiamato Didimo, non era con loro quando venne Gesù. Gli dissero allora gli altri discepoli: “Abbiamo visto il Signore!” Ma egli disse loro: “Se non vedo nelle sue mani il segno del costato, e non metto il dito nel posto dei chiodi e non metto la mia mano nel suo costato, non crederò”. Otto giorni dopo, i discepoli erano di nuovo in casa e c'era con loro anche Tommaso. Venne Gesù, a porte chiuse, si fermò in mezzo a loro e disse: “Pace a voi!” Poi disse a Tommaso: “Metti qua il tuo dito e guarda le mie mani; stendi la tua mano e mettila nel mio costato; e non essere più incredulo, ma credente!” Rispose Tommaso: “Mio Signore e mio Dio!”. (Gv20,24-28)

dalla velocità con la quale in continuazione mutano le condizioni, sia pur esterne, che si riversano nella trasformazione delle modalità di esistenza. Se il buco nell'ozono testimonia delle condizioni dell'atmosfera più che problematiche, è pur vero che ogni soggetto porta dentro di sé i segni di un inquinamento ambientale come condizione satura di eccessive pressioni. Detto questo, si può sottolineare come mutamenti pur qualitativi delle vite quotidiane, come maggiore istruzione e salute, non hanno portato a esistenze psicologicamente più risolte. Non si può dire, anche riferendosi ai più antichi testi, che la specie umana non abbia sempre sofferto, ma diciamo che oggi patisce di più psicologicamente. Non abbiamo una Storia ragionata che ci riporti le differenti quote individuali di angoscia per epoche, per potere fare confronti. Quello che è certo è che in rapporto alla smisurata quantità di beni esterni materiali su cui il mondo occidentale può contare, l'Io odierno è fragilissimo dal punto di vista psicologico ed il tasso di ansia nevrotica palpabile ne è un indice. Si allarga il campo delle possibilità materiali, ma ci si dirige precipitosamente verso una uniformazione di comportamenti visibilmente sofferenti.

L'Ansia Nevrotica ha un effetto di cristallizzare ciò che è vivo. Pensiamo agli smisurati progressi tecnici della medicina e all'esponenziale aumento del terrore ipocondriaco come una contraddizione evidente, di due campi, il materiale organico e il mentale che non trovano una condizione di sviluppo proporzionale. La strada delle diagnosi psicologiche e delle auto-diagnosi ha la necessità di essere esplorata dalla capacità di individuazione dei particolari sintomi di questo malessere, che si fonde con il corpo, anche da una auto-lettura esistenziale, che è lo sfondo del sintomo. Soprattutto i comportamenti, gli atteggiamenti e le reazioni stereotipate invariabili, che a volte sembrano abitudini che camminano e che tanta parte hanno nell'espressione del malessere ansioso nevrotico devono essere messe a disposizione della propria attenzione diagnostica. E, se sarà autodiagnosi psicologico-esistenziale, è necessaria una disponibilità particolare, che possa aprire la strada a una nuova cura di sé. I sintomi dell'Ansia Nevrotica, di volta in volta lievi o, via via, più significativi, pur dolorosi, se non vengono riconosciuti e accettati, saranno rimossi e, una volta negati o occultati, si cronicizzeranno. Questa operazione di particolare autoinganno, data dal non curare, specificamente, la propria sofferenza psicologica, è in realtà una resistenza, più o meno consapevole, a introdurre dei cambiamenti necessari nella propria vita.

Questa forma di resistenza si esplicita in un tenace negazionismo che consiste nel non dichiararsi sofferenti psicologicamente, pur davanti a mille dolorose e sintomatiche evidenze e rappresenta anch'esso una forma sintomatica tipica di questo genere di malessere nevrotico. È, invece, la persona

che vive il sintomo, a dover riconoscere l'intrusione invalidante e limitativa della sua malattia. L'affezione al sintomo, così viene chiamata tecnicamente la particolare resistenza alla cura della propria condizione nevrotica che convive con l'indebolimento isterico, ha una sua logica intrinseca. Le difese che il nevrotico instaura tra sé e la realtà non vengono abbandonate ma trattenute attraverso riti compulsivi di vario genere: il nevrotico li considera validi pur nella loro evidente forma rituale e scaramantica. Senza la nevrosi con il suo corollario di classiche protezioni, il nevrotico ha paura di vivere la sua vita, teme di dover affrontare disarmato le sue ossessioni.

Tutte le compulsioni sono un esempio della permanenza di una paura ansiosa che porta a un determinato corollario di operazioni protettive ma inefficaci. Ugualmente, la permanente condizione di malato nevrotico determina un ruolo che, per esempio, gli ipocondriaci assumono: non sono malati immaginari, come ingenuamente vengono definiti, ma sono sempre malati non di quello di cui si preoccupano bensì dell'ansia nevrotica che convive con loro. Pensiamo anche a certe forme di perfezionismo maniacale, che nessun soggetto portatore riconoscerà come paralizzanti e ridondanti, anzi, saranno comportamenti frantesi e difesi come virtuosi anche se non portano a nessun risultato. Proprio il perfezionismo patologico, ad esempio, tende a sfociare o a rendersi complementare alla dispersività e all'inconcludenza. Questo avviene, come in tutte le ansie, perché sono le paure eccessive, nel perfezionismo sono quelle dell'errore, a dettare i ritmi e i comportamenti, non lo scopo complessivo di quello che si sta facendo. Smontare questa pratica di perfezionismo compulsivo è un'operazione particolare: per molti, anche di fronte a delle evidenze, sarebbe come togliere una supposta virtù protettiva. Questo può avvenire, mentre la vita, tutta e di tutti i giorni, diventa, nel suo scorrere, si diceva una volta, *malata di nervi*.

La cultura della prevenzione, che si è ormai affermata (anche troppo) nella cura di alcuni stili di vita, per esempio quelli alimentari, non è attenta, capace e disponibile a individuare le tossicità delle abitudini della vita quotidiana, che poi sfociano nel Disagio Psicologico. Pensiamo solo a quanto la correlazione tra stanchezza fisica o sfinitezza e alterazione dell'umore sia ignorata o sottovalutata. La prevenzione delle nevrosi psicologiche può diventare subito una nuova attenzione a sé, alla propria vita, indirizzandola verso nuove pratiche. Come non esiste una dieta alimentare che non si traduca in una pratica per assumere un nuovo e diverso stile alimentare, così non esiste la cura psicologica senza l'acquisizione di un nuovo stile di vita. incominciare a volersi liberare dell'Ansia Nevrotica può essere un primo obiettivo all'interno del più generale capitolo del prendersi cura di sé. Il

contrario dell'inattivo, assillante, preoccuparsi di sé che, come un motore che gira a vuoto, non ha risultati ma non è a costo zero. La propria sofferenza psicologica non può essere una condizione che, come avviene, ruota su se stessa e detta comportamenti compulsivi, sterili e sempre identici.

È necessario scorrere tutte le più ambigue resistenze che il caso clinico Disagio Psicologico – Ansia Nevrotica fa assumere. Resistenze che confondono le possibilità di guarigione da questo male liquido e fosco, detto 'oscuro'. Che poi tanto oscuro non è perché *balza agli occhi*, soprattutto quando se ne vede l'evidenza negli altri.

Trovare (o diventare) se stessi

Conosci te stesso, diventa te stesso - Come passare dalla pratica conoscitiva di sé (Io mi conosco) a quella prescrittiva - La propria natura e il proprio carattere sono concetti differenti - Le ambiguità dell'autobiografia - Un percorso autoriflessivo non è un racconto su di sé - L'autoriflessione deve arrivare a *vedersi*.

Certo, entriamo nel capitolo conoscersi, capirsi, conoscere se stesso, conoscere gli altri...E quante legittime e ammirevoli o imbarazzate e superficiali pretese, quelle di conoscersi. L'esortazione *conosci te stesso* (in greco antico γνῶθι σεαυτόν⁶) è la madre di tutte le introspezioni. Come considerarla? Sembra che la frase dell'oracolo di Delfi *conosci te stesso* potesse significare, prima di tutto, *sappi quello che devi chiedere*, un invito, quindi, a una mirata e preliminare pratica di conoscenza a partire da un'indagine dentro di sé.

Ancora più ambiziosa o misteriosa la sfida – *diventa te stesso* – così proclamata su due piedi. Quale me stesso, quello precedente all'incrostazione nevrotica, per esempio? Questa operazione sarebbe proficua e libererebbe dal pregiudizio che scambia la propria natura originaria, chiamata normalmente carattere, considerandolo immutabile, con quello che è invece il risultato della inevitabile continua trasformazione del proprio modo di essere apportata dalla vita e dall'usura nevrotica. È senza l'ansia che si diventa quello che si è, così che emerge la propria natura. Non è il proprio essere trasformato dall'ansia quello che ci rappresenta. In questo caso il carattere è come una incrostazione di caratteristiche occasionali sopra la propria natura. Contrariamente a quanto si dice, è quindi il carattere che può e deve cambiare affinché la propria natura emerga. D'altronde, se l'Ansia Nevrotica è affare della mente, entrare in questa psiche diventa un passaggio obbligato.

⁶ È una massima religiosa greco antica iscritta nel tempio di Apollo, patrimonio della sapienza oracolare delfica. La locuzione latina corrispondente è *nosce te ipsum*.

Come passare dalla pratica conoscitiva di sé, a quella prescrittiva trasformativa? Molti di noi sarebbero in grado di scrivere un libro su se stessi. Sapersi raccontare, conoscersi attraverso questa capacità auto narrativa, non è la conoscenza che conduce alla padronanza di sé. Questo tipo di auto conoscenza biografica, che oggi ha preso agio sulle tracce dell'indagine psicoanalitica, è diffusa ma non incide sul cambiamento. Sembra, però, che ognuno con la sua biografia acceda alla propria innocenza e di conseguenza alle colpe degli altri. Ma questa autoassoluzione non esenta dal dovere cambiare ed adattarsi alla realtà per la propria salute psicologica. L'identità non si scopre ma si decide, perché è una costruzione. Per trovare l'identità bisogna cercarla, il che significa non averla davanti a sé. Il processo per trovarla dura tanto quanto dura la costruzione di se stesso: tanto si trova quanto si cerca. Quando si è cessato di cercare e si dice di aver trovato, non si è trovato nulla perché non si ha più niente. Aver è cercare. Ci si presenta e si presenta l'altro da sé con certe tipologie di *curriculum vitae* sentimentalmente preconfezionati. E, anche qui, evidenziamo una contraddizione tra scoperta di sapersi raccontare raccogliendo dati ed episodi e la riduzione di questo processo parziale alla unica possibilità introspettiva umana. Rendiamo il racconto di sé una storia di *imprinting* immodificabili e di un destino esterno ad ogni soggettiva responsabilità, come se la vita non ci mettesse in continuazione di fronte a delle scelte.

È necessario un percorso auto-riflessivo vivo, operativo su di sé, che faccia del proprio tessuto di persona, giorno per giorno una pratica di accurato riesame sempre in azione su di sé. Perché è la vita che può contrarre una malattia psicologica nel suo svolgersi se lo svolgimento non è orientato e attento al parametro della salute psicologica che non si ottiene senza un'esperienza di attenzione, di auto-cura e di capacità di indirizzo di sé. Un processo che, tappa dopo tappa, amplia lo sguardo su di sé. Pur con tutta la considerazione del ruolo del terapeuta, se si affida il proprio io a un lettore esterno (e commentatore), così non lo si trova. Se, invece, anche da sé o con l'aiuto di un terapeuta, in questo caso come una guida in montagna, facciamo un sentiero, ad ogni nostro passo di salita apparirà un nuovo panorama conquistato da quegli occhi che non saranno più quelli del passo precedente.

Dotati di questa nuova auto-visibilità, con continuità, si aprono nuove prospettive. Questi nuovi scenari di vita, che si schiudono sapendo lavorare su di sé, non affidandosi al solo momento conoscitivo ma intrecciandolo con delle pratiche operative su se stessi, si concretizzeranno in modi di vivere adatti alla propria natura. Perché essa stessa, cambiando, rilasci tutte le sue potenzialità e non si contragga difensivamente nel patologico involucro

protettivo nevrotico. Abbiamo quindi, oltre l'auto-conoscenza, la possibilità della cura di sé come risorsa per l'acquisizione della salute psicologica e, sebbene abbia un ambito inevitabilmente diverso da quello della cura del proprio corpo, una parte dell'invito all'autodiagnosi ha una valenza medica poiché induce lo sguardo su di sé a un approfondimento sul tema di tutta la condizione della propria persona. Poter correlare le pratiche di sé alla parte medica sottolinea una specificazione del termine *psicoterapeutico*, che diventa obbligatoriamente un'attività tesa al curare per la guarigione. È questa la prospettiva che si apre nel mettersi al servizio di se stessi.

Osservare i tic mentali

Il fatto mentale diventa sostanza perché lo si vede agire - *Vedersi* per capirsi - L'ansia nevrotica è una risposta fuori misura alla vita.

Come diventa osservabile un fatto mentale che di per sé non ha materialità? Se conoscere sé stessi e gli altri è difficile ma possibile, questo non avviene unicamente per letture di vie e meccanismi interni. Subentra, allora, la necessità di arrivare a una visibilità del proprio modo di pensare con la descrizione di modi e intenzioni della psiche, che diventano i comportamenti, come fossero gli sbocchi e i risultati delle diverse successioni delle proprie rappresentazioni mentali. Poiché pensare è sovente, nello stesso momento, già disporre la propria vita. Vivere in modo mentalmente sano non è comporre un puzzle: quando si scende appena appena nella coscienza si scopre che i fatti psicologici non combaciano. Dobbiamo quindi ragionare e procedere senza distinzioni nette. Rintracciare se il profilo del proprio modo di pensare non è eccessivamente ripetitivo e schematico significa vedere e controllare se il disegno esistenziale che si traccia giorno per giorno, non sia, perdendo fecondità, sofferente di Ansia Nevrotica. Una pratica per vedere i propri psico-comportamenti e quindi vedersi in un pensiero-azione che dà adito a un conoscersi più profondo. Si possono così cogliere i segni della propria mente-corpo oltre la loro prima realtà di impalpabili accadimenti cerebrali. Dall'auto-commento dei modi comportamentali che si assumono è possibile risalire alle radici di significato che si sono messi in atto per affrontare la realtà. Il fatto mentale diventa sostanza perché lo si vede nell'agire. Il mentale dobbiamo considerarlo a questo punto che non è reale come una cosa ma contiene la realtà e, di volta in volta, ne è la condizione... certo, siamo davanti al mistero di una materia che, se pensante, diventa astratta.

Per questo cerchiamo nuovi modi di vederci per capirci e aggiungere così un'ulteriore pratica di sé, con la motivazione di avviare una nuova fase

autodiagnostica. Questo tipo di sguardo obbliga a osservare se i propri gesti sono diventati portatori di un significato mentale mutato. Con gli occhi è possibile avvertire se la salute psicologica è in via di compromissione. Immaginiamo che l'Ansia nevrotica si manifesti come un *tic*. Più o meno la si nota come il movimento stereotipato che una persona compie senza controllo. Le abitudini che indossiamo sono convincenti o solo ripetitive e ingombranti? Utili o unicamente rassicuranti? Cosa è effettivamente *rassicurante* per la mente e cosa è un'auto-rassicurazione solo formale e addirittura senza effetto, però massimamente usurante, come le compulsioni?

Dell'Ansia Nevrotica ci si debba occupare, dunque, come di una sovraccarica confezione protettiva intorno alla vita che diventa, per pesantezza, come si indossasse un cappotto bagnato. Ci si autosuggeriona negativamente quando si parla di Ansia Nevrotica se la si pensa come una rottura cerebrale, una frattura nei circuiti della mente. Si tratta, invece, di un logoramento mentale che innesta comportamenti a loro volta ulteriormente usuranti che vanno rimossi, ma per disattivarli vanno prima visti. Va ora inquadrato come l'Ansia Nevrotica consista in una risposta fuori misura a determinate situazioni di vita. È dettata, questa reazione, da una paura scomposta che cerca ed ha necessità, a causa di quel terrore, subito, a priori, di una certa dose di sicurezza. Così emergono le pratiche compulsive dettate dai pensieri ossessivi, sempre nel panico per la situazione terribile in cui si pensa ci si troverà. È di questo meccanismo che voglio parlare! Di come la coscienza e la mente e il corpo tutto si piegano e si evidenziano nel modo in cui ognuno di noi risponde alla vita, soprattutto se la vita mentale è già dentro un guscio malsano di paura.

Il pensiero come l'acqua del fiume: quale Spirito lo muove?

Lo Spirito del fiume l'abbiamo lasciato indietro noi moderni - Noi umani abbiamo uno Spirito che risponde ai farmaci - Gli atti del pensiero non sono come i numeri che procedono in conseguenza uno dell'altro - Riflettere su di sé senza colpevolizzarsi - Dirigiamoci fiduciosi verso la nostra cosciente autocoscienza.

Fingiamo che il pensiero umano sia come l'acqua di un fiume che scorre e scende procedendo verso valle. Il pensiero, dopotutto, ha un suo andamento: nasce, si forma e ha un suo scorrere vitale, forma anse o cascate, o stagna o scompare e poi ricompare. Sull'origine, la fonte dei pensieri, si è fatta tanta letteratura. Non voglio parlare di questa questione. Il letto del fiume è una metafora sufficiente, visibile e chiara. Ogni fiume ha la sua acqua così come ogni pensiero soggettivo è simile a una impronta digitale,

sempre diversa da quella di tutti gli altri. L'opacità dell'acqua o la sua trasparenza è data per il fiume da fattori interni ed esterni sui quali il fiume stesso non può intervenire: per il nostro pensiero, invece, se ad esempio è fangoso, noi possiamo provvedere dall'interno. Lo scorrere del pensiero ci interessa, ma soprattutto la qualità dell'acqua mantengo la metafora: per capire il senso della corrente è sempre utile dare uno sguardo alla direzione e alla velocità che prendono i detriti portati dal fiume, che nel suo letto è simile al pensare: non è mai un flusso ordinato né preordinato ma esso stesso, per quello che è e avviene, sarà trasparente dal suo stesso scorrere e raccoglierà dall'esterno – sole, vento, frane o pioggia – e si gonfierà o sgonfierà, sarà placido o violento, forte o debole. Fecondo a volte, anche sfondando gli argini. Allagherà beneficamente o provocherà danni incommensurabili in base a infiniti (non è un modo di dire) intrecci e variabili. Il fiume che scorre, come immagine riflette l'Io che pensa, non ha però un dialogo con se stesso, non parla con se stesso per indirizzare il suo percorso, forzando i limiti della sua natura e dell'ambiente in cui scorre. Non si autodetermina, non si interroga nemmeno parzialmente. Non può prendersi cura di sé. È l'umano che in natura fa tutto questo. Dell'autocoscienza del fiume non sappiamo nulla. Nulla immaginiamo delle altre possibilità di capire se stessi e intervenire su di sé presenti nella natura. Solo noi sentiamo questo *atto di vita cosciente*, che fa sì che non si possa far scorrere la nostra acqua senza una intima responsabilità. La nostra vita non possiamo abbandonarla alle pendenze che incontriamo senza intervenire, mentre non avviene che la pietra cadendo possa dire sto cadendo⁷. Per noi è diverso!

Siamo arrivati a calcolare del fiume tutte le forze fisiche, le inclinazioni e ogni altra componente materiale che lo muovono. Lo Spirito del fiume, se c'è, l'abbiamo lasciato indietro, noi moderni. Lasciamo pure lì la questione dell'Anima del fiume, ma dell'Anima nostra o dello Spirito è possibile non parlarne, non curarsene? Uno Spirito e un'Anima, i nostri, per esempio, rispondono bene anche ai farmaci e, si diceva prima, potremo presto fotografarli. Sono quindi anche materia? Lo so, mi rendo conto della particolarità della questione, per questo ricorro all'ibrido mente-corpo come punto d'analisi e come punto d'appoggio unico, come la leva di Archimede, per capirsi. Una leva del tutto particolare che per sollevare ha un punto d'appoggio interno. Torniamo a parlare di una entità, il corpo, che non è più una entità se abbinato alla mente. Insieme elaborano informazioni secondo modalità infinite, allergiche a qualsiasi lettura analitica. I pensieri non sono prevedibili, quindi, in un certo senso, non sono null'altro che vitali, unicamente sensibili, certamente, ancor prima di spargliarsi in concetti.

⁷ Secondo la mia memoria da Baruch Spinoza, *Trattato Teologico Politico*.

L'intuizione per comprendere la mente-corpo non è un atto unico, forma e deforma anch'essa la sua capacità penetrativa, in ogni caso si modifica sotto l'influsso dei differenti, continui simultanei atti mentali che avvengono, si specifica, di volta in volta, ricomponendo il proprio profilo.

In questo senso, l'operazione per comprendere un pensiero non può essere razionale perché gli atti del pensiero non sono come i numeri che procedono in conseguenza l'uno dell'altro ma sono come dei punti luminosi, delle stelle, che in seguito noi chiamiamo firmamento. Le intenzioni della mente-corpo e poi gli atti, i comportamenti, rappresentano una realtà che necessita di un contatto speciale con tutto quell'intimo flusso ininterrotto e dinamico. Dell'operazione che avviene nel corpo-mente noi possiamo solo *uscir a rimirar le stelle*⁸. Possiamo unicamente vedere quello che accade nei comportamenti e lavorare su questi per modificarne le radici. Per questo motivo, per capirsi, ricorriamo a un nuovo *vedersi*, a un nuovo sguardo su di sé, che ci è dato come possibilità se ci fidiamo di prenderci in carico in questo modo.

Un'altra questione è poi data dall'abitudine a colpevolizzarsi più che a responsabilizzarsi. Alcune pratiche di osservazione della propria coscienza, come appunto la ricerca della colpa, non sono richieste dall'auto-terapia, anzi, costruiscono ulteriori resistenze. Non devono quest'ultime ostacolare un'attenzione a sé virtuosa e non inquisitrice.

Anima, Spirito: censurati come soprannaturalisti celesti se azzardiamo certi termini? Ma per quanto tempo possiamo omettere una presenza non palpabile che si avverte? Non siamo solo software che gira inserito nel nostro hardware. C'è un amalgama, di cui siamo il risultato, che non si piega e non si contiene nelle misure del calcolo né è rintracciabile nell'attività neurobiologica. La qualità dell'amalgama, il risultato integrato dei dati della mente autocosciente, intesa come una tremolante e gelatinosa colla dei nostri atti penserosi, non è faccenda solo biologica. Dirigiamoci ugualmente, fiduciosi, verso questa nostra cosciente autocoscienza, per metterla alla prova circa la possibilità di pervenire, anche noi umanisti, a una possibile verità su noi stessi.

⁸ Da *uscimmo a riveder le stelle* (Inferno XXXIV, 139), è l'ultimo verso dell'Inferno della Divina Commedia di Dante Alighieri.