

# TEORIA DELLA SALUTE:

## OVVERO COME DOVREBBE ESSERE QUALCUNO PER ESSERE SANO

di Sergio Mazzei

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, detta "OMS", la salute sarebbe "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente l'assenza di malattia o d'infermità". Ne trovassimo uno che possa affermare in piena consapevolezza di vivere in questa condizione stabilmente! Neanche un santone sta sempre così bene. Magari può accadere che per un po' di tempo qualcuno possa sentirsi proprio bene, ma certo una condizione così definitiva non può reggere ai processi di mutamento fisico, psichico ed emozionale propri dell'esistenza umana. Un mio collega messicano mi disse tempo fa che secondo lui, se per stare bene nel presente gli fosse stato necessario non essere più nevrotico, avrebbe dovuto aspettare almeno altre dieci vite prima di poterselo permettere. C'è del resto una folla di filosofi, antropologi, psicologi e psichiatri come Kierkegaard, Sartre, Heidegger, Bateson, Mead e poi Laing e Cooper, oltre allo stesso Perls, che hanno sostenuto che essere "normale" include anche la possibilità di "stare male" e di essere disgustati, tristi, turbati, confusi ed angosciati. L'intero movimento della Psicologia Umanistica e quindi anche la Gestalt ha preferito, allargando il campo di questa nosografia di strette vedute, considerare piuttosto la manifestazione umana molto più ampia nel suo soggettivo potenziale di espressione. Anche in senso fenomenologico tutti noi, pur avendo mille disturbi, siamo normali all'interno della nostra visione soggettiva.

D'altra parte, non è proprio il caso di idealizzare l'ambiente familiare e soprattutto sociale nel quale viviamo e siamo immersi. Ciò che diceva Laing tempo fa riguardo agli schizofrenici possiamo ugualmente ben dirlo rispetto al disturbo nevrotico, e cioè che anche la nevrosi è una risposta "normale" ad un ambiente anormale. Del resto, com'è possibile passare indenne attraverso tanta stupidità, falsità e corruzione che c'è in giro? Nel mio lavoro di psicoterapeuta ho avuto a che fare con tanta gente che, se avesse avuto intorno a sé una situazione interpersonale soltanto un po' migliore difficilmente avrebbe sviluppato tanti disturbi.

Per me il disturbo psicologico è formato in sostanza dalla presenza di un'eccessiva e disarmonica combinazione di quelle che io chiamo le "tre bestie", in altre parole: ira, paura e tristezza, che sono il più delle volte emozioni reattive a qualche provocazione

interpersonale. Voglio premettere che mi riferisco alla gran parte dei casi con cui ho avuto a che fare, e che sono consapevole che sovente un disturbo può presentarsi nonostante vi sia una situazione relazionale di buona qualità, ma certo è più raro.

Sono d'accordo con Perls che nella maggior parte dei casi il potere del cosiddetto "Super-Io", altrimenti detto "Top-dog" in Gestalt, eredità delle introiezioni genitoriali, sia "illegittimo" e che bisogna rimuoverlo o quantomeno ridimensionarlo. Non ci si può certo fidare d'individui spesso ottusi e scarsamente consapevoli, che vorrebbero inculcarci i loro miti e limiti, a causa dei propri pregiudizi e luoghi comuni, se non peggio, interrompendo e bloccando in tal modo il nostro processo d'eccitazione e di scoperta. e non si tratta necessariamente di un rifiuto a priori dell'autorità che magari qualche volta è anche necessaria, ma di semplice buon senso.

Secondo Heinz Kohut "queste forze inibitrici hanno cominciato ad esercitare la loro nefasta influenza fin da quando, nell'infanzia, ha cominciato a svilupparsi la nostra consapevolezza rendendoci timorosi di esprimerci liberamente inibendo la nostra iniziativa e creatività". Probabilmente, dice Kohut, "l'emergere del nostro sé centrale ha suscitato una spaventosa reazione d'invidia, che è una manifestazione del narcisismo ferito di coloro che ci stanno intorno"

Ho potuto constatare personalmente che quelli che sono, per così dire, "guariti", non è certo perché hanno riconosciuto che c'è un mondo intorno "giusto e bello" e si sono "dati una calmata", ma piuttosto perché hanno sviluppato la capacità di mitigare l'impatto delle proprie introiezioni e dei "miti" interiorizzati nel "top-dog".

Quando Perls sosteneva che la "maturità", intesa come salute, era "il passaggio dal sostegno ambientale all'auto-sostegno", non penso intendesse dire quanto è bello star da soli, ma piuttosto si riferiva alla necessità esistenziale di non appoggiarsi più su contatti "corrosivi".

Io credo che si stia bene, non quando si è in assenza di stimoli disturbanti, ma piuttosto quando si raggiunge la capacità di tenerli a bada, quando si riesce a proteggere il proprio confine-contatto scegliendo se qualcuno ci va a genio o no!

Credo venga dalla scuola di Palo Alto la conclusione che in sostanza ci sono due tipi di persone: il tipo "V" e il tipo "N", laddove il primo significa tipo "V-veleno", vale a dire che quando hai a che fare con certa gente ti senti decisamente male, a disagio, e il secondo, il tipo "N-nutriente", con cui ti senti riavere, finalmente compreso ed accettato. Mi è capitato più volte nei gruppi di terapia, ma anche di formazione, che diverse persone, riferendosi alla qualità dell'atmosfera umana del gruppo, dicessero qualcosa del tipo: "qui è diverso"... mi sento compreso ... non mi sento più in pericolo ... non mi sento giudicato".

Gia, infatti, per stare bene bisogna sentirsi "non giudicati", non in competizione, non "meglio o peggio" di qualcun altro. Bisogna sentirsi accettati nella propria soggettività e riconosciuti ed amati in quanto individui.

Tutti sappiamo quale sia l'importanza del "riconoscimento" nello sviluppo psico-affettivo degli individui. Ma di quale tipo di "riconoscimento" parliamo?

Si dice che ve n'è uno che si riferisce alle nostre "azioni": per esempio a quanti soldi abbiamo fatto, che voti abbiamo preso a scuola e così via. Un altro si riferisce alle nostre "capacità": se siamo intelligenti, bravi, furbi, forti, ecc. e infine c'è quello che si riferisce al "valore" e cioè a ciò che siamo. Vi pare che siano in tanti quelli che sono interessati all'essere umano in quanto è semplicemente ciò che è? In quanto ontologicamente dotato di valore?

C'è una storiella raccontata da Italo Calvino intitolata "Mangiate, mangiate, vestitucci miei" che parla di un ragazzo, di nome Giufa', che era un po' tonto e vestito in modo trasandato e a cui nessuno prestava mai attenzione né lo invitava a mangiare o gli chiedeva se volesse favorire. Una volta Giufà andò ad una masseria, a vedere se gli davano qualcosa, ma come lo videro così malmesso gli slegarono contro i cani. Sua madre allora, vedendolo così triste, gli procurò una bella palandrana, un paio di calzoni ed un gilè di velluto.

Così vestito, Giufà ritornò alla stessa masseria da cui l'avevano cacciato e lì gli fecero delle grandi cerimonie, lo invitarono a tavola con loro e lo riempirono di complimenti. Giufa', quando gli portarono da mangiare, con una mano portava il cibo alla bocca, con l'altra se ne riempiva le tasche, i taschini e il cappello e diceva: "Mangiate, mangiate, vestitucci miei, che voi hanno invitato e non me!"

Molti studiosi hanno verificato che quando il bisogno di riconoscimento è condizionato dai modi di fare, d'essere e sentire derivanti dai modelli esterni si struttura il "falso sé".

Ed ecco i moderni modelli di salute. Individui che negano l'evidenza, che fingono di essere qualcosa che non sono, che si arroccano dietro ruoli, siano essi di genitori, che di medici, che di presunti insegnanti, e se qualcuno ne ha paura o sente di non riuscire ad esserne all'altezza, allora è dichiarato "disturbato".

Ma è mai possibile che per essere "sani" dobbiamo smettere d'essere "quel che siamo" e diventare delle maschere sorridenti, compiaciute caricature di due o tre "tipacci" di successo?

Purtroppo ho notato che oggi questa "squadatura" degli individui sulla base di quanto sono ricchi o famosi è sempre più diffusa ed io personalmente sperimento sempre più spesso nausea e disgusto quando entro in contatto con questo tipo di mondo. Be', in Gestalt s'incoraggiano i propri clienti a manifestare le proprie emozioni così come sono, senza giudicarle e senza auto-interrompersi, questo quindi per me significa che il "contatto" non dev'essere necessariamente "bello" ed essere un terapeuta non mi mette certo al di sopra dei miei sentimenti e di ciò che sono. Sono disgustato della meschinità, dei luoghi comuni, dello snobismo e dell'arroganza della moda, dei valori televisivi delle "veline" e dei "calciatori", della stupidità politica e psichiatrica e a dirvi proprio la verità, anche se mi sento decisamente eterosessuale, incomincio a sentire anche nausea e disgusto per le donne, almeno per un certo tipo di donne troppo fasulle, troppo tutte

uguali, troppo eleganti, troppo belle per essere vere, troppo inutili. Forse in questo caso, l'unica parte di me che non è d'accordo con ciò che dico, è quella che ho giù in basso. Ma vi sembra proprio una bella cosa collezionare passerotte o pisellini senza avere un minimo di sentimento? O peggio ancora per mostrare il proprio sexy-curriculum a proposito del "riconoscimento" per le azioni?

Ho proprio nostalgia di un vecchio e tradizionale caldo e tenero abbraccio ad occhi chiusi, magari tra le lacrime della commozione, che mi comunicano il senso di essere tra umani, di appartenere ad un'umanità "umana".

Vi siete resi conto di quanta solitudine c'è in giro? Di quanta gente disperata e rassegnata per un impossibile cambiamento? Di quanti si nascondono per evitare di essere visti e "mangiati" dai benpensanti divoranti della nuova borghesia siliconizzata e chirurgo-plasticata? Di quanta fame di vero contatto?

L'OMS ha comunicato recentemente il forte aumento di depressione infantile. Inoltre ho letto che il 70% delle donne americane (ma credo anche italiane) diventa depressa dopo aver sfogliato una rivista di moda. C'è un enorme aumento di richiesta di farmaci per ridurre l'appetito e mantenere la linea. Una grande angoscia di rimanere fuori se non assomigli ai clichés dei modelli standardizzati.

Come si può essere sani in un mondo così malato?

Forse molti di voi hanno già avuto modo di conoscere i cosiddetti "disturbati" che affollano gli studi dei counsellors o degli psicoterapeuti. Avete sentito quanti orrori hanno dovuto subire? A quanta stupidità e violenza camuffata da "come dovresti essere" sono stati esposti e continuano ad esserlo? E poi si dice che sono "depressi", che sono malati perché nel loro DNA c'è una molecola difettosa o che forse hanno un gene in meno (magari quello della "stronzamina")!

Oltre ad essere disgustato ho anche paura; paura che qualcuno s'accorga che non sono confluente, che non applaudo a richiesta, che non uso un sorriso compiacente davanti alla cosiddetta "gente importante" e che magari, a causa di ciò, mi si possa prendere di mira e chiedersi in che modo danneggiarmi. Magari sarò anche un po' paranoico, ma mi vien fatto di pensare alla recente scoperta della PNEI (PsicoNeuroEndocrinoImmunologia) del "cervello enterico", cioè un cervello intelligente nella pancia - come del resto istintivamente abbiamo sempre saputo. Avrà quindi un qualche senso, e non solo di pura immaginazione, quando diciamo, per esempio, "mi si rivoltano le budella" o quando sentiamo in certe situazioni una fitta di paura allo stomaco.

Penso che si dovrebbe prestare più attenzione a questo cervello della parte bassa, al sentire di pancia e cercare di attivare il suo radar nella nostra vita. Anche Fritz Perls sosteneva che pure nella Gestalt c'erano due modi differenti di "leggere le cose": quello dei "cowboys" ad orientamento "intellettuale" della scuola di New York e quello degli "indiani" viscerali, cioè che utilizzano il "cervello enterico", della scuola californiana.

Il “troppo bello” e il “troppo giusto” lo trovo sempre sospetto e voglio qui ricordare le parole di Alan Watts che diceva: “... di tutti coloro che non hanno difetti, che non fumano, che non bevono, o che non sono almeno un po’ disturbati, io non mi fido!”

Ho la fantasia è che il nostro emisfero sinistro sia “parentale”. Qui vi sono i “nastri registrati” delle aspettative dei nostri genitori ed è il luogo dove si è formato il nostro “carattere” e dove sono stampati i nostri clichés comportamentali e le nostre fissazioni.

L’emisfero destro invece, pare sia potenzialmente tutto nostro, anche se normalmente non lo usiamo o lo usiamo poco. Quest’emisfero ha a che fare con il nostro “sé creativo”, con l’“élan vital” di Bergson, con la nostra voglia di essere, di affermarci come essere totale, di godere, con i nostri sogni e la nostra spinta alla trascendenza. Se riuscissimo a dare ascolto ed integrare nel nostro modo d’essere l’influenza di quest’emisfero, potremo sentire “la voce degli Dei”, come sostiene Julian Jaynes nel suo “Il crollo della mente bicamerale e origine della coscienza” e realizzarci come individui veri senza il bisogno di snaturarci.

Allora che facciamo nel counselling o nella psicoterapia quando incontriamo questi individui “sbagliati”?

Magari potremmo anche cercar di capire come e dove si sono formati i “disturbi”, verosimilmente nello scontato passato o forse ereditati dagli antenati o in una vita precedente o a causa di una non ben precisata sostanza chimica, ma a che ci serve capire da dove arriva il sintomo? Ci aiuta forse a liberarci da esso? E’ proprio vero che “la verità ci renderà liberi” come sostengono la bibbia e la psicoanalisi? In verità, per quel che mi riguarda, nonostante più di 15 anni di terapia personale, nella mia vita sono sempre stato in compagnia delle “tre bestie” di cui parlavo prima: rabbia, paura e tristezza.

Io personalmente preferisco aiutare i miei clienti a divenire più consapevoli di dove vivono e di quali sono le “trappole” del loro ambiente. Gli ricordo i diritti dell’essere cioè che sono, di pensare come pensano, di sentire ciò che sentono. Anzichè degradarli in quanto decaduti dal valore umano, li aiuto invece a capire che sono degli eroi solitari, magari stanchi, delusi e affaticati e che qualcosa si può fare per migliorare la propria condizione, ma non certo dicendogli di fare dello sport o che la vita è bella o che sono “matti” perché vedono nemici dappertutto quando in realtà viviamo in un mondo meraviglioso. Li aiuto ad utilizzare le proprie nevrosi, diffidenze, ostilità e paure. Li stimolo ad affermarsi, a selezionare il proprio ambiente e a rifiutare chi non gli va a genio, a prendere coraggio per costruirsi una vita e dei contatti che abbiano un senso o in mancanza di ciò ad accettare la solitudine o la povertà come comunque degne ed esistenziali.

Per me salute è autonomia, è capacità di badare a se stessi, di accettarsi per ciò che si è, di progettare la propria vita accettando difficoltà e conseguenze, di cambiare laddove ci si renda conto di essere in errore alla luce della propria consapevolezza.

In Gestalt c'è il concetto di “respons-ability” che è l'abilità a rispondere, e a mio avviso piuttosto che cercare di scoprire ciò che c'è accaduto, e cioè il “perché” delle cose, dobbiamo invece chiederci “come posso sopravvivere essendo quello che sono?”, vale a dire essendo un ansioso o fifone o incazzato o quant'altro.

Anzichè usare un approccio di tipo “allopatico”, ovvero centrato sull'eliminazione del sintomo, preferisco piuttosto lavorare per il suo utilizzo, con l'uso omeopatico del cosiddetto “veleno” per la sua trasformazione in punto di forza, sistema che del resto si trova sia nella tradizione alchemica con la trasformazione dei metalli in oro e nel Buddhismo con la trasformazione dei vizi in saggezze.

Ad esempio, anziché sparare introietti di vergogna e disapprovazione per eliminare una qualche “debolezza”, si può aiutare la persona a sostenere la propria difficoltà trasformandone il valore. Si aiuta a prendere consapevolezza che la debolezza può essere anche scrupolo e sensibilità o che magari la paura è intelligente ed ha le sue buone ragioni d'essere ed inoltre, come diceva il mio primo terapeuta, che siccome la paura è nostra in quanto tale essa è sacra. Questa è la posizione del “diritto all'angoscia” dell'esistenzialismo.

Vorrei, concludendo, dirvi che accanto al mio vissuto cosiddetto “negativo” che vi ho precedentemente dichiarato, sento anche tanta solidarietà e vicinanza, la cosiddetta “empatia”, verso un sacco di gente, per la quasi totalità dei miei clienti e certamente verso molti di voi. In modo particolare mi sento vicino a quelli che non ingannano se stessi, che sanno prestare attenzione, che magari hanno anche aspetti di confusione, d'insicurezza ed inadeguatezza, che conoscono paura, tristezza e dolore e che hanno il coraggio di rivelarsi. Con questo tipo di persone ho ancora qualcosa di cui parlare: un laboratorio di crescita e speranza. Sento che con questo genere di persone ho la possibilità di scoprire qualcosa di vero e d'importante, e per fortuna, di questo tipo di persone, ne conosco tante.

In fondo sono d'accordo con Freud secondo cui l'uomo normale è l'individuo capace d'amare e lavorare, ma, per cortesia, amo chi mi pare e lavoro a modo mio.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.