

STAR BENE STAR MALE

Piero Greco



Casa Editrice Viç - Vicenza

A me stesso ed a tutti coloro che,
in qualche modo, facendo il mio
gioco fanno anche il loro, in modo
consapevole, e ne godono.

STAR BENE STAR MALE

di Piero Greco

Da quando ho incominciato a pensare di scrivere questo libro mi sono chiesto più volte: " perché lo scrivo, per chi lo scrivo?". Alla fine ho concluso che l'avrei scritto per me, per trasferire su fogli che restano il frutto di un lungo tormentato cammino di crescita personale fatto spesso di scogli, disturbato da bufere improvvise ed imprevedibili, un percorso nel mare a volte calmo ed a volte turbolento della vita affrontato con poca preparazione, con pochi strumenti di bordo rivelatisi inoltre, molto spesso inadeguati, visti i risultati ottenuti. L'unica consolazione il fatto che se in certi difficili frangenti si riesce a restare a galla con occhi aperti e vigili è proprio in quei momenti che si può acquisire quel bagaglio di competenze che gli americani chiamano " know how "da tenere in serbo ed utilizzare alla prossima occasione quando sarà necessario. Come dicevo in questo momento della mia vita mi è scattata dentro la voglia di scrivere, di predisporre una sorta di breviario personale da tenere a portata di mano per consultarlo ogni volta che ne ravvisi il desiderio o il bisogno, un vademecum per me pellegrino nelle strade della vita, un Bignami provvidenziale, sintetico ed esauriente che va allo scopo senza far perdere tempo in pagine e pagine di citazioni, di argomentazioni fumose o di puro accademismo non sempre facile da capire e privo di quel senso pratico che più di ogni altra cosa ci può essere utile per poter uscire dai pasticci. Può darsi che cerchi e che trovi un editore che trovi il mio lavoro interessante e che intraveda nel libro un mezzo per lui per ricavarne i vantaggi che gli editori, legittimamente, cercano di ottenere per mezzo di un prodotto editoriale ma non consumerò di certo energie preziose per soddisfare la mia vanità o il mio narcisismo ben consapevole che potrei espormi molto più facilmente a esborsi senza ritorno ed a delusioni. Tutt'al più se voglio farne un omaggio bene-augurante agli amici, in occasione dell'inizio del nuovo millennio, potrei farne delle fotocopie o andare in tipografia e farmi stampare il numero che ritengo mi possa essere utile.

Ci penserò quando scriverò la parole fine.

Ho letto ultimamente su " Io donna " la risposta che Dacia Maraini dà ad una studentessa di medicina che a lei si era rivolta perché intenzionata ad abbandonare i suoi studi per diventare scrittrice. " Se vuoi iniziare un percorso pieno di difficoltà, di frustrazioni, di delusioni; se sei pronta ad affrontare l'invidia di molti che ti stanno attorno ed avrai denari personali a sufficienza per mantenerti per molti anni coltiva il tuo sogno non dimenticando che solo alla Rizzoli arrivano oltre cinquecento manoscritti al giorno per cui ti consiglio di lasciar perdere. Se proprio muori (sic) dal desiderio di scrivere fallo per te, per il tuo personale diletto e per pochi

altri !” Questa la risposta di una persona, Dacia Maraini, che di queste cose se ne intende.

Questa lettura mi ha, ovviamente, confermato ancor più nelle mie opinioni. Potrebbe succedere che qualche lettore, leggendo il mio libro, si trovasse d'accordo con me per cui la lettura potrebbe rinforzarlo nelle sue convinzioni e ricavarne un beneficio personale . Questo non potrebbe che farmi piacere perché la condivisione è un piacere soprafino. Il gusto di sentirsi in armonia con un altro essere umano che si pone dinanzi a noi in piena libertà, alla pari dà all'incontro il tocco dell'inconsueto in senso migliorativo vicendevolmente arricchente.

Abbiamo trovato qualcuno che va dalla stessa parte, che cammina alla nostra medesima velocità ; il tragitto che faremo è più bello se fatto insieme piuttosto che da soli. E poi ci sarà qualcuno preso da altri interessi, completamente insensibile a tematiche di questo tipo che troverà lo scritto inutile, incomprensibile, palloso; sfogliandolo con occhio annoiato potrebbe conciliarli il sonno e se soffre di insonnia gli potrei essere utile in tal senso. Ma non dimentichiamo che ci saranno pure persone che troveranno interessante tutto quanto ho scritto.

Costoro, ascoltandosi bene senza infingimenti, potrebbero scoprire una certa inspiegabile sensazione di ostilità pur essendo attratti dall'argomento e quel che è peggio affascinati.

A questo punto vorrei avvicinarmi a loro a passi felpati ed in modo molto soft per rassicurarli e dire loro che, probabilmente, l'essersi trovati di fronte ad un lavoro che anche loro avrebbero voluto fare, che li avrebbe molto gratificati ma che particolari congiunture non hanno permesso, forse, ha attivato un sentimento ubiquitario tanto più presente e disturbante quanto più è ignorato, misconosciuto, negato per il senso di vergogna che potrebbe generare riconoscendolo: l'invidia.

A costoro direi: non abbiate paura perché non siete molto diversi da me e da tutto il genere umano. Riconoscere e riconoscersi forse è il primo passo per incominciare a sentirsi un po' più grandi.

Ombre del passato silenti, inconsapevoli ispiratrici, specie nei momenti di solitudine, mi riportano sovente alla memoria il ricordo di tante persone che in questi ultimi anni hanno bussato alla porta del mio studio di strizzacervelli, come dicono in America, di confessore laico, di esploratore di anime o di ricercatore di nuovi più piacevoli o almeno meno dolorosi stili di vita come io amo definirli. Ma chi sono i ricercatori?

Sono quelle persone un po' testarde ed un po' ossessive che non si accontentano di ciò che appare in superficie ma vogliono capire, approfondire, andare alla radice di certi accadimenti che non li persuadono per rendersi conto delle sottili trame che interagiscono in loro stessi e nei loro rapporti col mondo che li circonda. Il vivere con loro mi ha aiutato a demolire altre difese nevrotiche che pensavo non esistessero più. Ho capito che certi atteggiamenti che potrebbero essere qualificati come altruistici devono essere molto indagati per comprendere bene da dove traggono la loro linfa. Penso che alla fine un gran passo di qualità e di chiarezza interiore possa essere determinato dal comprendere che può portare molto appagamento personale il poter condividere le nostre emozioni con altri. Con questa premessa sarà più facile poter eliminare sotterranei bisogni inconfessati di potere trovando finalmente, il coraggio di manifestarci senza mascherature giocando con molta spontaneità.

Potremo stabilire un rapporto paritario ed i momenti vissuti insieme potrebbero essere gratificanti per entrambi: ci potremo sentire vicendevolmente riconoscenti e grati.

E' anche a queste persone che ho incontrato sofferenti, e che ho aiutato a riconciliarsi colla vita per goderne il possibile che con gratitudine offro questo mio lavoro. Cercando di identificarmi in loro, imparando, a poco a poco, a parlare il loro linguaggio, ascoltando ed ascoltandomi ho cercato, con tutte le mie forze, di operare affinché dai nostri incontri potesse uscire quel "meglio" che ogni uomo possiede e che se resta inespresso è sempre generatore di forti sensi di inadeguatezza e di fallimento.

Ho cercato fra i vari interventi che le situazioni permettevano di porre in atto, di aiutarli ad imparare a godere delle gioie possibili in quel "tempio poco frequentato" dove si incontra l'amicizia.

Non mi è sempre stato facile far loro comprendere che al nostro forte desiderio di idealità si contrappone, colla forza innegabile della realtà, la nostra umanità imperfetta. Con pazienza ho fatto capire loro che molto spesso avevano dato attributi di qualità a persone che non meritavano per cui prima di considerare una persona amica bisogna essere molto cauti ed attenti per non doversi poi mordere le dita.

Così come nelle antiche tragedie il nodo inestricabile della vicenda era sciolto dal "deus ex machina" che all'improvviso come il portato di un fato, resosi all'improvviso salvifico per una inspiegabile benevolenza degli dei, così, molto spesso, l'intervento dell'amico, assolutamente gratuito aiuta a stemperare la durezza di certi momenti.

In certi casi fortunati l'impegno e la fortuna mi hanno permesso di poter essere al meglio quell'ascoltatore attento, quella guida sicura ed affidabile, quel provocatore infaticabile di nuovi più utili stili di vita si da poter godere del successo ottenuto.... Non posso nascondere che il mio bisogno di potere è stato spesso frustrato dall'insuccesso.

Direi che la riflessione, l'elaborazione nel tempo dei casi che i miei umani limiti non mi hanno permesso di portare fuori dalle sabbie mobili di una vita senza gioia, il loro mistero per me irrisolto mi hanno molto ridimensionato e mi hanno fortificato nella convinzione che l'uomo può, se vuole, crescere ogni giorno a patto che impari a porsi di fronte a se stesso ed al particolare mondo nel quale si trova con animo libero da pregiudizi, disposto ad entrare in sintonia con gli altri che incontrerà nel corso della sua umana avventura. Ogni tanto si può pure vincere una lotteria a patto di aver acquistato il biglietto e di essere particolarmente baciati dalla fortuna.

Se è vero come è vero che non esiste paese al mondo con 365 giorni all'anno sempre uguali, di sole ovviamente, ovvero di pace e di serenità è altrettanto vero che esistono persone, sotto tutte le latitudini, che imparano ad adattarsi al mutare dei tempi, delle stagioni, delle situazioni ricavandone per se il meglio possibile o il meno male.

L'arte del vivere consiste, forse, nel tentare almeno di mantenersi a galla nel mare della vita non sempre prevedibile, non sempre calmo e tranquillo ma a volte insidioso con procelle improvvise quanto imprevedibili, con naufragi che stremano e stordiscono mentre questo globo terraqueo, nonostante tutto, continua insensibile ed implacabile la sua corsa mentre i suoi ospiti camminano, sostano, corrono, si scontrano, si sfiorano, si fondono tra di loro per sparire poi nell'immenso, nel caos, nel nulla..... per entrare in nuovi circuiti, nuove orbite, nuove realtà sognate, desiderate chissà!!!

Da quando l'uomo ha incominciato a far funzionare certe aree cerebrali si è fatto strada il bisogno di porsi domande eterne e per poter rispondere a questa sete di conoscenza ed esorcizzare le mille paure del vivere i filosofi, i moralisti, i teologi, gli antropologi, gli psicologi, i sociologi hanno fatto ipotesi, prodotto modelli, creato idoli, superstizioni.

Se ci guardiamo attorno ci accorgiamo senza fatica che esistono persone nate con particolari abbondanza di qualità e di doti e per loro diventare i primi della classe potrebbe essere più facile che per qualche altro ma abbiamo visto anche che personaggi di questo tipo fidando a volte eccessivamente sulla benevolenza del fato anziché dedicarsi, come necessario, alla cura dei propri beni e a non perdere tempo prezioso in inutili quanto dispendiosi trastulli si sono trovati alla fine con risultati più scadenti di chi invece ha imparato che salire su per la scala del successo non è facile perché i pioli sono spesso sdruciolevoli e faticosi.

Lucio Anneo Seneca duemila anni fa scriveva l'Arte del Vivere. Anche Erich Fromm vent'anni fa ha scritto un libro collo stesso titolo.

Non è mai troppo tardi per fermarsi un attimo, ascoltarsi e verificare quanto abili siamo diventati in quest'arte così particolare o quanto invece, visti i risultati ottenuti, dovremo riconoscere, nostro malgrado, di aver bisogno di un po' di corsi serali o di ricupero.

Ad evitare l'insorgere di equivoci inutili e dannosi tengo a precisare che questo mio scritto non ha nessuna pretesa di voler essere considerato un'esauriente e completa trattazione sull'argomento del benessere e del malessere bensì solo una serie di osservazioni mie personali maturate in tanti anni sulla scorta della mia esperienza e nel ricordo della lezione di vita dei Maestri che ho amato e che mi hanno allietato della loro amicizia.

Ho cercato di esporre ed analizzare i principali motivi: quelli chiari e di facile comprensione e quelli più oscuri ed all'apparenza indecifrabili che possono concorrere a trasformare questa valle di lacrime in un indesiderabile diluvio.

Prendendo in prestito l'ironia del finale del libro di Paul Watzlavich dal titolo: "Di male in peggio" che vi consiglio di leggere insieme all'altro dello stesso autore intitolato: "Istruzioni per essere infelici" potrei pensare che quanto scritto nel mio libro potrebbe permettere ai miei lettori poco dotati di prendere il libro e buttarlo avendolo trovato pesante, inutile, poco scientifico o scontato, a quelli più dotati di riflettere, meditare, non essere presi dall'invidia perché io ho avuto il coraggio di fare ciò che loro avrebbero voluto fare da sempre e magari con più capacità e quindi, come sana conseguenza, sentir nascere dentro il desiderio di approfondire per crescere e, perché no, la forza di scuotersi da una pigrizia di fondo per declinarsi nel mondo senza paura per conquistarlo.

Non è mai troppo tardi a patto che lo vogliamo.

Molti anni fa il mio primo contatto con il mondo del dolore e della sofferenza avvenne attraverso il banco di una farmacia di un paese della pianura padana. Da quello che diventò, ogni giorno sempre più, per me un osservatorio privilegiato avevo modo di scrutare, nel variegato tessuto che sempre esisteva intorno al portatore del sintomo, azioni, reazioni, spinte, controspinte, emozioni, fantasie, miserie inconfessabili, menzogne.

In quella specie di particolare crocevia il mio interesse speculativo era fortemente attratto dall'analisi dei particolari legami che si strutturavano fra malato, medico, specialista, farmaco, ospedale, famigliari ed il modo particolare con cui il malato viveva l'evento morboso.

Quando i disturbi erano di breve durata la salute tornava come un sole primaverile che libera il cielo da tutte le impurezze ma quando le cose andavano per le lunghe sullo scenario comparivano molti fatti nuovi ed imprevedibili che sortivano dagli abissi, da quelle zone che il grande Assagioli definiva "bassifondi malsani della psiche". Allora da solo senza ancor avere fatto studi seri e scientifici al proposito incominciai a riflettere sul concetto della interrelazione. Partendo dalla cellula ed immaginandola isolata da prima e facente parte di un tessuto poi e proseguendo per quella strada mi rendevo ogni giorno sempre più conto di quanto fosse restrittivo e scorretto da parte di alcuni medici limitarsi ad osservare organi o apparati come unità a se stanti anziché con una visione più allargata e cioè olistica come imparai a dire proseguendo negli studi in tale direzione.

Molto spesso, quasi sempre, l'uomo cosiddetto normale quando si trova al bar cogli amici, o in una spiaggia d'estate durante le ferie non si diletta ad intavolare discorsi su argomenti impegnativi di natura metafisica o spirituale. Preferisce argomenti più futili, banali e divertenti. La vita, per fortuna, scorre nella maggior parte dei casi fra solidi argini all'interno dei quali non trovano spazio correnti impegnative od eversive che scavano e che potrebbero erodere le pareti, generare falle, in sostanza portare scompiglio in un ordine costituito che imbriglia da un lato ma che protegge e che pertanto va salvato. E' quando la sofferenza si insinua nel corso tranquillo dell'esistenza che il povero colpito potrebbe trovarsi come uno sfortunato viandante con un basso voltaggio energetico, con un gran bisogno di fermarsi per prendere fiato, ritrovare un pò di calma prima di ripartire con idee più chiare nella mente. Ci potremo chiamare fortunati se riusciremo a vedere il momento della sofferenza come una importante occasione di analisi della situazione, oltre che di ricerca di consapevolezza e di verità dapprima sconosciute. Solo in questo caso la sofferenza potrà avere una sua valenza utile e positiva.

L'uomo, nel corso della sua vita, può trovarsi a dover subire situazioni talmente tragiche, violente, imprevedibili di fronte alle quali può comprensibilmente avere grosse difficoltà a riprendersi. Mi riferisco a quegli accadimenti terribili ed imprevedibili quali terremoti, cataclismi, guerre, incidenti gravi, morti di figli, fallimenti capaci di sconvolgere il normale fluire dell'esistenza. Risollevarsi per ripartire presuppone la non comune abilità di saper elaborare il lutto in modo positivo e di saper trovare all'interno della propria coscienza l'opportunità di trascendere il contingente e di scoprire, pur se in condizioni limite, la capacità di dare un nuovo senso, un significato appagante alla propria vita ed al proprio dolore. Non mi interesserò di queste particolari drammatiche contingenze, fortunatamente non frequenti, bensì di quelle situazioni che fanno parte della trama e dell'ordito del tessuto esistenziale di ognuno rappresentato dal continuo processo che ci coinvolge come strutture viventi in perenne evoluzione. Alcuni senza particolari difficoltà superano, se non brillantemente, per lo meno in modo sufficiente gli esami all'università della vita mentre altri si muovono a fatica o restano invischiati in posizioni di stallo vissuti come momenti di estremo disagio e sofferenza. Maturare e crescere significa integrare le varie parti della personalità, imparare a conoscere il "sottosuolo" come lo chiamava quel sottile esploratore d'anime che era Dostoevski affinché nessuna parte si imponga tirannicamente sulle altre. Restare fissati a stadi evolutivi o regredire verso ambiti di serena simbiotica piacevolezza perduta

significa paralizzare il proprio processo dinamico ed entrare nel disagio, nell'inadeguatezza, in altre parole nella sofferenza. Cercherò di esaminare, con molta obiettività, quali sono i motivi più gravi che si insinuano, in particolari situazioni sgradevoli della vita al punto di trasformare un momento di pausa di sgradevolezza, di rallentamento di elan vital in una paralisi totale, un blocco dal quale sia impossibile prevedere una via d'uscita. Quanto andremo ad analizzare sono quelle particolari situazioni che vengono definite dagli esperti "resistenze al cambiamento".

Non possiamo però ignorare che non tutti gli ammalati che entrano negli ospedali, nonostante l'impegno di tutto l'apparato sanitario, le tecniche ed i ritrovati che la scienza mette a disposizione, escono colle proprie gambe. Alcuni purtroppo escono, come si dice, col cappotto di legno e colle maniglie sui fianchi.

Se oggi ripenso alla mia vita e mi soffermo a fare una panoramica retrospettiva su molti miei vissuti devo riconoscere che i miei studi, le mie scelte, i miei interessi, quel mio particolare stile che ha presentato come costante una certa dose di superficialità e di incostanza oltre ad una continua apertura al nuovo, non fossilizzandomi mai in pochi argomenti circoscritti dai quali non uscire, sono stati certamente determinati dal mio patrimonio genetico.

Molto presto ho incominciato ad interessarmi di problemi relativi alla salute, alla sofferenza al benessere della vita dell'uomo senza mai soffermarmi, in modo approfondito in un unico ambito.

Devo riconoscere che, a differenza di alcuni amici e colleghi che una volta scelto un settore ben definito hanno sempre continuato a studiarlo e ad approfondirlo divenendo, ovviamente, nel tempo dei nomi importanti io sono rimasto un curioso apprendista, un superficiale goliarda, un perenne insoddisfatto ricercatore.

Al di là delle responsabilità che, ogni tanto, contro voglia, mi sono dovuto assumere, come un appassionato di musica che preso dall'interesse per tutti gli strumenti musicali arriverà a strimpellarli tutti senza mai diventare virtuoso di nessuno in particolare anch'io, seguendo il corso tracciato dal mio destino, ho spaziato molti campi senza mai diventare un nome in nessuno. Mi è stato molto più facile con un tale piglio automatico sposare un'impostazione olistica ed avvicinarmi all'uomo senza preclusioni di ogni genere disposto ad osservarlo ed a studiarlo nella sua peculiare, variegata, poliedrica strutturazione biologica, energetica, spirituale, trascendente aperto di conseguenza a tutte le opportunità di intervento sia farmacologico che psicologico, sia suggestivo direttivo che paradossale sempre attento ed interessato a nuovi tipi di approccio sia occidentali che orientali, di impostazione laica o religiosa non prendendo mai niente per oro colato ma facendo filtrare sempre attraverso il filtro della mia mente.

Questo lungo esercizio che non finirà mi ha portato ad allenarmi a quella virtù cenerentola che è la pazienza, a controllare sempre i risultati ottenuti e se non sono conformi alle aspettative non indugiare a cambiare la rotta confermandomi ogni giorno vieppiù nella convinzione che nella vita, alla fine, ciò che conta sono i risultati e l'attenta continua analisi del rapporto tra i costi da sostenersi ed i benefici eventualmente ottenibili.

Cari lettori in questi ultimi tempi ho letto parecchi libri, specialmente di autori americani, che trattano, da varie angolature, il complesso problema del benessere psico fisico.

Gli americani sono più avanzati di noi nella ricerca scientifica ed i neuroscienziati, disponendo di forti sovvenzioni statali, sono particolarmente impegnati nello scoprire i segreti della vita affettiva che ha la sua sede biologica nelle strutture del cervello. Tanto per cominciare costoro sono ormai tutti d'accordo che, per quanto si riferisce l'apprendimento, non dobbiamo mai dimenticare l'importanza della motivazione personale intendendo per motivazione quel processo interiore automatico che permette alla nostra mente di sviluppare una forte energia capace di proiettarci verso la meta.

L'apprendimento non si riduce esclusivamente ad un'operazione tecnica ma anche psicologica, assumendo l'atteggiamento personale, una fondamentale importanza.

Gli esperti ci dicono ancora che un altro prerequisito fondamentale affinché l'apprendimento porti i suoi frutti, è il porsi nei confronti del libro che stiamo leggendo, della persona che stiamo ascoltando e così via secondo lo schema cosiddetto dei "vasi comunicanti".

Così come in fisica quando due recipienti contenenti liquido si trovano in contatto tra loro da quello col liquido più alto scende il contenuto verso quello con un contenuto di liquido inferiore, nel processo conoscitivo se non si è disposti a riconoscere come "up" rispetto a noi chi ci sta di fronte è molto difficile apprendere qualcosa.

Pertanto ogni volta che ci poniamo di fronte a qualsiasi novità con atteggiamento critico, preconetto volendo mantenere una posizione di superiorità la nostra mente si trova nelle peggiori condizioni affinché gli input, che derivano dall'esterno, possano entrare. Aprire, quindi, la nostra mente essendo pronti a riconoscere che da ogni parte ci può giungere qualcosa di utile è l'unico modo corretto per non perdere nessuna occasione per imparare, ogni giorno, dai banchi di quella grande scuola che è la vita.

Ho trovato la tecnica molto utile.

Sono più di quarant'anni ormai che vivo a contatto con persone sofferenti ed avendo maturato personali convinzioni in proposito, non sempre allineate con quanto esposto in certi libri che ritengo troppo ottimistici, ho pensato bene di divertirmi un po' a scrivere le conclusioni alle quali sono arrivato anche perché ritengo non sia costruttivo prendere tutto per "oro colato" mentre invece ritengo imprescindibile saper sempre prendere posizione personale su ogni cosa ed agire di conseguenza.

Ad evitare di creare equivoci, tanto inutili quanto fuorvianti, tengo a precisare colla massima chiarezza che, con questo mio libro, non ritengo di aver detto nulla di nuovo o di originale ma soltanto di aver estrapolato dai vari autori quanto in armonia con il mio sentire profondo ed averlo fissato su un supporto cartaceo per averlo a disposizione in caso di bisogno ben consapevole e memore di quanto il mio saggio Maestro Prof. Peresson, precocemente scomparso, aveva l'abitudine di ricordare a noi allievi in certe occasioni per ridimensionarci : " Vedete, ogni tanto c'è qualcuno che esce allo scoperto colla presunzione di offrire qualche sua produzione presentandola o tentando di spacciarla come una primizia, una novità in senso assoluto come se avesse scoperto l'America ma non ricordano, costoro, che l'America è già stata scoperta da Cristoforo Colombo nel lontano 1492".

Questo non toglie che solo l'osservazione serena e priva di pregiudizi ci permette, attraverso una prospettiva di lungo periodo, di non considerare

novità scoperte ben note in passato, documentate e studiate oppure di considerare un déjà vu ciò che invece presenta forti ed importanti elementi di novità come ultimamente ci è stato dato modo di apprendere attraverso la lezione dei neuroscienziati circa la biochimica neuronale.

Nel dedicarmi a quest'opera me la sono presa comoda anche e non ultimo per far durare il divertimento più a lungo non avendo al momento niente altro in cantiere in alternativa. Tutto questo lavoro mi è stato estremamente utile perché mi ha spinto, quasi senza volerlo, a riflettere su di me, sui miei problemi passati e risolti, su quelli che ancora oggi sono capaci di incupire certe giornate ed in questo indugiare, sull'onda rievocativa, sono tornato con compiacimento a ricordare tante persone che, in qualche modo, sono entrate nella mia vita per comprenderne i personali vissuti, i codici di riferimento, le aspettative, le reazioni difensive perché, sia detto una volta per tutte, gli altri non sono come li vorremo: sono diversi.

Tutto questo non esclude che su certi argomenti e per certe imprese potremmo trovarci allineati, concordi, alleati.

Mi dilungherò in questa chiacchierata sulle cause più frequenti di infelicità, di sofferenza, di malattia fisica, psichica, morale, sull'interrelazione corporeamente e sulle resistenze, troppo spesso inconsce, che non ci permettono di vivere alla massima espressione e di fare, giorno dopo giorno, della nostra vita un'opera d'arte.

Tutti coloro che per qualsiasi motivo, a qualsiasi livello, da qualunque scuola provengano, dedicano la loro vita e le loro energie migliori a chi è affetto da problemi psicopatologici sono profondamente convinti che la sofferenza in qualsiasi sede si annidi e lo stato di benessere psico-fisico-emozionale dipendono da una lotta continua tra le varie cause del male e le difese naturali dell'uomo.

Le resistenze organiche possono essere intaccate e indebolite da fattori esterni quali l'inquinamento atmosferico, la presenza di virus, le cattive condizioni igienico-alimentari e da fattori interni che, molto spesso, non essendo visibili ed identificabili con nessuna metodica particolare obiettiva, vengono sottovalutati.

La paura, ad esempio, provoca una scarica di ormoni surrenalici che, a lungo andare, inibiscono le difese immunitarie e creano le condizioni favorevoli allo sviluppo di stati morbosi.

Altrettanto l'atteggiamento di passività che quasi sempre la paura induce porta ad un esaurimento di risorse lasciando via libera agli agenti patogeni. Se pensiamo per un attimo al passato ed alle grandi epidemie capaci di scoppiare all'improvviso e di decimare le popolazioni non può passarci inosservato il fatto che non tutti morivano.

Ma chi erano coloro che riuscivano a sopravvivere pur essendo tutti sicuramente contaminati viste le condizioni igieniche-sanitarie dei tempi? Riuscivano a sopravvivere, come al solito, i più forti, coloro che di fronte al pericolo assumevano un atteggiamento attivo mobilitando reazioni psichiche di lotta per la sopravvivenza.

Oggi lo sviluppo del progresso scientifico, la scoperta di nuovi farmaci sempre più sofisticati e mirati, il miglioramento delle condizioni igieniche e nutritive della popolazione hanno sgominato parecchie patologie del passato ma altri mostri sono comparsi all'orizzonte per i quali non esistono ancora armi adeguate.

Il cancro è ancora oggi una tra le patologie più gravi ed impegnative . Ma perché in un corpo sano, all'improvviso, alcune cellule incominciano ad impazzire rappresenta a tutt'oggi per la scienza medica un mistero. Questo non toglie che si conoscano perfettamente sostanze cancerogene capaci in laboratorio di provocare alterazioni ma sappiamo pure che il fumo che è la causa più accertata di tumore al polmone lo provoca solo sul 10% dei fumatori.

La scienza medica ufficiale ci informa che tutti portiamo in corpo delle cellule capaci di produrre il tumore derivanti da aberrazioni riproduttive o provocate da agenti chimici-fisici esterni ma solo una ridotta percentuale di persone arriva a produrre un cancro clinicamente accertabile.

Non dobbiamo mai dimenticare che il centro operativo che manda ordini, affinché i processi di difesa organici entrino in funzione, risiede nel nostro sistema nervoso centrale ove tutte le reazioni emotive hanno luogo.

Oggi anche i medici più organicisti si stanno convincendo sempre più che, alla fine, quando una persona soffre la vera ammalata è l'anima poiché è nell'anima dell'uomo il senso della sua vulnerabilità e della sua forza. Anche un problema tipicamente somatico come può essere una frattura ossea può essere influenzato per la guarigione in senso positivo o no dal modo come tale alterazione è vissuta in funzione del personale porsi nei confronti della vita.

Alla fine è proprio il particolare approccio positivo che mobilita tutte le risorse per una rapida "restituzione ad integrum" mentre un clima depressivo determinato dallo scorrere di una esistenza senza scopi appaganti è come una palude all'interno della quale l'acqua tende più a imputridire che a rendere feraci le campagne circostanti.

A questo punto potremo, a buon diritto, sostenere che l'origine della sofferenza psichica e fisica dipende da molteplici e svariati fattori fra i quali potremmo incominciare a ricordare un profondo squilibrio interiore derivante da una mancanza di conoscenza di se stessi, dalla difficoltà ad accettarsi nella complessa e contraddittoria realtà umana, dall'incapacità ad amare se stessi e dalla presenza, molto spesso, nei livelli profondi della psiche di un antico rancore, un'ira funesta, un odio serpeggiante non riconosciuti, mascherati, soffocati, magari decisamente negati ma che operano colla loro forza auto ed etero-distruttiva producendo i risultati devastanti che, tutti sappiamo a livello di persona, di relazione e di comunità più allargata.

Si parlava di conoscenza ed ignoranza proprio perché per molte persone non è facile partire dal presupposto che non si è arrivati nel paradiso terrestre e si ostinano ad ignorare dell'umana condizione il senso di precarietà, di rischio a tutti i livelli nei quali ogni uomo si trova.

Questa scorretta visione della vita non li dispone ad operare in modo serio e concreto per il loro benessere psico-fisico-esistenziale.

La vita di ognuno è costellata di stimoli emotivi sgradevoli, che a volte è difficile da controllare e da contenere, da frustrazioni di ogni genere. Ma perché non tutti arrivano ad ammalarsi?

Potremmo stabilire che una persona si ammala quando questi stimoli sono eccessivi e quando sono troppo concentrati in un breve lasso di tempo. Gioca inoltre un ruolo determinante la personalità specie se possiede una congenita fragilità. In Psicanalisi si parla di debolezza dell'Io.

Quando a causa di esperienze precedenti vissute malamente specie nella fanciullezza o nell'adolescenza quando i meccanismi di difesa erano labili o inadeguati si è venuta a creare una maggior vulnerabilità all'evento.

Un abbandono nell'ambito di una coppia è vissuto in modo molto più drammatico da soggetti che hanno già vissuto esperienze abbandoniche reali o soltanto da loro vissute col terrore che succedessero e cioè in modo fantasmatico.

Non aiuta certo ad affrontare situazioni di notevole disagio la mancanza di autentiche risorse personali e l'allenamento derivante dall'esperienza che solitamente fortifica.

Oggi, per fortuna, per chi voglia affrontare il mare magnum della vita con maggior competenza e di conseguenza con minor rischio di colare a picco alla prima tempesta ci sono in libreria tantissimi libri che insegnano come affrontare lo stress, come vincere le paure, come guardare la vita positivamente, come strutturare una corretta autostima : in ultima analisi come, a poco a poco, costruirsi una personalità matura, solida, indipendente.

Io credo che oggi non ci sia più nessuno che non abbia sentito parlare di stress ma penso pure che pochi, troppo pochi, ancora abbiano compreso fin in fondo che cosa in realtà esso sia e quale e quanta potenzialità negativa rappresenti essendo un killer che opera in modo subdolo e silenzioso minando le basi del benessere psicofisico.

Cerchiamo di inquadrare il problema in modo semplice ed esauriente. Nella vita di tutti i giorni il nostro organismo, in toto, è sottoposto a prove di ogni genere che ci impegnano in un costante sforzo di adattamento.

Da ciò ne discende che una certa dose di impegno, di fatica e di conseguenza di stress può essere utile perché dà senso e sapore alla vita e ci dispone alle lotte con quell'energia indispensabile per affrontarle positivamente .

Si parla a questo punto di eustress o stress buono.

Così come in tutte le cose, come dice un vecchio proverbio: " E' il troppo che stroppia " anche a proposito di stress un eccesso, non ci aiuta a vivere bene. Oggi ormai tutta la classe medica è concorde nel ritenere questo eccesso, definito come stress cattivo o distress la causa principale delle più gravi malattie moderne.

Nelle società fortemente industrializzate, a dispetto delle scoperte della scienza e della tecnica, questo fattore di rischio è nettamente superiore. Tutti possono comprendere che quando gli stimoli diventano eccessivi il meccanismo di adattamento può rivelarsi inadeguato ma come, a questo punto, l'inadeguatezza produca sintomi somatici neppure gli studiosi più accreditati di neuroscienze sanno darci una risposta univoca e scientificamente corretta.

Altrettanto di fronte alla legittima domanda relativa al perché sia stato preso di mira un organo e non un altro gli studiosi si appellano al concetto del "locus minoris resistenza"per cui, anche qui, come in tutte le situazioni è sempre il debole che soccombe per cui sarà proprio quell'organo più delicato, più sensibile, più debole, più vulnerabile a fare le spese. Riporto senza fare commenti, per ora, quanto ci riferiscono le più recenti indagini conoscitive: il 32 % degli uomini è concorde nel riconoscere nella moglie la maggior causa di stress vivendola come una persona che soffoca, esige, che critica e "smonta".

L'uomo oggi è sempre più sottoposto a situazioni stressanti e, come già suaccennato, più la società è emancipata più alto è il rischio.

Quando stimoli stressanti vengono percepiti dal sistema nervoso centrale questo manda impulsi a quella parte del sistema nervoso simpatico che controlla quella che gli scienziati chiamano reazione di attacco o fuga.

E' questo un meccanismo ancestrale di difesa che nasce dalla natura animalesca dell'uomo per salvarlo.

Pensiamo per un attimo di passeggiare tranquillamente in un bosco ed immaginiamo di veder comparire fra il fogliame, dapprima immobile, all'improvviso un animale infuriato che ci spaventa.

La nostra corteccia cerebrale, sulla scorta dell'emozione di paura, invia un segnale al simpatico per preparare il corpo ad una immediata azione di salvataggio fuori programma.

Il simpatico stimolato attiva la secrezione degli ormoni dello stress : adrenalina, noradrenalina, cortisolo.

Con questi ormoni messi velocemente in circolo aumenta la pressione, il sangue viene dirottato verso la muscolatura interessata arricchito di glucosio per avere più combustibile a disposizione, le pupille si dilatano, il cuore pulsa più energicamente, i muscoli diventano più tesi e scattanti.

La natura con questi meccanismi automatici ci ha preparato all'azione e quindi a darcela a gambe a perdifiato o affrontare e respingere il nemico.

Al tempo delle caverne questo meccanismo era l'unico a disposizione e tutta l'attivazione aveva un utile scopo e gli ormoni dello stress venivano consumati nel processo.

Oggi non ci troviamo più a combattere a corpo a corpo con altri esseri umani o a dover affrontare animali pericolosi.

Oggi i nemici sono di altra natura e le nostre giornate sono piene di altri predatori, di superiori feroci, di clienti difficili, di cassieri nevrotici e scorbutici, di famigliari che esasperano e via di questo passo "ad abundantiam".

Tutto questo viene elaborato dal cervello come una nota disturbante e la conseguenza è l'innescare della reazione di attacco o fuga. Il problema dei nostri tempi è che nella società a cui facciamo parte certi comportamenti non sono possibili : non possiamo né scappare, né attaccare per esaurire gli ormoni dello stress che abbiamo prodotto i quali restando nel nostro corpo inutilizzati possono portarci i seri danni che sappiamo facendo disfunzionare dapprima organi ed apparati per arrivare, poi, se la situazione non cessa a veri danni biologici.

La storia della medicina ci insegna che i grandi medici dell'antichità fra i quali Ippocrate in prima fila ed Avicenna in tempi successivi così come grandi pensatori della statura di Platone, Aristotele, scrittori come Virgilio, Giovenale, Orazio avevano compreso che dietro il malato, chi in qualche modo, avesse voluto prendersi cura di lui doveva riscoprire l'uomo con la sua personalità, le sue esperienze passate non sempre brillanti, non sempre liquidate per cui ancora dopo tanto tempo operanti, i suoi drammi esistenziali : un carico emotivo di grave potenzialità nefanda capace di destabilizzare lo stato di serenità e benessere e di creare le premesse affinché certe patologie possano attecchire, svilupparsi con esiti a volte letali.

Il tradizionale medico di famiglia dei tempi passati, conoscitore di anime oltre che di corpi, era certamente un ottimo medico olistico che sapeva unire alla competenza scientifica la saggezza di una parola che era già un farmaco.

C'è da riconoscere che l'entusiasmo per parecchie scoperte scientifiche del secolo scorso in poi ha un pò distratto l'attenzione medica dalla vecchia tradizione umanistica spingendola verso aperture sempre più meccanicistiche e strumentali.

Poiché la psiche non si può fotografare e non si può vedere al microscopio qualcuno potrebbe azzardare l'ipotesi che non c'è o se c'è è imprevedibile e quindi intrattabile per cui meglio non perdere tempo al riguardo.

Alla fine dell'ottocento Freud dopo la sua permanenza parigina alla Salpetrière sotto la guida illuminata di Martin Charcot assistendo alle manifestazioni isteriche, così frequenti a quell'epoca puritana, incominciò a parlare di conversione isterica. In questo modo intendeva interpretare una fenomenologia difficile da inquadrare altrimenti.

Le persone ed in particolare le donne affette da disagi psichici difficilmente interpretabili ed incapaci di esternare verbalmente, ovviamente per paura del giudizio negativo, dell'incomprensione e del rifiuto da parte di una società rigida, repressiva ed intollerante, scaricavano tali tensioni intrapsichiche sui muscoli striati del loro corpo. Ma poi arrivarono altri grandi scienziati e da Alexander, Cannon ed altri specie in America attorno agli anni trenta la medicina psicosomatica scientifica fece la sua comparsa ufficiale.

Oggi possiamo trovarci tutti d'accordo nel riconoscere che un disturbo può definirsi psicosomatico quando ha origine psichica cioè emozionale coinvolgendo, di conseguenza le strutture neurofisiologiche alterando la funzionalità dei cosiddetti organi bersaglio arrivando, quando non vi si pone rimedio, a modificare la morfologia stessa.

Oggi si osserva sempre più frequentemente che al posto dei muscoli striati sono presi di mira quelli lisci : quelli, per intenderci, che interessano gli organi interni portando sulla scena tutta la svariata gamma di disfunzioni di organi ed apparati da quei muscoli mobilitati.

Il bersaglio delle inconscie tensioni è mutato ma le cause scatenanti sono rimaste le medesime: malessere esistenziale, ostilità represses, rabbie soffocate, sessualità insoddisfacente, senso di impotenza: alla fine incapacità di viverci alla propria maniera senza subire inibizioni esterne.

Fra le varie pazienti avute in terapia con problematiche isterico depressive con riverberazioni somatiche mi torna in mente il caso di quella avvenente signora sposata con un ingegnere elettronico di provenienza contadina che, nonostante gli incontri avuti nel corso degli studi con ambienti più emancipati era rimasto fedele, ad un mondo di orizzonti ristretti.

Il sintomo disturbante più appariscente che questa signora denunciava era una tachicardia parossistica che durava da anni e che, ogni tanto, inspiegabilmente all'apparenza, la tormentava.

Tutti i vari cardiologi e neurologi che aveva conosciuto, nel corso degli anni della sua sofferenza non erano riusciti a convincerla che il muscolo cardiaco era, ancora, fortunatamente sano e che la genesi del suo disturbo doveva essere ricercata altrove.

Il clima di fiducia, di indulgenza e di comprensione empatica che, fortunatamente, si era instaurato mi permise di conoscere della sua vita presente e passata moltissimi dati. Rimasta orfana adolescente la madre vedova, con parecchie bocche da sfamare, quando quel professionista di buona famiglia incominciò a puntare gli occhi sulla graziosa timida figliola, agevolò di parecchio le iniziali attenzioni e la corte sempre più assidua che il buono e bravo ingegnere faceva.

Prima di compiere i vent'anni il matrimonio trasformò questa donna fragile ed insicura in una sposa ansiosa, impreparata ed insoddisfatta.

La nascita di due figli a brevissima distanza coi problemi relativi alle gravidanze, agli allattamenti, ai puerperi, la cura della casa ,dei figli ,del marito misero a dura prova la fragile fibra di questa donna comprensibilmente un pò troppo impegnata.

Oltre a questo carico eccessivo anche il rapporto col marito incominciò a mettere in evidenza stati di disagio sempre più frequenti che la amareggiavano senza trovare il coraggio di esprimerli.

Costui era uomo abitudinario, rigido, con principi morali molto radicati derivati da un'educazione bigotta e bacchettona.

Ricordo ancora che un giorno, per farmi capire di che pasta fosse fatto mi raccontò questo episodio. Un giorno mentre usciva dal bagno con una vestaglia un po' aperta sul seno lo incrocio nel corridoio. Di fronte a questo spettacolo di opulenza (lei riteneva di possedere due seni importanti) lui abbassò pudicamente lo sguardo vergognoso.

Orbene dopo parecchi anni questa donna non aveva ancora perdonato il marito per un comportamento da lei vissuto come estremamente irrispettoso ed irrispettoso per la sua persona diciamo meglio per la sua bellezza. Il risentimento che già covava nei confronti di questo uomo poco sensibile alle sue doti la spinsero, a poco a poco, ad accettare i complimenti di chi invece, capita la debolezza, la gratificava.

Quel brav'uomo non era molto esigente sotto il profilo sessuale. Ma, diciamo meglio, non è che non avesse anche lui i suoi appetiti ma il suo erotismo percorreva sempre e solo sentieri noti, battuti da una vita senza una ben che minima uscita dall'itinerario tracciato.

Era un appetito con una certa cadenza, soddisfacibile rapidamente senza la necessità di stuzzichini stimolanti un appetito robusto, deciso, che chiamava soddisfazione rapida ed immediata. Un grosso boccone e stop senza tenere molto conto delle esigenze dei tempi e dei ritmi della controparte.

Per il resto però era abbastanza esigente e avrebbe preteso che la moglie non perdesse molto tempo in chiacchiere in giro per negozi, in visita a parenti ed in particolare alla madre vedova ma ancora sulla breccia ed in certi momenti, a quanto lei diceva, un pò sbrigliata.

Quando la nostra signora incominciò ad avere qualche banale tachicardia, probabilmente in seguito a stress di qualche momento incominciò il suo pellegrinaggio ai vari studi medici trovando molte persone sensibili pronte ad ascoltarla.

Oltre ai farmaci i medici consigliavano riposo, vita calma senza affaticamento e possibilmente momenti di ricarica al mare, ai monti, al lago. Di fronte a questi suggerimenti, riferiti da più parti, il marito, pur se a malincuore, dovette rassegnarsi ad assumere intanto una domestica al mattino.

Questo intervento permise alla signora di alzarsi con molta calma, di passare tutto il tempo necessario per la cura di quel suo bel corpo e di ricevere qualche amico del marito che passandoper caso in zona approfittava per gli "omaggi" alla signora. Il marito era al lavoro, i figli a scuola, la domestica nei servizi a lavorare per cui il salotto diventò, col suo impianto Hi-Fi, l'ambito preferenziale nel quale la signora ritornò ad avere qualche indispensabile gratificazione. Qualche timido accenno di protesta da parte del marito venne rapidamente rintuzzato.

Non doveva dimenticare che, se voleva una moglie sana, non si potevano sottovalutare i consigli pratici di igiene fisica, mentale e comportamentale dei medici. Qualsiasi reazione da parte del marito lo poneva nei panni del duro insensibile, inumano pestatore di donne, responsabile del loro disagio, causa prima della malattia.

Con queste accuse, velate dapprima, esplicite e decise, se necessario, al nostro povero marito non restava che rimanere fuori casa il più possibile per non vedere, non sentire, non capire.

Mi ci volle del bello e del buono, come si dice, per aiutare questa signora a crescere ed a comprendere che i sogni si possono fare solo di notte mentre la realtà, se accettata potrebbe far pure intravedere i lati positivi da sfruttare a proprio vantaggio e soddisfazione. L'aiutai a non soccombere sotto il crollo di tante certezze costruite negli anni e che bisognava assolutamente eliminare perché fonte di disagio e di dolore.

Guardandosi attorno con occhi più liberi e sereni si accorse da sola che il principe azzurro è una figura ideale, un mito, come tanti adolescenziale da sfatare, da demolire per poi passare oltre nella luce della realtà reale che ci circonda.

Nel classico clima dello studio psicoterapeutico, dove l'accettazione e l'indulgenza regnano sovrane, le fu facile comprendere da sola che la vita è fatta di tanti piccoli e grandi compromessi ed imparare a navigare, nel suo mare tempestoso, comporta fatica continua. Si rese conto da se stessa che per chi vuol vivere la propria vita alla massima espressione, senza rinunciare alla possibilità di una maggiore completezza, una relazione con un uomo solo e per tutta la vita non solo è limitante ma fortemente pericoloso perché, prima o poi, dall'insoddisfazione può emergere un'aggressività nei confronti del partner per spingerlo a cambiare a diventare ciò che non è o che non vuole o non può diventare.

In funzione del buon rapporto di alleanza terapeutica strutturatosi, la signora, sicura di poter contare sul mio aiuto e la mia comprensione indulgente, incominciò a prendere in seria considerazione i miei suggerimenti.

Analizzammo insieme la personalità dei vari frequentatori del suo salotto ed in funzione dello scopo che ci eravamo prefissi la spinsi a prediligere la persona più affidabile, più posata, meno farfallona e meno sgradita al marito per costruire una seria e duratura amicizia.

Dove poi questa amicizia li potesse condurre e con quali coinvolgimenti lo ritenemmo solo una questione di buon senso e di buon gusto che i due avrebbero dovuto tenere ben presente affinché il bel gioco potesse durare a lungo nel vantaggio di entrambi.

Costui era un architetto separato da alcuni anni con uno studio di progettazione ben avviato che gli permetteva di condurre una vita molto più che agiata.

Fisicamente non era certamente il migliore ma da un punto di vista comportamentale era certamente il personaggio di maggior spessore qualitativo. Le consigliai di persuaderlo a divenire frequentatore abituale e discreto della casa anche quando c'era il marito e di favorire un buon rapporto fra i due.

Sola la saggezza, il buon senso, l'astuzia di una donna con un progetto esistenziale ben chiaro in mente da raggiungere, libera di sgradevoli emozioni deformanti potevano essere i giusti ingredienti per creare un futuro più vivibile per tutti e tre.

Nello studio dell'architetto c'era da lavorare parecchio e l'ingegnere, in quell'ambito, ebbe modo di investire il tempo libero in modo appagante ed aumentare gli introiti derivanti dalla sua professione di impiegato statale. L'architetto era ormai diventato di casa a pieno titolo e muovendosi con garbo ed intelligenza riusciva sempre a trovare il momento giusto nel quale le distanze si accorciavano e la vicinanza favoriva quell'intimità all'interno della quale l'esplosione orgastica ne era la logica comprensibile conseguenza.

Col tempo necessario per costruire un io adulto e realistico molti miti si erano e poco a poco sgretolati e la signora imparò a declinare il principio del piacere col principio della realtà.

Il partner ideale che si sogna potrebbe pure portare un perfetto abito azzurro come si addice appunto al famoso principe delle favole della nostra infanzia ma la realtà, nella quale siamo immersi, è molto diversa e mutevole per cui continuare a pensare e ad agire in termini utopistici non fa che aumentare il rischio di cadute in baratri fatti di delusioni.

Partendo da questa visione disincantata le fu più facile accettare i lati positivi del marito, apprezzarlo per quelli e, con molto garbo e tatto, arricchirsi di ulteriori alternative emozioni positive si da poter essere per se stessa e per tutti coloro che la circondavano dispensatrice di benessere. Imparò pure, a sue spese, come d'altro canto è nel copione esistenziale che è imprudente e fonte di sofferenza mostrare la propria gioia ed i propri successi perché l'invidia è un demone in agguato che non conviene proprio stimolare.

Certi bisogni che il marito non soddisfaceva, soddisfatti ora in altro modo crearono le premesse per un ménage improntato al rispetto, alla buona educazione, alla tolleranza, all'indipendenza: è come se i due partner da pretenziosi protestatari fossero divenuti due ospiti ben educati attenti a non provocare danni e fastidi a nessuno pronti solo a scambiarsi cortesie.

Agli inizi del loro rapporto la delusione li aveva spinti quasi inconsapevolmente ad instaurare tra loro un gioco relazionale rivelatosi a somma zero.

Ognuno cercava di battere l'altro per farlo cambiare tentando di colpirlo al cuore delle sue certezze, prima di tutto quella di valere qualcosa. Sembrerà incredibile pensare che ci possano essere in giro delle coppie che non riescono a strutturare un gioco relazionale con risultati diversi da zero ma la realtà purtroppo ci fa conoscere coppie dove i due partner sembrano impegnarsi in modo sempre più profondo e sofisticato per battersi a vicenda nel disperato e patetico tentativo di superarsi vicendevolmente senza rendersi conto di creare le premesse per la loro rovina. D'altro canto come possono impegnarsi a lottare insieme contro le difficoltà della vita quando sono ossessionati soltanto dall'idea di dover battere il partner per non essere battuti?

La signora apertasi finalmente alla causa del bene, del benessere reale, concreto per tutti, liberatasi degli odiosi sensi di colpa che un tempo squilibravano la sua mente ed il suo corpo non solo non ebbe più bisogno di ricorrere alla malattia ma, provando dentro, l'intima gioia di essere diventata la tessitrice attenta e sensibile di questa ondata di benessere generale, aveva acquistato quella fiducia e sicurezza che la facevano sentire donna vincente e soddisfatta.

Questo voleva dire aver trovato la formula giusta per essere tutti felici e contenti, me compreso che, regista nell'ombra, a buon diritto mi sentii di poter scrivere nel libro d'oro delle terapie riuscite anche questa.

Mentre nel mondo animale è tutto semplicemente risolto dall'equazione azione-reazione, nell'uomo i fenomeni risultano più complessi perché giocano un ruolo importante non solo le situazioni reali obbiettive di minaccia di fronte alle quali potremmo rispondere coll'attacco o colla fuga ma altre condizioni di malcontento e di disagio di fronte alle quali la sgradevole sensazione che si prova è di impotenza.

Non occorrono molti argomenti per convincerci di tutto questo: basta aprire i giornali e la televisione ed osservare che cosa sta succedendo in questo pazzo mondo.

In passato le religioni, col terrore dell'inferno e colla promessa di un paradiso eterno, garantito sulla sola parola, erano capaci di tenere a bada l'aggressività umana ma oggi, in un mondo sempre più laicizzato, dove l'eclissi del trascendente e del divino è un fatto sempre più comune l'uomo esprime troppo spesso della sua natura animalesca i lati peggiori.

E' di questa parte che dobbiamo tenere conto se vogliamo comprendere la radice prima di tanti accadimenti capaci di farci inorridire a mente fredda. La realtà effettuale ci propone un essere vivente che valutandosi aprioristicamente superiore a tutto quanto è vivo perde di vista quella qualità di animale fra gli altri animali di cui condivide il portato ferino e l'innata tendenza all'aggressività resi più gravi dal fatto che l'uomo è animale raziocinante e unico capace di organizzare scientificamente anche gli aspetti più negativi della propria natura.

Ciò premesso ci è molto più facile comprendere come sia possibile trovare in giro tanta gente che si veste con abiti di firma, che si atteggia con buone maniere studiate frettolosamente ma che in fondo sotto la patina che hanno comprato con denari guadagnati non sempre con imprese alla luce del sole sono dei selvaggi trogloditi, dei personaggi il cui sviluppo morale e spirituale è ancora bloccato all'età della pietra, dell'occhio per occhio dente per dente.

Tutte le persone che soffrono nutrono nei confronti di se stessi, in misura più o meno accentuata una buona dose di disprezzo ed esagerati sensi di colpa. Più questi sensi di odio e di colpa sono radicati, minori sono le possibilità di avere una vita decente.

Il rancore, la critica, i sensi di colpa sono più deleteri per il nostro corpo e la nostra mente di qualsiasi altra cosa. Il filo conduttore che lega quasi tutti i pazienti di queste patologie è una bassa autostima; il refrain è sempre lo stesso: non sono abbastanza bravo, abbastanza scrupoloso, abbastanza impegnato.....Sempre rimarcano solo qualità negative, ma secondo quali codici? Chi li ha stabiliti, e per quanto tempo dovranno durare?

Chi si porta dentro una simile convinzione come mai potrà pensare di poter vivere una vita piena di amore, di gioia, di prosperità e di buona salute? Ogni qualvolta tentano di pensare in positivo il loro subconscio contraddirà sempre.

Se ciascuno di noi si ritiene responsabile al cento per cento di tutto ciò che gli capita non deve dare a nessun altro la colpa.

I nostri comportamenti attraggono determinate persone e se queste ci fanno del male non ci resta che evitarle, sostituirle o nell'impossibilità di farlo nel cambiare i nostri comportamenti nei loro confronti.

Quando desideriamo di cambiare una certa situazione una delle prime cose da fare è quella di porsi il problema e pensare che le uniche cose che possiamo fare sono quelle che possono avvenire all'interno di noi nei confronti della situazione frustrante.

Se siamo cresciuti in un ambiente in cui le persone erano infelici, certamente abbiamo appreso molte cose negative attorno alla vita. Di solito viene spontaneo prendercela con i nostri genitori e con tutti coloro che poco o tanto hanno disatteso le nostre aspettative producendoci frustrazione.

Ma se nostra madre o nostro padre hanno vissuto in condizioni di difficoltà e della vita di conseguenza non ne hanno avuto altro che una visione pessimistica e negativa come potevano donarci ciò che loro stessi non possedevano? Probabilmente hanno fatto del loro meglio sulla base di quanto era stato insegnato loro da bambini e sulla scorta delle loro esperienze personali.

Tutte le gravi patologie traggono origine da un profondo senso di insoddisfazione personale non coscientizzato e che pertanto naviga negli abissi profondi della psiche. Ciò mantiene un clima di rabbiosità pronta ad esplodere. La mente mette in funzione tutta una serie di meccanismi di difesa al proposito. Alcuni si riveleranno utili altri più dannosi dello stesso problema che tenteranno di difendere.

Al fine di bypassare il problema ed evitare di fare i conti fra l'io ideale e l'io reale il meccanismo della proiezione è uno dei più diffusi e dei più fallaci.

La sensazione subliminale di un grosso divario, una grossa sperequazione, un grosso senso di inattuato tra il programma esistenziale iscritto nei geni ed i risultati concreti ottenuti è difficile da accettare e da gestire.

E' con grande tristezza che nel mio lavoro mi ritrovo, ogni giorno, ad analizzare i rapporti parentali e ciò che ne discende. In quel palcoscenico rappresentato dalla famiglia il piccolo attore dovrebbe incominciare ad imparare a recitare la sua parte.

E' nell'ordine delle cose che troppo spesso anche le buone intenzioni possono generare cattivi risultati.

Non c'è da meravigliarsi pertanto se sull'onda rievocativa pagine oscure riemergeranno. Quanti di noi hanno avuto, negli anni che contano, quelli nei quali si struttura la personalità di base da chi per ordine naturale delle cose sarebbe stato preposto, quell'alimento affettivo indispensabile ed utile affinché il cucciolo d'uomo, per dirla con Kipling, che era in noi si sia potuto sviluppare in armonia colle sue potenzialità?

L'inesperienza, l'indisponibilità, l'eccessiva presenza come l'eccessiva assenza, la mancanza di un'insita vocazione alla maternità o alla paternità sono stati i presupposti dai quali ne sono discese, come conseguenza logica, diete affettive carenti, menù standard e non preparati ad personam come è necessario ed indispensabile che sia, indi per cui, la sensazione sotterranea, difficile da riconoscere "apertis verbis" ma che opera colla forza della ribellione soffocata e quindi nella clandestinità, crea le premesse per lo strutturarsi di un dolore esistenziale un "male de vivre" che si annida, a volte, in organi o apparati e che protesta, urla per chiedere indennizzi che tardano a venire o che non arriveranno mai esplodendo magari contro bersagli impropri o implodendo nel corpo o nella mente.

La storia è vecchia e se vogliamo partire col piede giusto ricordando che uno tra i primi comandamenti recita "Onora il padre e la madre" potremmo avere buoni motivi per pensare che il problema relativo alle difficoltà generazionali

non è di adesso ma affonda le sue radici in un passato molto remoto per cui possiamo facilmente comprendere che amare i nostri genitori non è un fatto automatico

L'esperienza clinica ci porta ogni giorno a dover constatare quali e quante energie si consumano nel cercare di superare la frustrazione derivante dal senso di tradimento vissuto derivante dalla presa di coscienza che i genitori che ci siamo trovati ad avere troppo spesso, quasi sempre, poco hanno corrisposto a quelle immagini archetipe che ci portiamo dentro del padre e della madre.

Troppo spesso c'è rabbia dentro ognuno di noi, se ci ascoltiamo con onestà, perché avremmo voluto trovare, nel contesto familiare che ci siamo ritrovati, tutti gli elementi che inconsciamente ci aspettavamo.

Crescere al punto per trovare la forza di riuscire a compiere quello che Freud chiamava parricidio e matricidio, ovviamente simbolico, non è opera priva di grosso impegno e sofferenza ma per poter uscire dal pelago inquinato della dipendenza genitoriale questo processo deve assolutamente essere messo in cantiere.

Le statistiche ci dicono che le famiglie all'interno delle quali scorrono buoni sentimenti e le persone crescono in armonia sono rarissime.

In queste famiglie i vantaggi reciproci sono evidenti e riconosciuti, non esiste autoritarismo non c'è possessività e perniciosi giochi di potere.

Ma se chiediamo a psichiatri e psicanalisti e leggiamo le statistiche dobbiamo amaramente riconoscere che molte malattie mentali e psicosomatiche hanno la loro radice prima nel difficile rapporto tra i componenti le famiglie.

Qualcuno più fortunato, prima o poi, capisce la lezione di vita e diventa col tempo un astuto acrobata per sollevarsi dal branco ed imparare a barcamenarsi come un abile domatore ma è fatica e spesso il piccolo bambino che c'è dentro urla, protesta, fa i capricci se ha coraggio ma se si vergogna, se ha paura di reazioni troppo forti si piega, fa il Fantozzi di turno, soffoca la collera nel cervello o la catapulta in qualche organo che diviene il bersaglio, la vittima innocente, il capro espiatorio, l'agnello sacrificale.

La storia continua e si ripete fintanto che qualcuno apre canali ufficiali nei quali l'aggressività accumulata o anche quella che ogni giorno può generarsi può essere scaricata.

Anche per l'uomo che opera in un ambito soddisfacente e vive senza particolari problemi che lo costringano a quei vari contorcimenti ed elucubrazioni della mente quasi sempre come conseguenza di vissuti di sofferenza, la vita è costellata di separazioni, separazioni definitive che permettano l'apertura al nuovo, al nuovo stato nascente ed altre che abbiamo razionalmente accettato ma che ci trasciniamo nel tempo per la difficoltà a staccarci da una realtà che ha fatto il suo tempo e che produce ormai più sofferenza che gioia.

Il momento in cui separarci da qualcuno o da qualcosa si impone se, da un lato, può rappresentare il rischio di fare i conti colla nostra incapacità a voltare pagina da un altro ci offre la chance, una volta tolto il pungiglione del dolore, di comprendere come certi disagi possono proprio trarre origine da separazioni non avvenute.

Nell'ipotesi che dovessimo scoprire che, nonostante gli sforzi finora fatti, il taglio non è stato definitivo per poter respirare l'aria del nuovo sarà d'uopo impegnare le nostre forze migliori per liberarci delle ultime residue aderenze da un passato che abbiamo deciso di archiviare.

Momento luminoso di apertura alla conoscenza delle vere condizioni della nostra realtà totale, occasione unica per imparare a ridimensionare, a poco a poco, le illusioni di un io narcisistico sopravvalutato allenandoci ad essere in grado di accettare e sopportare la caducità di cui siamo impregnati. Separarsi fa male, talvolta il non sapersi separare fa peggio ma il non sapersi separare è un capitolo importante relativo all'arte che l'uomo troppo spesso possiede di rendersi infelice.

Imparare ad elaborare il dolore della separazione in una società che non fornisce modelli concettuali se non distruttivi e sapersi raccogliere nel tempio della propria saggezza è un'arte da imparare purtroppo da autodidatti.

Ricordo qualche tempo fa, mentre stavo per uscire di casa, il sopraggiungere di una telefonata.

Era Giorgio un caro amico di sempre che, non abitando nella stessa città, vedevo saltuariamente. L'ultima volta che mi aveva telefonato mi aveva detto che stava meglio, che si stava riprendendo dalla malattia d'amore che lo aveva colpito da adulto e che stava faticosamente superando la fase del distacco.

Come gli avevo a suo tempo consigliato voleva entrare fino in fondo alle dinamiche sconosciute che emergono in situazioni di questo tipo.

Con poche battute avevamo concordato il tempo ed il luogo della nostra serata per cui ci fu facile, come sempre per la verità, ritrovarci in un tavolo d'angolo della terrazza di un ristorante discreto sui colli che circondano la nostra città.

Dopo un pasto frugale nel quale passammo un po' in rivista gli amici comuni Giorgio incominciò un suo lungo sentito monologo, quasi una confessione liberatoria, un bisogno di esternare un grosso grumo di sentimenti spesso contrastanti che aveva cercato di gestire senza lasciarsi soffocare.

Io lo ascoltavo in un silenzio quasi religioso col desiderio di voler afferrare anche le vibrazioni più lievi dell'anima affinché le emozioni avessero il via libera per esprimersi con tutto il pathos che in altre situazioni era rimasto dolorosamente bloccato.

" Ti ricordi l'ultima volta che ci incontrammo quando ti parlai delle difficoltà che erano sorte nel rapporto affettivo-sentimentale che stavo vivendo? " incominciò con voce profonda come se i ricordi venissero da mondi lontani.

“ Proprio quando pensavo di aver capito tutto della vita e di essere sufficientemente equipaggiato per far fronte a qualsiasi difficoltà mi sono trovato a vivere un'importante esperienza di distacco. Ricordo che coricandomi sempre più spesso sul divano di casa mettevo su il solito brano di Cleideman e mentre ascoltavo ad occhi chiusi lasciavo che i pensieri affiorassero in libertà .

Avevo la sensazione precisa di entrare in contatto con un grumo di emozioni forti e la reazione subitanea era di commozione. Era come un sentimento vago di occasioni perdute e lo struggimento dentro per l'amaro che ancora restava per una sofferenza antica che aveva perduto sì di intensità ma che mi sembrava impossibile potesse essere completamente cancellata.

Ma ciò che era più importante era la consapevolezza di quanto stava avvenendo, quali i fili che si stavano spostando nella trama e nell'ordito della mia vita, un modo nuovo di pormi in circolazione, uno spostamento del baricentro ma nello stesso tempo un modo per sperimentare, per porre delle ipotesi e verificarle.

La commozione di cui parlavo corrispondeva a ciò che può provare chi si accorge, senza rabbia e quindi senza opporsi al compiersi del fato, di vivere il dolore della separazione. Separazione ma da chi? Da tutti gli altri, da tutti coloro che avevamo investito di autorità, che avevamo legittimato ad operare per conto nostro ed in nostra vece.

Come ti avevo raccontato nell'ultima telefonata l'operazione era stata avviata quando quel legame affettivo carico di luci ed ombre di grande coinvolgimento emotivo aveva incominciato a dare segnali ben precisi di non ritorno.

Come tu mi avevi suggerito era un'occasione da non perdere, una chance per mettere a fuoco quelle parti di me che non conoscendo mi riusciva difficile poter gestire a mio favore. Mi avevi fatto capire che nello staccarmi da lei avrei potuto prendermi carico di me stesso.

Questo comportava fatica, nostalgia, dolore prima di poter provare il senso della liberazione e della libertà.

L'unica differenza, ma sostanziale, fu che, anziché separarmi nel momento in cui mi accorsi che i morsi della delusione mi facevano soffrire per prendere le distanze e restare solo, impegnai parecchio tempo : tutto quello che mi serviva per poter elaborare il processo e viverlo cercando di penetrare le ombre oscure che ancora non avevo ben compreso per eliminarle una volta per tutte.

Il processo ovviamente doveva tenere necessariamente conto anche della controparte perché credo sia a tutti ben comprensibile la differenza che esiste nello spostare un sasso, un cane o una persona.

Dopo un certo periodo fluttuante un bel giorno trovai il coraggio di ritrovarmi completamente solo.

Mi buttai a capofitto nel lavoro perché sapevo per esperienza che quello poteva essere il sistema migliore per pensare principalmente a me stesso e generare energie risanatrici; ma in certi momenti mi veniva da chiedermi se non era meglio quando c'era lei. Ma lei chi? Allora lasciandomi andare alle mie sensazioni vedevo immagini che apparivano e scomparivano in un'atmosfera crepuscolare, sfumata.

Erano volti che, a volte, facevo fatica a riconoscere tanto tempo era passato; si avvicinavano e si allontanavano come in uno strano irreale carosello.

Non so perché ma mi veniva in mente l'Apocalisse. Si forse era la mia Apocalisse ed io provavo una piacevolissima sensazione di calma come può provare chi, scampato da un pericolo che lo aveva fortemente provato, si sentiva finalmente libero ed al sicuro.

Ero solo ma non mi sentivo isolato, ero solo con me stesso come non lo ero stato mai. Avevo la netta sensazione che con quell'esperienza oltre a quel legame importante stavo per reciderne tanti altri che in qualche modo potevano a quello essere assimilati.

Di quei tempi ricordo che anche se il dolore della separazione non era ancora completamente superato mi sosteneva la convinzione profonda e maturata nel tempo che non è l'attaccamento che ci rende individui adulti autonomi e maturi ma il superamento dell'ardua prova del distacco e che solo cadendo nel buio profondo della solitudine si può trovare la vera pienezza e la appropriazione di sé come essere totale.

Come Dante per poter conquistare quell'autonomia che rende l'uomo sovrano, arbitro di se stesso, padrone dei propri pensieri e delle proprie

emozioni e quindi indipendente dovette passare le pene dell'Inferno e del Purgatorio.

Ogni giorno sempre più imparavo ad ascoltare le mie emozioni senza averne paura e mi accorgevo di giorno in giorno di parlare a me stesso teneramente, col linguaggio dell'alcova che ricorda la profondità ed il palpitare del cuore che contraddistinguono l'incontro e l'aprirsi coll'amico più caro che si ha". Rassicurato dal mio ascolto empatico e partecipativo Giorgio ormai aveva imboccato la strada dello scioglimento liberatorio e mentre mi viveva come un padre buono al quale raccontare con orgoglio le tappe di un suo sudato e tardivo successo ed esorcizzare fantasmi di inadeguatezza e di vergogna che lo avevano tormentato in passato io, sollecitato dai suoi racconti, mi lasciavo, ogni tanto trasportare fra i fantasmi delle mie avventure non sempre finite col desiderabile lieto fine.

Ma erano distrazioni momentanee perché le parole di Giorgio mi entravano dentro inesorabilmente.

Così continuava : " Ad essere sincero devo dirti che ci furono dei momenti nei quali nonostante la corazza di forza che cercavo di costruirmi a poco a poco la nostalgia facendo capolino, si trovava una via d'accesso ed io ne restavo preso.

Accadde più facilmente in qualche sera d'autunno quando le ombre si facevano più cupe e parallele al suolo, quando le nubi sembravano più nere o quando il vento, che giungeva dalla montagna, si faceva più radente e sibilante o ancora quando l'imbrunire vicino al meriggio mi preparava alle lunghe notti d'inverno. In quei momenti scendeva nel mio cuore un velo di malinconia ed i ricordi, non trovando resistenza alcuna, riaffioravano discreti e forti, violenti e conturbanti.

Anche se li avevo a lungo repressi per non soffrire, se mi ero imposto una maschera di durezza per non farmi coinvolgere e poter sopravvivere non sempre le mie difese erano efficienti e sufficientemente all'erta.

La nostalgia per me è sempre lì che aspetta paziente per avere col suo ingresso trionfale un suo momento di gloria. In quei momenti ripensavo a quel moto di aria, di acqua o di vento che ci fece trovare un giorno, per un caso imperscrutabile del destino vicini come due granelli di sabbia sperduti nell'immensità del cosmo.

Quello stesso moto, razionalmente indecifrabile, si era riappropriato di noi separandoci portandoci lontano soli. Un'onda più alta e più violenta ci aveva strappato ai nostri giochi prediletti, alla dolcezza dei reciproci abbandoni facendoci ritrovare di nuovo soli in qualche litorale diverso.

Il tempo in cui ascoltavamo assieme il canto degli uccelli o il fruscio del vento fra le foglie degli alberi, lasciandoci incantati dalla loro magia era finito per sempre così come non ci saremmo più ritrovati nelle notti di luna a contemplarla assieme abbracciati.

Non sarebbero ritornate più per noi le lunghe notti d'inverno quando il vento sibilante, che danzava attorno alla casa, sembrava, con la sua violenza, voler mordere le strutture del tetto.

Egli ci spingeva a cercarci vicendevolmente con maggior frenesia quasi come se, così teneramente avvinti, avessimo potuto esorcizzare assieme, come due officianti all'unisono e titubanti i misteri di Eros, la paura che ci attanagliava le viscere.

Allora assorbivamo dal calore dei nostri corpi l'energia ed il coraggio per affrontare il mistero e le incognite della notte che si annunciava imprevedibile e tormentosa.

Un turbine di ricordi si affollava alla mia mente resa improvvisamente libera e disponibile e mi pesava il pensiero di non averla più per raccontarle di cose lontane della mia vita così come non sapendo, nei momenti in cui mi sentivo come un bambino ringalluzzito, a chi parlare dei miei folli pensieri o dei miei progetti irrealizzabili mi bruciava dentro la voglia di sentire due braccia che mi stringevano, due mani che mi cercavano fra quel noto sussurar di parole come : "ti amo e per sempre".

Lei eri ormai lontana ed io non sapevo neppure dove fosse. Procedevo a fatica nei sentieri dove si può incontrare la poesia ma poi, guardando il cielo nelle notti stellate e non scorgendo più la stella che portava il suo nome lo interpretavo come un segno ben preciso dell'inarrestabile avanzata dell'oblio. I discorsi e le frasi d'amore che ci sussurravamo al telefono nella complicità del buio di certe notti solitarie mi facevano un po' sorridere così come un po' tutti gli accorgimenti usati per difenderci dagli sguardi dei pettegoli e dei curiosi invidiosi.

Guardando col tenero distacco che fa seguito al momento in cui il dolore ha perso la virulenza del suo pungiglione mi rendevo conto che avevo conosciuto il linguaggio della seduzione, della violenza, del tradimento ma anche della tenerezza e della mia vulnerabilità costringendomi a guardare dentro la mia anima fino in fondo.

Essere stato capace di affrontare il distacco da un legame di così forte spessore mi aprì la strada tra errori ed insuccessi verso la trasformazione che mutò la mia vita.

Pensavo anche alla crudeltà di certi momenti che la vita ci propina e mi chiedevo se ero diventato sufficientemente forte per resistere alla tentazione di riempire il vuoto di certi momenti con nuove storie e nuove avventure. Ricordo una volta: era primavera e mi sentivo stanco, depresso, inquieto. Decisi su due piedi di partire subito per la montagna. Dopo due ore di viaggio mi ritrovai in uno scenario straordinario.

La natura era un'autentica esplosione di fiori e sul verde tenero dell'erba creavano un contrasto stupendo le corolle dei fiori gialli del tarassaco. Nell'aria una fresca fragranza inebriante.

La visione di spazi sconfinati dove l'orizzonte era segnato da catene di monti ancora coperte di neve mi dava il modo di assaporare una grande pace che sentivo allargarsi nell'anima.

Una voce dentro mi ripeteva: "No, il passato è passato e non arrovellarti più la mente per pensare dove potrebbe essere lei e con chi come quando con quella gelosia, che la sua prorompente vitalità ti faceva crescere, ti chiudevi dentro come un bambino lasciato in disparte da una madre che ha anche altro da fare".

Mi era chiaro ormai che anche nelle sere d'inverno, stando dietro i vetri, guardando la solitudine nelle strade semibuie e gelate, ricordando gli inverni delle favole ove per gli stessi sentieri passammo io e lei tante volte con passi timidi e felpati non era con lei che avrei voluto tornare.

Mi confortava l'anima il pensiero insinuantesi in modo proditorio, in base al quale ritrovandomi solo non avrei avvertito sicuramente nel profondo la delusione di essere solo lo stesso pur avendola accanto come succedeva tutte

le volte in cui per me suonava il momento magico dell'incantesimo e la poesia vagava per congiungere i cuori.

Erano i momenti in cui non mi andava di parlare perché le anime avrebbero dovuto comunicare senza parole. Mi era chiaro ormai che mi sarei trovato a disagio con lei perché ben difficilmente sarebbe riuscita a captare il clima interno dell'anima mia e mentre io mi sarei lasciato trasportare dalla musica del vento o dal fruscio delle foglie degli alberi lei forse sarebbe stata lontana da me e forse solo per compiacermi avrebbe fatto qualche cenno di assenso e di partecipazione.

E allora, per mia colpa, per questa mia natura selvaggia e libera, avrei sentito il bisogno di essere solo. Solo e meditativo come lo ero su fra quelle montagne che mi davano il senso dell'infinito ove potevo comprendere con assoluta chiarezza cosa accadeva all'interno di me e rivedevo molti momenti importanti che avevano segnato la mia vita in una visione prospettica cercando di coglierne significati meno appariscenti e di più profondo respiro. Finalmente il vento frizzante della libertà accarezzava il mio volto, si insinuava fra i miei capelli e la tranquillità della mia anima era totale". L'ora si era fatta tarda. I camerieri erano stati pazientemente discretamente in disparte ma ormai era ora di andare senza indugio alcuno. La notte era fresca ed uno spicchio di luna compariva e spariva tra il fogliame delle piante del vialetto che ci conduceva al parcheggio.

Senza nulla aggiungere a senza commenti la mano sulla spalla che avevo messo a Giorgio aveva un suo linguaggio che entrambi capivamo senza bisogno di traduttori.

Mentre tornavamo in un silenzio rispettoso delle reciproche emozioni mi tornava in mente un'immagine abbastanza frequente di quei tempi.

Mi vedo in un viale d'autunno vestito di leggero con una valigia né piccola né grande in mano. Mi pare di sedermi ogni tanto in una panchina e lo scenario può essere quello di Campo Marzio.

Di fronte ho la stazione, sento i treni che passano e non li vedo.....non mi riguardano. Io sono lì seduto solo, lontano da tutti, nessuno sa di me, potrei essere sparito per sempre e forse lo sono già per parecchi.

Sono fermo immobile e ascolto. Guardo il cielo, sento gli uccelli che fischiano ed ho, a differenza di loro, la lucida consapevolezza di rischiare come loro in ogni momento di essere impallinato, di essere travolto, di scoppiare dentro definitivamente.

Il pensiero non mi spaventerebbe più di tanto se la paura di una ultima inutile sofferenza ancora non mi disturbasse.

E' in quei momenti che, a pensarci bene, mi sembra proprio una grande beffa la vita.

Mi viene spontaneo chiedermi che senso possa avere avuto la mia venuta in questo mondo per un certo numero di anni per dover sparire poi nel nulla. Ed ogni giorno altri che sbarcano per poi dover regolarmente partire senza sapere quando di preciso, magari all'improvviso, impreparati, senza neppure essere interpellati per sentire se hanno preparato le carte per il viaggio.

Il tema sarebbe lungo e penso che sia arduo anche trovare solo qualche zuccherino per farci dimenticare il nostro tragico destino distraendoci. Sempre per restare su un tema allegro a volte pensando al mio funerale ho visto in un baleno la scena al cimitero.

Ormai la cerimonia stava per finire e tutti avrebbero preferito che mi avessero infilato nel loculo, che avessero chiuso rapidamente il sigillo senza

dover star lì ancora ad assistere all'operazione della muratura per poter, come si dice, tagliare la corda al più presto.

Il povero Piero era ormai al suo posto, gli intervenuti erano anche loro a posto con la loro coscienza perché avevano perso un po' del loro tempo per spedirlo al suo ultimo destino per cui perché perdere ancora tempo prezioso? E chi piangeva (molto pochi mi pareva che fossero) non piangevano per me che avevo cambiato residenza ma per loro che restavano.

Fin dalla prima infanzia ognuno di noi elabora e mette a punto i propri meccanismi di pensiero, di difesa, e le proprie convinzioni dopo di che ci muoviamo nella vita creandoci quei tipi di esperienza che coincidono con le nostre convinzioni.

Guardiamoci indietro per un attimo e osserviamo quante e quante volte ci siamo trovati a vivere in modo stereotipato.

Ma dove sta scritto che la nostra vita debba scorrere sempre sugli stessi binari o ancor peggio, se la sofferenza è una nota disturbante che ci stringe nella sua morsa chi ci proibisce di esaminare la situazione con animo sereno e pacato ed analizzare quali variabili alternative potremmo inserire per migliorare il quadro esistenziale.

Non potremmo decidere di voler cambiare e di voler sradicare certi particolari atteggiamenti che hanno creato situazioni sgradevoli prendendo coscienza del nostro potere personale?

Abbandonando il ruolo della vittima non siamo più persone senza speranza ma persone che possono usare il proprio potere a proprio piacimento operando delle scelte prendendosi le proprie responsabilità e potremmo incominciare a muoverci sulla strada maestra per vivere una vita sana e piacevole.

Sono d'accordo con Voltaire quando afferma che alla fine chi vince è sempre il dolore. La mia esperienza clinica mi convince sempre più che le persone decidono di muoversi in qualche modo per la loro salvezza solo quando la sofferenza ha raggiunto livelli di sopportazione intollerabili.

Certi tipi di pensiero ossessivo e persecutorio minano letteralmente la psiche e corrodono il fisico, il rancore covato a lungo avvelena il nostro fisico portando squilibri a livello di organi e di apparati creando le premesse organiche per l'instaurarsi di gravi alterazioni e patologie.

Ma come possiamo avere fiducia di noi stessi e muoverci in giro con il sorriso sulle labbra se ci sentiamo dentro l'amaro di ripetute sconfitte e fallimenti?

Ma che cosa di più innaturale che cercarci di vedere belli quando, in seguito ad un trauma, siamo stati sfigurati?

E' come se col portafoglio vuoto ci volessimo convincere di essere dei ricconi e come tali poter spendere e spendere. Trovo questo comportamento completamente fuorviante e velleitario mentre potrebbe essere utile rendersi conto che, molto spesso, usiamo nei nostri confronti il medesimo atteggiamento devastante di critica a tutto raggio così come hanno fatto, probabilmente, con noi i nostri cari.

Sconfortante potrebbe rendersi conto che dalla lezione impartitaci, non si sia ancora capito che, visti i risultati, l'unico peccato che potremmo ancora fare è proprio quello di continuare, con una rigidità ottusa, a ripetere gli stessi movimenti senza ascoltare nessuno, senza guardarci intorno, senza informarci quanto basta per capire che nella vita l'unica cosa che ci salva è la capacità di inserire nelle nostre abitudini la possibilità del cambiamento.

Potrebbe un bel giorno capitarci fra le mani un libro, vedere un film, incontrare un amico che ci parla e ci invia messaggi nuovi tali da sconvolgere il nostro comune modo di pensare.

La nostra mente sollecitata potrebbe pure arrivare a comprendere ciò che non avevamo compreso mai ed incominciare a porci nel mondo ed in relazione agli altri in modo diverso.

Quando le cose vanno per il loro verso ed i conti tornano potremmo essere così ottimisti e fuori dallo spazio reale al punto di sperare che tutto possa continuare sempre così ma, quando la sofferenza è diventata di casa e non vuole più abbandonarci, l'unica cosa che non si dovrebbe più fare è di continuare a fare lo stesso gioco, colle solite mosse perché i risultati saranno sempre gli stessi dolorosi, spiacevoli.

Cambiare bisogna....cambiare modo di pensare, cambiare modo di porsi, cambiare tutto quello che non va e finirla una volta per tutte di pretendere che cambino gli altri perché gli altri che, probabilmente più abili ed astuti di noi, lavorando in modo corretto hanno raggiunto uno stato di benessere non sono certamente disposti a rinunciarvi.

Lasciamo quindi gli altri impegnati nei loro giochi preferiti ed incominciamo a pensare finalmente a noi come se fossimo soli perché in realtà siamo soli specialmente se non siamo stati capaci di stringere utili e vantaggiose alleanze.

Molto probabilmente proseguendo nella lettura vi accorgerete sempre più come tante vostre convinzioni e certezze verranno fortemente messe a soqquadro. Se siete soddisfatti di voi e della vostra vita le mie parole poco scalfiranno le vostre opinioni ma se sentite dentro il senso più o meno continuo e profondo di insoddisfazione o, se per vostra sfortuna, state attraversando uno di quei periodi decisamente negativi impregnati di dolore, allora le mie parole potrebbero risuonarvi dentro ed attivare nuovi circuiti mentali, nuove o antiche memorie, sensazioni, emozioni, immagini sì da permettervi di incominciare a pensare a quel cambiamento che bisognerebbe effettuare per eliminare o ridurre almeno lo stato di sofferenza nel quale versate.

Non so se saranno le mie parole, anche se ispirate sinceramente a concetti di antica saggezza a far modificare certe vostre radicate opinioni o a modificare i vostri copioni preferiti di comportamento.

Forse non ne avete altri nel vostro repertorio un po' povero ed essenziale perché nessuno ve ne ha insegnato di meglio o la vostra pigrizia di base è stata la zavorra che vi ha pesantemente condizionati su posizioni di stallo non permettendovi di alzarvi dal suolo per avere di voi, delle cose, degli altri che vi circondano una visione più panoramica, più ricca, meno limitata e forse distorta.

Le mie parole potrebbero passare su di voi come l'acqua scivola sui vetri quando piove, ma potrebbero pure, come semi buttati da mano generosa, entrare nelle fessure aperte, negli interstizi della vostra mente profonda ed, allora, coi tempi che la natura richiede, dal deserto dell'anima potrebbe sbocciare qualche fiore profumato tutto da godere.

Il CAMBIAMENTO: questo è l'argomento chiave, questo è il crocevia al quale dobbiamo fermarci fino a quando non avremo sviscerato, sino alle estreme conseguenze, tutti i motivi che ci permettono di inserire questa opportunità nel nostro vivere e tutte le cause che lo ostacolano sia quelle facili da comprendere che tutte quelle subdole, sotterranee, inconsce che

operano nei livelli profondi della nostra mente, ma non per questo meno determinanti in senso negativo ovviamente.

Quando una persona entra in terapia soffre e chiede aiuto per poter vivere se non bene almeno meno male.

Se la fonte di tali disagi sono certi comportamenti ne discende che bisogna cambiare ma la paura del cambiamento è, molto spesso, così inconscia e profonda, quindi sconosciuta alla coscienza ma operante negli abissi da creare fortissime resistenze.

Paradossalmente il paziente è disposto a cambiare a patto che tutto resti allo status quo ante. E' il momento, per evitare lo strutturarsi di muraglie difensive, di tranquillizzare il paziente e fargli capire che non è tanto importante cambiare quanto comprendere.

Comprendere in un ambito di assoluta libertà per poter decidere poi ciò che in quel momento è più utile e possibile.

Carlo Collodi l'autore del celeberrimo "Pinocchio" ha sempre affascinato perché fra le righe della sua storia, fra il serio ed il faceto, fra il reale ed il surreale, si trovano dei passaggi di una forza esistenziale così autentica da immagarci.

Pensiamo al grosso processo di trasformazione che porta il protagonista in parecchie disavventure prima di poter diventare da burattino a bambino in carne ed ossa.

Si impongono nella vita di tutti dei cambiamenti rivoluzionari e sono passaggi imprescindibili anche se complessi ed a volte dolorosi. L'alternativa è restare eterni bambini, anzi meglio eterni burattini tirati dai fili del Mangiafuoco di turno, lusingati dalle suggestioni mirabolanti dei Gatti e delle Volpi circolanti in ogni dove.

L'attrazione per il Paese dei Balocchi è insita nel cuore dell'uomo e a pensarci bene non è forse l'edizione più sempliciotta di quel desiderio massimo di raggiungere il Regno dei Cieli che ogni uomo, alla sua maniera, coltiva dentro?

Quando negli anni del dopoguerra Gino Bartali, il Ginettaccio nazionale, sbottava colle sue filippiche concludeva invariabilmente che "è tutto sbagliato è tutto da rifare" da rifare o da cambiare. Ma che cosa in realtà concretamente?

Per ogni persona sana di mente tutto quello che genera sofferenza muovendosi ovviamente con quella prudenza che la saggezza sempre consiglia ad evitare pericolosi passi falsi.

Io, che ero più giovane di lui, comprensibilmente meno smaliziato perché immerso nella ristretta cultura contadina della Val Padana non capivo chiaramente a che cosa, il nostro eroe, in modo esplicito e preciso si riferiva. Colle mie conoscenze dell'epoca e la rigidità interpretativa e comportamentale che ne discendeva ero colpito solo in superficie e quelle esternazioni venivano interpretate come l'insofferenza di un personaggio coraggioso che non intendeva subire passivamente le altrui opinioni ma che riteneva, per lui importante, esprimere le proprie idee.

Anch'io ed i miei compagni, per la verità, borbottavamo, a volte, contestavamo in nome dei grandi ideali scritti con lettere maiuscole ma poi all'atto pratico cercavamo di sistemarci, pur se con contorsionismi, nei modelli che la famiglia, forte di una cultura e di una religione di stato che li spalleggiava, proponeva pena vedersi tacciare da reprobì, contro legge,

irriconoscenti destinati al fallimento ed all'emarginazione in terra ed all'Inferno una volta che fossimo finiti sotto terra.

Qualche volta si poteva pure pensare timidamente di contestare a testa alta in nome della forza dei massimi sistemi, di trasgredire apertamente in modo sfacciato e provocatorio, di scappare di casa per tracciare definitivamente quella linea Maginot che ci avrebbe permesso di trovarci al di là del varco nel nostro territorio ma non avevamo ancora avuto il baliatico della TV, non eravamo ancora stati rapiti ed ammaestrati dalle telenovelas e non avevamo imparato la lezione di come riuscire ad uscire dalle situazioni complicate della vita da campioni, a testa alta col fiore all'occhiello.

Eravamo ancora dei bambinoni ritardati che dal latte delle nostre madri sane, lavoratrici sino all'esaurimento, senza capricci e senza grilli per la testa, avevamo ricevuto una lezione dura di vita, senza tanti complimenti per cui l'imperativo categorico era: lavorare, impegnarsi, guadagnare, risparmiare, sacrificarsi e stop!!

Questi gli ordini, le regole recitate ogni giorno colla testimonianza di una vita vissuta che alla gioia, al divertimento, al piacere lasciava ben poco spazio o nessuno.

Come i nostri avi probabilmente anche noi avevamo la voglia matta di trasgredire intuendo nel tradimento delle regole, dei dettami l'attuarsi di un rito iniziatico di individuazione.

Alla fine il dubbio amletico di quale fosse veramente la terra santa : quella che qualcuno ci faceva intravedere, oltre o quella sulla quale tenevamo saldamente ancorati i piedi, ci spingeva a fare qualche rapida incursione in quegli spazi selvaggi dove si poteva incontrare il rischio, l'irregolarità, la sfrenatezza, il gioco, il divertimento, il piacere ma poi quatti, quatti colla coda fra le gambe si tornava vigliaccamente al sicuro.

Anche se ci erano già spuntati i baffi da un pezzo e guardavamo le ragazze con desiderio continuavamo a subire lo stesso tipo di educazione come nelle più tenera infanzia.

D'altra parte che cosa ci potevamo aspettare da genitori che erano stati allevati nello stesso modo che non avevano mai letto nulla in merito all'educazione dei figli e che, solo per il fatto di aver messo al mondo un figlio, si sentivano tout court laureati in psicopedagogia ?

Chi sapeva e chi sarebbe stato disposto ad accettare il concetto che educare significa aiutare qualcuno a diventare se stesso, ad esprimere appieno ed al meglio i talenti che gli erano stati donati dalla natura a volte bizzarra, che sono iscritti nei suoi geni ed accettare di conseguenza comportamenti in armonia colla sua personalità e non con quelli della maggioranza della collettività?

Da queste semplici ma basilari premesse ne discende che educare è più un far uscire che mettere dentro : un favorire lo sviluppo di quanto, in nuce, è già presente al momento della nascita ed ancor prima.

Stare a fianco di qualcuno col preciso intento di aiutarlo ad esprimere se stesso al meglio significa essenzialmente permettergli di arricchirsi, di imparare, di fare esperienze pronti a soccorrerlo, in caso di bisogno, elargendogli tutti i tesori della nostra competenza partendo da una chiara posizione di autorevolezza e non di autoritarismo permettendogli di esprimersi con semplicità, lealtà, senza infingimenti dandogli modo di potersi misurare e confrontare con uno stile di vita che tenga conto dell'importanza del rispetto per tutti e per tutto quanto ci circonda con comprensione,

tolleranza nell'intento di per poter poi allacciare buoni rapporti di comunanza cogli altri che ci circondano.

Uscire da una rigidità comportamentale acquisita che non prevede il cambiamento e diventare più flessibili e possibilisti è molto spesso motivo di angoscia ed agisce in modo paralizzante.

Gioca ancora in modo negativo la sensazione che una variazione in meglio ci potrebbe portare ad apprezzare e godere la vita.

Tutto questo purtroppo si scontra con modelli della nostra cultura che vedono il piacere e la gioia di vivere in modo negativo come se il piacere fosse sempre e comunque da associarsi con il peccato.

Entrare in terapia non significa necessariamente dover rompere con il presente e trovarsi come il malcapitato che navigando su una barca dissestata debba continuare il suo viaggio a nuoto.

Prendere atto di una situazione frustrante può permettere poi di trovare, con i tempi e con i ritmi maturativi personali, qualche soluzione compromissoria per poter se non trasformare magicamente la sofferenza in gioia, poter per lo meno dare un senso alla sofferenza e porsi nei suoi confronti in un nuovo atteggiamento.

Molte persone nutrono nei propri confronti una fiducia di base scarsa o inesistente.

E' un fatto di sempre? E' una qualità che non si è mai strutturata o c'è stato nella vita un fatto importante determinante che ha scardinato le personali certezze, che ha sollevato dubbi ed ha lasciato che i dubbi, anziché persistere quanto basta per permettere di comprendere ed andare oltre sono diventati una presenza costante limitante?

Questo è un punto fondamentale dal quale partire altrimenti sarà sempre e soltanto un gironzolare intorno al problema senza avere il coraggio di affrontare, una volta per tutte il drago... Potremmo avere paura del drago e potrebbe essere prudente non oltrepassare i limiti di guardia ma l'importante è averlo identificato, averne conosciuto le dimensioni, le abitudini, la sua dimora.

La serenità dell'anima si conquista solo quando si sarà incominciato a vivere in armonia colle proprie leggi interiori.

Non agendo in questa direzione ci si dispone automaticamente alla punizione per il senso di indegnità e di vergogna delle proprie azioni.

Perdonare e smettere di nutrire rancore è uno dei passi più difficili, ma più indispensabili per avviarcì sulla strada della guarigione e del benessere psicofisico. Il passato è andato per sempre.

Non possiamo cambiarlo, mentre possiamo cambiare il nostro comportamento, il nostro atteggiamento, i nostri pensieri, le nostre convinzioni circa fatti e persone che fanno parte del nostro passato.

E' di vitale importanza riuscire a identificare il motivo che eventualmente ci affligge e non commettere l'errore di fonderlo con la nostra personalità. Uno degli errori più gravi che solitamente commettiamo per mancanza di cultura psicologica è l'identificazione coi nostri pensieri.

Quando però ci abituiamo ad analizzarli imparando ad osservarci mentre pensiamo ci accorgiamo che la mente funziona come uno strumento. Sarà una scoperta molto istruttiva prendere atto del suo modo di lavorare più o meno logico.

Per fare questo bisogna osservarlo prendendone momentaneamente le distanze come può accadere da una posizione di superiorità.

Tutto questo ci può aiutare a comprendere che noi così operando possiamo staccarci dai nostri pensieri che sono mutevoli, contraddittori, non sempre coerenti; un giorno pensiamo in un modo e un altro in modo contrario. Possiamo avere emozioni diverse, mutevoli, contrastanti ma disidentificandoci dalle medesime favoriamo lo strutturarsi di un centro di consapevolezza di auto coscienza sempre più raffinato, una sorta di centro operativo dal quale osservare, comprendere, giudicare le emozioni per divenire sempre più capaci di dominarle, dirigerle ed utilizzarle.

Il problema c'è, esiste, disturba, non siamo ancora riusciti a trovare la giusta, adeguata, accettabile soluzione ; il non riconoscerlo non è altro che inutile illusione.

Ma è fuori di noi perché noi, se lo vogliamo, siamo interiormente liberi e qualsiasi decisione al suo riguardo può essere il frutto di una nostra ponderata valutazione e potremo non permettere che ci travolga.

Anche se in questo momento non ci restasse di meglio che doverlo subire potremmo essere noi a decidere che ora, in questo momento, ciò che più ci conviene o che è meno sconveniente è la nostra attuale presa di posizione al riguardo .

Quando le persone vengono da noi in cerca di aiuto con un problema di qualsiasi genere: salute precaria, rapporti poco soddisfacenti, creatività repressa o altro, e cominciamo ad analizzare arriviamo sempre a scoprire che costoro sono bloccati in modelli mentali rigidi, anelastici ove la piacevolezza esistenziale non trova dimora.

Anche se a coloro non è stato espressamente detto c'è stato nella loro vita qualcuno di importante che in qualche modo ha fatto loro capire che il piacere, prima o poi, dovrà essere duramente pagato, per cui il loro rapporto con il piacere è fortemente mutilato e compromesso.

Il piacere ovviamente non inteso riduttivamente come soddisfazione genitale ad esclusivo livello epidermico ma quello che risulta dal funzionamento equilibrato dell'essere umano nei suoi vari aspetti, quello di chi finalmente libero da inibizioni profonde frutto di ancestrali tabù e disinformazioni, troppo spesso spacciate per realtà scientifiche, è capace di scoprire quella sensazione globale di benessere che dà l'integrazione di una vita istintiva e razionale, sana, vissuta in una atmosfera di serenità interiore. E' la capacità sempre nuova di sapersi adattare alle mutevoli situazioni della nostra esistenza senza precipitare nell'ansia e nella angoscia sapendo approfittare anche di tante piccole cose a portata di mano che possono dare gioia e appagamento.

La strada che porta verso una vita incentrata sui valori positivi ed appaganti non è certo facile e priva di grosse difficoltà. Il processo di crescita sano ed armonioso passa attraverso una obbiettiva autoconoscenza che implica la messa in luce delle paure, delle tante paure che ci attanagliano e che, troppo spesso, non ci permettono di venire in contatto con le nostre emozioni più autentiche per poterle riconoscere.

Imparare ad ascoltarci senza barare con noi stessi, significa metterci in contatto colle migliori fonti di informazione per quanto riguarda la conoscenza di noi stessi.

Non è facile guardare in noi stessi e farlo da soli è ancora più complicato e fonte di ulteriore confusione e paura.

Molte persone sono ancora radicate nella idea che aver bisogno di aiuto, ed in particolare di aiuto psicologico, sia un segno di debolezza poiché, secondo

il loro personale modello, ognuno di noi dovrebbe essere in grado di comprendere e armonizzare i propri problemi emotivi.

Questo è anche vero ma bisogna aver imparato a farlo e se ancora soffriamo e non riusciamo a trovare una soluzione soddisfacente ai nostri problemi disturbanti, evidentemente, dobbiamo riconoscerlo, non abbiamo ancora imparato sufficientemente la lezione; siamo ancora degli apprendisti per cui un ulteriore corso di approfondimento è da vedersi non come fallimento ma come una prova di coraggio, di forza e di intelligenza.

Se la sofferenza sta oltrepassando i limiti di guardia non potremmo stabilire, con molta semplicità, che forse è arrivato il giorno nel quale potremmo decidere di andare a chiedere aiuto? O preferiamo continuare ad illuderci e fare finta che tutto vada bene? Non potrebbe invece proprio essere giunta l'ora in cui potremmo finalmente fare un primo atto di sincerità e riconoscere apertamente, senza tante giustificazioni pretestuose, che stiamo perdendo una battaglia importante o che l'abbiamo perduta irrimediabilmente?

Tutto questo non significa che la guerra sia finita, per cui, se lo vogliamo potremmo predisporci adeguatamente per l'ora splendente della riscossa.

Cari lettori potrebbe arrivare un giorno in cui foste veramente convinti di trovarvi in una di quelle particolari odiose situazioni, che la vita è capace di donare, nelle quali la sofferenza ha trovato stabile dimora.

Una volta superate le ultime barriere di un orgoglio che stenta ad abbandonare la sua preda potreste incominciare a pensare di chiedere aiuto. Potreste andare in biblioteca a scegliere, fra la vastissima letteratura sull'argomento, qualche libro semplice e di facile lettura, potreste fare una telefonata ad un telefono amico, potreste pure cercare di inserirvi in qualche gruppo di self-help, potreste telefonare ad un vecchio amico o ad una cara amica coi quali parlare per alleggerire un po' l'angoscia oppure, e questa potrebbe essere la mossa più giusta, prendere un appuntamento con un terapeuta serio esperto in questi problemi.

Se sarete fortunati potreste incontrare un Maestro, quel Maestro che non avete mai avuto per cui vi siete molto spesso mossi come degli orecchianti da strapazzo per le strade "afose" della vita.

Ma chi è un Maestro? un Santone? un guru, un capo?

Capo di niente sicuramente ma un distruttore di gerarchie imposte e non liberamente accolte, un nemico di valori vissuti come gabbie riduttive, superstizioni, fanatismi, subordinazioni.

Un uomo soltanto saggio ed illuminato che potrà aiutare a liberarvi delle piccole grandi violenze culturali che ancora vi tocca subire, le violenze brutali manifeste ma ancor più di quelle subdole ed ingannevoli dello spirito vostre ad altrui che si subiscono spesso, quasi sempre inconsapevolmente.

Il Maestro è colui che insegnerà attraverso la meditazione il vostro cammino interiore ma solo se ne avrete dentro la voglia.

Ma se qualche altra meta vi attende, se volete andare al cinema, a teatro, ai monti, al mare o in qualsiasi altro posto da voi deciso nel quale godere(ovviamente) la vita il Maestro può attendere.

Se così non fosse perché dà segni di impazienza o di suscettibilità non sarebbe un Maestro ma l'ennesimo fabbricante di catene da riconoscere al più presto e dal quale sarà d'uopo educatamente, politicamente, gesuiticamente, ognuno nel modo che gli viene più facile, prendere le distanze e dimenticarlo.

Altrettanto pericolosi sono i cosiddetti osservanti dell'ortodossia, quelli che si arrogano il diritto di trasformare una teoria in un dogma, vuoi religiosi che nuovi templari di un laico Santo Sepolcro che, insediatisi in una posizione di potere vissuta alternativamente nel ruolo di sacerdoti o di guerrieri sono pronti per la santa causa a promulgare leggi da far osservare e lanciare scomuniche ai diversi non allineati.

Il vero Maestro, di cui avete bisogno, prendendovi affettuosamente per mano con toni agro dolci, con messaggi non sempre subito facilmente intuibili a livello coscienziale, vi aiuterà ad aprire le porte del vostro mondo interiore per risvegliare il Maestro dormiente che c'è in voi.

Questo personaggio, camminatore instancabile, eroe di mille avventure, ricercatore per vocazione dovrà avere particolari caratteristiche che dovrete scoprire pena perdere altro tempo, denaro ed ancora fiducia negli uomini e principalmente in voi stessi nel dover pur se "obtorto collo" riconoscere che vi siete fatti ancora una volta abbindolare.

Il Maestro per insegnarvi che l'arte del vivere si fonda su cose semplici dovrà aiutarvi a liberarvi da tutte quelle false strutture mentali, da quei modelli stereotipati che sono stati la causa della vostra sofferenza.

Un Maestro che si rispetti non tenterà mai di creare proseliti, non pretenderà mai che si creda ciecamente alla sue parole.

Tutt'al più, se qualcuno gli dovesse chiedere come lui si comporterebbe in una particolare circostanza, potrebbe esporre il suo piano d'azione spingendovi sempre a cercare, a sperimentare perché troviate la vostra soluzione, quella che più si armonizza alla vostra particolare condizione del momento

Il Maestro non è un Messia che possiede la verità ma soltanto un uomo, un ricercatore instancabile dotato di particolare forza magnetica capace di creare un'atmosfera che spinga le persone a lavorare su di sé per cercare la propria via.

Vi spiegherà che per lui la crescita è stata agevolata da un particolare atteggiamento di ricettività, di disposizione ad indagare e ad esplorare il nuovo e l'ignoto.

Dirà pure che la ricerca è frutto di pazienza e di ipotesi poste, di dubbi che vanno analizzati e di fronte agli inesorabili fallimenti vi stimolerà a proseguire e a non abbattervi.

Vi farà capire che per continuare la ricerca potrebbe forse essere utile spostare leggermente la prospettiva, modificare il metodo, accelerare il passo o altro.

Quando vi accorgete di incominciare ad assaporare i frutti di cui il Maestro vi parlava, in quel momento proverete riconoscenza per lui perché vi renderete più conto che mai che quell'uomo vi ha reso liberi di tutte le false credenze, di tutte le storture che altri vi avevano messo dentro. Quell'uomo vi ha aiutato a distruggere tutte le zavorre inutili, paralizzanti ed al momento giusto vi ha aiutato a tagliare gli ormeggi permettendo al vostro potenziale inespresso di poter uscire allo scoperto.... Costui saprà darvi fiducia, si alleerà colle vostre parti migliori e non si comporterà come tutti quelli che volevano che diventaste qualcosa costruito a loro immagine e somiglianza ma diventerà Vostro complice affinché scopriate, colla gioia che porta ogni scoperta, che qualcosa è cambiato, sta cambiando qualcosa che voi avete attivato che avete promosso colle vostre forze, state diventando i protagonisti della vostra vita.

Vi insegnerà sicuramente delle tecniche di meditazione dinamica per aiutarvi per prima cosa a liberare il vostro corpo di tutte le inibizioni che la mente gli ha scaricato e quindi di rientrare in voi stessi per raggiungere, a poco a poco livelli sempre più profondi di auto-consapevolezza.

Vi aiuterà ad apprezzare la bellezza della condivisione e vi farà capire che per fiorire bisogna prima di tutto pensare a se stessi.

La fioritura è la pienezza, la gioia, il piacere, la ricchezza : un momento di grazia.

Solo allora spontaneamente si sprigionerà dal profondo una fragranza che toccherà gli altri, Non sarà altruismo ma una semplice pura gioiosa offerta da condividere con chi sarà, in quel momento in sintonia con noi.

Rimosse le pietre di una educazione fallimentare scoprirete la vita, l'amore, il piacere della condivisione gioiosa.

Solo quando avrete permesso al Maestro di asportare dalla vostra mente tutto quello che vi è stato inculcato, che avete subito, che avete accettato ma che non è vostro e chi vi ha portato a soffrire potrete finalmente capire che ogni individuo è il solo responsabile per ciò che è e la soluzione alle proprie difficoltà va cercata all'interno di se stesso senza attese miracolistiche dall'esterno.

Ogni volta che qualcuno dovesse presentarsi come il salvatore pronto a fare qualcosa sarà bene chiedersi quale potrebbe essere il vantaggio personale che non dice e che potrebbe ricavare o che si aspetterebbe di ottenere nascondendolo.

Ricordo che parecchi anni fa ero entrato in una profonda crisi esistenziale. Nonostante tutti i buoni propositi di cambiare vita e di incominciare a ritagliarmi momenti esclusivi di pace e serenità per ritrovare me stesso e ritemperare corpo e spirito, ero stato di nuovo fagocitato dalla spirale perversa del lavoro, dei suoi problemi irrisolti ed, ogni giorno, mi accorgevo di essere sempre più reattivo anche a piccoli stimoli banali di controversie. La mia pazienza era ormai ridotta al lumicino e le mie reazioni, a volte, erano proprio sproporzionate.

Altre volte riuscivo a controllarmi ma la rabbia, anziché scoppiare all'esterno, era un veleno che continuava a serpeggiare all'interno intossicando particolarmente le cellule nobili della mente.

Alla sera mi addormentavo con fatica e l'insonnia era diventata la compagna quasi abituale delle mie notti.

Avevo incominciato ad aiutarmi con qualche blando sedativo e poi, di fronte all'inutilità di quei semplici rimedi, ero passato alle benzodiazepine e, troppo spesso ormai, ai sonniferi veri e propri.

Coll'assunzione di questi ultimi il sonno arrivava violento ed era come se la mente, anziché abbandonarsi al "sonno del giusto" fosse presa in una morsa che la bloccava per qualche ora paralizzandola.

Il risveglio, allora, era brusco e spesso quelle ore di sonno imposte in modo coercitivo erano pagate con quella tipica sequela di fastidi che ben conosce chi, per dormire, ricorre appunto all'effetto chimico dei farmaci.

La mente era intorpidita e la testa, a volte, sembrava come avvolta da un cerchio invisibile ma non per questo meno fastidioso con sensazioni pulsanti in particolare in corrispondenza dei globi oculari.

L'umore poi era nero, pessimistico, depresso come di chi dovesse fare ogni cosa per forza, per compiacere, per dovere, per sottomissione, come una condanna a trascinare un'esistenza priva di gioia e di piacere.

Mi sentivo stanco svogliato ed in queste condizioni scendere dal letto per iniziare una nuova giornata di lavoro mi costava moltissimo. Sentivo che se avessi potuto restare fra le coperte forse avrei potuto dormire di un sonno dolce, fisiologico, gratificante, liberatorio.

Ma non potevo. Dovevo assolutamente andare o meglio non riuscivo ancora a comprendere che, ogni tanto almeno, bisognava anteporre i propri bisogni personali al dovere e restare ad osservare questo strano pazzo mondo che continua la sua inesorabile corsa verso l'ignoto anche senza di noi.

In una straordinaria mattina di settembre, appena alzato, uscito nel terrazzo del mio appartamento mi accorsi che il sole aveva perduto parecchio della sua aggressività.

I suoi raggi erano dolci, carezzevoli tali da indurre spontaneamente il senso di uno struggente languore.

L'aria era fresca, pulita, limpidissima, ed il cielo di un azzurro terso senza nubi. Decisi in un baleno che non sarei andato al lavoro.

D'altro canto non stavo bene, riflettevo fra me e me, e ed era importante che incominciassi veramente a curarmi.

Pensai che il medico più adeguato che avrei potuto interpellare in quella giornata dai colori pastosi da tecnicolor avrebbe potuto essere proprio quel Vecchio Saggio che mi avevano detto abitare solitario su nella collina in una semplice casetta fatta a mo' di chalet di montagna costruita con tronchi d'albero sovrapposti ed incastrati agli angoli da mani sapienti e robuste, proprio dove i prati finiscono per lasciare che le prime piante d'alto fusto creino l'inizio del bosco.

Questo pensiero improvviso ma deciso mi liberò d'un tratto la mente e mi mise di buona voglia.

Consumai da solo, senza fretta una buona colazione con un paio di panini imburrati e ben nutriti di marmellata casereccia che ogni tanto inzuppavo nel latte e, così rifocillato, mi lasciai la porta di casa alle spalle.

Giù nel tratto di strada che mi conduceva al garage, mi sentivo leggero come da tempo non mi succedeva.

Sentivo il viso sfiorato dai raggi freschi del mattino ed i raggi del sole tenui accarezzavano la pelle del mio volto.

Sentivo il mio passo gagliardo ed un po' guascone e, dentro, assaporavo l'intima soddisfazione di chi, finalmente, aveva buttato alle spalle una piovra dalla quale era riuscito a liberarsi. Respiravo l'aria frizzante della libertà.

Fra poco sull'auto avrei messo il nastro delle mie canzoni preferite e già mi sentivo in corpo la voglia di cantare e di fischiettare. " Chi è più felice di me.....voglio scordarmi di te....l'amore è un fiore ti dà il profumo ma ti avvelena....." fu la prima canzone che mi salì alle labbra. Passai al supermercato a fare rifornimento di pane, salumi affettati, sottaceti, un fiasco di Lambrusco, uva e apfelstrudel e con quelle provviste raggiunsi rapidamente il garage ove prelevare l'auto per partire.

Per potermi orientare verso la meta cercai di ricordare che un giorno un amico mi aveva raccontato che proprio su quella collina che inizia a pochi chilometri dalla città abitava solitario un vecchio che la gente andava a visitare perché era ritenuto da tutti molto esperto di vita e saggio.

Sapeva sempre dire una buona parola, dare un buon consiglio a chi fiduciosamente lo interpellava.

Per poterlo trovare ricordavo che mi aveva suggerito di imboccare la tal strada, di proseguire fino ad un particolare incrocio e di salire su per la via solitaria che si inerpicava per i fianchi della collina fino a quando la strada sarebbe diventata polverosa.

A quel punto era preferibile lasciare l'auto sulla piazzola, che avrei trovato sulla destra e proseguire a piedi per una buona mezz'ora di cammino.

Quelle erano le indicazioni piuttosto sommarie che avevo avuto ma, quando si vuol trovare qualcosa che interessa, il radar personale scandaglia con precisione e prima o poi, si arriva alla meta.

Dopo breve tempo giunsi al termine della strada asfaltata, lasciai l'auto nella piazzola sulla destra e continuai a salire a piedi per la strada bianca, polverosa come quelle che ricordavo del paese lontano ai tempi della mia giovinezza.

Ogni tanto, salendo, buttavo uno sguardo alla pianura che si allontanava col suo formicaio di persone. Questa sorta di distacco mi infondeva una pace interiore, un senso piacevole di armonia.

Il mio procedere era tranquillo come se volessi gustare tutto quello che appariva ai miei occhi.

Qualche foglia incominciava ad ingiallire ed altre di un verde ancor vivo brillavano al sole per le gocce di rugiada non ancora evaporate.

Nel sottobosco i fiori autunnali isolati o riuniti in colonie incominciavano a fare la loro timida comparsa. La strada saliva dolcemente e la fatica attivava la respirazione favorendo l'ossigenazione e l'eliminazione delle scorie.

A un tratto un fil di fumo che saliva pigramente verso il cielo mi diede la sensazione di essere prossimo alla meta.

Dopo una curva infatti il profilo di un grazioso chalet in legno, come mi era stato descritto, comparve nitido e preciso ai miei occhi. La sensazione immediata fu di entrare in un'altra dimensione.

Mi parve che i ritmi fossero scanditi dal sole e tutto all'intorno dava il senso di una vita a dimensione umana.

Mi fermai a d osservare e vidi nei pressi della casetta in un orticello grazioso un vecchietto che stava lavorando. Mi avvicinai per osservarlo senza essere visto.

Era un uomo asciutto, non molto alto, dall'età indefinibile, agile ancora nei movimenti e dalla pelle abbrunita dal sole.

Mi avvicinai pronunciando ad alta voce un saluto. Il vecchio si girò lentamente e così potei vedere con più precisione il suo volto. Gli occhi in particolare mi colpirono: erano dolci, miti, accattivanti e tutto il volto era improntato ad una serenità che non poteva non partire dall'anima.

Mi avvicinai, mi presentai gli dissi che ero salito perché desideravo fare una chiacchierata insieme.

Il vecchio mi pregò di attendere perché doveva finire un lavoro dopodiché mi propose di fare una passeggiata nel bosco prima di mangiare insieme tutto quel ben di Dio che avevo portato.

Dopo non molto infatti ci incamminammo come due vecchi amici per il sentiero che si inoltrava fra le piante che si andavano sempre più infittendo nel bosco. Chiacchierando giungemmo in un punto dove un tronco giaceva al suolo.

Il vecchio si sedette invitandomi a fare lo stesso. "Vedi, incominciò a raccontare, quando alcuni anni fa mia moglie morì del male che non perdona venni ad abitare in questa casetta che ebbi la fortuna di trovare.

I miei figli sono in giro per il mondo seguendo il loro destino ed io sono rimasto solo ma in compenso ho trovato un personaggio che mi ero portato in giro per tanti anni e che non conoscevo ancora bene: me stesso.

C'è sempre qualcuno come te che viene a trovarmi per cui non posso dire di soffrire di solitudine.

Nei primi tempi è stata dura ed il dolore non mi dava tregua ma, a poco a poco, il tempo aiuta a riconciliarsi con la vita specialmente se in essa, nonostante tutto, riesci ancora a trovare qualche interesse che ti faccia piacere.

L'importante è riuscire a dare un qualche significato a tutto quello che facciamo e scoprire in ogni cosa la positività.

Ogni tanto vengo qui nel bosco, mi siedo su questo vecchio tronco e, nel silenzio, non sorridere ti prego, mi pare che il bosco incominci ad animarsi di personaggi.

Per me è come ritornare bambino e riscoprire quel candore, quell'innocenza che mi permettevano di credere alle leggende che mi facevano sognare.

La mia solitudine scompare ed io con loro vivo le straordinarie avventure delle favole di un tempo. A volte invece sono le ombre di chi non è più che mi tornano vicino per parlarmi e consolarmi.

Ti assicuro che sono esperienze straordinarie. L'atmosfera era ormai incantata come se un velo di magia fosse calato su ogni cosa e su ogni dove. Dopo una pausa silenziosa il vecchio riprese: "Io vorrei finire i miei giorni quassù così come succede per gli uccelli del bosco o gli altri animali oppure, ancora, come le foglie che in autunno perdono il loro turgore, ingialliscono dapprima e poi, a poco a poco, si rinsecchiscono sempre di più.

I piccioli che le tengono legate ai rami si seccano e le prime folate di vento freddo dell'inverno che arriva le stacca per portarle lontano nell'ultima danza della loro vita.

E' un po' triste tutto questo ma fa parte del nostro destino ed ogni ribellione è puramente inutile così come pure non giova al nostro equilibrio non volerne neppure parlare".

Le parole del vecchio mi scivolavano dentro come il latte della madre scende nel corpo del bambino affamato. Dopo una pausa il vecchio ricominciò a parlare: "Io possiedo un disco di quella celebre canzone francese di Kosma e Prevert "Le foglie morte" cantata nella sua lingua originale da quella straordinaria interprete che fu Edith Piaf e, ti assicuro, che ogni tanto, quando l'ascolto, piango.

Sento le lacrime uscire senza vergogna e senza ritegno; mi bagnano la pelle del viso ne sento il loro sapore salato che mi entra da un angolo della bocca e per me, in quei momenti, è come vivere la morte e poi rinascere per tutti i giorni che mi resteranno ancora ma più rasserenato, più mite ed indulgente verso di me e gli altri.

E poi, come scrive Gibrán nel Profeta: "Dare l'ultimo respiro che cos'è se non liberarlo dal suo flusso inquieto affinché possa involarsi finalmente e spaziare disancorato alla ricerca di Dio?".

E non è bello pensare che il nostro spirito possa entrare in una dimensione che, in base alle nostre attuali facoltà percettive, potremmo pensare come un tempo infinito senza albe e senza tramonti?".

A un tratto da un campanile lontano nella valle giunse il suono delle campane che annunciavano mezzogiorno.

Il vecchio si alzò proponendomi di tornare per preparare la tavola e gustare insieme un buon pranzetto. Insieme come due vecchi amici che si erano ritrovati dopo tanto tempo, chiacchierando di argomenti vari ed anche futili e banali gustammo quanto avevo portato.

Finito il pranzo ricominciammo a parlare. " Lo so, disse il vecchio ad un certo punto, tu vorresti da me alcune ricette sicure e collaudate, alcune conferme ad ipotesi personali perché, in questo momento particolare della tua vita, ti senti fragile ed insicuro.

Io ti dirò con tutta franchezza di essere arrivato in tanti anni di vita tra errori, riflessioni meditative, illusioni, delusioni a delle convinzioni alle quali credo ed alle quali cerco di ispirare i miei comportamenti.

Tu ascolta pazientemente quanto ti dirò ma ricorda che alla fine dovrai essere tu a decidere della tua vita e delle tue scelte. Io mi sono sempre più convinto che ci sono dei comportamenti vincenti e dei comportamenti autodistruttivi.

Non resta che esercitare la nostra possibilità di scelta ed allenare il potere di orientarci in un senso o in un altro.

Molto spesso ci troviamo ad osservare comportamenti incongrui ed incoerenti, a vivere blocchi che determinano paralisi operative ed emotive e tutto questo va indagato per poter essere superato e risolto.

Vedi ! Io credo che per poter condurre una vita appagante, perché il corpo funzioni al meglio e poter disporre di un sano equilibrio mentale bisogna aver chiari alcuni concetti.

Bisogna avere la capacità di osservare, di assimilare, di cambiare ed imparare dalla vita ogni giorno qualcosa di nuovo.

Le persone libere da timori inutili e da sudditanze psicologiche si distinguono dalle altre per una loro capacità di essere creative in ogni momento.

Possono essere ricchi o poveri, uomini o donne, bianchi o di colore, possono vivere in ogni latitudine ma ciò che li accomuna è il pieno possesso di se stessi.

Sono persone che della vita amano ogni cosa ,parlano volentieri di tutto e non perdono tempo a rimuginare o a rammaricarsi perché le cose non sono andate secondo le loro previsioni; persone entusiaste della vita e vogliono viverla e goderla in ogni momento.

Ciò non toglie che se si sono create situazioni ingrate da risolvere esse non si impegnino in modo attivo e costruttivo. Sono capaci di riconoscere di commettere o di aver commesso in passato degli errori ma sono capaci di ripromettersi di non ricadere più in situazioni negative e distruttive .

Non sprecano le loro energie in inutili e sterili rammarichi, non si lasciano invischiare da perniciosi sensi di colpa angoscianti e paralizzanti.

Hanno ben compreso che il passato non può essere modificato restandone avviticchiati con mestizia e rinvangare insuccessi non fa altro che svalutare l'immagine di sé.

Quando la vita li porta a contatto con situazioni non gratificanti più che arrabbiarsi o indignarsi passano oltre, le ignorano, cercano altri approdi ed altri incontri.

Più che impegnarsi in un futuro che potrebbe non arrivare mai o a cose che sfuggono al loro controllo sono molto attenti al presente e lo sanno assaporare o cercano di farlo consapevolmente momento per momento, poiché è questa l'unica realtà di cui possono disporre.

Poiché da ogni situazione sanno cogliere la positività godendo il presente senza volerlo, creano le premesse per poter godere anche l'eventuale futuro. I loro rapporti con gli altri si basano sul rispetto e non ricorrono mai alla manipolazione dell'Altro ben sapendo che questa manovra quando viene scoperta innesca un boomerang che ricadrebbe su di loro perché ogni uomo vuole rispetto e nessuno è disposto a rinunciare alla dignità che contraddistingue la sacralità della vita umana .

Privilegiano la sfera privata, a volte, amano stare soli. Nei rapporti amorosi sono selettivi, teneri, delicati, profondamente rispettosi.

Sono convinti che la persona amata non continuerà a stare loro vicino per un senso di debolezza e di dipendenza ma soltanto per libera scelta e trovano che la loro unione è ogni giorno fonte di appagamento.

Ne favoriscono quindi la crescita, l'indipendenza, l'autonomia senza la paura di perderla.

Se questo dovesse succedere sarà come un terremoto che, anziché abbattersi su edifici vacillanti e fatiscenti, si troverà di fronte ad una costruzione antisismica. Non chiedono di essere approvati ad ogni costo ed in ogni cosa perché sanno vivere senza l'approvazione e l'applauso altrui.

Ciò non toglie che il riconoscimento e l'approvazione da parte degli altri non rechi loro piacere e gratificazione.

Sanno ascoltare gli altri perché ritengono che tutte le persone, anche quelle di estrazione culturale diversa dalla loro, possono donare qualcosa di utile alla loro crescita e se non sono d'accordo con quanto detto dall'interlocutore osano esprimere civilmente il loro parere senza far sentire chi non la pensa come loro un essere indegno di attenzione e di rispetto.

Mai comunque dimenticano di far funzionare il loro cervello. Sanno ridere, far ridere e posseggono un particolare gusto per l'ironia sottile e l'humour raffinato ma giammai offensivo.

Di solito sanno creare un'atmosfera piacevole per cui è facile vivere con loro. Spesso lasciano dietro di sé una scia di felicità per cui la gente desidera incontrarli nuovamente.

Si accettano per quello che sono per cui trovano superfluo ed ingiustificato nascondersi dietro effimere maschere opportunistiche di convenienza . Prediligono l'azione costruttiva e finalizzata all'inazione depressiva e lamentevole.

Amo la natura ed a contatto con essa sanno risvegliare il bambino che si nasconde nel cuore di ogni uomo capace di incantarsi dinanzi ad un tramonto di fuoco, di trasalire in una notte di luna piena troneggiante in un firmamento di piccolissime stelle lucenti e di ascoltare il vento nelle notti di bufera trepidanti; fanno di tutto per non essere soli per godere il patetico incanto di certi momenti.

Per loro un problema è un ostacolo reale da non sottovalutare e che deve essere superato ma mai una forza esterna capace di scalfire l'immagine del loro Io fiaccandola o impoverendola. Sanno attentamente valutare la gravità delle situazioni e non si impegnano in imprese donchisottesche. L'eventuale battaglia deve sempre portare un beneficio perché non sono per niente disposti a sprecare energie inutilmente.

Sono consapevoli che la loro macchina uomo è delicata e va trattata con cura e soavità.

Mangiano pertanto con prudenza ciò che piace, cercano di stare all'aria aperta, di godere il sole, di concedersi il riposo necessario ed in caso di

qualche indisposizione hanno fiducia nei loro processi naturali di autoguarigione.

Cercano di guardare se stessi e gli altri con obiettività evitando di distorcere furbescamente la realtà.

Non ricorrono alla tecnica irresponsabile della giustificazione ad ogni costo, della colpevolizzazione menzognera degli altri, dell'elusione scioccamente ingenua.

Se qualcuno disattende le loro aspettative, li delude o, ancor peggio, li tradisce sfacciatamente, anziché attaccare briga, rinfacciare, cercare di far mutare comportamento, pensano di aver fatto un errore di valutazione e di aver dato credito e fiducia a chi non era degno di loro e girano rapidamente pagina con pochi rimpianti.

Inoltre sono inesauribilmente curiosi e sono sempre pronti ad imparare : si sentono scolari e non docenti. Non vogliono sembrare ciò che non sono , sono semplici e naturali e parlano con tutti senza darsi arie ma cercando di mettersi al livello dell'interlocutore.

In sostanza queste persone amano profondamente se stesse e, come scriveva Bertrand Roussel : "Esse non inseguono la felicità : vivono e la felicità è il loro premio".

A questo punto il vecchio tirò un lungo sospiro, si fermò un attimo e mentre ero come rapito dall'ascolto riprese : " Figlio mio, ti avrò stancato con questa mia lunga chiacchierata ma sentivo il bisogno di parlarti in questi termini per cui sono contento per quanto ti ho detto.

Sono certo che farai tesoro delle mie parole che rispecchiano ciò che hanno detto e scritto i grandi Maestri di vita.

Mi aspetto a questo punto che tu mi chieda se il personaggio del quale ti ho tracciato questa sorta di identikit si possa incontrare, un giorno o l'altro, sulla nostra strada o debba essere considerato una pura astrazione o un membro di una fauna ancora da programarsi.

Ti dirò subito che per molti versi i miei geni non erano stati strutturati per poter spontaneamente favorire la strutturazione di un uomo di tal tipo. Tutto ciò non mi ha vietato di aver lavorato parecchio su di me per cercare di cambiare certi comportamenti ed avvicinarmi al modello ideale di cui ti ho parlato in questo nostro incontro.

I risultati ci sono stati ed anche soddisfacenti ma, ricordalo, soltanto quando la motivazione al cambiamento era stata da me decisa perché maturata nel tempo, nel profondo e mai sulla scorta dell'altrui sollecitazione o tanto peggio dell'altrui pretesa specie se presentata in modo larvamente impositivo o ricattatorio.

Una volta scattati certi meccanismi per me è stato come uscire da un mare di nebbia ed aver intravisto, alta splendente, luminosa nel cielo la stella polare. Una volta identificata e tracciata di conseguenza la rotta ci si potrà ancora perdere per le varie insidiose strade del mondo ma dopo l'ubriacatura di una notte di follia, una volta passata la febbre provocata da una troppo lunga esposizione ad un solleone improvviso ed urente non ci sono dubbi: la strada maestra corre in quel senso e su quella ritorneremo.

Coraggio!! Scopri anche tu la tua stella polare nel buio della notte".

Il vecchio tacque e le sue ultime parole furono di augurio e di commiato. Ero rimasto sempre ad ascoltare in devoto raccoglimento ed ora non sapevo come ringraziare, cosa dire per dimostrare tutta la gratitudine per tutti i tesori di saggezza che il Vecchio mi aveva così spontaneamente ed

amichevolmente elargito. " Vedi, riprese il vecchio, non devi ringraziarmi.....il nostro è stato un momento di condivisione, uno di quei rari momenti che possono arrivare quando meno te lo aspetti, senza preavvisi e senza date fisse e stabilite e se sei pronto, aperto disponibile quel momento ti donerà sensazioni di arricchimento e di maturazione.

Anch'io provo riconoscenza nei tuoi confronti perché mi ha dato gioia il fatto che tu abbia accolto ciò che mi straripa dentro e come una nube carica di pioggia prova un profondo bisogno di riversare su un terreno pronto ad accogliere il suo contenuto anch'io sento il bisogno di comunicare con chi desidera entrare in contatto con me".

Ci alzammo, ci abbracciammo in silenzio e mentre il Vecchio ritornava nell'orticello a riporre gli arnesi io ripresi, sul far della sera, la strada polverosa che mi avrebbe riportato lentamente verso la mia casa.

Fondamentalmente chiedere aiuto significa incominciare a fare qualcosa di concreto per se stessi per tirarsi fuori dalla situazione che fa soffrire. Prendere una decisione di tale tipo non è cosa facile perché alla base esistono parecchie paure inconsce che frenano il desiderio di migliorare la propria vita. Alcune sono di facile comprensione mentre altre sono più subdole, mascherate, molto spesso negate, ma non per questo meno insidiose.

Per cambiare, a volte, ci manca solamente il coraggio.

A proposito! A proposito di coraggio devo raccontarvi una lezione di vita che non dimenticherò mai e che incise molto sulla mia personalità anche se non fui proprio io a viverla direttamente in prima persona.

Quando incominciai ad interessarmi seriamente di psicoterapia iniziando un serio ed impegnato iter studiorum conobbi un altro futuro collega che aveva nella sua storia personale molti punti in contatto con me.

Ci eravamo trovati per caso nella stessa scuola di specializzazione dopo essere partiti vent'anni prima per professioni diverse .

Le nostre scelte iniziali più che da passioni profonde erano state determinate dalle opportunità di lavoro che in quegli anni duri della ripresa economica del paese potevamo avere.

Dopo vent'anni di lavoro, raggiunta una discreta tranquillità economica, una comune passione nascosta ci fece incontrare e diventammo rapidamente amici.

C'era in noi una vena comune di pessimismo, di bassa autostima ,di poco coraggio che ogni tanto facevano la loro comparsa sulla scena della nostra vita.

Il nostro Maestro oltre che come docente e tutor sotto lo stretto profilo accademico e culturale era stato scelto da entrambi come didatta per quella analisi personale che la scuola richiedeva nell'ambito dell'insegnamento e della preparazione del futuro terapeuta.

Il mio amico era entrato, da un po' di tempo, in una grave crisi d'identificazione.

Ne avevamo parlato a lungo in molte occasioni ed il Prof. Peresson lo stava seguendo con molta attenzione ma la situazione sembrava proprio essersi bloccata come se si fosse impigliato fra le erbacce di uno stagno acquitrinoso nel quale era malamente scivolato.

Non dimenticherò mai quanto mi raccontò dopo un incontro tanto scioccante quanto imprevedibile che ebbe col Maestro.

A quell'epoca stava vivendo malamente una relazione affettiva sentimentale nata sotto l'egida delle stelle ma virata poi verso lidi ove la sofferenza aveva

preso stabile dimora. Ne aveva parlato alcune volte col Maestro che, con toni agro dolci, era sempre riuscito, con molta empatia ed affetto, a rimetterlo in carreggiata.

Un certo giorno quando la depressione lo aveva avvolto in una spirale che sentiva intollerante si presentò a Lui per poter ricavare, come di consueto, consolazione per suoi affanni oltre che forza e conforto.

Cercherò di ricordare per voi quello che mi raccontò dopo quell'incontro determinante per la svolta che ebbe la sua vita : " Dopo le prime battute del colloquio, a giudicare dalla piega che la situazione stava prendendo, ebbi la sensazione che andare da Lui per svuotare, come di consueto, il sacco delle mie acrimonie e dei miei malumori per farmi poi lenire il bruciore delle ferite dai suoi suggerimenti illuminati e dalla soavità del suo eloquio fluente, rasserenante ed ipnotico non fosse stata la mossa fra le più felici che avrei potuto fare.

Ma ormai ero lì e non mi restava che appellarmi, se mai, alla prudenza senza lasciarmi andare completamente come di consueto e come avrei voluto.

Il suo sguardo non era più quello di sempre bonario ed accattivante ma era gelido, inquisitore, razionale di chi vuol fare un punto chiaro e definitivo di una situazione che si trascinava da tempo su una palude di inconcludenza con risultati a somma zero.

Per poco mi illusi che anche lui potesse avere una di quelle giornate storte colla luna di traverso ma poi ben presto capii che il suo era un intervento ben preciso e mirato e per di più probabilmente al momento giusto ad evitare che si trascinasse un gioco di mia dipendenza nei suoi confronti utilizzandolo, io, come il contenitore d'elezione dei miei rifiuti psichici e non come guida autorevole per una reale ed autentica crescita spirituale.

Non lo avevo mai visto colla fronte corrugata e coll'indice puntato contro quasi come per inchiodarmi, senza possibilità di svincolare a quelle responsabilità che, a suo dire, non volevo assumermi per pigrizia ad inettitudine.

Lo avessi sentito come tuonava in termini di rampogna.

Mentre io stavo seduto sulla poltrona facendomi piccolo piccolo esordi dicendomi di avermi trattato finora come una persona desiderosa di conoscere per crescere mettendomi a disposizione tutta la sua competenza , un sapere accumulato per anni.

Ma ora, visti i risultati ottenuti finora, non se la sentiva più di perdere tempo con chi non voleva capire con chi diceva di aver capito e poi continuava pervicacemente nei soliti modelli disturbanti.

Mentre ascoltavo come un colpevole che è stato smascherato lui continuò: " . Io ti ho trattato da adulto come hai cercato di presentarti ma ora devo dirti con molta serietà e decisione che non sei quello che credi di essere, sei un pallone gonfiato, sei un uomo mascherato di belle maniere, di competenza ed a volte pure di buon senso.

Tutto questo è un falso, un falso autentico in atto pubblico e da questo punto ,ci piaccia o no, si deve partire altrimenti i conti non torneranno mai. Tu non sei un adulto come credi di essere sei soltanto un bambinone capriccioso ritardato, pieno di una rabbia tanto arcaica quanto sconosciuta e magari negata che a volte non riesci, nonostante tutti i tuoi sforzi, a contenere e quando esce ecco i guai che ben conosciamo per tutti.

Coll'età che hai dovresti ricordare quella canzone che nel dopoguerra Carosone cantava che diceva: "Tu vò fa l'americano, mericano, mericano ma sei nato in Italy.....". Ripassatela ti potrebbe essere utile.

Come evoluzione psicologica sei ancora "incarnognito", proprio questo aggettivo usò, mentre sentivo dentro strane sensazioni che non avevo provato mai, incarnognito, dicevo, alla fase narcisistica primaria insensibile e chiuso pertanto a qualsiasi accrescimento, fissato nella logica binaria del tutto o nulla e del tutto e subito, del bianco e nero.

E' sbagliato, sbagliato!! Se non te l'ho detto prima è stato soltanto perché ho aspettato che il momento fosse propizio per porti definitivamente e senza ambiguità di sorta di fronte alla tua realtà.

Tu hai ancora possibilità di salvarti ma ti devi svegliare, ti devi disilludere, devi smetterla, una volta per tutte, di delegare gli altri a fare quello che ti compete.

Nessuno fa niente per niente come tu vorresti e solo tu, se lo vuoi, puoi incominciare a farti su le maniche come ho fatto io e tutte le persone meritevoli di stima e di rispetto e lavorare sodo e con serietà per avere successo e per costruirti il tuo regno dei cieli e poi devi smetterla di continuare a farti condizionare da quella donnetta che da un po' di tempo sta facendo il bello ed il brutto tempo nella tua vita".

Era la prima volta che usava un termine di tal tipo nei confronti del mio grande amore.

Sia ben chiaro che non intendo con questo spingerti a trattare male nessuno perché a mezzo suo hai provato emozioni che non avevi conosciuto prima ma devi imparare a mettere tra te e gli oggetti del desiderio uno spazio di sicurezza per spezzare la dipendenza nei loro confronti e non soffrire. Ma quello che non hai ancora capito, continuò con voce fattasi ora più seducente, è che un uomo che sa il fatto suo le donne deve dominarle con tatto, astuzia, savoir faire e mai essere da loro condizionato.

L'uomo che corre dietro alle donne e che per averle spende le sue fortune, che s'impegna in quei grandi amori che finiscono tutti, prima o poi, tragicamente non è una persona equilibrata, sana di mente che sa gestirsi e gestire i propri beni ed i propri averi.

E' un folle! ricordalo! Il rapporto sano, adulto, maturo fra uomo e donna poggia su altre fondamenta.

E' tempo ormai, se vuoi, di scrollarti dal torpore di illusioni che ti hanno portato sull'orlo della rovina per iniziare una nuova vita armoniosa e sentirti dentro meritevole di fiducia, di rispetto e stima che, alla fine, è ciò che ogni uomo di buona volontà cerca per sentirsi appagato.

Se vogliamo essere sinceri dobbiamo riconoscere che ti è mancato in tante occasioni il coraggio di agire e questo se da un lato poteva essere visto come prudenza salvifica da un altro come incapacità dannosa se non chiaramente riconosciuta come la presenza, al momento, di un limite sul quale lavorare.

E' imperdonabile e distruttivo fare la parte dell'uomo saggio, colto, maturo, sicuro di se stesso in certe situazioni e magari meravigliarsi di altri che si comportano nello stesso modo disprezzandoli.

Ora devo dirti con molta franchezza che nel fondo sei un pavido, un pusillanime che in certi momenti si comporta da prepotente per compensazione nevrotica".

Ascoltavo sempre in silenzio senza trovare il coraggio di replicare o di difendermi tanto il quadro era chiaro e preciso mentre lui, con tono ora fattosi più severo, andava giù di brutto senza misericordia.

Cosa avrei potuto replicare? che aveva ragione e basta! Non mi restava che vergognarmi e.....cambiare. "In certi momenti, riprende, ti vedo come un cocciuto perseverante nell'errore che continua ad andare in pellegrinaggio dal Maestro soltanto per essere consolato come un bambino che va dalla mamma perché gli metta una manina sulla bua".

A un tratto, al colmo dell'enfasi, quando la sua foga oratoria era ormai incontenibile rappresentando io per lui un interlocutore di gomma sul quale poteva scagliare i suoi affondi come in un barile di vaselina mi disse : " Sento che tu ti salverai perché non ti comporterai come tanti altri che ho conosciuto" e qui il tono della sua voce si fece più sarcastico, ben modulato sul tono dell'ironia sferzante" che al giorno d'oggi, con tutti i progressi della scienza e della tecnica, sono ancora capaci, in simili frangenti, di inscenare la scena madre della decisione di fare le valigie per sempre e partire per l'eternità.

Ma ti rendi conto come un uomo può scivolare tanto in basso e magari per una donna come potrebbe sembrare all'apparenza ma io penso che ormai ti sia sufficientemente chiaro e se non lo fosse te lo voglio ripetere a chiare lettere, una volta per sempre, la donna non è un fine, è solo un mezzo per raggiungere meglio e più facilmente gli obiettivi importanti della propria vita per cui chi, avendo incontrato un personaggio che non corrisponde alle proprie aspettative, anziché lasciarlo andare per la sua strada insiste nel volerlo cambiare è un ammalato preso dal bisogno nascosto ed inconfessato di castigare e di castigarsi".

Se penso che proprio oggi avevo intenzione di parlare della mia perdita di interesse per la vita devo riconoscere di essere stato fortunato nel essermi salvato prudentemente in corner tacendo.

Mentre io incomincio a rilassarmi per lo scampato pericolo lui continua molto più serenamente e rilassato : "Certe cose te le avevo già dette ma in modo più morbido ed edulcorato ma ora i tempi sono maturi ed insistere ancora in quel narcisismo primario che si identifica con un io contingente, megalomane, frammentario, episodico, effimero assetato di volontà di potenza e di onnipotenza serve soltanto a perpetrare un inconfessato quanto violento bisogno di affermazione che, essendo frustrato genera il desiderio di vendetta, di castigo di auto ed etero distruzione.

Libera finalmente tutte le potenzialità che possiedi abbondantemente ed incamminati per la strada dell'autonomia si da poter soddisfare tutti i tuoi bisogni tutti, dico, personalmente senza dover ricorrere ad altri da cui dipendere. Per oggi basta !".

Avevo ascoltato tutta la sua strigliata senza muovermi, senza battere ciglio, trovando il suo discorso di una verità inclemente ma assolutamente incontestabile. Mi aveva messo di fronte alla mie ombre ai miei mostri interni e sentivo che incominciavano a farmi meno paura.

Ora che al di là delle negatività emergevano anche potenzialità inesprese sentivo il sangue che tornava a circolare in modo benefico e trovavo che lo shock, al quale mi aveva sottoposto, era stato utile e provvidenziale.

Non mi sentivo più come un povero naufrago che, a furia di restare attaccato ad una zattera sconsigliata tra i flutti aveva quasi perso i suoi connotati. Sentivo che mi nasceva dentro il coraggio di fare un grande falò nel quale

bruciare definitivamente tutto il vecchio che mi ero trascinato dentro per anni che mi aveva fatto soffrire e che aveva generato sofferenza all'intorno ed osservavo estasiato dalla distruzione la rinascita.

Potevo prendere definitivamente la vita nelle mie mani con chiarezza senza fraintendimenti ed incominciare a guardare me stesso ed il mondo col sorriso sulle labbra riscoprendo tanti piccoli piaceri a portata di mano, libero al fine dall'ipoteca generata dall'equazione piacere uguale peccato nella quale sono stato allevato.

Quella era infatti la cultura imperante dalla quale discendeva il cattivo rapporto col piacere che veniva vissuto di nascosto colla paura di essere scoperti e puniti o col senso di colpa per averla fatta franca.

Mi fermai un attimo per ascoltarmi.

Provai gratitudine nei confronti del Maestro che mi aveva dato una grande lezione di coraggio. Prima di lasciarlo ci abbracciammo in silenzio.

Mi appariva tutto più chiaro e decifrabile.

C'era una strana calma sconosciuta dentro di me alla quale mi piaceva lasciarmi andare.

Era come se avessi superato un esame che mi aveva terrorizzato per parecchio. Finalmente ce l'avevo fatta e provavo un senso di sicurezza interiore che mi avrebbe spinto a perseverare in questo *modus agendi*.

Ma era veramente così complicato? Una voce dentro sollecitava una risposta. Non era facile ma le paure, le tante paure che attanagliano la gola, che strozzano le viscere, che mandano il cuore allo sbaraglio erano state pessime consigliere.

In quel preciso momento avevo la netta sensazione di aver compiuto un passo definitivo, di aver passato il mio Rubicone.

Da quella nuova posizione non si poteva tornare indietro pena perdere quella stima in me stesso per conquistare la quale avevo tanto sofferto.

Si dice, di solito, che l'esperienza altrui non serve ma devo dire che quanto l'amico mi raccontò con tanto pathos mi scavò molto dentro anche perché le sue problematiche le sentivo molto affini alle mie.

Mi era facile capire, identificarmi con lui e trarre conclusioni utili anche per me proprio relativamente a quel coraggio che in certi momenti, mancando, non mi aveva permesso di scrollarmi di dosso sanguisughe e vampiri tempestivamente.

A distanza di anni devo riconoscere, purtroppo, che aveva ragione il Manzoni quando faceva dire a Don Abbondio che il coraggio chi non ce l'ha difficilmente può utilizzarlo per cui, in certi momenti, ben sapendo che cosa avrei dovuto fare poco o nulla facevo per il mio benessere proprio per la mancanza di coraggio.

Ma qual è, a volte, il problema reale? Il problema consiste nel dover riconoscere apertamente che, anziché essere forti, sicuri, vincenti, eroici come vorremmo siamo molto spesso, più del necessario consentito incerti, insicuri, vigliacchi, inaffidabili, codardi, pusillanimi.

Ad evitare di incontrare queste parti di chiaro stampo negativo qualsiasi contorsionismo mentale può essere utile allo scopo.

E' doloroso incontrare una realtà sottotono perché incombe la minaccia che possa crollare un mito, si crei una crepa insanabile nella personalità per cui si fa finta che tutto vada bene anche se il costo per questa rappresentazione può risultare elevato.

La nostra cultura ci ha spinto a costruirci un'armatura e tante maschere ed a furia di allenarci in questo esercizio abbiamo perduto l'abitudine di entrare in intimo contatto colla nostra realtà tutta quanta, quella che qualificiamo positiva e quella negativa.

Io credo che ogni malattia sia auto-creata non certo perché una mattina ci svegliamo con l'intenzione di ammalarci ma perché siamo noi a creare una certa atmosfera mentale che facilita l'insorgere e lo sviluppo della malattia. Il nostro subconscio accetta ed assimila qualsiasi cosa scegliamo di credere. Non importa per quanto tempo abbiamo avuto un problema o quanto esso sia stato grave o in quale misura abbia messo in pericolo la nostra stessa vita, ciò che importa è ciò che ora, nel momento presente, questo pensiero lavora dentro di noi.

Il passato che non è ancora stato archiviato, relegato nel libro dei ricordi non è ancora passato ma colla sua presenza bisogna fare i conti ancora.

Queste esperienze dolorose passate non sono ancora state adeguatamente elaborate e per poter passare veramente oltre s'impone un impegnativo lavoro di elaborazione prima, di maturazione e di crescita personale poi.

Se vogliamo incominciare ad entrare nei meccanismi che regolano la nostra vita io penso che semplificarli serva a renderli più comprensibili: comprenderli è il primo passo per diventare, a poco a poco, i protagonisti della propria vita. Due importanti stati emotivi che ricorrono sempre con maggior frequenza nella vita dell'uomo moderno sono l'ansia e l'aggressività. L'ansia e l'aggressività, ed in parole più povere, la paura e la rabbia sono due stati emozionali vissuti sempre in modo oltremodo sgradevole. Essi insorgono, per fortuna, di fronte alla percezione reale o all'anticipazione simbolica di elementi pericolosi e frustranti per l'organismo.

Segnali d'allarme e meccanismi di difesa quindi importantissimi alla sopravvivenza, anche se sgradevoli.

Se impariamo ad ascoltarli a dovere potremmo capire che essi ci stanno dicendo che qualcosa non va come dovrebbe o come vorremmo.

La diversa reazione dell'uomo di fronte a questi eventi dipende dal suo stato di evoluzione, di crescita, di maturazione.

Sopprimerli, soffocarli, vanificarli equivale a staccare l'allarme quando suona perché il rumore del campanello infastidisce, rompe i timpani anziché chiamare la polizia per difenderci dai ladri che tentano di scassinare la porta per entrare certamente non per consegnarci un premio. L'assunzione di psicofarmaci, specie se per tempi prolungati, serve proprio a stendere un momentaneo velo sul problema o sui problemi senza arrivare ad affrontare una realtà disturbante per tentare, nei limiti del possibile, un cambiamento a nostro favore.

Per affrontare il complesso problema di questi stati emotivi dell'uomo occorre anzitutto cercare di chiarire una serie di equivoci terminologici.

C'è da dire anzitutto che molto spesso quando si parla di ansia, quando si lamenta qualche fastidio somatico diagnosticato come una somatizzazione di un disagio d'ordine psichico, più che l'ansia e cioè la paura per qualcosa di reale o di percepito in modo ancora confuso, molto spesso la rabbia, il rancore, il risentimento sono stati emozionali carichi di aggressività che producono la medesima fenomenologia ma più difficili da accettare da chi ne soffre.

Il termine di aggressività ha assunto nella nostra società una connotazione prevalentemente negativa essendo sinonimo di aggressione e di violenza ma

dal punto di vista psico-biologico deve invece essere inteso come un impulso primario di affermazione individuale collegato a quello che viene chiamato istinto esplorativo.

Senza l'aggressività la sopravvivenza sarebbe impossibile. Contenuta entro certi limiti essa è quindi utile : è insomma una necessità vitale.

A differenza degli altri istinti come ad esempio la fame e l'appetito sessuale, l'aggressività non possiede un proprio ritmo biologico ma viene mobilitata ogni qualvolta all'individuo si presenta un ostacolo alle proprie pulsioni, ai propri desideri, ai propri bisogni.

In altri termini essa si struttura nella reazione dell'individuo col mondo esterno.

E' in questo contatto con l'ambiente che l'aggressività può trasformarsi in aggressione e violenza mediante le quali l'uomo cerca di raggiungere il suo obiettivo con la forza o la minaccia della forza.

Una violenza che a seconda del grado di evoluzione personale può manifestarsi come forza bruta o estrinsecarsi attraverso sottili e raffinati meccanismi di persecuzione e crudeltà, mosse e contromosse scoperte o mascherate, veleni psicologici di cui solo l'animale uomo può essere capace per fiaccare e sottomettere l'altro.

L'aggressività quindi pur dovendosi considerare una forza istintiva emerge quando l'individuo subisce una frustrazione intendendo per frustrazione uno stato psicologico determinato dall'impedimento di un atto tendente a soddisfare un bisogno.

La frustrazione e quindi l'aggressività come risposta ad essa sono fenomeni inevitabili nei processi di socializzazione dell'uomo.

Bisogna tenere presente che una delle prime cose che l'essere umano apprende per il fatto di vivere in società è la repressione ed il controllo delle proprie reazioni apertamente aggressive.

Questo non significa però che tali tendenze vengano completamente eliminate. Esse possono soltanto venire momentaneamente controllate, ritardate, mascherate o comunque deviate dal loro obbiettivo logico ed immediato.

Abbiamo ormai ben capito che ogni volta che qualcuno o qualcosa bloccano un nostro desiderio o la soddisfazione di un bisogno ci sentiamo frustrati.

Ne consegue una emozione carica di aggressività che altro non è che la versione umana dell'istinto aggressivo dell'animale che c'è in noi.

Abbiamo già prima affermato che certe sintomatologie determinate chiaramente da stati ansiosi e quindi di paura sono gli stessi che possono essere prodotti da un accumulo di collera inibita che non abbiamo il coraggio di esprimere per liberarcene.

La paura dei danni che potrebbe provocare, attraverso meccanismi complessi, porta l'aggressività ad implodere nel corpo o nella mente o in entrambe le dimensioni del nostro essere.

Siamo tutti più o meno frustrati perché la società nella quale viviamo, coi modelli che propone ,collo stato di incertezza continuo nel quale ci fa vivere, coi fenomeni di violenza che ogni giorno potrebbero pure coinvolgerci in prima persona creano le premesse per la frustrazione , emozione anticipatrice dell'aggressività.

Ciò premesso è facile comprendere come la rabbia sia una normale componente della vita di ognuno di noi ma la società nella quale siamo stati

allevati non ci ha allenato all'espressione dei cattivi sentimenti bensì a nasconderli, a reprimerli ed a negarli.

Ma non perché l'abbiamo repressa la rabbia si dissolve.

Al contrario si fa più aspra e permane nelle strutture biologiche alterandone la normale fisiologica funzionalità.

La mente scarica sul corpo, che paga il conto in termini di cefalee, tensioni muscolari, coliti, gastriti, ulcere, tachicardie, alterazioni circolatorie, vertigini, ronzii, sudorazioni, diarree, stipsi ostinate e quant'altro può avvenire in un corpo bombardato da scariche di adrenalina.

I meccanismi di difesa nevrotici sono, troppo spesso, i mezzi utilizzati per fronteggiare questa carica distruttiva.

La depressione che rappresenta oggi una delle forme di malessere psichico più diffuse non è altro che collera verso se stessi o verso altri spostata e diretta contro di noi.

Nella stato depressivo si stempera la collera miseramente facendo scivolare, a poco a poco, il paziente in un buio che può arrivare all'annullamento totale dell'esistenza perpetrato col suicidio.

La rabbia si forma nella mente e poi trova canali diversi, brevi ed immediati, più lunghi e complessi per manifestarsi coinvolgendo strutture nervose sofisticate e corporali.

La via istintiva, la via umorale, la via razionale e la via chiusa sono i quattro percorsi in cui l'istinto aggressivo può incanalarsi.

A tal proposito mi è piaciuta l'enunciazione esplicativa che ho letto ultimamente sulla rivista Riza Psicosomatica a firma del direttore della rivista stessa dott. Rogora neurologo e psichiatra.

Costui, ad ulteriore ampliamento dei concetti già esposti ci ricorda che quando la rabbia prende la via istintiva si attiva l'asse ormonale ipotalamo ipofisi surrene e parte la scarica di adrenalina che ci dispone per l'attacco o la fuga con una reazione immediata.

Quando invece è la via umorale la reazione rabbiosa passa per il circuito limbico e la reazione viene modificata a seconda dell'umore del momento finendo, quasi sempre, per innescare un meccanismo ossessivo. Quando è la via razionale quella prescelta attraverso la neo corteccia la rabbia viene filtrata ed eventualmente trattenuta.

Il processo può venire bloccato, covato in silenzio anche per parecchio tempo in attesa che si presenti la situazione ottimale per la vendetta riparatrice

Quando alla rabbia non è dato di trovare altra via espressiva resta depositata nel corpo inondando di sé organi ed apparati.

E' ad opera dell'amigdala e dei centri superiori che non viene dato il permesso di uno sfogo all'esterno.

Le malattie psicosomatiche, cancro compreso, hanno origine da questi presupposti.

L'argomento dell'aggressività è di estrema importanza anche perché molto spesso non è affrontato direttamente ma solo nelle reazioni sintomatologiche che produce.

Merita soffermarci un attimo per cercare di capire quali potrebbero essere i segnali che ci avvertono che il vento di bonaccia è cambiato e si sta preparando la burrasca.

Che cosa può far scattare l'allarme di pericolo imminente? L'ascoltatore attento e sufficientemente allenato può riuscire, per lo meno negli altri, visto

che in se stessi l'operazione è più complicata, ad accorgersi che il "feeling tone", il tono affettivo ed emotivo di fondo carica le espressioni verbali di una energia eccessiva e fastidiosa.

E' proprio il tono di voce alterato che può spingere a pensare che l'interlocutore anziché dialogare, pur se animatamente, sta vivendo una lotta di potere.

Quando c'è dialogo alla pari la replica del partner avviene solo quando il primo ha finito di parlare e le risposte sono pertinenti ed in sintonia. Quando invece si vuole imporre la propria volontà, il proprio modo di vedere le cose, in sostanza il proprio potere non si lascia l'interlocutore finire il suo discorso ma lo si interrompe, lo si confuta, lo si rimbecca senza aver ancora capito che cosa voglia dire.

Se, come abbiamo ampiamente sostenuto in altri punti, l'aggressività è una forza naturale che facendola diventare nostra alleata ci potrà aiutare, dobbiamo fare attenzione alla differenza sostanziale tra la forza finalizzata e la forza brutta che si esprime nell'arroganza, nella presunzione, nella prevaricazione e nella maleducazione.

Mi pare interessante ricordare che gli inglesi parlano di "assertività" (assertivment) indicando con questo termine l'aggressività utilizzata per l'affermazione di sé, per la legittima difesa dei propri beni e della propria dignità in modo costruttivo e rispettoso degli altri.

In questo modo le persone operano per la propria autostima e fiducia nelle proprie potenzialità che vengono sempre più e meglio utilizzate.

Parlano di aggressività (aggressivment) quando questa energia è vista solo con connotati negativi perché porta distruzione e dolore per tutti o vantaggi ad alcuno a scapito di qualche altro che prima o poi presenterà il conto da pagare.

Gli esperti ci dicono che è importante tenere sotto controllo l'aggressività perché quella più pericolosa e difficile da gestire socialmente è quella che esplode senza controllo e senza freni inibitori passando all'azione senza valutare le conseguenze.

Se abbiamo imparato l'arte dell'assertività, perché è un'arte che si impara, ci saremo allenati anzitutto ad ascoltare l'altro senza pregiudizi cercando di porci dal suo punto di vista per comprendere le sue ragioni, le sue argomentazioni, per tentare un compromesso che soddisfi entrambi secondo la regola vincente del IO OK e TU OK così come Thomas Harris ci insegna con competenza e convinzione nel suo libro dello stesso titolo.

A proposito dell'ascolto ho trovato ultimamente fra tutte le mie varie carte, sparse un po' ovunque, una pagina scritta sicuramente da un saggio che trascrivo :

" Quando ti chiedo di ascoltarmi e tu cominci a consigliarmi non fai quello che ti chiedo.

Quando ti chiedo di ascoltarmi e tu cominci a dirmi perché non dovrei sentirmi così non rispetti i miei sentimenti.

Quando ti chiedo di ascoltarmi e tu senti di dover far qualcosa per risolvere il mio problema sei venuto meno alle mie attese.

Ascoltami : tutto ciò che ti chiedo è di ascoltare , non di parlare o di darti da fare ma solo di ascoltarmi.

Consigliare è facile ma io non sono incapace. Sono forse scoraggiato, confuso, in difficoltà ma non incapace

Quando tu fai per me ciò che io stesso, prima o poi, posso e debbo fare non fai altro che contribuire al rafforzamento della mia paura ed incertezza.

Quando invece accetti semplicemente ciò che sento, non importa quanto sia irrazionale, allora puoi veramente aiutarmi a scoprire ciò che ho già dentro di me e che stenta ad uscire."

Alla luce di quanto su scritto potremo concludere che anche l'ascolto, come tutto per altro nella vita, può venire imparato se lo si vuole.

Solo così si possono costruire amicizie durevoli, alleanze vantaggiose, si produce, si condivide ed ognuno si arricchisce di ciò che per lui è importante.. Attraverso il dialogo si è entrati nei misteri, nelle Sancta Sanctorum e ci si muove in modo sincrono e concorde.

Le persone provano la gioia di esprimere il meglio, i loro talenti e di ottenere per sé di più. Come su già detto questo " mudus essendi " va imparato e coltivato ogni giorno in quelle grande palestra che è la vita.

Quando saremo riusciti a guardarci dentro con chiarezza abbandonando inadeguati meccanismi di difesa e proiezioni disorientanti ci potremo rendere serenamente conto che l'unica cosa seria da farsi è imparare a gestire la rabbia per raggiungere gli importanti obiettivi che non abbiamo ancora raggiunto e che stanno all'origine della nostra insoddisfazione esistenziale.

Ci sono molte persone in giro che sentono di avere qualità, di essere stati dotati di un certo quantitativo di talenti ma che per pigrizia, per sfiducia in se stessi o per qualche sfavorevole congiuntura esistenziale non sono stati capaci di sfruttarli per poter ottenere per se stessi il meglio dalla vita. E' ben comprensibile la sensazione di frustrazione e di fallimento che ne deriva e, se il mondo fosse fatto tutto di falliti, potrebbe essere più facile fare buon viso a cattivo gioco.

Ma capita anche, o direttamente o tramite qualcuno che ci sta vicino, di incontrare chi si è laureato a pieni voti all'università della vita e fare i confronti ne viene come conseguenza.

Dalla sgradevolissima sensazione di pochezza, inettitudine che emerge scatta l'invidia.

L'occasione, la persona che in qualche modo ne ha determinato l'emergere, in realtà, non è stato altro che un catalizzatore momentaneo.

L'esplosione invidiosa e rabbiosa è avvenuta perché lo stimolo è finito contro un materiale, ben protetto e ben nascosto perché l'invidia è un sentimento che nessuno vorrebbe avere e che ben pochi sono disposti a riconoscere apertamente.

Solo allora si potrebbe vedere come liberarsene perché quando l'invidia circola l'aria s'ammorba in modo irrespirabile, alla fine, per tutti.

Gli invidiosi sono fra le persone che vivono peggio : scrutano il prossimo sempre timorosi di essere rimasti indietro sulla pista dell'autoaffermazione e, pur di quietare il grumo di cattivi sentimenti che invadono l'animo loro trovano ogni mezzo utile pronti come sono a colpire, a denigrare gli 'altri in un gioco perfido di mosse finalizzate per recuperare, in qualche modo, un attimo di tregua.

Se vogliamo far felici i nostri simili, amici compresi, mostriamoci loro come dei falliti, dei perdenti nella gran kermesse della vita diventando abili giocatori del gioco tutto da imparare : "il tuo è meglio del mio".

Ogni qual volta la nostra vanità, la nostra voglia di comparire, la nostra ingenuità, chiamiamola pure stupidità ci spingeranno a mostrare i nostri successi, le nostre vittorie, le nostre conquiste, stiamone certi, stimoleremo in

chi ci sta attorno il confronto e se da questo l'altro sentirà di uscirne in posizione down metterà in moto l'armamentario che ha a disposizione per farci perdere il vantaggio che, scioccamente, abbiamo mostrato aver ottenuto più di lui.

L'ansia invece è un particolare stato affettivo che si presenta con apprensività, inquietudine e paura. Se da un lato la sensazione di disagio e di molestia che produce ci infastidisce da un altro non dobbiamo dimenticare che per risolvere una improvvisa situazione destabilizzante le capacità operative che possono essere chiamate in soccorso sono di estrema utilità.

L'ansia diventa patologica quando il soggetto valuta la sensazione di pericolo superiore alle proprie capacità di reazione uscendone colla sensazione di una menomazione alle proprie capacità, alla propria dignità, al concetto che vuole che gli altri abbiano di lui ed il timore di non essere adeguato.

In una personalità fragile ed insicura è molto prevedibile che ripetute situazioni minacciose possano influenzare lo strutturarsi di un particolare stato di coscienza impregnato di allarmismo.

Affinché in questo quadro iniziale anche la depressione faccia il suo ingresso trionfale il passo è breve. E che dire poi degli attacchi di panico : quelle situazioni psicopatologiche che gli esperti chiamano DAP (disturbi d'attacco di panico)?

Tutto il bene possibile perché quando arrivano vengono per salvarci da qualcosa di peggio che minaccia.

Questo è quello che dico ai miei pazienti un po' per tirarli su di morale seconda la prassi della "positiva connotazione del sintomo" poi perché è vero che una sintomatologia che non ha nessuna base organica e nessun nesso causale, all'apparenza riconoscibile come responsabile di facile ed immediata identificazione, non può che partire dai meandri profondi della psiche per bloccare, frenare, distrarre spinte istintuali che potrebbero irrompere sulla scena coi toni ed i colori violenti della tragedia.

E' un po' come un air-bag che entra in funzione in particolari momenti ad evitare il peggio.

Non è piacevole sentirsi arrivare in viso, nello sterno o sul ventre come un grosso pugno e sicuramente uscendo dall'auto, se tutto sarà andato a dovere, le condizioni non saranno come se si fosse usciti da un salone di bellezza ma il momento in cui è entrato in funzione era, per sua natura, di estrema pericolosità per cui sarà saggio ringraziare il buon Dio sia per avere un'auto che ne è dotata ed anche perché ha funzionato al momento giusto.

Il disturbo non è un prodotto recente della nostra cultura frenetica perché la storia della medicina, anche se con altre denominazione, lo descrive.

Da poco è uscito un libro a firma del dott. Pierluigi Baima Bollone dal titolo : " Gli ultimi giorni di Cristo ".

Il dott Bollone è medico ed esercita la professione nell'ambito della medicina legale eseguendo perizie per gli uffici giudiziari.

L'esperienza acquisita e la professionalità espressa e riconosciuta hanno fatto di lui un personaggio il cui parere assume una rilevanza decisiva nelle vicende più controverse.

Il dott. Bollone ha legato inoltre il suo nome all'incarico ricevuto dalla Santa Sede relativo alla perizia sulla Santa Sindone. Nel libro su menzionato, il dott. Bollone compie una ricostruzione dettagliatissima degli ultimi giorni di Gesù condotta con gli strumenti medici legali che la scienza mette ora a disposizione dei ricercatori e stabilisce, in forza della cultura psichiatrica, che

la crisi di angoscia del Getsemani deve essere considerata come un autentico attacco di panico ed il sudore di sangue, riscontrabile nella Sindone, un tipico disturbo neurovegetativo determinato dalla crisi capace di provocare la fuoriuscita dei globuli rossi dai vasi provocando un'emorragia cutanea.

Se anche il Cristo nella Sua realtà biologica ed umana è passato attraverso queste strettoie per poi salire nell'Alto dei Cieli auguriamoci che anche per noi questa eventuale sofferenza ci possa essere utile per approdare a lidi dove trovare la piacevolezza di vivere.

Di solito l'attacco di panico insorge per la prima volta durante lo svolgimento normale di attività quotidiane.

La sensazione di ansia iniziale incomincia a crescere fino al punto che chi ne è colpito può essere preso da vero autentico terrore, terrore di morire, di impazzire o compiere gesti fuori del suo controllo.

A tutto questo fa seguito un corollario di sintomi fisici di natura vegetativa quali dispnea, sudorazione, tachicardia, vertigini che non fanno che esasperare il quadro già esistente.

Di solito chi si trova in questi pasticci cerca di essere portato al Pronto Soccorso per gli interventi del caso.

L'episodio solitamente giunge in modo così precipitoso che al soggetto non è dato modo di collegarlo a qualche situazione determinante.

Se non fosse che, di solito, dopo un primo attacco ne seguono altri basterebbe a tranquillizzare il paziente la parola del medico mirante ad inquadrare l'accaduto come un generico e non meglio specificato "stato di sovraccarico psico-fisico".

Dopo due o tre episodi è difficile che il paziente si accontenti di questa diagnosi un po' criptica e poiché su due piedi non si possono trarre conclusioni serie e plausibili succede che il paziente finisce col sviluppare un'ansia anticipatoria che lo spinge costantemente ad essere vigile e attento in attesa delle minime avvisaglie dell'insorgere di un nuovo attacco. L'esperienza clinica ci insegna che a poco servono o a nulla le varie tecniche di ricondizionamento.

Per poter aiutare un paziente a liberarsi definitivamente da un disturbo così fastidioso ed invalidante bisogna con molta pazienza scavare a fondo per venire in contatto colle emozioni lontane solitamente rimosse che hanno determinato, negli anni che contano, condizionamenti negativi che il tempo non solo non ha cancellato ma altresì esasperato.

Saperle collegare a situazioni attuali insoddisfacenti capaci di ripescare nel passato quelle esperienze negative che hanno reso particolarmente sensibile e vulnerabile una particolare area affettiva è opera ardua, impegnativa e non sempre coronata da successo specie con personalità estremamente rigide ed ossessive. Marie Cardinal nel suo libro "Le parole per dirlo" ripercorre dolorosamente questo percorso a ritroso e tra i ricordi che affiorano nell'analisi ed i sogni rivelatori, a poco a poco, tutto diventa chiaro e decifrabile si da poter permettere alla protagonista di poter rinascere libera e padrona di se.

Come al solito poco giova al sereno compiersi della vita dell'uomo l'ignoranza, l'ipocrisia e la vergogna.

Fin quando continueremo a negare le nostre ambizioni, il nostro desiderio di dominare, il nostro desiderio di essere sempre sulla cresta dell'onda in modo brillante, la nostra smania di identificarci con figure importanti ai nostri occhi, fin quando avremo difficoltà ad osservare con occhi sereni l'intreccio

delle nostre contraddizioni ci riuscirà molto difficile trasformare i bisogni narcisistici del bambino in autostima realistica, in piacere di vivere, in adattamento ad una realtà circostante che ci presenta sicuramente dei personaggi più grandi di noi sulla vita e sulle opere dei quali modellare la nostra.

Molti studiosi sostengono che le tendenze aggressive che possono portare alla morte dell'avversario siano profondamente radicate nella struttura psicologica umana che si trascina un retaggio di natura animalesca quasi più come risposta biologica che comportamentale.

Ma l'aggressività umana diviene più pericolosa quando si sviluppa nell'animo di persone narcisisticamente vulnerabili.

Costoro negli anni importanti del loro sviluppo anziché aver avuto da parte dei genitori o delle persone importanti che li accudivano quelle attenzioni e quella sensibilità indispensabile allo strutturarsi, giorno dopo giorno, di una personalità solida e matura hanno invece subito situazioni da loro vissute come gravi ferite, come forti umiliazioni, come esclusioni da una scena primaria alla quale avrebbero voluto far parte.

Come riuscire a passare sopra ai torti subiti come se niente fosse stato, quasi come se il mondo fosse diviso in persone che hanno diritto di vincere sempre e comunque ed altre che dovrebbero far da stuoino ai primi, fa parte di un impegnativo processo di maturazione.

La sensazione profonda di aver subito o di dover ancora subire torti, umiliazioni, angherie senza aver la forza, il coraggio la possibilità di difendersi per pareggiare i conti tiene aperta una partita contabile che alimenta quella feroce rabbia narcisistica che vede proprio nel meccanismo arcaico della vendetta, l'unico modo per raddrizzare un torto, annullare un danno, ridare le carte a proprio favore con qualsiasi mezzo a disposizione.

Dobbiamo riconoscere che la vendicatività che è una delle più potenti e persistenti emozioni dell'uomo ha ricevuto scarsissime attenzioni da parte degli scienziati a differenza di poeti, drammaturghi ed altri artisti.

Il fanatismo del bisogno di vendetta è l'indice di una personalità immatura spinta da un desiderio insaziabile di pareggiare il conto dopo un offesa ricevuta.

L'individuo incline alla rabbia narcisistica non è capace di riconoscere l'avversario come una fonte autonoma di potere mobilizzando nei suoi confronti un'aggressività che cessa col raggiungimento dello scopo desiderato.

Il punto fondamentale da comprendere è la differenza che esiste fra un'aggressività matura orientata verso un nemico che ostacola e che va combattuto per raggiungere gli scopi importanti per la propria sopravvivenza vissuto come un oggetto esterno e la rabbia narcisistica intrapsichica che insorge in quegli individui ai quali è indispensabile un senso di controllo assoluto su certi personaggi vissuti come simboli di potere. L'accettazione da parte degli stessi e la fusione con loro favorisce il mantenimento di un'autostima che altrimenti il soggetto sente sempre insicura e sfuggente.

L'Altro alla fine non è altro che una parte del Se dilatato e, quando scappa, privando di ciò che su di lui è stato investito genera risentimento, rancore, odio.

La caratteristica fatale di questo odio sta proprio nell'inconsapevolezza di viverci dentro, nella paura di affrontarlo analizzandolo. E' un odio che

nasce come forza autonoma e che trova in se stesso il proprio fine facendo scontrare l'uomo contro il proprio simile.

Consuma e divora per autodistruggersi essendo al servizio di quelle terribili forze inconscie che portano appunto alla devastazione ed alla autodistruzione. La rabbia narcisistica potrà incominciare a sparire quando l'individuo che ne è affetto incomincerà a trasformare questa potente carica energetica in realistica autostima da utilizzare per l'ottenimento di quei risultati esistenziali che ritiene importanti per l'appagamento dei propri bisogni esistenziali e pulsionali.

Il bisogno di fusione con l'oggetto Se arcaico onnipotente dovrà essere sostituito da atteggiamenti sotto il controllo dell'Io ed ogni investimento, perché non deluda e non tradisca, sarà buona cosa resti sotto il controllo personale senza delegare nessuna controfigura o luogotenente.

Riuscire a trasformare la rabbia narcisistica in combattività matura è forse uno dei processi trasformativi più impegnativi e per chi, per professione, si occupa di queste impegnative tematiche esistenziali cariche di dolorabilità il successo non è sempre assicurato.

Una volta che siano stati resi più chiari i funzionamenti del cervello, che i bisogni dell'Io organismico sono stati chiaramente evidenziati e si è compreso quanto sia importante soddisfarli ed in quale modo corretto farlo non ci dovrebbero essere in giro più persone che ancora soffrono per quei motivi ad eccezione chiaramente di coloro che non si sono ancora aggiornati.

La realtà ci dimostra, invece, che troppo spesso il nostro attivismo, il nostro "furor sanandi", il nostro desiderio di aiutare le persone a vivere una vita migliore vengono decisamente vanificate da forze tanto più perniciose quanto sono più sconosciute e subdolamente operanti.

Le cosiddette resistenze al cambiamento più radicate potremmo, a ragion veduta, vederle in quella rabbia narcisistica primaria che trae la sua linfa dalle emozioni più arcaiche e consolidate nell'animo umano come retaggio della specie.

Abbiamo già visto come la rabbia finalizzata e cioè indirizzata nei confronti di chi ostacola il soddisfacimento di un bisogno può essere considerata una vis vitalis indispensabile, un'utile combattività mentre quel bisogno di vendetta che agisce in modo compulsivo senza tregua dovendo riparare un danno subito, una umiliazione ricevuta negli anni importanti della crescita quando le poche forze a disposizione non avevano potuto far fronte all'evento traumatizzante, resta una forza travolgente carica di una enorme potenzialità eversiva.

Partendo da questi presupposti è facile comprendere le connessioni tra una quantità di fatti che potrebbero essere altrimenti visti come fenomeni più o meno isolati ed a prima vista da ritenersi come irrazionali, anormali, perversi, illogici ed incomprensibili.

Un danno, una mortificazione, una grave umiliazione subita negli anni fragili della puerizia o dell'adolescenza hanno creato una particolare sensibilizzazione ad un problema esistenziale. Rivivere nell'età adulta una situazione per certi versi simile è capace di far scattare il bisogno di vendetta.

Il fine degli impulsi vendicativi è quello di distruggere un oggetto, sovente idealizzato, che mentre in passato dispensava forza e piacere nella misura

all'individuo importante ad un certo momento è vissuto come ambiguo, insicuro, traditore, persecutore.

Il bisogno di vendetta è uno stato emozionale carico di grande potenzialità che nasce come reazione al dolore ed alla rabbia conseguente ad una situazione di perdita.

E' per tutti facile comprendere come in seguito ad una situazione di perdita le risposte emozionali più comuni siano quelle che conosciamo come tristezza, malinconia, nostalgia, depressione ma perché da questi particolari sgradevoli momenti si possa passare ad atteggiamenti gravi, a volte drammatici, quelli che riempiono le cronache nere dei nostri giornali fa parte di processi, magari prima sconosciuti, e che particolari situazioni sono stati capaci di innescare in modo irreversibile. Sotto un profilo conscio il fine della vendicatività è il castigo, la punizione, del cattivo, del reprobato, del traditore, dell'immeritevole.

Da un punto di vista inconscio l'atto vendicativo è un forte meccanismo di difesa che serve a tenere lontana l'angoscia del fallimento personale di una situazione che si è vissuta come fortemente limitante la possibilità di libera espansione delle possibilità personali.

La persona psicologicamente matura di fronte ad un evento sgradevole che la vita gli propina, attraverso il meccanismo dell'elaborazione del lutto, tende a staccarsi dall'oggetto sul quale non può più contare ritirando l'investimento effettuato, puntando su una separazione ogni giorno sempre più completa e definitiva dall'oggetto stesso.

La persona vendicativa, invece, non è disponibile, nonostante tutto, a perdere la partita, desidera ancora, più o meno consciamente, di ricattare l'oggetto importante che ha preso le ali per staccarsi.

La mancanza di una possibile rassegnazione, l'indisponibilità ad orientarsi verso nuovi lidi disponibili, all'interno dei quali cercare consolazione e conforto, non è per fini di piacere ma solo per poter esprimere tutto l'odio che il fuggiasco ha generato, castigarlo fino alla nausea e tentare di demolire le caratteristiche positive che lo avevano reso così interessante al punto di volerlo possedere innescando grossi moti invidiosi.

Tutti gli studiosi che si sono interessati di questa affascinante materia sono concordi nel ritenere che tutti i conflitti presenti in questi individui traggono origine dalla relazione colla madre.

Per tutti è facile comprendere come nei primissimi anni di vita il rapporto con una madre vissuta come buona, paziente, generosa, capace di offrire soddisfazioni sia di estrema importanza al fine di poter costruire una personalità adulta all'interno della quale trovino spazio e dimora sentimenti ed emozioni quali la speranza, la buona fede, la fiducia in se, negli altri e nel futuro. Solo con l'introduzione di una madre buona le persone saranno capaci di costruire un Io forte, buono, sicuro, fiducioso : una griglia di base sulla quale si svilupperanno poi tutte le altre possibili costruzioni esistenziali che la vita presenterà.

In mancanza di tutto questo sarà molto più facile ipotizzare lo strutturarsi di una personalità insicura alla ricerca continua di punti di riferimento, di conferme, di figure importanti colle quali identificarsi e fondersi per trarre da loro quella forza che non posseggono diventandone dipendenti.

La vendetta è quindi una delle strategie psicologiche più rudimentali di rifare i conti, ridare le carte a proprio vantaggio nei confronti di chi, in qualche modo, volente o meno, ha danneggiato.

E' lo stesso strumento delle società primitive dell'occhio per occhio dente per dente.

Religiosi, moralisti, sociologici, teologi nel corso dei secoli hanno molto lavorato su questo argomento per cercare di aiutare l'uomo offeso a superare il momento del danno ricevuto con minor costo per tutti.

Penso che saremo tutti d'accordo nel riconoscere il vantaggio che potremo ricavare nell'allontanarci da una fonte di dolore.

La persona sana mentalmente che si butta in un fiume per fare una nuotata pensando che l'acqua sia bassa, una volta accortosi di aver sbagliato le sue valutazioni al riguardo e rendendosi conto che per lui potrebbe esserci pericolo punta frettolosamente verso la riva per porsi in salvo.

Ci potrebbe essere qualcuno invece che, anziché fuggire come il comune vecchio buon senso potrebbe suggerire, approfitta della situazione per impegnarsi in una sfida colla morte e morire magari da quell'eroe che non è mai stato nella vita e, che avrebbe sempre voluto essere.

Sta di fatto che, se vogliamo salvare il salvabile l'unica cosa da farsi è prendere le distanze, fuggire, scappare, anche se potrebbe sembrare un comportamento un pò vigliacco.

Anche Willi Pasini nel suo ultimo libro : "La vita è semplice" concorda sul fatto che ci sono delle situazioni in cui vale la regola latina : " Non est salus nisi in fuga".

Continuare a vivere col preciso scopo di vendicarsi non è forse il modo ottimale per restare vicino all'oggetto che è stato per noi fonte di danno, dolore, squilibrio?

Quando da certe parti si parla del perdono come della miglior vendetta non è che si suggerisca forse, astutamente, di porre in essere quella fuga strategica che potrà portarci fuori dalle secche inaridite verso lidi luminosi abbandonando per la sua strada, per il suo destino, chi pensavamo volesse costruire qualcosa insieme mentre, in realtà, stava solo pensando a se stesso come se noi fossimo solo degli strumenti, dei burattini, da muovere a piacimento per i suoi scopi e vantaggi?

Il mondo è vasto, la gente tutta fatta a propria misura e pensare di cambiarla è una autentica follia. Potremo trovare qualcuno che oggi viene volentieri con noi ma domani potremmo essere per lui soltanto un peso da sopportare.

Potrebbe dircelo crudamente a parole ma potrebbe più sottilmente farcelo capire con altri messaggi più morbidi e sfumati. Sta a noi comprenderli o, di fronte all'evidenza dei fatti, restare stolti, sordi, cechi e sofferenti.

Decidere di non restare più attaccati a nessuna fonte di sofferenza è un modo come altri di esprimere il nostro potere, la capacità di operare delle scelte liberandoci da forze occulte compulsive che ci privano della nostra libertà decisionale.

La parola perdono viene molto spesso vissuta con connotati che potrebbero far correre il pensiero ad atteggiamenti di sopportazione, tolleranza, rassegnazione quasi come l'ultima spiaggia consolatoria di chi, perdente su tutti i fronti, rendendosi conto di non essere capace di combattere adeguatamente per vincere, visti i risultati, si trasforma in un rinunciatario che non partecipa più alla mensa della vita .

Atteggiamento vittimistico di soccombenza, di passività di chi è stato triangolato e non avverte in sé più nessuna energia per modificare gli eventi vissuti come torti. Anziché vendicarsi, esplicitare le proprie ragioni, manifestare il proprio disappunto, le proprie contrarietà in termini concreti,

potrebbe essere non solo liberatorio ma un sistema esplicito e concreto per far capire, senza mezzi termini e senza ambiguità, che cosa siamo e che cosa vogliamo da noi, dagli altri, dalla vita per cui ben venga questa ribellione, se serve a chiarire, a creare le premesse per un nuovo eventuale rapporto chiaro, trasparente o a sancire la chiusura di un rapporto che solo in apparenza poteva sembrare appagante per i due protagonisti della scena. Ciò che importa è comunque trovare il coraggio per arrivare ad una chiara definizione.

Come ho già detto la risposta più istintiva e primordiale alle sofferenze che gli altri provocano in noi è spesso l'impulso a restituire male con male, a far soffrire l'altro quanto lui ha fatto soffrire noi. Sta di fatto che la sete di vendetta ed il bisogno di rivalsa, come abbiamo su esposto, sono le risposte consequenziali ad un'offesa subita ma si rivelano in realtà un perverso ed inconscio meccanismo che blocca l'attività psichica su un episodio sgradevole che ha sconquassato una fragile personalità paralizzando quel normale processo di elaborazione del lutto che permette poi di passare oltre più forti, più esperti, più temprati per affrontare le inesorabili difficoltà della vita e di disporsi all'apertura per il raggiungimento di nuove mete, nuovi obiettivi, nuovi destini.

Se da un lato il comportamento ossessivo, entro certi limiti, spinge ad approfondire ed a comprendere certe tematiche che avrebbero, con un comportamento superficiale, potuto restare nell'ombra, il restare ancorati ad una situazione di dolore è l'unica reazione che la mente è capace, in certi momenti, di produrre per giustificare una attuale incapacità a crescere, a prendere le proprie responsabilità ed a continuare, in maniera adolescenziale a proiettare sugli altri i propri errori, le proprie inettitudini, le proprie pigrizie, tutte le personali negatività sperando, stolidamente, di uscirne meno sconfitti.

In realtà il restare ancorati ad una situazione che ha provocato dolore e che ancora ne provoca non è altro che l'espressione più autentica della limitatezza e della paura di cambiare : un patetico sistema per non crescere, per restare giovani, anzi bambini, bambini capricciosi, testardi, permalososi che nonostante l'età anagrafica continuano a comportarsi come quel piccolo bambino spaurito che eravamo con poche risorse, poche opportunità, con tanta pigrizia e che, ogni volta che gli altri non corrispondevano alle sue aspettative, piantava il muso, faceva i dispetti, inscenava capricci sperando, in tal modo, di ottenere ciò che voleva.

Se il sistema può ancora funzionare perché cambiare ma se invece tutte le piccole o grandi manovre di ostilità e sabotaggio producono risultati che non soddisfano forse potrebbe essere l'ora per pensare di cambiare .

Non potremmo incominciare concretamente a renderci conto che ogni giorno in cui manchiamo di vivere al massimo del nostro potenziale noi uccidiamo i tesori nascosti che sono in noi?

Ogni giorno che trascorriamo imbrigliati a qualcuno o qualcosa che più non amiamo, che non ci attiva la gioia di vivere uccidiamo in noi la forza di amare e di avere ciò che meritiamo.

All'interno dell'uomo c'è il bene e il male ed ogni uomo può, se vuole, diventare il protagonista della sua vita, pensare mondi possibili verso cui dirigere le proprie azioni per renderli poi effettivamente reali.

Passare oltre diventa quindi la dimostrazione che il tempo non si è fermato, che non siamo più dei fossili psichici sclerotizzati.

La linfa ha ripreso a circolare in tutte le cellule della nostra mente. Nuovi circuiti, dapprima bloccati, hanno incominciato a dare segni di vitalità ed il mondo non appare più così ristretto e limitato ed, anche per noi, sta diventando ricco, multiforme per molti versi godibile.

Optare per il bene o per il male può divenire una libera scelta dettata dalla nostra intelligenza risvegliata da un lungo paralizzante torpore.

Al di là quindi di fumosi discorsi infarciti di deteriore pietismo e di falsa disponibilità nei confronti degli altri in nome di un tanto meraviglioso quanto difficilmente definibile premio finale potremmo decidere di non restare più ancorati ad una realtà che non soddisfa.

L'elaborazione del lutto ha i suoi tempi processuali, come si diceva, ma questo meccanismo della vita psichica ci aiuta a passare oltre, a dimenticare, a minimizzare, a svalutare, a ridimensionare, a cercare di porci nei panni di chi in qualche modo è stato per noi fonte di dolore per conoscere la sua verità e poter uscire dall'impasse più ricchi di esperienza, più fortificati in strutture che alla prova dei fatti, diversamente da quanto ci faceva comodo pensare, si sono rivelate insicure e cedevoli..

Non dimentichiamo che si fa sera e potremmo perdere tempo utile che potrebbe non tornare mai più per cui lasciamo che il fiume scorra tranquillo verso il mare, che ognuno vada verso il suo destino ed incominciamo a pensare a noi, ai nostri sogni, ai nostri programmi, al modo più utile e semplice, più conveniente e concreto per trasformare degli insoddisfatti carichi di rabbia, di invidia, di competitività sterile, di gelosia avvilita, quindi dei poveri interiormente proprio perché gravati da tali ipoteche, in personaggi che non perdono occasione per arricchire se stessi, sia dal punto di vista psichico che economico, impegnati nel fare della propria vita un'opera d'arte non dimenticando quella massima che dice : " La ricchezza non fa la felicità ma la miseria ha ancora meno probabilità di farci raggiungere lo scopo".

La società nella quale viviamo possiede forti tendenze distruttive per cui se noi, nella nostra relatività, vogliamo strutturare un approccio morbido e comprensivo, mellow come dicono gli autori americani, colla vita non ci resta che riconciliare noi stessi colla realtà dell'umana condizione, demolendo miti, distruggendo muraglie di cartapesta e partire poi da basi più solide e realistiche.

Allora potremo incominciare a cambiare tutto quello che in qualche modo ci fa vivere male, dovremo mettere in discussione tanti luoghi comuni, tanti ideali per i quali abbiamo tribolato e mettere a fuoco i modelli ed i valori dominanti per controllare se sono quelli che ci appagano o se sono imposti da altri e da noi subito con sommovimenti interiori di estrema sgradevolezza.

Incominciare ad amarci significa incominciare a prendere cura di noi stessi, incominciare ad avere attenzioni di riguardo per la nostra unità psicofisica in toto.

Molti di noi, quasi tutti allevati nel culto della fede cattolica dovrà liberarsi dall'influenza del motto evangelico : "Ama il prossimo tuo come te stesso" per sostituirlo coll'imperativo categorico: "AMA TE STESSO".

Ciò non toglie e non pregiudica attenzioni riguardose nei confronti degli altri che in qualche modo e in qualche misura entrano in contatto con noi perché viviamo in un contesto umano di interrelazione, gli altri esistono, intrecciano le loro vite colle nostre, ci sfiorano, ci coinvolgono, ci ignorano.... ma esistono e chi ama veramente se stesso non crea le premesse per ricevere del

male, è molto attento a non stimolare negli altri quei cattivi sentimenti che albergano nel cuore dell'uomo e che attivati si ritorcerebbero su di lui.

L'impegno a costruire per noi la vita che vogliamo, lo si voglia o no, è nostro, solo nostro ed è pure giusto che sia così, se ci pensiamo bene, perché nessuno può conoscere noi come noi possiamo arrivare a conoscerci. Siamo soli e liberi e possiamo prendere la vita nelle nostre mani, se lo vogliamo, ed incominciare a prendere decisioni a noi favorevoli e ad accollarci ovviamente la responsabilità delle stesse.

Tutto questo comporta impegno, abnegazione, sacrificio, il passare per tentativi ed errori con consumo di energie per cui potreste avere pure i vostri buoni motivi per non farlo.

E' sempre una vostra decisione rispettabile. L'unica cosa che difficilmente potrà avverarsi sarà il compiersi di eventi a voi favorevoli senza il vostro impegno e la vostra fatica.

Possiamo incominciare a riflettere e a comprendere in quale e quanta misura l'atteggiamento mentale di ciascuno di noi sia responsabile delle nostre esperienze di vita : quelle belle e quelle cosiddette brutte.

Rendersi consapevoli del proprio processo di trasformazione e di come noi tutti possiamo giocare un ruolo determinante nell'apportare cambiamenti positivi nella nostra vita è estremamente interessante.

Ognuno di noi possiede una propria sorgente di saggezza interiore e quando siamo pronti a cambiare, solo allora, attiviamo tutto ciò che serve per aiutarci. Leggendo questo mio scritto qualcosa dentro di voi potrà cambiare e far scattare il meccanismo della guarigione che è dentro ciascuno di noi.

E' importante incominciare a rivolgersi all'interno di noi stessi e riflettere attentamente sul fatto che quasi tutte le malattie, cancro compreso, non sono altro che un particolare linguaggio della nostra sofferenza interiore che va compreso nella sua peculiare e personale strutturazione.

Dobbiamo cercare di comprendere gli atteggiamenti mentali che hanno provocato lo stato di disagio e di malattia.

La prima domanda che ci dovremo rivolgere è se ci vogliamo veramente bene e probabilmente dovremo incominciare a liberarci da tutto il rancore che ci portiamo dentro da anni, probabilmente dall'infanzia non avendo ricevuto tutta quella dose di affetto di cui noi avremmo avuto bisogno per una crescita psicofisica sana ed armoniosa.

Se incominciamo ad imparare a riflettere con serena obiettività senza la deformazione inquinante dell'emotività, probabilmente potremo riconoscere che specialmente negli anni importanti della nostra vita, la nostra mente è stata bombardata da messaggi, ordini, imposizioni che per molti anni hanno pesantemente condizionato la nostra esistenza non permettendoci di sviluppare appieno le nostre intime capacità creative.

Ora si potrebbe eventualmente partire da capo prendendo la nostra vita nelle nostre mani per fare di essa il nostro capolavoro ed incominciare a vivere per ciò che noi riteniamo utile, importante, appagante per noi, noi come esseri unici irripetibili, non sovrapponibili a nessun altro con pieno diritto di divenire i protagonisti del nostro destino, della nostra umana avventura. Possiamo, se vogliamo, continuare a trastullarci dei soliti arcinoti giochi relazionali o a crogiolarci delle certezze che ci hanno inculcato e se queste ci danno sufficiente gioia e tranquillità sarebbe da stolti voler cambiare ed avventurarsi verso l'ignoto sconosciuto che spaventa ma se la situazione nostra attuale è fonte di insofferenza, di insoddisfazione e di disagio potrebbe

essere tempo di incominciare a crescere e di incamminarci quindi sulla strada che potrebbe portarci, al fine, verso la nostra personale indipendenza ed autonomia.

Forse la nostra maturazione psicologica si è fermata all'epoca adolescenziale e stiamo ancora cullandoci sull'onda di sogni demenziali; stiamo ancora cercando sull'atlante i punti di riferimento per imbarcarci verso l'isola che non c'è o crediamo ancora a quelle caramellose favole per adulti che parlano di giustizia sociale, di libertà dalle schiavitù di ogni tipo, di solidarietà fra gli uomini, di amore fra i popoli.

Forse non ci stiamo rendendo conto che la realtà, nella quale siamo immersi, se messa a fuoco a dovere, non è quella che qualche nuovo profeta ci ha promesso e prospettato, a suo tempo, per poter contare sui nostri voti e sul nostro appoggio.

E' questo il motivo per cui, in fondo, se ci ascoltiamo, se cerchiamo di dare un nome alla nostra insofferenza, a quel vago, a volte, senso di malessere esistenziale è proprio perché viviamo nell'incertezza, nell'instabilità, ci mancano quei punti di riferimento stabili, alcuni centri di gravità permanenti senza i quali è cimentoso muoversi fra le sabbie mobili soli col rischio di essere travolti.

E' all'interno di noi che possiamo tornare per trovare la pace, l'armonia cessando di illuderci di trovare fuori ciò che ci manca dentro.

C'è tanta gente che pur senza intraprendere analisi approfondite della personalità secondo l'ortodossia metodologica, impegnative sia per il tempo necessario che per il costo, potrebbero ricavare dall'incontro con qualche terapeuta esperto nelle patologie affettive e relazionali, suggerimenti, spinte, delucidazioni sì da poter comprendere se stesso ed il mondo circostante in modo più obiettivo e poter poi, sulla scorta di quanto appreso, come si dice in termini battaglieri, modificare il tiro per raggiungere meglio gli obiettivi desiderati.

Mi riferisco alle cosiddette "terapie brevi" che prendono in esame un solo problema, focalizzano la loro attenzione solo su quello e così evitando di distrarre energie hanno più possibilità di vedere il loro lavoro coronato di successo. Io credo che, al di là del costo, che potrebbe essere limitato e tale da non squilibrare un bilancio economico personale, la più grande resistenza, opposta da chi soffre, a rivolgersi ad un consulente per chiedere aiuto sia la sgradevole sensazione, più o meno consapevolizzata, di sancire con questa richiesta l'incapacità di farcela da soli vivendo anche questa mossa come un ulteriore fallimento personale.

E' l'orgoglio che sfida la realtà ed in suo nome la strada della sofferenza continuerà ad essere battuta mentre l'uomo non è mai così grande e meritevole di stima come quando riconosce i propri errori.

Molte scuole di psicoterapia sensibili alle esigenze di una popolazione quasi sempre in corsa, con poco tempo da dedicare in caso di sofferenza alla ricerca delle cause profonde e nascoste che si suppongono alla radice dei problemi quotidiani preferiscono porre maggior attenzione alle difficoltà reali immediate che ciascun essere umano incontra, quasi inevitabilmente, lungo il proprio percorso esistenziale.

Sono difficoltà d'ordine sociale, familiare, di lavoro, di relazione intima e sessuale ed altre che possono risentire beneficamente, anziché di certe indagini di tipo analitico profondo, di un intervento veloce tutto puntato su un unico argomento quasi sempre il più disturbante del momento.

Al fine di poter osservare la problematica disturbante da una posizione di calma e di serena obiettività quasi tutti gli operatori si avvalgono di una tecnica di rilassamento.

Quando parlo di tecnica di rilassamento mi riferisco in modo particolare al Training autogeno (TA) ideato e messo a punto dal neurologo tedesco J.H. Schultz intorno agli anni trenta perché è forse la tecnica più scientificamente studiata, più affidabile e più seguita dai grossi nomi che in campo internazionale operano per aiutare le persone che bussano alla porta dei loro studi, stanchi, smarriti e in crisi per trovare un senso al loro esistere, per recuperare la fiducia nelle proprie possibilità per lo più sconosciute, per rinforzare le strutture della personalità profonda, per misurarsi con la realtà quale si fa sentire giorno dopo giorno, per riscoprire i valori perenni, per volgersi verso il tu, cioè l'Altro da noi in un rapporto fatto di partecipazione e di rispettosa comprensione.

I sei esercizi fondamentali del metodo così detti "somatici" sono di estrema importanza perché portando l'attenzione sul corpo stimolano un ascolto intimo molto spesso sconosciuto.

Non dobbiamo dimenticare che è nelle strutture biologiche che certe facoltà di ordine superiore, intellettualistico possono strutturarsi per cui dedicando qualche piccolo spazio alla conoscenza ed alla cura del corpo sarà tutto e solo da guadagnare.

Potremo, per dovere d'informazione, definire il TA in modo molto succinto come un apprendimento graduale di una serie di esercizi particolarmente studiati e concatenati con lo scopo ben preciso di attivare un'attenzione di ascolto passiva su aree diverse del nostro corpo.

Il premio che può conquistare chi, particolarmente motivato e correttamente guidato da un operatore di vaglia, è il realizzarsi di spontanee modificazioni del tono muscolare, della funzionalità cardio-circolatoria-polmonare, dell'equilibrio neurovegetativo e dello stato di coscienza.

Il metodo inizia coll'allenamento alla passività, all'abbandono, al lasciarsi andare, al lasciar accadere spontaneamente senza intervenire colla volontà per cui, nel pieno rispetto dei tempi e dei ritmi personali, ci si incammina su un sentiero solitario fatto di piccole semplici cose capaci di riarmonizzare donando un senso di pace, e di calma, di quiete interiore, di serenità dell'anima.

E' proprio in un contesto particolarmente agevolante, con una guida sicura ed affidabile accanto, capace di chiarire certi dubbi, di spiegare il perché di certi vissuti, di assicurare in caso di bisogno, che l'uomo può, abbandonando a poco a poco tutte le sue difese riscoprire il senso di un esistere armonioso ritmato sui suoi tempi personali. Si tratta di recuperare sensazioni di benessere psichico globale che ognuno di noi sicuramente ha già provato agli albori della propria vita...

Direttamente consequenziale alla sensazione di calma è la distensione neuromuscolare che innesca quella particolare reazione fisiologica definita tecnicamente commutazione.

Commutare significa invertire la rotta, cambiare uno stato di cose ormai stabilmente strutturate.

Da un punto di vista meramente fisiologico il meccanismo d'azione non è stato, a tutt'oggi chiaramente compreso.

Qualcuno parla di un centro autonomo regolatore che in particolari condizioni di calma, di serenità e di passività entra in funzione per riportare a norma tutti i parametri che le violenze subite hanno squilibrato.

Fra le varie ipotesi quella più accreditata sostiene che l'allenamento psicofisico messo in atto col TA produce nell'organismo una situazione antistress diversa da quanto produciamo in certe situazioni della vita quotidiana ove, per far fronte a richieste particolari e straordinarie viene sollecitato il sistema nervoso vegetativo simpatico.

Questo prepara il corpo al lavoro, all'impegno, alla difesa, tutte situazioni che se superano certi limiti possono creare grossi scompensi.

Lo stato di abbandono favorisce invece l'attivarsi del sistema nervoso vegetativo parasimpatico che ha lo scopo precipuo di rallentare le funzioni troppo stimolate, di ridurre la produzione di adrenalina e di permettere l'instaurarsi di una condizione molto simile a quella del sonno fisiologico con effetti rigeneratori e ristorativi (trofotropi).

Resta comunque clinicamente confermato che il TA possiede la capacità di produrre una particolare condizione neurofisiologica in cui mutano gli abituali rapporti tra le strutture nervose e ciò che più conta è la messa in moto di funzioni autoregolatrici che liberano gli organismi da tutti gli accumuli di tensione causati da una vita disarmonica, sregolata, violenta permettendo il realizzarsi di una salutare condizione di equilibrio omeostatico.

Dopo l'esercizio della calma, della pesantezza, del calore e del cuore, l'esercizio del respiro è forse quello in cui più di ogni altro, se si è proceduto nell'apprendimento in modo graduale e corretto, il soggetto riesce a cogliere, in un abbandono passivo e fiducioso, il senso di forze sconosciute che sembrano vigilare sul suo vivere.

Il segreto da cogliere nell'esecuzione di questi esercizi è il fatto che non si deve, finalmente, eseguire nessun compito, non bisogna attendersi nessun risultato finale e nel precipuo esercizio della respirazione non ha nessun senso se essa sia superficiale o profonda, lenta, veloce, regolare o irregolare oppure se è toracica o addominale.

Non si tratta di modificare il ritmo del respiro ma di abbandonarsi ad esso qualunque esso sia e scoprirlo nel suo svolgersi.

Coll'allenamento il respiro tenderà ad avere una fase aspiratoria lenta e lunga, una breve pausa ed una espirazione più veloce.

E' proprio in questo lasciarsi andare sull'onda del respiro, in questo lasciarsi cullare dolcemente che, di solito, si perdono le ultime residue difese, si rinuncia alla responsabilità dell'impegno, della lotta, della conquista per raggiungere un senso di pace e di armonia con se stessi e tutto il creato che circonda.

Via via che l'esercizio si fa più lento, più profondo automatico il soggetto è portato a seguire l'aria ricca di ossigeno nel suo percorso verso l'interiorità biologica e contemporaneamente viene spontaneo, in questo processo di penetrazione, scoprire all'interno della propria realtà profondi aspetti sconosciuti.

In questa esperienza di immersione in se stessi si sviluppa un'utilissima tendenza alla riflessione.

Quando l'esercizio è ben riuscito la porta è aperta verso gli ambiti più segreti del proprio mondo interiore.

RILASSAMENTO

Ora che abbiamo letto tante cose potremmo pure essere stanchi così come succede dopo una giornata di intenso lavoro od anche solo dopo una giornata di noia, di insoddisfazione, di insofferenza.

Che fare? L'unica cosa utile da fare è concedersi una pausa, un momento di pace, di quiete, di riequilibrio energetico per poi tornare alle nostre solite occupazioni, ai nostri lavori preferiti, ai nostri problemi più calmi, più sereni, più ottimizzati nelle nostre forze e quindi nelle migliori condizioni per poter avere da noi stessi il meglio col minor dispendio di energie. In questo momento potrei proprio cercare di aiutarvi a scoprire i benefici effetti del rilassamento ed aiutarvi a muovere i primi passi in ambiti forse per voi ancora sconosciuti ma non per questo preclusi.

Bene, al fine di permettere alle mie parole di scivolare più piacevolmente all'interno di voi non potreste assumere una posizione comoda e rilassata o c'è qualcuno o qualcosa che vi suggerisce dentro di continuare a stare sulla difensiva tesi, contratti come se doveste affrontare un nemico o un pericolo che non si vede ma che si sente nell'aria?

Vi consiglio di lasciare da parte tutti questi vecchi e superati pensieri e di pensare invece che è giunto il momento nel quale potete vivere appieno il sacrosanto diritto di GODERVI una pausa alternativa, di prepararvi ad un appuntamento con voi stessi per scoprire la fonte della vostra pace, del vostro riequilibrio energetico esistenziale.

Poi tornerete, tornerete, puntualmente ai vostri doveri che vi aspettano ma che affronterete con più grinta, più lucidità, maggiore consapevolezza senza più quella aria sfiduciata di vittime perdenti che detestate ma che non riuscite a scrollarvi di dosso.

Come vi dicevo cercate, se lo volete, di trovare una posizione distesa, su una poltrona o su un lettino, come preferite. Probabilmente una luce discreta potrà essere agevolante così come allentare cinture, cravatte, reggiseni o quant'altro stringe, costringe, infastidisce. Solitamente ritorna utile e vantaggioso per il nostro scopo.

Incominciate ad ascoltarvi in questa atmosfera che avete creata volutamente morbida "mellow" come dicono gli anglosassoni e, se avvertite disponibilità spontanea, sta a significare che siete veramente stanchi di soffrire, di condurre una vita per certi versi, troppi o tanti, voi solo lo sapete, non appagante ed allora tutte le mie parole, le mie proposte di cambiamento saranno da voi attentamente ascoltare, accettate come semi di saggezza che prima o poi, secondo i vostri personali tempi e ritmi, germineranno per dare luogo ai frutti del cambiamento, della vita nova.

Ma, sempre ascoltandovi, se avvertirete dentro sensazioni di resistenza, di atteggiamento critico e svalutativo, opposizione, ribellione anche se non chiaramente motivata, allora, vi dico che dentro di voi c'è una parte che, per motivi al momento sconosciuti si oppone, opera in altro senso e la vostra personalità non è ben armonizzata, il vostro io è diviso, magari in lotta, non integrato in un'unica coerente personalità che si muove con tutte le sue forze verso un obiettivo per raggiungerlo.

Comunque anche in questa ipotesi, per quel che vi costa, ascoltate le mie parole senza voler comprendere tutto in un solo momento, senza voler dare immediatamente risposte ma sapendo che si può ascoltare colla razionalità, col cuore, colla disponibilità a lasciar attivare la fantasia per cui, ogni volta che ritornerete su questi passi, ci sarà qualche particolare nuovo che completerà ed arricchirà la vostra mente di stimoli e provocazioni sconosciute.

Ascoltate.....ascoltate come si ascolta il vento tra gli alberi, il rumore del fiume ed il canto degli uccelli.... Questo ascolto risveglierà dentro qualcosa che è al di là di ogni conoscenza ...vi aiuterà ad entrare nella vostra realtà profonda, a puntare sul centro della vostra spiritualità per riscoprire sensazioni antiche, emozioni dimenticate, un mondo vostro sepolto sotto la polvere dell'oblio ma non eliminate.

Tutto questo potrà aiutarvi a comprendervi meglio, a trovare la chiave per aprire la porta che vi farà entrare nelle stanze buie della vostra personalità sconosciuta per meglio riconoscere le vostre incoerenze, le vostre zone d'ombra, i vostri sensi e non sensi, le vostre paure, le tante paure che ci prendono alla gola, ci chiudono lo stomaco, i visceri, alterano il piacere di vivere.

Vorrei chiarire senza mezzi termini che tutto quanto ascolterete non è il prodotto della mia fantasia ma la mia elaborazione personale di tutto quello che i grandi maestri di vita e di cultura mi hanno permesso di imparare e fare mio.

Quando ci sentiamo insicuri, vacillanti, indecisi sulla via da intraprendere quello è il momento di abbassare umilmente il capo e bussare alla porta dei grandi saggi, di coloro che prima di noi, passati per le nostre stesse strettoie sono riusciti a passare oltre! a superare l'impasse ed a scoprire soluzioni nuove per vivere meglio o almeno meno peggio.

Cara amica o amico che mi ascolti vorrei aiutarti a scoprire l'essenza profonda della tua personalità. Il modello del mondo in cui viviamo è essenzialmente efficientista privo di spazi di fantasia, di poesia, di gratuità di intuizione.

Non siamo più avvezzi ad indugiare per ammirare un tramonto rosato, a contemplare attoniti un cielo trapunto di stelle, ad ascoltare rapiti il canto degli uccelli nelle calde sere d'estate o lo stridio delle cicale impazzite d'amore...

Lascia che ogni legame col mondo, colla quotidianità a, poco a poco, si allenti senza sforzo e preparati ad incontrare in un silenzio dapprima sconosciuto una solitudine piena in realtà di presenze, densa di parole incomprese, fonte meravigliosa della tua potenzialità..

Lascia tacere la ragione e lascia che tutto scivoli dentro soavemente. Lo so che non è facile lasciarsi andare perché nessuno te lo ha mai insegnato ma tu non puoi neppure immaginare i benefici che ne potrai ricavareRilassarsi, abbandonarsi, lasciarsi andare al proprio ritmo significa ritrovare, a poco a poco, una profonda armonia, riconciliarsi con se stessi, entrare in contatto colla sorgente profonda, liberare le energie sopite, bloccate .

Potrai imparare a prendere le distanze dagli avvenimenti per poterli meglio studiare con più lucidità, maggior senso critico senza la deformazione derivante da un incontrollato coinvolgimento emotivo disturbante .. Guerrieri senza pace, senza patria e senza dimora ...si fa sera... è tempo di abbandonare per qualche momento le armi, di abbandonare il solito

supercontrollo che consuma tante energie, per entrare in contatto colla vostra mente profonda, colla sorgente della vostra vitalità e divenirne, finalmente, i padroni assoluti, coloro che eserciteranno il potere personale e decideranno in ogni momento, in ogni occasione per il meglio possibile. Ed ora immaginate di trovarvi su un bel prato verde in una bella mattina di primavera, siete coricati sulla schiena e gli occhi stanno vagando negli abissi del cielo.

L'atmosfera è stupenda, l'aria è pulita, rarefatta, lasciatevi andare, non preoccupatevi per nessuna cosa, lasciate che tutto vada per il suo verso, che tutto si svolga come vuole senza voler intervenire colla volontà. Abbandonate il senso critico e lasciate che le mie parole e le mie suggestioni entrino senza riserve e senza voler intervenire con inutile dispendio energetico....lasciatevi andare per incominciare a gustare il piacere dell'abbandono sereno e fiducioso.... ed ora ascoltatevi.. vi guiderò per aiutarvi a sciogliere le vostre tensioni perché possiate, se lo volete, imparare ad abbandonarvi al flusso della vostra energia, a sentirla fluire liberamente dentro di voi ed a provare quelle sensazioni straordinarie di libertà, di forza, di piacevolezza interiore così come succede quando ci sentiamo in armonia con tutte le parti della nostra personalità.

Ora scivolte dolcemente col pensiero sul vostro viso come se nessuna altra cosa esistesse ..ora finalmente siete soli con voi stessi e potete incominciare ad ascoltarvi per comprendere tante sensazioni forse sinora sconosciute... ascoltate la vostra fronte, i muscoli della vostra fronte e lasciateli andare, ascoltateli mentre si distendono, ascoltate i muscoli, i piccoli muscoli intorno agli occhi e ascoltate questi muscoli ed i vostri occhi che riposano nel silenzio, nella pace di questo momento...lasciate ancora scivolare il vostro pensiero come una dolce carezza sul vostro volto...ascoltate i muscoli della vostra mandibola e se volete lasciate che la mandibola caschi dolcemente in avanti e così anche i muscoli delle vostre labbra perderanno la loro tensione e si rilasseranno...lasciate che la vostra bocca si dischiuda ed ascoltate il muscolo della vostra lingua mollemente adagiata nella cavità orale.

Se vi lasciate andare fiduciosamente senza paura sentirete che lo stato di abbandono e di rilassamento si sta propagando anche a tutte le altre parti del vostro corpo. Imparerete ad ascoltarli ed a godere di questi momenti personali esclusivi nei quali, a poco a poco, state entrando in contatto colla fonte più genuina della vostra personalità, colle ricchezze ancora sconosciute perché bloccate da tutte le paure che ci tormentano ed insidiano il nostro bisogno di pace, di quiete e di armonia per ritemperarci, ricaricarci, metterci nelle condizioni di affrontare le bufere, le tempeste che la vita troppo spesso ed improvvisamente ci presenta.

Più il rilassamento sarà profondo, più vi staccherete dalle solite noie più vi avvicinerete al nucleo sano, ai vostri tesori nascosti, alla vostra creatività soffocata e repressa, sveglierete l'intuizione ed ogni giorno diventerà sempre più ricco potendo disporre di maggiori opportunità di scelta.

Bravi molto bene, sento che mi state seguendo sulla strada dell'equilibrio emotivo e quindi della salute del corpo e della mente.

Ora lasciate scivolare il vostro pensiero lungo il vostro corpo come una carezza morbida giù, giù, fino in fondo fino ai vostri piedi ed ascoltate questa parte del vostro corpo come se nessuna altra cosa esistesse.

La mia è una proposta soltanto e voi potete decidere se volete continuare a lasciarvi andare approfondendo lo stato di rilassamento.

Come vi dicevo lasciate tutti gli altri pensieri momentaneamente in disparte e ascoltate soltanto i vostri piedi, ascoltate i piccoli muscoli delle dita dei piedi, i muscoli del dorso dei piedi, i muscoli delle piante, i muscoli delle caviglie e salendo verso l'alto i muscoli delle gambe, delle ginocchia e delle cosce.

Restate nel silenzio ad ascoltare solo queste parti del vostro corpo come se ora, in questo momento, nessuna altra cosa esistesse e immaginatele, pensatele, recepitele rilassate, distese, abbandonate mentre voi siete calmi, calmi, rilassati, distesi, sereni, sentite che state abbandonando i soliti meccanismi di difesa state abbandonando, a poco a poco, le vostre corazze per incominciare a GODERE GODERE GODERE di un momento di doverosa tregua, un momento, di pace, di conciliazione, di serenità.

E' un ritrovare la propria armonia troppo spesso insidiata, negata, non vissuta, imparare a gustare, a centellinare il piacere di tanti piccoli momenti da recuperare affinché la vita non si riduca soltanto alle solite grane, ai soliti problemi al momento non risolvibili.

Incominciate a ritenere indispensabile per il vostro equilibrio, la vostra salute, per ricaricarvi di positività, da poter eventualmente donare, dedicate qualche momento a voi stessi per ascoltarvi per intuire i bisogni profondi, in specie quelli insoddisfatti che reclamano soddisfazione e che devono essere presi in considerazione perché trascurarli, negarli, soffocarli non si fa altro che permettere loro di aprirsi altre strade....le malattie fisiche ed emotive sono una di queste!!!!

Ritornate col vostro pensiero al basso ventre, ascoltate i muscoli del vostro addome, i muscoli delle vostre natiche, restate ad ascoltare questa parte del vostro corpo in contatto col lettino o la poltrona e potrete comprendere meglio la sensazione che provate in contatto con qualcosa di diverso da voi ...scivolte col pensiero sulla vostra schiena ed ascoltatela rilassata, distesa, abbandonata, passivamente fiduciosamente abbandonata.

Sentite se siete ben rilassati e se sentite ancora segni di tensione neuromuscolare lasciate che il tempo, il vostro tempo rilassi ciò che ora è ancora in stato di tensione.

Ed ora ascoltate il vostro collo, la zona cervicale, le vostre spalle e lasciatevi andare senza paura. La tensione è soltanto la conseguenza di un non ben definito senso di paura.

Ma di che cosa avete ancora paura? Ora che siete mollemente abbandonati e che i vostri muscoli sono diventati inerti, pesanti, flaccidi, distesi, ora che state scivolando in uno di quegli stati alternativi di coscienza che vi permetteranno di entrare in contatto colla vostra energia vitale, col vostro potenziale ancora sepolto sotto cortine di insicurezze e di bassa autostima immaginate di vedere in un bel cielo azzurro una nuvola nera fastidiosa ...essa contiene tutte le vostre paure, guardatela questa nuvola nera, più la guardate meno vi spaventa , più l'osservate e più la studiate più vi sarà possibile, se lo volete, liberarvi di lei magari momentaneamente per prendere fiato e ripartire più agguerriti e meno spaventati.

Imparate ad apprezzare quanto è bello sentirsi svuotare delle energie negative, sentire che il corpo è in pace, che gli organi interni funzionano al loro ritmo ottimale, che non c'è bisogno di lottare, che vi state godendo un momento di pace, state incominciando a diventare i migliori amici di voi stessi.

Rilassarsi, staccarsi per qualche momento da tutta la problematica circostante, spesso disturbante, aiuta proprio ad entrare meglio in contatto

con se stessi a conoscersi meglio ad allenarsi ad un dialogo intimo di crescita e di maturazione personale .

Imparate ogni giorno a concedere del tempo alla vostra persona al vostro corpo che è una macchina stupenda ma che ha bisogno di molti riguardi di molte attenzioni perché anche una Ferrari colle gomme sgonfie o col serbatoio pieno di petrolio anziché di benzina super a 98 ottani delude perché le sue prestazioni non sono adeguate e non potrebbe essere altrimenti.

Il corpo di ognuno di noi possiede particolari caratteristiche personali, tendenze e predisposizioni innate che fanno parte del nostro umano limite e che è estremamente utile conoscere al fine di poter ottenere performance soddisfacenti così come pure meccanismi automatici che ci permettono di effettuare certi compiti, certi lavori con minor fatica e con migliori risultati di altri.

Provate ad immaginarvi come chi è uscito da una lunga malattia debilitante, dal buio della disinformazione, dalla paralisi di pesanti condizionamenti derivanti dall'educazione del passato ed è finalmente libero, libero di essere se stesso, di osservare il mondo con occhi nuovi, i propri e di poter prendere le sue decisioni ed ovviamente, le responsabilità che ne derivano. Provate a porvi davanti ad uno specchio per imparare a guardarvi con garbo, con gentilezza, con quello sguardo compiacente e complice di chi sta ammirando una cosa bella ed importante da curare e conservare, un bene riscattato che, ripulito di vecchie scorie, sta riacquistando, a poco a poco, il suo massimo fulgore.

Ora che avete smesso di fare i capricci, ora che non siete più disposti di utilizzare meccanismi di difesa nevrotici, proiezioni e colpevolizzazioni di altri sentite che la vostra autostima sta crescendo ogni giorno sempre più perché state lavorando seriamente, correttamente su di voi; avete preso la vita nelle vostre mani, come è giusto che sia, ed avete finalmente compreso che l'unica persona che deve finalmente darsi da fare per voi siete voi perché solo voi sapete che cosa vi piace che cosa può dare un senso appagante alla vostra vita.

Il bambino spaurito, mortificato, offeso che c'è dentro ha tanto sofferto perché non ha mai avuto tutte quelle attenzioni, quei riguardi, quelle tenerezze che avrebbe voluto e le ha cercate in giro dappertutto disperatamente.

La sola persona che può darvi tutto questo siete voi, non pensate più di cercare l'approvazione altrui, imparate a comportarvi in modo armonioso con il vostro io ideale ed allora sarete voi stessi che vi approverete voi che vi applaudirete perché avete seminato positività benessere e vi sentirete appagati. E' arrivato proprio il momento in cui diventiate il miglior amico di voi stessi, la persona colla quale vi trovate più a vostro agio e la cui vicinanza vi rende più felice.

Questo crescente senso d'amore che potete imparare a nutrire per voi stessi incomincerà ad irradiarsi verso l'esterno, in tutte le direzioni raggiungendo la gente e le vostre relazioni verranno positivamente influenzate.

Imparate a visualizzare i vostri rapporti, tutti i tipi di rapporti per dare loro maggior significato affinché diventino più gratificanti.

Datevi un importante motivo per vivere, mettete a fuoco le vostre esigenze primarie di vita e non dimenticate che, in tal modo, giorno dopo giorno, state caricandovi di energia risanatrice. Non potrebbe essere scoccata l'ora X nella

quale avete deciso di fare quello che vi piace e non quello che piace agli altri?

Finalmente vi siete ribellati dalla schiavitù degli altri riconoscendovi come centro autonomo di potere e volete ricavare piacere ed appagamento da ciò che fate per sentirvi in pace ed in armonia con voi stessi.

Si può crescere ogni giorno a patto che si impari, sottolineo IMPARI, a porsi di fronte a se stessi ed al particolare mondo che ci si trova di fronte, con animo libero da pregiudizi, disposti ad entrare in sintonia cogli altri che si ha di fronte per comprenderne i vissuti, i loro codici di riferimento, le aspettative, le personali reazioni difensive.

Possiamo diventare consapevoli che qualsiasi cosa facciamo, la possiamo fare per libera scelta.

In realtà non c'è proprio nulla che dobbiamo tassativamente fare. Ci sono cose che per noi sarebbe meglio fare. Resta il fatto che possiamo sempre scegliere se ci è più utile e vantaggioso in quel particolare contesto e momento storico farle o meno.

Attraverso l'ascolto e la consapevolezza di noi stessi potremmo scoprire di continuare, nonostante tutto, a ripetere sempre le stesse mosse dolorose. Il prenderne atto ci aiuterà a capire che è proprio questa rigidità, questa mancanza di flessibilità e di adattamento al mutare delle situazioni la fonte del nostro soffrire.

La consapevolezza è la strada che porta alla LIBERTA'.

Se vogliamo avviarci sulla strada del benessere psicofisico non abbiamo bisogno di rabbia ma di maggiore accettazione e di più amore prima di tutto per noi stessi.

Quando riusciamo ad accettarci così come siamo, risparmiandoci critiche ed aspri giudizi, possiamo dire che cominciamo a volerci bene.

Ora che avete compreso tutto quanto ho detto circa il rilassamento se l'argomento ha suscitato il vostro interesse ed avete ben compreso l'enorme importanza, per noi che viviamo in un mondo troppo spesso convulso e non a misura d'uomo, di inserire nelle proprie giornate, specie quelle più "calde", qualche momento alternativo per permettere alla mente sovraccarica di fatica e di tensione di staccare la spina e ritrovare, in modo naturale secondo i propri tempi e ritmi, i propri ottimali equilibri dai quali poi ne discendano comportamenti consequenziali, potrei dare qualche utile suggerimento pratico per costruire una personale induzione favorente, agevolante lo stato di passività.

Un'operazione come questa non obbligatoria potrà dare i suoi benefici effetti solo a patto che la si faccia con piacere.

Se pertanto sentite che in questo momento vi costerebbe fatica, non ne siete motivati al punto giusto lasciate perdere e se lo volete riprendete in mano il discorso solo quando sentirete da dentro nascere il desiderio di farla. Ammesso che oggi sia il giorno giusto potete partire dalla lunga induzione che ho scritto e da quella ritagliare quei brani che voi ritenete più efficaci. Scrivetela a parte e provate poi ad inciderla su nastro.

Scegliete fra le varie musiche che possedete quella che vi piace di più e che per voi induce spontaneamente alla calma ed al rilassamento.

Riascoltatevi con attenzione per vedere se vi soddisfa altrimenti prendete appunti si da poter con tentativi successivi, arrivare a quella formulazione che vi soddisfa.

Se volete, perché non soddisfatti della vostra voce o perché pensate ad un'altra voce di qualche conoscente che potrebbe a vostro parere essere più indicata allo scopo pregate l'amico, il parente o il conoscente di registrarla e quando avrete ottenuto l'induzione più confacente allo scopo registratela colla musica di fondo.

Per ottenere questo basta trovarsi in una stanza silenziosa con due registratori : uno che trasmette il tappeto musicale scelto ed un altro che registra la musica trasmessa e l'induzione che farete. Io mi sono molto divertito in questa operazione casereccia ed ho visto tante persone che da me così istruite si sono costruite la loro cassetta d'induzione alla calma, alla tranquillità, alla passività che anticipa il riequilibrio neuronale o che ascoltata alla sera a letto in cuffia, per non disturbare che vicino non vuol sentire, può essere utilizzata come un ottimo ipnoinducente.

Non potrebbe divertire anche voi?

Una volta chi aveva qualche difficoltà d'ordine fisico-psichico-morale-spirituale si rivolgeva ai santuari della scienza dell'epoca e si poneva fiduciosamente nelle mani dei sacerdoti che all'interno di tali strutture operavano.

L'ambulatorio del medico e la chiesa erano le mete dei sofferenti che andavano alla ricerca di risanare il corpo e l'anima.

Il sacerdote laico e quello spirituale curavano e guarivano, forse più che col bagaglio limitato delle loro conoscenze scientifiche dell'epoca, col fascino della parola e della loro personalità.

Le persone dopo gli incontri tornavano a casa rassicurate, seguivano i suggerimenti e le prescrizioni senza dubbi, titubanze tale e tanta era l'aspettativa che dall'incontro ne scaturiva.

Oggi in un mondo smalizzato e disincantato nel quale si sono visti, purtroppo, anche i mercanti entrare nel tempio travestiti da cerusici la fiducia non è più così totale.

Il mondo nel quale viviamo ha innestato anche nella professione medica valenze di natura commerciale che hanno svilito di parecchio lo scopo fondamentalmente umanitario dell'attività sanitaria.

Gli scandali, le corruzioni, che hanno coinvolto pure il delicato settore della sanità con i suoi operatori hanno mostrato anche all'uomo qualunque, all'uomo della strada un aspetto mercantile degli operatori sanitari.

Il questi ultimi anni la classe medica ha presentato, attraverso le battaglie sindacali che l'ha vista impegnata a tutela dei valori patrimoniali, aspetti diversi da quelli indispensabili affinché si possa instaurare un positivo rapporto di fiducia. Il medico impegnato in problemi di denaro è vissuto come un traditore degli ideali dell'arte sanitaria per cui possono essere comprensibili certi comportamenti che fanno tanto di castigo.

Anche i medici non possono vivere d'aria per cui devono sentirsi tranquilli ed appagati ma se qualcuno sceglie la professione medica così come si potrebbe scegliere un'altra attività col prevalente scopo della redditività, del business è meglio che lasci la medicina in disparte ed impegni le sue forze migliori in qualche altro campo.

Un oncologo di fama, Gianni Bonadonna, autore di “ Medicina eterna : etica e professionismo alle soglie del 2000 “ in una intervista a Sergio Zavoli non solo rimprovera ai medici di essere troppo settoriali ma anche di essere troppo tentati dal Dio denaro e dalla vanagloria di un superpotere in procinto di disumanizzarli.

“ Tra megaporzioni, interferenze politiche e pressioni commerciali a ogni livello, la medicina sembra diventare per molti un'industria, per altri un palcoscenico da cui esibire un protagonismo sfrenato persino promettendo miracoli irrealizzabili “.

“ Amaro, troppo amaro” sottolinea l'intervistatore ed aggiunge: ” La grande maggioranza dei medici ha solide radici civili, deontologiche ed etiche ma a spregiare l'insieme, per ingiusto e inaccettabile che sia, provvede l'altra parte “.

Non c'è da stupirsi, pertanto, se, oltre ad essere stata compromessa la fiducia riposta, ne ha sicuramente fatto la spese pure l'autorità ed il carisma che rappresentano da sempre i componenti peculiari di quel delicatissimo rapporto medico-paziente sul quale nel corso dell'ultimo secolo sono stati versati fiumi d'inchiostro Michael Balint è stato forse uno dei medici che ha profuso le sue migliori energie, colla formazione dei suoi famosi "gruppi", per studiare in modo scientifico le sottili dinamiche che in quel particolare rapporto vengono attivate in modo a volte confuso o all'apparenza indecifrabili specie da parte di chi infarcito di accademismo recente e di biologismo egemone non si è ancora fatto sufficientemente le ossa nella difficile arte della comprensione e della comunicazione umana.

Il senso critico che ha preso il posto della fiducia a tutto raggio spinge sovente l'ammalato a non prendere sempre tutto per oro colato per cui può succedere che le cure non vengano fatte o fatte con altre dosi, i consigli di igiene fisica e mentale entrati da un orecchio escono dall'altro ed il sofferente continua, spesso il suo mesto pellegrinaggio nei vari santuari dove si potrebbe ritrovare la salute, anche quelli meno ufficiali e di provata serietà alla ricerca dell'uomo che li sappia ascoltare, comprendere ed incantare.

Jean Baptiste Poquelin in arte Moliere fu probabilmente fra i vari autori che si interessarono, nel corso dei secoli, ai rapporti non sempre fortunati ed idilliaci tra medici e malati forse il più fortunato, sicuramente il più conosciuto vista la divulgazione delle sue opere oltre che il più inclemente. La sua penna veloce e sarcastica, il suo piglio sicuro e analitico gli permisero di mettere in luce dell'arte sanitaria dell'epoca luci ed ombre, vizi e virtù più i primi che le seconde per verità di cronaca.

I tempi cambiano per quanto si riferisce le mode, le fogge del vestiario, i mezzi di comunicazione e tutto quanto il progresso scientifico ha messo a disposizione dell'uomo ma ciò che resta immutabile è l'animo umano coi suoi contrasti, le sue contraddizioni, le sue ambivalenze, le sue paure ed i suoi bisogni non sempre conosciuti e soddisfatti adeguatamente per cui, anche se i giochi hanno un altro contesto, le dinamiche sotterranee restano le medesime.

Certe opere di Moliere ed in particolare "L'ammalato immaginario" resta anche oggi un affresco esistenziale di grande attualità dal quale, volendo, si possono ricavare utili suggerimenti.

A tutti coloro che, interessati all'argomento, volessero smaliziarsi, quanto basta per poter riconoscere chi, nel campo della salute, sa sfruttare la sofferenza altrui a proprio vantaggio, potremmo con molta tranquillità consigliare di dedicarsi alla lettura attenta e scrupolosa dei testi di Moliere per poter poi, sulla scorta delle informazioni al proposito immagazzinate, operare scelte precise ed oculate.

Le figure che oggi compaiono, solitamente, nei santuari della guarigione potremmo, a mio parere, classificarle in tre tipologie fondamentali.

Nella prima porrei quei personaggi che si presentano col viso pacioso, sereno, accettante, indulgente che ascoltano, sdrammatizzano, assorbono con molto equilibrio e assolvono con molta comprensione partecipativa.

Sono un po' come quei buoni parroci di campagna ben convinti che attira più mosche una goccia di miele che un barile d'aceto.

Rassicura il loro aplomb da taumaturghi, di quelli in grado di salvare anche il paziente dato per spacciato.

Personaggi che per struttura personale e buon senso innato sono disposti ad assolvere tutti e che, dal profondo del loro cuore semplice e generoso, non sono capaci di cavare punizioni per nessuno.

Costoro hanno ben compreso che ci punisce già a sufficienza la vita col suo carico di negatività gratuito e spontaneo e gli animali che in esso circolano, uomo compreso, coi loro carichi di aggressività.

Il medico con tratti caratterologici di questo tipo è vissuto come un consolatore, uno che ti prende per mano e ti aiuta a superare certi ostacoli comparsi sul tuo sentiero, ricaricandoti, per quanto possibile, colla sua presenza e la sua competenza.

E' sapiente e competente per portarti dalla culla alla bara nel migliore dei modi possibili. Con costui a fianco anche la morte fa meno paura perché la sua persona, le sue parole irradiano pace, quiete, serenità e speranza.

Poi c'è il grande clinico, il luminare difficile da avvicinare perché vive isolato negli ambiti più riservati e prestigiosi della scienza medica ufficiale. Insegna all'Università, partecipa a congressi internazionali, è seguito da uno stuolo di discepoli deferenti che ascoltano le parole del Maestro come quelle di un oracolo.

Il suo occhio clinico osserva con distacco professionale, indaga sui sintomi ascolta senza dare, in apparenza, molta importanza alla sequela di lamentele tipica degli ipocondriaci e dei logorroici perché, per lui, ciò che vale è l'esame obiettivo che esegue con piglio severo, in modo asettico, attento da studioso.

Il tutto gli permetterà di dare alla diagnosi, ed alla terapia consequenziale, un marchio di qualità sul quale non sono previsti commenti, giudizi, deroghe.

Le sue parcelle sono impegnative perché il valore delle sue prestazioni è fuori discussione. Le ricevute fiscali, che la nostra legislazione imporrebbe pure a lui, sono viste di malocchio come il frutto di invenzioni messe a punto da piccoli burocrati immersi nelle smagliature di un mondo ottuso e limitato ed avverte per loro un'idiosincrasia congenita che non riesce a superare. Lui è al di fuori e al di sopra di queste basse manovre di carte impegnato in problemi di ben altra portata.

La penna l'impugna solo per stilare una ricetta, un documento che ha un senso, un valore, una relazione scientifica da presentare a qualche congresso internazionale.

E' impensabile che lo stesso strumento possa essere usato su stampati da impiegatini mezze maniche, alle prime armi.

Alla fine, al povero malato, non resta che ringraziare in modo deferente ed ossequioso, pagare, tacere e guarire perché la sua preparazione ed il suo dogmatismo sono al di sopra della mischia, le sue parole pesate e lapidarie, i suoi verdetti con un margine di fallibilità molto al di sotto della norma.

A conferma dell'idiosincrasia per documenti fiscali da parte di molti grossi nomi della medicina mi va di ricordare quanto mio nipote Federico, valente chirurgo plastico bolognese, mi ha raccontato ultimamente.

Un suo paziente prima di sottoporsi ad un intervento di rinoplastica desiderando fare un controllo generale delle sue condizioni di salute decise di sentire il parere di un grosso luminare dell'Ateneo bolognese.

Al fine della visita dopo aver saldato la salatissima parcella richiesta, pur con un certo imbarazzo, ebbe il coraggio di chiedere la fattura.

A questo punto il grande professore con un moto di stizza a stento trattenuta guardando il malcapitato lo apostrofò con queste parole :” Ma scusi con chi pensa di aver a che fare ? Io non sono un mago e da quanto mi risulta sono proprio i maghi che fanno le fatture “.

Al povero paziente non restò che guadagnare rapidamente la porta che, con gesto deciso gli era stata indicata, vergognoso per l'incauta richiesta formulata.

Il terzo tipo potremmo definirlo fluttuante perché aduso, vuoi per vocazione innata, per scuola appresa, per deficit personali non risolti, ad essere mutevole, adattabile alle circostanze per ricavarne il meglio possibile ma non sempre felice negli interventi.

Costui non ha che a tratti il piglio sicuro e deciso del luminare o la semplicità autentica ed accettante di chi ascolta con indulgenza ed empatia. In sostanza non è quasi mai autentico, prima uomo insicuro che terapeuta che sa farsi carico dell'altrui sofferenza per costruire quell'alleanza terapeutica, unico strumento indispensabile, "sine qua non", la relazione non può acquistare il crisma dell'eccezionale.

Il nevrotico, che per sua natura, possiede una sensibilità alla quale nulla scappa e che sa decifrare ogni incongruenza è comprensibile che lo viva come una persona che imita, che recita, che cerca di adattarsi alla parte che ritiene più conveniente in modo falso, stereotipato, artificioso alternando una presenza complice con un'assenza misteriosa e sfuggente.

Per alcuni pazienti questo è il personaggio giusto che andavano cercando utilizzandolo come un pungibol sul quale scaricare la loro rabbia.

Costoro da questo comportamento fluttuante e poco affidabile si sentono legittimati per risposte di traverso.

Questo terapeuta, inconsciamente, potrebbe essere vissuto come un personaggio da punire perché con questi comportamenti frustranti potrebbe far ripescare dalla memoria lontana situazioni e persone importanti coi quali, ad onta magari delle apparenze, è ancora aperto un conto emotivo significativo.

Ora, attraverso il moto transferale, questi terapeuti diventano le controfigure sulle quali il paziente scarica liberamente quelle emozioni negative che avrebbero dovuto avere altri più veri bersagli.

Non è sempre facile il compito degli operatori della salute perché contrariamente a quanto potrebbe sembrare esistono in circolazione individui che vengono a chiedere aiuto per risolvere certi stati di disagio, per modificare uno "status quo" di sofferenza, per eliminare una forma organica consolidata, ma poi vanificano ogni proposta terapeutica, minimizzano, banalizzano.

Certi eventuali miglioramenti non sono visti di buon occhio, sono delusi quando le risposte dei vari esami ai quali vogliono sottoporsi depongono per un buon stato di salute.

Non solo al profano è difficile comprendere questi comportamenti all'apparenza illogici ed irrazionali ma molto spesso gli stessi operatori della

salute devono smalzirsi parecchio per comprendere a fondo i reali bisogni di questi malati.

Ci sono bisogni profondi sepolti da coltri di rimozione che soddisfano zone della personalità non ben indagata e quindi sconosciuta.

In sostanza c'è una parte della personalità che vuol guarire ed una parte no e queste due parti sono, ovviamente, in lotta tra di loro con buona gioia della personalità in toto e del medico che si fosse messo in testa di far guarire il paziente ad ogni costo.

Il malcapitato medico che volesse persistere in questa testarda lotta ad oltranza per il trionfo della medicina ed un'ulteriore valorizzazione di sé, del suo potere e del suo carisma dovrebbe passare in biblioteca e leggersi al proposito quanto scriveva Freud circa i vantaggi secondari della malattia. La malattia molto spesso, inconsapevolmente, serve, è utile per attirare l'attenzione, per avere potere, per seminare sensi di colpa, per evitare compiti gravosi o sgraditi, per esprimere una protesta che non si ha il coraggio o la forza di esternare in altra maniera.

O.Sachs, il neurologo romantico, nella prefazione del suo libro "Risvegli" si rivolge ai colleghi medici ricordando loro quanto sia necessario ridimensionarsi ed allenarsi alla mortificazione derivante dalla sensazione d'impotenza che certe situazioni determinano.

Il malato che non segue, che non vuol guarire molto spesso arriva a frustrare specie chi non conosce queste dinamiche e le sappia correttamente inquadrare come parte della fenomenologia.

La malattia, analizzata nella sua molteplice complessità, può, a volte, rappresentare un comodo vestito sia per chi lo porta subendone il peso così come pure per i parenti, gli amici ed i conoscenti.

Nell'ambito di una situazione familiare esistono, a volte, delle disfunzioni che colpiscono in modo particolare un membro di quel particolare sistema. Cercare di aiutare il sofferente a superare l'impasse potrebbe essere un'opera impegnativa ed importante ma l'intervento potrebbe risultare sconsigliabile nell'ambito di una visione di un quadro di riferimento sistemico più globale ed allargato.

I terapeuti capaci di astrarsi dal particolare ed, animati da quella saggezza antica che aiuta a guardare lontano, potrebbero concludere che, in particolari situazioni, potrebbe essere molto più salutare il non intestardirsi a voler eliminare ad ogni costo una sintomatologia disturbante ma a vedere la medesima come il collante, al momento forse unico, per tenere unito un tessuto esistenziale fatto di gravi smagliature senza il quale sarebbe irrimediabilmente destinato ad andare allo sfascio.

La malattia inoltre è utile ai medici ed a tutti coloro che operano nel mondo del male ed a tutte le case farmaceutiche che ricavano vantaggi dallo smercio dei loro prodotti.

Ricordo che sentii una volta un vecchio medico ammonire il figlio, da poco laureato, imbevuto, comprensibilmente, di molto accademismo e di poco senso pratico, di non aver molta fretta a far guarire i pazienti perché era giusto ed imprescindibile che pensasse pure alla "salute" della sua tasca. Per ovviare il rischio di favorire eccessivamente "la salute del medico" col prezzo della propria malattia, ho letto che in un paese dell'Oriente i medici vengono pagati, come da noi oggi, con una quota fissa annua ma che viene sospesa quando il paziente si ammala. Paese che vai usanza che trovi!

Molto spesso la malattia, il suo persistere, l'inconscio atteggiamento di coltivarla è il retaggio dei falliti.

Chi è riuscito a esprimere al meglio le proprie potenzialità, chi non deve tenere imbrigliata la propria creatività, vivendo in un atteggiamento di devastante rancorosa impotenza, il giorno in cui qualche accidente dovesse fare la sua comparsa saprà affrontarlo con quella carica di vitalità, di positività, quella forza interiore capace di produrre le difese adeguate affinché la "vis medicatrix naturae" operi velocemente per la "restitutio ad integrum".

Probabilmente la difficoltà reale dell'arte medica consiste proprio nel porsi di fronte prima all'uomo che esprime un disagio che alla malattia che in certi particolari situazioni potrebbe essere da salvare e non da guarire per evitare il peggio rappresentando al momento, per il paziente, una sorta di stampella, una protesi sostitutiva.

Una volta i vecchi medici di famiglia oltre all'indiscussa competenza specifica conquistata con studi seri e severi possedevano quelle indispensabili qualità umane che avevano permesso loro di guadagnarsi la fiducia dei pazienti.

I grandi medici somministravano prima di tutto se stessi.

Costoro esercitavano l'arte della medicina collo spirito di chi aveva scelto la professione spinto da una vocazione autentica ed indiscussa mossi da una passione vera che cogli anni non perdeva d'intensità.

Ma chi sono coloro che, afflitti da qualche problema, continuano a passare da un ambulatorio all'altro senza mai abbandonarsi fiduciosamente alle terapie ed ai consigli di coloro ai quali si sono rivolti?

Sono quei personaggi che escono dallo studio medico con una prescrizione di farmaci che magari non prenderanno o non prenderanno secondo le prescrizioni o che li ingurgiteranno senza nessuna fiducia.

E ritorneranno per chiedere accertamenti supplementari, analisi inutili, per riferire che i farmaci non sono serviti, che hanno creato solo reazioni collaterali.

Al di là delle apparenze fatte spesso di buone maniere non è che questi ammalati vadano in fondo alla ricerca di un bersaglio da colpire, di un professionista da sabotare, da svalutare, da sfidare?

E' come se una realtà inconscia sottostante avesse la meglio ponendo l'ammalato anziché in una posizione di fiducia e di positiva attesa della guarigione, od almeno del miglioramento, in un atteggiamento di sfida.

Il medico, quindi, al di là delle apparenze è vissuto dalle parti più arcaiche della personalità del paziente come un nemico da abbattere, un avversario, per di più di prestigio, che, nonostante la sua scienza, la sua presunzione va mortificato, umiliato proprio col persistere di una malattia che lui non riesce, nonostante i suoi consigli, i farmaci prescritti, le analisi fatte eseguire e tutti gli sforzi che sta facendo a guarire. E' come se ad un livello superiore di astrazione dialettica il malato dicesse al medico: "io sono più forte di te, io ho vinto e tu hai perduto.

Finalmente ho vinto anch'io dopo tante battaglie che mi hanno visto rabbiosamente nei panni del perdente.

Questa è la stoccata che sancisce una mia grande vittoria" La malattia è divenuta il mezzo per esprimere una posizione di superiorità che ha sempre cercato invano nella vita e che ora finalmente può ottenere. La malattia gli conferisce un potere insperato.

Quale gioia intima nel vedere un personaggio ritenuto forte e potente divenuto un poveraccio che si affanna, che annaspa impotente! Anche se a prima vista tutto questo potrebbe sembrare strano ed assurdo in realtà dobbiamo tenere presente che gente di questo tipo in giro ce ne è più di quanto potremmo pensare.

Non è infrequente osservare, quindi, comportamenti più o meno consapevoli che discendono da sfiducia nei confronti degli operatori sanitari a qualsiasi livello di intervento.

Può succedere, anche se proprio non è da augurarselo, che, fra terapeuta inesperto, fundamentalmente incapace, con forti bisogni narcisistici e di potere da soddisfare e paziente si instauri un pernicioso braccio di ferro. Molto probabilmente questo professionista non ha scelto la professione spinto da una autentica passione, una volta si parlava addirittura di vocazione, ma la scelta o è stata per esclusione di altre o per il desiderio di denaro e di potere.

Probabilmente con questi contenuti fra i suoi ferri del mestiere non ricaverà né l'uno né l'altro o non nella misura che avrebbe voluto uscendone frustrato come i suoi pazienti.

Oggi molto spesso sotto le buone maniere e le buone intenzioni molti pazienti sono contestatori, aggressivi, non collaboranti, capaci di utilizzare tutte le resistenze, tutte le astuzie e le malizie che tali personaggi hanno sempre pronte in serbo per far fare brutta figura, per far scivolare sulla classica buccia di banana, e poi ridere, banalizzare, ridicolizzare, demolire. Alla fine è il gioco al massacro che tanti psicopatici trasferiscono dall'ambito domestico al setting terapeutico.

E' il bisogno di vincere, il bisogno di sconfiggere, di avere finalmente una vittima(quella prestigiosa è la più ricercata)ai loro piedi per alleviare l'angoscia che si portano dentro

E' con un professionista di questo tipo che compare sulla scena quel tipico comportamento ambivalente che spinge gli umani ad amare ed a odiare .

E' comprensibile che pazienti particolarmente invischiati in tali tematiche trovino l'occasione attesa per sviluppare atteggiamenti di aggressività e di sfida.

Il medico quindi anziché essere un provocatore di salute e di benessere diventa un bersaglio di inespressi contenuti carichi di ostilità : diverrà il pungibol sul quale versare mascherati veleni.

Più il suo impegno diverrà attento e mirato, più gli sforzi per contraddirlo e mortificarlo si potenzieranno allo scopo di veder, prima o poi, veder cadere la testa ai propri piedi.

Il rischio di venire invischiato in questo braccio di ferro è forte specie per chi è ancora preso da quel senso di onnipotenza che gli studi universitari, spesso stoltamente, alimentano creando le premesse per perniciose frustrazioni professionali.

I medici saggi che hanno ben compreso l'uomo nella sua globalità, liberi da pregiudizi e da prevenzioni, ben sanno che non di rado è l'ansia d'attesa che rappresenta molto spesso il vero e proprio fattore patogeno scatenante nell'eziologia delle nevrosi.

Il sintomo organico che compare, a volte, in modo misterioso sulla scena e dal quale si parte nell'indagine per se stesso, molto spesso, sarebbe effimero, innocuo, transitorio, risolvibile il più delle volte spontaneamente con qualche

attenzione igienica o dietetica ma l'ansia lo fissa facendo concentrare intorno ad esso l'attenzione del paziente.

E' in questo momento di grande vulnerabilità che certi medici, più o meno consapevolmente, possono col loro comportamento, vista l'importanza del ruolo che svolgono ed il potere che in quel momento detengono nei confronti del povero paziente, anziché agevolare la spontanea risoluzione di un particolare momentaneo disagio favorire un processo di fissazione e di rinforzo nevrotico d'ansia anticipatoria.

Quest'ansia sarà capace di squilibrare la vita di pazienti, diventando, questa nevrosi, il problema più difficile e subdolo da estirpare.

Questi medici che hanno la tendenza a spaventare diventano i novelli untori di manzoniana memoria.

Fra la mia cospicua casistica mi torna in mente la storia di un giovane che, rimasto orfano del padre, viveva con una madre possessiva ed iperprotettiva. La particolare situazione di difficoltà obiettive determinate dalla recente dipartita del padre non aveva favorito l'irrobustimento di una personalità costituzionalmente caratterizzata da labilità neurovegetativa.

Un giorno avendo esagerato nel mangiare prugne, di cui era ghiotto, ebbe una colica intestinale.

Le abbondanti scariche alvine consequenziali lo avevano comprensibilmente disidratato innescando tutta quella sequela di sintomi sgradevoli che vanno dall'abbassamento pressorio, sudorazioni, senso di facile stancabilità, affaticamento con prostrazione fisica e psichica.

Con un po' di dieta, qualche giorno di riposo, poche pastiglie di antispastici, vitamine del gruppo B, lattofermenti ed eventualmente, volendo spingere al massimo il menù terapeutico, qualche iniezione a base di corteccia surrenale l'episodio poteva essere chiuso ed archiviato.

Il nostro giovane, invece, pur essendo stato trattato adeguatamente dal suo medico di fiducia ed avendo ripreso il lavoro non fu sufficientemente documentato sul fatto che al di là di norme igieniche, che è bene non dimenticare, esistono pure particolari condizioni spiacevoli quali le eccessive tensioni e lo stress che possono creare le premesse per eventuali ricadute.

Lo stato di disagio nella convivenza colla sola madre era notevolmente aumentato ed altri piccoli episodi di sofferenza a carico dell'apparato digerente non tardarono a fare la loro comparsa attivando nel povero Piero (questo era il nome del paziente) uno stato d'allarme e di paura che, alla fine, si rivelò il disturbo più grave da combattere.

Il caso volle, anzi la disgrazia volle che il paziente parlando con un amico venisse a conoscenza dell'indirizzo di un grande internista di Milano esperto appunto nelle patologie dell'apparato digerente.

Dopo qualche giorno di riflessioni prese un appuntamento per consultare quel luminare milanese. Costui, visto il grave stato d'ansia del paziente pensò bene, prima di pronunciare una diagnosi ed impostare un'eventuale terapia, di proporre tutta una serie di analisi per poter fare una diagnosi differenziale esatta.

Il nostro giovane decise di accettare. Fu ricoverato nella clinica privata di fiducia del luminare ed iniziò tutti gli inimmaginabili esami prescritti affinché nessuna cellula del suo intestino e dintorni non fosse illuminata dalla luce della scienza.

Il grande clinico gli aveva spiegato che tre potevano essere le malattie di cui poteva essere affetto e le aveva descritte con toni tali da creare nel suo

povero interlocutore un terrore subliminale che lo indeboliva ogni giorno sempre di più.

Fortunatamente dopo parecchie tornate di ricoveri risultò che delle tre malattie temute non c'era traccia per cui avrebbe potuto essere molto utile un periodo di riposo magari in montagna perché il cambiamento d'aria, a dire del grande luminare, poteva essere pur sempre una grande medicina. Purtroppo con tutti i soldi lasciati alla clinica milanese anziché andare in montagna, dove sarebbe stato utile e piacevole, non gli restò che tornare a casa a patire il caldo dell'estate che stava arrivando a grandi passi rimpiangendo in cuor suo con rabbia i soldi spesi, a suo avviso, inutilmente. Quando arrivò da me perché faceva fatica a dormire, a poco a poco, fra le quinte di tutta questa storia venne fuori la grande paura rimastagli che determinava, pure se ad un livello inconscio, uno stato d'allarme permanente che creava le premesse affinché il ritmo del sonno al suo sopraggiungere non avesse libero accesso per donare il meritato riposo.

Come si dice, ci volle del bello e del buono per liberarlo dalla malattia chiamata paura che nella sua permanenza milanese si sviluppò al punto di raggiungere livelli insopportabili ed aiutarlo a comprendere quanto in realtà la sua mente profonda lavorasse per il suo malessere e quali bisogni al di sotto della coscienza chiamavano soddisfazione usando appunto la malattia come un linguaggio alternativo per dire ciò che a parole sarebbe stato estremamente difficile.

Molto spesso ci sono patologie che si risolvono spontaneamente perché i meccanismi di autodifesa funzionano e tutto ritorna come prima o meglio di prima ma ci sono a volte delle situazioni esistenziali obiettivamente complesse difficili da decifrare anzitutto per le quali poche possono essere le vie d'uscita praticabili.

Chi allora potrà darci una mano vera sicura ed utile?

Oggi a salvaguardia dei sofferenti, si dice, sono stati istituiti Albi professionali dove bisogna essere iscritti per poter esercitare l'attività di Psicoterapeuta.

Ma le cose in realtà non sono così facili e semplicistiche perché quando è l'anima che è ammalata chi riuscirà veramente a buttarmi un ponte affinché il mio cammino di crescita bloccato possa riprendere?

Chi volesse veramente tentare di mettersi al servizio del sofferente, a mio parere, dovrebbe per prima cosa allontanarsi il più possibile dal modello di approccio rigorosamente scientifico della Medicina Ufficiale che vede da un lato il grande medico e dall'altra il piccolo paziente bisognoso ed incapace. Penso sia da stolti pensare che nell'applicazione delle proprie tecniche in modo rigido o ripetitivo, con cerimoniali dettati dall'ortodossia risieda il potere taumaturgico.

La via d'uscita più corretta è quella che ogni terapeuta può inventare a patto che sia aperto a questo *modus operandi* e sia disposto nello sperimentare nuove vie e correre il rischio di sbagliare.

Ma se vogliamo evitare di correre il rischio di un immobilismo che da un lato è rassicurazione non possiamo dimenticare che la crescita e l'evoluzione non procede per tappe prefigurate.

Se siamo veramente convinti che l'unica soluzione è l'apertura incondizionata al nuovo in questo autentico cammino di crescita l'incontro con un nostro simile in situazione di difficoltà non può che porci che come uomo di fronte ad un altro uomo e perché no di fronte ad un nuovo volto di noi stessi.

Con quali parole, con quali silenzi, quali metafore, quali paradossi potranno essere utili per identificare blocchi, sciogliere nodi, aprire circoli viziosi, canalizzare energie intrappolate, scoprire le carte di un gioco sconosciuto, trasformare aggressività e distruttività in creatività ?

E ancora come aiutare le persone ad accettare la propria età emotiva, la propria fallibilità ed i vari aspetti di una sessualità polimorfa che spaventa perché non allineata ai tradizionali correnti comportamenti? Bisogna aver fatto un lungo training personale e disporre di colleghi amici coi quali confrontarsi in caso di bisogno per non venire travolti dal groviglio di emozioni che un incontro di tal tipo è capace di scatenare.

La maggiore difficoltà è di non possedere un codice di chiara ed univoca interpretazione dei fatti che si presentano per poterli semplificare, codificare ed esorcizzare un senso di impotenza che potrebbe serpeggiare nell'aria. Occorre, come dicevo, un lungo esercizio ed aver sposato la causa che ci permette di porci di fronte agli accadimenti disturbanti senza l'urgenza di dover capire e dominare concettualmente i fatti, senza doverci proteggere rapidamente dalla paura di sbagliare ricorrendo a risposte confezionate ma osservare l'accadimento umano che si svolge davanti ai nostri sensi con quella paziente disponibilità affinché l'evento stesso possa diventare più leggibile nel suo dispiegarsi.

Quali gli interventi e le parole affinché chi a qualsiasi titolo volesse aiutare sofferenti a migliorare la loro vita?

Certamente non più strumenti di inquadramento e di etichettamento ma catalizzatori di uno sviluppo che ha i suoi tempi ed i suoi ritmi a patto che siano finalmente rispettati.

Atto magico e momento artistico creativo come ogni intervento esistenziale in cui il cimento dell'invenzione sottenda il gioco affascinante.

Quando si instaurano nevrosi d'organo di questo tipo il paziente comincia ad evitare tutte quelle situazioni che di solito fanno insorgere la sua ansietà. In altri termini fugge dalla sua paura utilizzando come reazione difensiva l'evitamento da stimoli per lui a rischio.

Nascono da queste reazioni difensive di evitamento le forme fobiche e ossessive. In effetti, dal punto di vista pratico, il modello patogeno fobico è spesso intercorrelato con il modello di tipo ossessivo.

La differenza consiste nel fatto che nei casi di fobia il paziente rivela paura della paura mentre quando si struttura un quadro con connotati prevalentemente ossessivi-compulsivi il paziente mostra di aver paura di se stesso e ciò perché è tutto preso dall'idea che potrebbe commettere qualcosa che teme e che non vorrebbe.

Nelle forme fobiche il paziente, per difendersi è spinto a fuggire da qualcosa che lo spaventa perché sente di non saper fronteggiare.

Nelle forme ossessive-compulsive la reazione istintuale difensiva è rappresentata dalla lotta contro..... La pratica clinica ci dimostra ogni giorno che come l'evitamento non risolve la patologia fobica-ossessiva-compulsiva altrettanto la lotta che il paziente ingaggia contro se stesso, le sue idee altro non fanno che rafforzare le medesime idee ossessive. Riuscire a spezzare il circolo vizioso originato da un modello patogeno di questo tipo consiste essenzialmente nell'arrestare meccanismi di feed-back.

La storia dell'uomo si ripete e lo dimostra il fatto che certe tecniche, spolverate di recente da alcune scuole terapeutiche e spacciate per novità, basate sull'uso del paradosso o sulla cosiddetta prescrizione del sintomo già il

padre della medicina Ippocrate nell'isola di Cnos utilizzava agli albori dell'arte medica.

Secondo questo programma terapeutico il paziente viene sollecitato a sospendere la lotta che continuerebbe a vederlo perdente e sconfitto al tappeto per poi porsi di fronte alla sua problematica in modo nuovo "originale" così originale al punto da arrivare addirittura a desiderare ciò che tanto teme.

Compito terapeutico facile da comprendere ma più impegnativo da attuare che consiste nel far intuire al paziente che volendo può, facendo appello alle potenziali capacità tipiche dell'uomo di autotrascendimento e di autodistanziamento dagli eventi, imparare e riconoscere i suoi problemi non più come un tutt'uno con le sensazioni che lo dominano ma come eventi esterni di fronte ai quali può assumere posizioni diverse per lui meno fonti di dolore e spingendosi oltre nel virtuosismo arrivare perfino a sfidarle. Percorso di crescita spirituale impegnativo ma che potrebbe aiutarlo a scoprire, all'interno di se, potenzialità inesprese, tesori personali nascosti ai quali attingere per la propria salute ed il proprio benessere.

Per meglio comprendere l'accadere di certe fenomeni penso potrebbe essere illuminante, pur se in modo volutamente sintetico ma chiaro, ricordare quali sono i substrati organici della funzionalità cerebrale.

A tal uopo desidero riportare integralmente quanto Elisabeth Lukas, una notissima Logoterapeuta, scrive nel suo libro "Dare un senso alla vita" : "La neurologia c'insegna che le diverse aree del cervello, del mesencefalo, del diencefalo e del telencefalo hanno avuto sviluppi organici in diversi momenti evolutivi.

Ogni volta che un input colpisce la nostra mente le nostre reazioni emotive che ne derivano hanno luogo contemporaneamente su due piani: il piano del diencefalo ed il piano del telencefalo.

Supponiamo, per esempio, che da una casa giunga il gradevole profumo di un dolce appena sfornato.

A livello di reazione del diencefalo (in caso di disponibilità biologica, quindi fame) vengono azionate dal segnale inviato dal profumo del dolce le tipiche funzioni dell'appetito, soprattutto un aumento della salivazione. Parallelamente si svolgono anche reazioni cosce del telencefalo nella misura in cui il fatto di mangiare il dolce è sentito come desiderabile o allettante. Se però il diencefalo non reagisce, per qualche motivo, a questo stimolo, non si verifica neppure una registrazione conscia della sensazione parallela nel telencefalo.

Il diencefalo è quindi quello che decide se il dolce è allettante o meno. Ecco una certa limitazione della libertà umana verso il basso, l'uomo non può disporre arbitrariamente del sorgere delle sue emozioni.

Possiamo scegliere solo molto limitatamente se qualcosa possa venire recepito come piacevole o spiacevole, attraente o disgustoso, desiderabile o odioso ; è il nostro intelletto a deciderlo.

A tutto ciò bisogna aggiungere la struttura conoscitiva.

Nel telencefalo non ha luogo solo la registrazione delle sensazioni ed il loro trasferimento dai segnali vegetativi del diencefalo alla sfera conscia dell'esperienza.

Nel telencefalo dell'uomo si svolgono, su un livello superiore, i processi della volontà e della decisione.

Per quanto sia allettante il profumo del dolce appena sfornato proveniente dall'appartamento vicino e per quanta saliva possa essere prodotta sotto l'influsso del diencefalo, è il telencefalo a decidere se, per esempio, introdursi nell'appartamento per rubare una fetta di dolce o no.

Ci può essere qualcuno che non ha una gran fame né ama particolarmente i dolci eppure si lascia indurre a seguire l'odore ed a commettere un furto, e dall'altra parte ci può essere qualcuno che ha molta fame, così da avere letteralmente l'acquolina in bocca ma che si domina e supera la tentazione". Riuscire a comprendere quanto le nostre strutture primitive siano sensibili a certi stimoli e quanto le altre strutture, di evoluzione successiva e preposte ad operazioni superiori decisionali siano funzionanti ed efficienti apre un orizzonte nuovo di comprensione e di opportunità prima insperate a patto che vengano efficacemente stimolate.

Potremmo scoprire che, nonostante le nostre opinioni, per certi versi ed in certe situazioni, ci comportiamo ancora come dei piccoli selvaggi incapaci di decidere ma spinti da pulsioni incontrollabili che obnubilano le nostre capacità intellettive.

Ho riportato prima un brano tratto da un libro della logoterapeuta Elisabeth Lucas. Ma che cos'è la logoterapia. Viktor E. Frankl psichiatra austriaco ebreo finito nei campi di sterminio nazisti insieme con la famiglia riuscì a salvarsi in virtù della sua professione mentre per gli altri suoi famigliari le camere a gas operarono la soluzione finale.

Un'esperienza così drammatica e crudele portò il nostro autore a riflettere sulle possibili risorse dell'uomo ed a convincerlo che anche in situazioni disperate e tragiche può salvarlo soltanto la possibilità di distanziamento dall'evento e la capacità di saper dar un senso anche a quel dolore.

Finita la guerra e tornato a Vienna fondò la famosa scuola viennese di Psicoterapia che si interessava appunto della ricerca del senso della vita alla quale diede il nome di Logoterapia.

Secondo la dottrina logoterapeutica si può dire che una persona possiede sicurezze parallele quando questa riconosce nella propria vita alcuni contenuti, più o meno equivalenti, che per lei significano molto.

Alcuni grandi valori hanno lo stesso peso nell'orientamento del senso della vita di questo individuo : si trovano quindi in una posizione cosiddetta parallela l'uno rispetto all'altro.

Per esempio qualcuno può trovare molte soddisfazioni nella sua vita professionale, come pure nell'amore per la famiglia o per un simpatico hobby che lo gratifica nel tempo libero.

Questi sono alcuni valori paralleli e che contribuiscono a motivare la vita di questo uomo.

In opposizione a questo c'è un orientamento piramidale di valori in cui un solo grande valore è all'apice mentre gli altri prendono posizioni molto meno importanti, quindi subordinate cosicché la totalità dei contenuti che danno un senso alla vita assume appunto per questo uomo la struttura di una piramide.

A questo tipo di persone con sicurezze piramidali appartengono tutti coloro che effettivamente sanno dedicarsi ad un unico compito e che nutrono interesse per un unico settore della vita : l'uomo, ad esempio, che è completamente assorbito dal proprio lavoro e che ignora e trascura tutto il resto intorno a se o la madre che vive solo per i figli e si chiude a tutto il resto del mondo o l'uomo dedicato a Dio che conosce solo la sua preghiera e non dà valore agli impegni terreni.

Sia gli individui dotati di sicurezze parallele che quelli dotati di sicurezze piramidali non sperimentano quello che viene definito : "vuoto esistenziale " risultando essi sufficientemente soddisfatti e gratificati per quanto riguarda la realizzazione del proprio senso della vita.

Tuttavia la persona dotata di una linea parallela di valori è più sana e psicologicamente stabile rispetto a chi possiede un orientamento a piramide. In questo caso infatti se viene a mancare il valore posto all'apice viene a mancare tutto ed il suo intero piano della vita crolla.

Pensiamo alla triste esperienza di chi ha incentrato tutta la vita sulla professione; costoro, allorché perdono il lavoro oppure vanno in pensione per raggiunti limiti di età spesso sono soggetti ad un improvviso declino od apatia, noia, irritabilità divenendo anche più facilmente vulnerabili a malattie ed altri disturbi.

In effetti nel momento in cui per i più svariati motivi quello che rappresenta il valore o il senso supremo cade in frantumi tutti gli altri contenuti esistenziali di gran lunga subordinati alla base della piramide non risultano in grado di rimpiazzarlo né di mitigare il carico di sofferenze che tende inevitabilmente ad instaurarsi nella persona.

Ne discende che l'eventuale perdita di un valore, di uno scopo, di un senso può essere molto più facilmente controbilanciato in presenza di valori paralleli.

Tale perdita può essere più facilmente sanata, superata o mitigata mediante un accresciuto interesse per contenuti vitali alternativi ugualmente importanti e sufficientemente gratificanti.

I valori, gli scopi ed i sensi rimasti intatti in un quadro di riferimento parallelo possono validamente essere d'aiuto in caso di necessità al fine di compensare e ristrutturare la propria vita su basi nuove e alternative nonché su fondamenta già sperimentate valide e sufficientemente solide. Inoltre l'esperienza insegna che individui con una struttura piramidale trovano spesso oltremodo difficile comprendere coloro i quali non la pensano come loro giungendo molto facilmente a considerare con mal dissimulato disprezzo o anche con aggressività persone con sistemi di valori differenti dal loro. Possiamo affermare che persone con un sistema di valori parallelo sembrano possedere un equilibrio psichico ed esistenziale più valido e stabile rispetto a persone con un sistema piramidale di valori.

Tale maggiore stabilità poggia su possibilità molteplici e differenziate di realizzare un senso e di perseguire uno scopo nella propria vita.

La sessualità umana, a differenza di quella animale che dipende da riflessi istintivi tendenti alla procreazione, e' una spinta comportamentale che coinvolge la persona nella sua globalità conscia ed inconscia.

Molte persone che non riescono a vivere al meglio manifestando disagi fisici e psichici di varia natura, spesso sfumati e difficili ad essere inquadrati in un chiaro quadro nosografico sono in realtà persone disturbate nella sfera della sessualità.

Costoro sono invischiati in prigioni interiori che non conoscono.

Ci e' più facile comprendere tali situazioni se pensiamo come per tanti secoli la nostra società abbia subito la mortificazione della energia sessuale. Riuscire a ritenere tale energia vitale come una positività ed il piacere che ne consegue un diritto ed un presupposto per la salute dell'uomo fa parte di un processo di crescita che parte dalla liberazione da un'educazione repressiva,

antiscientifica, ottusa, violenta a da una morale altrettanto penalizzante e sessuofobica.

Riuscire a raggiungere uno stato di intimità appagante non e' certamente un'impresa facile e in specie se, anziché andare a scuola da esperti del settore, ci si lascia suggestionare da chi ha sempre voluto pontificare, molto spesso senza l'indispensabile preparazione scientifica.

Molte relazioni con coinvolgimento sessuale insoddisfacente falliscono. Falliscono anche se le persone continuano a stare insieme perché separarsi può spaventare e restare in un limbo di sofferenza o di insoddisfazione potrebbe essere la scelta meno dolorosa .

Quasi sempre la presenza negli ambiti profondi della psiche di conflittualità inerenti il vissuto infantile e adolescenziale portano disfunzioni sessuali.

C'è ancora in giro chi imbevuto di una cultura dicotomica vede da una parte il bene e dall'altra il male, il bello ed il brutto, il luminoso ed il tenebroso e così' via, valutando ovviamente secondo il loro metro di giudizio e non hanno ancora capito che la vita e' fatta di opposti e di passaggi intermedi.

Non c'è da stupirsi, pertanto, se costoro ad esempio a proposito del tubo digerente ritengano bello l'inizio e brutta la fine.

Ma il corpo, il nostro corpo e' in realtà un tutt'uno inscindibile e dal buon funzionamento di ogni sua parte ne discendono le migliori prestazioni. Questo nostro corpo e' un bene prezioso che merita di essere conosciuto, rispettato perché possa aiutarci a vivere al meglio.

Che risposta potremmo dare, in modo molto rapido senza voler entrare troppo nel problema, ma fidandoci di semplici sensazioni ad una domanda come questa?

Quanto l'uomo oggi beneficia in termini di positività della grande carica energetica che deriva dall'appetito sessuale o quanto paga per la presenza di questa componente nella sua vita ?

La relazione interpersonale con coinvolgimento delle zone genitali susseguente a quell'afflusso di sangue al basso ventre che per nobilitare il tutto chiamiamo amore ha sempre determinato comportamenti fortemente legati, oltre che all'istinto, anche alla cultura.

Il rapido sviluppo della scienza e della tecnica ha portato nel secolo scorso notevoli evoluzioni in tutti i campi ma per poter incominciare a fare un po' di luce nel campo della sessualità si dovette attendere l'avvento di coraggiosi studiosi come Freud, von Kraft Ebing, Havelock, Ellis, Stekel, Moll, Forel, Russel, Reich, Kinsey tanto per nominare i più noti. Costoro diedero il via allo sviluppo di una nuova branca della scienza: la sessuologia che tanti progressi ha fatto dal suo avvento e che ha fortemente contribuito all'eliminazione, per gran parte di individui della nostra civiltà occidentale, dei tabù e delle stolide barriere morali che mettevano in cattiva luce la sfera sessuale nei normali rapporti interpersonali complicandone a dismisura un armonioso svolgersi della vita stessa sessuale compresa.

Da questa autentica rivoluzione sociale la donna ha acquisito la completa consapevolezza dei suoi diritti, così come nel famoso concilio di Trento ha acquisito il diritto di possedere, anche lei, l'anima' ed ha cercato di farli valere, molto spesso, anche oltre i limiti del buon senso, forse per recuperare il tempo perduto.

Chi ne ha fatto le spese sono stati ovviamente i maschi impreparati a perdere molto rapidamente un potere consolidato nel corso dei secoli.

Da ciò ne sono emerse quindi altre nuove patologie più complesse e più sfumate di difficile inquadramento nosografico e molto spesso impegnative da rimuovere.

Alla fine se all'insoddisfazione della donna è subentrata quella dell'uomo siamo sempre punto e a capo cioè al punto di partenza.

A parte situazioni patologiche particolari i momenti di cambiamento, dopo i necessari tempi di assestamento, permettono alle persone sane, libere interiormente di creare nuovi equilibri mediati da quell'indispensabile buon senso che spinge le persone ad evitare gli scontri ed utilizzare gli incontri per conoscersi a fondo ed imparare a lavorare insieme per la comune soddisfazione e vantaggio.

Dobbiamo purtroppo riconoscere che nonostante tutti gli sforzi compiuti da studiosi, tutte le pubblicazioni al riguardo, tutto quanto la televisione ci offre in termini di programmi ben articolati al proposito, pesa, ancora più di quanto potrebbe sembrare, una predicazione cattolica sessuofobica con tutte le notizie pseudo scientifiche, i tabù e quella nefasta atmosfera di colpevolizzazione che vi hanno costruito sopra gli addetti ai lavori.

Oggi è possibile poter osservare sempre con maggior frequenza qualche esponente illuminato della Chiesa di Roma parlare con molta maggior apertura ma il disagio che mi assale in quelle circostanze deriva dal dubbio se certi interventi sono determinati da convinzioni personali o da cambiamenti ormai consolidati nel bagaglio dottrinale generale.

Potrebbe sembrare strano ma, a ben pensarci, tutti i nostri piccoli e grandi problemi derivano dal corpo biologico.

Raggiungere la verità fintanto che la nostra anima resterà invischiata nel corpo sarà oltremodo difficile.

Legata al corpo è la ricerca continua di nutrimento, di beni che ci permettano di procurarlo.

Le guerre, i tumulti, quelli che si svolgono su vasti campi di battaglia o quelle che avvengono fra le limitate pareti domestiche non sono che una ricerca di potere per avere mezzi per soddisfare i bisogni del corpo e delle passioni che da lui si originano ed al quale, in fondo, siamo asserviti.

Medicina e filosofia si sono mosse da sempre concordemente impegnate in un'attiva alleanza nei confronti del loro comune oggetto di studio: l'uomo. Questo strano personaggio che non può essere guardato a pezzi separati bensì nella sua unità di corpo e di mente, di forza e di ragione, di sesso e di sentimento, di malattia fisica e di salute, di debolezza per l'età e di saggezza per il tempo vissuto.

Con il diffuso prolungamento della vita sarà d'uopo sempre più aprire un dialogo coll'homo patiens, una conversazione a tutto campo dove il rigore scientifico diventa comprensibile e la medicina si spoglia di quell'accademismo da iniziati per diventare un mezzo accessibile a tutti per migliorare gli anni che ognuno ha ancora in serbo da vivere.

Oggi alle soglie del secondo millennio ci sono tante persone che hanno ancora un cattivo rapporto col piacere.

Un piacere che le parti profonde della psiche non possono accettare perché la sensazione di indegnità, di inadeguatezza, di incapacità e fallimento possono creare le premesse soltanto per la punizione.

Ci sono persone che sono invischiati in un circuito sado-masochistico di auto ed eterodistruttività difficile da combattere perché la mente umana

escogita mille trucchi per evitare di trovarsi di fronte a verità per certi versi sconvolgenti.

Come Dante, per scendere nei meandri dell'Inferno, attese finché poté farlo colla presenza del Maestro Virgilio, che gli fece da guida sapiente ed affettuosa, anche l'uomo d'oggi non può scendere da solo nei bassifondi della psiche.

Soltanto la presenza di una guida affidabile gli permetterà di prendere coscienza che nelle zone oscure, nel sottosuolo, come lo definiva Dostojewski, non sonnecchia soltanto il selvaggio che esiste in ognuno di noi ma si trovano pure, allo stato di massima disponibilità, molte energie inesprese, molti tesori nascosti che è utile ed importante riconoscere per poterle utilizzare per la personale maggior gioia di vivere.

Entrare in contatto armonioso colla propria natura biologica-animalesca e' la strada che porta alla salute ed al benessere ...

Questo e' il crocevia nel quale si può incontrare la sintonia colle leggi della natura.

La natura colle sue leggi governa il mondo da sempre.

E' importante imparare a seguirne il flusso, a lasciarsi guidare dalla corrente senza lottare, senza opporsi ma semplicemente assecondando.

I problemi sessuali e le patologie affettive emozionali che ne derivano come oggi si presentano al sessuologo, allo psichiatra, allo psicoterapeuta stanno a dimostrare quanto sia complesso superare fasi di sviluppo evolutive per raggiungere un grado di maturità soddisfacente.

In tutte le epoche, come ora, ci sono state sempre relazioni interpersonali codificate, santificate o libere riuscite e ciò è sempre dipeso dalla capacità di alcuni di utilizzare nei loro rapporti qualche indispensabile briciolo di saggezza e buon senso.

Quanti nevrotici attuali potrebbero scrollarsi di dosso il peso della sofferenza se potessero con un colpo di spugna cancellare quell'imprinting che affonda le caparbie, tenaci radici nell'arida morale del sacrificio. Potrebbero alfine librarsi in spazi puliti, in cieli sereni e, coll'inversione di rotta effettuata lasciare il via libero alla morale del piacere, il piacere dell'essere vivendo ogni giorno ed ogni situazione il più umanamente e più gioiosamente possibile.

Nel gioco dell'amore i due protagonisti si portano a presso tutto un mondo complesso, molto spesso sconosciuto, che sarebbe imprescindibile conoscere per evitare di ritrovarsi fra le secche dell'insoddisfazione e dell'infelicità.

La vita non è solo sesso ma c'è anche il sesso e per poter vivere una sessualità sana, gioiosa, gratificante, come in tutte le cose bisogna disporsi ad apprendere le regole del gioco vincente.

Nel gioco dell'amore, una volta liberato il campo di tutte le conoscenze false, pressapochistiche, prescientifiche, tabuistiche è gioco forza comprendere la struttura delle due diverse nature per poi calarsi nella singolarità per conoscere, in un ambito di confidenza, fiducia, intimità tutte le varie sfaccettature, i desideri, i modelli appresi dell'altro.

Nell'ambito di una comunicazione interpersonale più franca e trasparente verrà spontaneo ai due partners dirsi le preferenze ed i pensieri erotici, le aspirazioni, oppure, al contrario, le cose che li infastidiscono, i veri bisogni, i più segreti. Imparando a conoscersi senza paure e senza veli confondenti ne potrà discendere un rapporto all'interno del quale potranno trovare spazio l'alleanza, la complicità, la collaborazione per una vita personale più

completa ed appagante. Come sosteneva Wilhelm Reich . "Nella pienezza orgasmica l'uomo ritrova il piacere dell'essere in armonia coi ritmi biologici della natura".

La scienza sessuologica ci insegna che l'orgasmo e' uno dei maggiori produttori di endorfine, quei messaggeri naturali che il cervello può produrre donando sensazioni di piacere e di benessere.

Queste sostanze possono, a buon diritto, essere definite come tranquillanti naturali perfettamente compatibili e responsabili della sensazione di calma e rilassamento che si prova dopo un rapporto sessuale soddisfacente.

Fra le altre cose possono alleviare il dolore e ridurre lo stress.

Ho letto ultimamente sui giornali che l'ostetrico inglese Michel Odent ha dedicato un libro all'ormone della tenerezza.

Per questo ricercatore l'ossitocina che è un ormone secreto dall'ipotalamo e che viene regolarmente usato in ostetrica per stimolare le doglie del parto è il vero responsabile della tenerezza.

Durante l'orgasmo, secondo questi studi, aumenta il livello di ossitocina e gli effetti sono tanto benefici e rilassanti al punto di confermare, se ancora ce ne fosse bisogno, che una regolare attività sessuale può contribuire a ridurre i rischi di morte dopo i cinquantanni.

Amare, anzi orgasmare, per essere più precisi, fa bene e la presenza di ambienti confortevoli con musiche melodiose e luci attenuate creano le premesse affinché l'ossitocina venga secreta mentre attività logiche e condizioni di stress ne inibiscono la produzione. Non bisogna negare che un buon funzionamento sessuale può contribuire a far scoprire la componente affettiva e spirituale che sottende la sessualità interumana.

Può essere illuminante riflettere sull'ironia per cui proprio attraverso la deprecata, combattuta, troppo spesso vituperata "via della carne" l'uomo possa più spontaneamente e gioiosamente guardare all'essenza più profonda del suo destino trascendente a calare radici in modo più semplice, naturale e spontaneo nel mondo dello spirito.

Carl Rogers, uno tra i più felici divulgatori della Psicologia Umanistica sostiene nei suoi scritti che è imprescindibile partire dall'ipotesi che l'individuo ha ampie possibilità di comprendere se stesso, di modificare il proprio concetto di se, i propri atteggiamenti ed acquisire un comportamento autodiretto.

Questa potenzialità, da Rogers definita capacità attualizzante, può essere attivata non appena che all'individuo si fornisce un clima improntato ad atteggiamenti psicologici agevolanti.

In queste condizioni è possibile crescere in modo fisiologico, superare fasi evolutive brillantemente e buoni risultati si possono ottenere anche solo se le condizioni sono almeno neutrali e non inibenti.

Questa tendenza naturale verso un completo sviluppo, che esiste nell'uomo come in tutti gli organismi viventi, può essere ostacolata in particolari avverse situazioni ma non può essere completamente eliminata a meno che non si distrugga l'organismo stesso.

Certe persone si sono sviluppate in condizioni così sfavorevoli che la loro vita sembra spesso amorale, distorta, addirittura poco umana ma se vogliamo comprendere il loro comportamento non dobbiamo prescindere dal fatto che esse si sono mosse verso la trasformazione e la crescita nell'unico modo loro possibile.

Prendere coscienza delle proprie potenzialità, decidere di diventare i protagonisti della propria storia è la conseguenza logica di una rivoluzione interiore che nella nostra cultura, dobbiamo purtroppo affermarlo senza tema di essere smentiti, è più ostacolata che agevolata.

Siamo, troppo spesso, paralizzati da un potere che deriva dall'esterno e che non riusciamo a scrollarci di dosso perché nessuno ci ha mai insegnato a diventare persone libere, autonome, responsabili.

Certe persone si sono maturate in un clima così sfavorevole che la loro vita può sembrare anormale, distorta, per molti versi poco umana.

I loro tentativi di crescita e di trasformazione si sono mossi nell'unica direzione che era loro possibile.

Così come esistono condizioni avverse inibenti, non agevolanti il normale processo di maturazione, crescita, creatività, utilizzo di potenzialità nascoste, tutte le grandi scuole di pensiero sono concordi nel riconoscere che l'individuo per sviluppare appieno le proprie potenzialità ha bisogno di trovarsi in un'atmosfera comunicativa positiva nella quale si senta completamente accettato per quello che è.

Accettare l'Altro significa coglierne le sue comunicazioni, la sua personalità, la sua storia cercando di entrare nel suo mondo, di coglierne i codici personali di valutazione e di riferimento.

Ciò comporta saper ascoltare senza pregiudizi quanto viene riferito, comprendere dalle modalità espressive la partecipazione emotiva che caratterizza l'espressione dei contenuti verbali senza ostentare un comportamento improntato al giudizio, senza emettere sentenze gratuite e critiche malevoli e non richieste, trarre conclusioni facili ed affrettate, e fornire consigli non richiesti.

Chi avverte da parte dell'interlocutore un atteggiamento di questo genere sente di poter comunicare con libertà, di poter essere realmente se stesso nella relazione senza il timore di ricevere un giudizio e di potersi aprire anche in merito ad argomenti per lui particolarmente delicati.

Agevola la buona riuscita della relazione la capacità dell'interlocutore di porsi nei confronti dell'Altro in un atteggiamento di parità.

Essere su uno stesso piano di parità non significa di certo cancellare differenze culturali, professionali, intellettive fra individui diversi con diverse appartenenze socio economiche che fanno parte di situazioni oggettive, bensì della possibilità che ogni individuo ha di esprimersi nell'incontro, in un clima di rispetto, accoglienza e pari dignità.

Tutto questo esclude ovviamente l'arbitrario volersi porsi di qualcuno come appartenente a gruppi di potere che garantiscano maggiori diritti quasi come se fossero i detentori della verità per diritto divino.

Molto spesso le relazioni sono avvelenate da sotterranei bisogni di potere non esplicitamente espressi.

Il potere assomiglia al gioco che fa il gatto col topo e che permette al topo di correre, di allontanarsi per un attimo senza lasciargli però la possibilità di uscire dalla sua sfera di controllo perché la sua sorte è segnata ed ogni mossa è al solo servizio di un gioco ormai predeterminato dal gatto, ovviamente, che vuole la morte del topo.

La vera autentica consapevolezza del potere consiste nel sorvegliare, tenere sotto tiro, osservare con lucidità ogni movimento, dirigere, blandire se è necessario affinché la preda non scappi esercitando, senza remissione, il

preciso intento di soggiogare, sottomettere, manipolare come se l'altro fosse un oggetto.

Ben diversa la seduzione nell'ambito della quale, specie quando avviene fra uomo e donna, ognuno si offre in uno scambio che prevede l'intrecciarsi delle possibilità espressive di entrambi.

Pensiamo a due amanti che si guardano, con compiacimento, con quel senso di leggerezza e di letizia che contraddistingue l'atmosfera creata attorno a loro.

Parole, frasi precise o sibilline, risposte evasive, silenzi, risate aperte o trattenute senza sotterranei intendimenti maliziosi o tendenziosi finalizzati alla sottomissione o al possesso ma solo al gioco, alla piacevolezza di scandagliarsi, di afferrarsi per ritrarsi per rendere il momento più intenso e più carico di aspettative e di pathos.

Le parole, gli ammiccamenti, gli sguardi sono al servizio della piacevolezza dell'incontro che si dispiega come un incastro che si perfeziona come un puzzle che si arricchisce di tasselli che finiscono, quasi inspiegabilmente, al posto giusto il tutto servito da una energia straordinaria che non si vede ma che i due sentono sprigionarsi all'intorno di loro che arricchisce entrambi di sensazioni nuove, vibrazioni sconosciute in un ambiente in cui la libertà di ognuno regna sovrana.

Tutte le leggi che tirano a intruppare in comportamenti prestabiliti e determinati dai potenti non sono che un lontano ricordo capace di impreziosire ancor di più la dolce soavità del momento.

Può essere comprensibile ed immaginabile che in una dimensione così privilegiata la barriera tra carne ed anima può diventare una esile tela di ragno al di là della quale può avvenire lo straordinario, lo stupefacente, quel magico che mancando nella vita riduce la voglia di vivere in esclusiva fatica di vivere.

La seduzione così vissuta al di là delle regole imposte dal potere apre la strada ad emozioni che inneggiano alla vita, alla bellezza e ciò che più conta è la sconfitta di quel potere che prevede, nella sua logica peculiare, un vincitore ed un vinto. E' in questa dimensione particolare che si avverte il trionfo e la vittoria dell'incontro come luogo preferenziale all'interno del quale i due protagonisti hanno inspiegabilmente scoperto la possibilità di liberare da se stessi parti sconosciute che li fanno sentire, per qualche attimo, più vicini e partecipi ad un indecifrabile senso d'infinito che li sovrasta riempiendoli di gioia ineffabile.

Se diamo per buoni i risultati di indagini recenti effettuate da organismi accreditati che ci riferiscono come il 30 /35 % dei ricoverati in ospedale sono affetti da forme iatrogene degenerative dobbiamo concludere di non poter guardare al farmaco, molto superficialmente, come un valido sicuro alleato per la risoluzione dei nostri disturbi ma come un potenziale nemico responsabile di danni rilevabili, a volte, soltanto a notevole distanza di tempo. Le cause imputabili a questo stato di cose sono in parte attribuibili a medici bombardati ogni giorno dalla propaganda delle case farmaceutiche che devono aumentare i loro fatturati e dagli stessi pazienti che pretendono guarigioni veloci perché la vita ha un suo ritmo serrato e non permette di perdere tempo condizionata dai ritmi imposti dalla moderna cultura dell'efficientismo.

Inoltre nella ricerca di un benessere integrale e di una perfetta performance molta gente vive nel feticismo della pillola ricorrendo ad abuso indiscriminato

di farmaci, a superdosaggi ed a irrazionalità di terapie. Il consumo di antibiotici, chemioterapici, antinevralgici, sedativi, sonniferi, ansiolitici, timoletici, antidepressivi, ipotensivi, lassativi, ormoni, diuretici, dimagranti, ricostituenti, epatoprotettori, ecc., tende inesorabilmente a salire. Si è lentamente affermato nella mentalità di molti un certo grado di insofferenza e di attesa miracolistica per cui si prendono medicine al primo apparire di ogni disturbo.

Vengono ingurgitati rimedi alla comparsa di minimi sintomi destinati, probabilmente, a spontanea risoluzione. Si introducono farmaci per il desiderio di modificare in modo rapido e radicale svariate situazioni.

Vengono così ingerite disinvoltamente pillole per dormire, stare svegli, dimagrire, ingrassare, pillole calmanti, eccitanti, digestive, antiasmatiche, carminative, antidepressive, pillole per il mal di testa, il mal di mare, il cattivo umore, la diarrea, la stipsi, la tosse, pillole per non invecchiare, per abbronzarsi, per far venire l'appetito, per non avere figli, per averne quando non vengono, per la memoria, per il sesso, pillole di ogni sapore, colore, forma grandezza, per bambini, per donne, vecchi, sportivi, sani ed ammalati, pillole per tutto e per ogni cosa.

Si ingoiano pillole, compresse, confetti, tavolette, granuli, pastiglie a milioni insieme a sciroppi, gocce.

Si ricorre a supposte, ovuli, pomate, iniezioni che vengono consumate con molta disinvoltura e l'uomo ne sembra condizionato al punto di non poter più vivere senza.

Come a rituali propiziatori si affida a svariate medicine l'iniziativa di ogni attività: svegliarsi, dimagrire, ingrassare, viaggiare, fare all'amore, ricordare, ecc. Ed in più si ricercano farmaci per coloro che non amano più il proprio lavoro, che hanno paure eccessive, che non possono più tirare avanti col coniuge, ecc. Si è creato nella mentalità generale un tipo di attesa per cui si pretendono medicine per ogni minima complicazione e per ogni possibile situazione.

E' intuibile che venga così a stabilirsi una progressiva diminuzione della resistenza psichica ed organica nell'affrontare i piccoli e grandi problemi. Purtroppo in questa vana ansiosa, febbrile, ricerca del miracolo farmacologico che permetta la scomparsa di ogni malattia e di ogni malessere, il più delle volte frutto di una vita disordinata intesa in tutti i suoi aspetti (bere, mangiare, riposare, divertirsi, fare all'amore, praticare lo sport, ecc.,), l'uomo paga i suoi errori e le malattie degenerative e le forme iatrogene divengono una realtà costantemente in aumento.

La farmacologia moderna ha rivoluzionato in senso positivo la vita dell'uomo debellando molte forme morbose incurabili in passato aiutando così l'uomo a vivere un'esistenza migliore.

Le grandi case farmaceutiche per poter continuare la ricerca, come sostengono, o come possiamo facilmente comprendere, ricavare profitti che giustifichino il senso dei loro investimenti debbono vendere altrimenti potrebbero correre il rischio di non sopravvivere.

Anche noi però dobbiamo sopravvivere e non possiamo pensare di poter risolvere i nostri problemi delegando supinamente al farmaco il potere magico di rimediare ogni cosa a costo zero o quasi.

La psiconeurofarmacologia, poi, ridona ogni giorno il sorriso e la voglia di vivere a milioni di persone in tutto il mondo ma i farmaci sono potenzialmente pericolosi e devono essere prescritti sapientemente da chi

conosce azioni e controindicazioni per aver studiato e non di chi si è improvvisato saccente senza cultura.

Oggi, anche da parte degli addetti ai lavori, si osserva sempre più un crescente interesse nei confronti delle Medicine Naturali o Alternative proprio perché la pratica clinica ha ampiamente dimostrato che curare sistematicamente un organismo, magari già in difficoltà, immettendo sostanze a forti dosi di cui, a volte, non si conoscono che parzialmente le reazioni collaterali a catena che si possono instaurare, si corre il rischio, anziché di sostenere la cellula di traumatizzarla, di sottoporla a turbe e talvolta a lesioni che possono essere gravi perché irreversibili.

Oggi la gente ascolta, legge, pensa, riflette e ricerca il ritorno della salute non solo nei canali tradizionali.

Molto spesso la Medicina ufficiale tende a chiudere le porte all'Altra Medicina cioè quel complesso di tecniche terapeutiche naturalistiche che operano al di fuori della Medicina Ufficiale fra le quali potremmo ricordare l'Omeopatia, la Fitoterapia, l'Osteopatia, la Chiropratica, la Pranoterapia, la Bioenergetica, la Sofrologia, l'Agopuntura, la Musicoterapia, la Cromoterapia tanto per ricordare le prime che mi vengono in mente.

Altrettanto, spesso, molti rappresentanti delle Altre Medicine si arroccano su posizioni di intransigenza dogmatica rifiutando aprioristicamente una moderna e leale verifica delle loro dottrine.

La Medicina invece è unica. Non vi possono essere due o più Medicine bensì una libera Medicina capace di integrare le varie conoscenze mediche dove gli operatori non si sentono partigiani o sacerdoti di una possibilità terapeutica sia essa di questa o di quella Medicina.

Secondo alcuni studiosi la Medicina Integrata viene definita come quella corrente del pensiero che si propone di sconfiggere ogni settarismo ed ogni limitazione arbitraria e di recensire lealmente, metodicamente e scrupolosamente ogni risorsa terapeutica da qualunque parte essa provenga, se utile, contro le sofferenze umane restando sempre e comunque fedeli al giuramento Ippocratico che prescrive, a chi si avvicina ad un sofferente, la regola del "primum non nocere".

C'è da dire, purtroppo, che per la mancanza di una regolamentazione ufficiale si sono fatti strada negli ambiti delle Medicine Alternative personaggi spregiudicati, approfittatori, impreparati che, sfruttando la buona fede dei malati e le ridotte risorse difensive degli stessi hanno buttato sul settore un'ombra di poca serietà.

Ma il tempo, come sempre, è galantuomo e gli imbrogliatori vengono quasi sempre smascherati.

Come la vita di tutte le persone anche la nostra di terapeuti è costellata di molte zone d'ombra, di molte giornate nelle quali si attende con pazienza che sbocchi un fiore che, nonostante tutte le nostre cure ed attenzioni, stenta a donarci il suo profumo.

Chi ha capito, come sempre a sue spese, la lezione della vita e si è allenato a quella virtù cenerentola che è la pazienza non resterà deluso e potrà godere del dono che ci aspettiamo dai nostri pazienti : l'abbandono di stili esistenziali impregnati di dolore, la loro riconoscenza, l'affetto e l'amicizia che arricchiscono il nostro spirito.

E' stato proprio in una di quelle mattine un po' sbiadite che mi sono visto recapitare la lunga lettera di Gianni P. un devoto e fedelissimo paziente al quale sono particolarmente legato perché, approfittando della triste

condizione della sua sofferenza, in questi anni che gli sono stato vicino ha molto studiato per cui, ora, potrebbe, a pieno titolo, aiutare altre persone. Considerandolo il mio allievo più sensibile e colto molto spesso gli ho aperto il mio animo ricevendo ascolto, comprensione e sincera partecipazione in certi passaggi stretti della mia vita.

Parlavo di regalo della guarigione perché a volte, ma succede di rado, il paziente, come un allievo deferente desideroso di imparare ci segue da subito come si segue un Maestro autorevole che si ammira e si ama per gli insegnamenti, i suggerimenti, i consigli che ci elargisce a piene mani. Allora è come viaggiare insieme verso una meta condivisa e desiderata da entrambi su un'auto scoperta in una bella giornata di primavera con i capelli al vento col profumo intorno di cose semplici genuine, come di pane appena sfornato, di erbe tagliate di recente, di fiori dalla corolla appena dischiusa cogli occhi sorridenti di un bambino stupefatto avido di emozioni, desideroso di osservare all'intorno lo scenario mutevole tutto da godere e da condividere. Sono momenti magici e come tali infrequenti. Il dono della guarigione è quasi sempre come un tesoro nascosto che va scovato con molta competenza e saggezza ma per chi sa attendere grande sarà la gioia del suo arrivo.

Con Gianni il brutto era ormai passato ed ora, per sua stessa ammissione, stava diventando un uomo nuovo, si sentiva dentro completamente diverso ed ogni tanto tornava come allievo ed ogni tanto ci si vedeva come amici. Mi aveva detto che sarebbe partito per un periodo di ferie a Lavarone e poi telefonandomi mi aveva preannunciato l'arrivo della lettera regalo che, col suo permesso, ovviamente, trascrivo.

Caro Piero,

sto bene, mi sento calmo, tranquillo, mi sento finalmente in armonia con me stesso. Come potrei vivere questo sudato stato di benessere senza rendere partecipe te che sei stato il mio sempre attento, sensibile, disponibile maieuta? La sensazione dominante in questo momento è quella di un raccoglitore in festa che celebra il giubilo delle proprie virtù emerse dopo un profondo letargo doloroso.

Ormai sento che anche la tua presenza fisica non mi è più così indispensabile a differenza di una volta quando sentivo prepotente il bisogno di averti per monopolizzarti perché tu mi ascoltassi ben poco concedendoti di spazio per qualche intervento o chiudendomi, come un bambino imbronciato, quando qualche tuo cenno non corrispondeva alle mie aspettative.

Hai saputo risvegliare dentro di me il Maestro che dormiva e che ora mi guida, mi consiglia, mi sorregge.

Vado spesso in posti dove non c'è anima viva ma non mi sento più solo anzi quei momenti mi servono ancor più per prendere confidenza coll'uomo nuovo che mi ritrovo.

A volte sento il mio viso inumidirsi di una commozione che non conoscevo e mi par quasi di provare le stesse sensazioni che provavo da bambino dopo le classiche malattie dell'infanzia. Sono veramente cambiato.

Mi rendo conto da tante piccole sfumature che tante cose sono mutate dentro di me ed ora mi sento libero di accettare e riconoscere tutte le sfaccettature della mia natura con molta semplicità per come sono senza più dovere ricorrere a tutti quei meccanismi di difesa per mascherarmi per la paura di non essere accettato o di essere penalizzato da me e dagli altri.

Sento fluire una grande serenità, una disponibilità nel confronti del prossimo e ciò che mi ritorna è cortesia e gentilezza.

Sento il bisogno di scriverti questa lunga lettera e di renderti partecipe di questo momento che anche tu hai atteso da tanto tempo. La pace e la serenità di questi luoghi così cari a Freud che tornava volentieri, spesso in compagnia della figlia, come ricordato da una targa sulla facciata dell'Hotel Du Lac, mi ha stimolato la fantasia e la voglia di scriverti quasi come se in questo modo ti potessi parlare avendoti qui.

Il paese, come tu sai, è costituito da alcune contrade disperse fra i prati dell'altopiano.

Quella dove mi trovo ha una chiesetta che ho trovato molto semplice e carina.

Ho scoperto che alla sera un anziano sacerdote viene a celebrare la Messa e mi sono trovato, come sospinto da una forza dolce e persuasiva, fra i pochi villeggianti che partecipano alla funzione sacra.

Sul prato antistante mi sono trovato, così con molta semplicità, a conversare con quel Santo Uomo in attesa che arrivi l'ora di cena.

E' un po' come te nei momenti migliori : indulgente, accomodante, aperto ai valori positivi che non tradiscono, disposto a dialogare, ben lontano anche nel suo tratto, in quello che noi chiamiamo linguaggio non verbale, dal dispotismo moraleggiante di tutti quei suoi colleghi che del messaggio evangelico non ci hanno fatto conoscere l'essenza più vera e profonda rappresentata dall'amore di Dio nei confronti dei suoi figli e della Sua grande misericordia.

Il suo viso è atteggiato ad un sorriso semplice e cordiale che demolisce le barriere per cui possiamo parlare, anzi piacevolmente dialogare di tutto alla pari.

Con lui è possibile dimenticare quegli atteggiamenti intransigenti ed apodittici di certi predicatori quaresimali che ci hanno fatto, a suo tempo, allontanare dalla casa di Dio.

Parliamo e, come molte volte tu mi dicevi, sto scoprendo il piacere della condivisione : quella sensazione che ti fa star bene col tuo interlocutore e ti accorgi, lo senti, che anche lui sta bene con te molto semplicemente senza nessuna forzatura.

Si! avevi ragione : questo forse è l'amore, lo star bene insieme in uno scambio vicendevolmente arricchente. E' quella religiosità del vivere che non ha nulla a che spartire con certe impostazioni integraliste basate su dogmi da credere pena la dannazione eterna ma che partendo da quel bisogno dell'uomo di dare un senso spirituale alla propria umana avventura può aiutare a scoprire, fra le pagine delle varie Storie Sacre, suggerimenti per un buon vivere sereno ed armonioso. E' un po' come se da un sottosuolo, dove erano da parecchio sepolte, emergessero, per incanto, pietre preziose di inestimabile valore.

Sento che sta sgorgando la parte più genuina e autentica dell'anima che mi dona quello stare quieto e pio fra le care presenze di sempre e mi acquieta, mi fa sentir fortunato per non aver preso cattive strade e di essere stato capace di resistere alle tentazioni fortissime della trasgressione che mi affascinavano e mi attraevano colla forza della seduzione delle cose proibite e mai avute.

Ora capisco il senso della sofferenza di tutti questi anni.

Se mi fossi lasciato andare dove mi sarei ritrovato, dove sarei finito, che ne sarebbe stato della mia famiglia, dei miei figli e come me la sarei cavata con il mio Io ideale ed i sensi di colpa consequenziali?

A volte mi ritornano ancora in mente certi passaggi importanti della mia vita e mi chiedo come sia stato possibile non essere stato capace di dare scrollate di dosso salvifiche e sopportare tanta sofferenza.

Sembrava quasi che fosse la sofferenza la compagna di viaggio da non dimenticare mai a casa, il filtro qualificante, la pietra filosofale capace di nobilitare capacità esistenziali per potermi sentire degno di vivere.

Il riso, l'allegria, la spensieratezza, la gioia di vivere i prerequisiti per la dannazione nel qui e nel là.

Sì ! è stata per me una grande sofferenza essere stato graffiato nei punti personali di massima vulnerabilità : lati e sfaccettature che l'ingenuità e la fiducia troppo leggermente concessa, mi avevano portato a far conoscere. Uscire dalla depressione nella quale ero sconsolatamente precipitato è stato per me uno sforzo molto impegnativo. Solo il tempo e la profonda elaborazione delle dinamiche sottili che insieme abbiamo fatto mi ha aiutato a passare oltre ed a rimarginare vecchie ferite che accadimenti più recenti avevano fatto gemere nuovamente non essendo mai state eliminate completamente.

Di giorno preferisco fare passeggiate da solo e finisco sempre in una valletta civettuola che vivo ormai come il mio sereno eremitaggio, la meta del mio andare.

A terra un morbido tappeto erboso di muschio profumato rende ancor più accogliente questo posto panoramico poco frequentato che la Magnifica Comunità ha dotato di un tavolo robusto in legno e di panchine comode per i viandanti affaticati che vogliono sostare per riprendere fiato. Da questo punto si gode una visuale stupenda su una lunga catena montuosa all'orizzonte, su uno scenario dolomitico coperto, in qualche punto, ancora di neve.

Intorno prati verdissimi cosparsi di fiori di vari colori e così, come Leopardi mirabilmente descrive nell'Infinito, anche per me il ritrovarmi in questa profondissima quiete, nel dilatarsi degli spazi, rivedo tutto il mio mondo consuetudinario in un quadro di riferimento di più vasti orizzonti analizzando con occhi nuovi lucidi ed obiettivi tutto un magma sotterraneo fatto di sentimenti, emozioni, ricordi ed immagini passate.

Sento che la penna scorre veloce e nello scrivere mi sento alleggerito e gioioso.

Avverto inoltre che non c'è più nelle mie intenzioni, un sottile sotterraneo desiderio di lanciare inutili quanto velenosi j'accuse a nessuno e tanto meno l'intenzione di voler bollare qualcuno con un vendicativo crucifige ma, sono certo che mi crederai, se confesso di aver vissuto questa opportunità come un'occasione per me propizia per affrontare con serenità di giudizio tutti i complessi e sconcertanti invischiamenti, che le spinte oscure della mia personalità hanno determinato nel complesso intreccio della mia umana avventura.

Sfogliando le pagine dei giornali osservo che il Papa continua a chiedere scusa a destra e a manca quasi come per ribadire che l'errare è tipico dell'umano per cui sento anch'io, in questo momento opportuno ed imprescindibile chiedere scusa a tutti le persone per le incomprensioni, i veleni, gli atti di sabotaggio che mi hanno fatto vivere, a volte, come un

despota possessivo, geloso, prepotente, intransigente, incomprensivo e incompreso.

Tutto questo, come pure riconosciuto dal Sommo Pontefice, fa parte della nostra umana imperfezione, del fardello di paure e vulnerabilità che ci portiamo dentro per cui abbassare il capo umilmente è quanto di più dignitoso si possa fare.

Se ripenso globalmente al mio rapporto colla sessualità ed ai mezzi coi quali avrei voluto esprimerla a tutto tondo devo riconoscere che, pur se la mia aspirazione di fondo è sempre stata alimentata dal desiderio di pace e di concordia in uno spirito di alleanza e collaborazione godendo della comune felicità, a momenti stupefacenti si sono troppo spesso alternati momenti di fortissime conflittualità nei quali sono emersi i lati peggiori della mia irrazionalità.

Di questo non mi sento né orgoglioso né appagato ma nei momenti di intensa negatività era come se mi dovessi difendere da un pericolo che sentivo vagamente minacciarmi.

I comportamenti delle persone che ho incontrato, magari ingenui o non volutamente destabilizzanti, attivavano riportando a galla, l'ho capito poi scavando dolorosamente a fondo nelle pieghe inconfessabili dell'anima mia, antiche frustrazioni né prima comprese né mai liquidate.

Le varie opportunità che mi si sono presentate altro non sono state che le detonatrici di un materiale esplosivo nascosto, le evocatrici di fantasmi vissuti in modo traumatico negli anni che contano non ancora liquidati e relegati di conseguenza nel limbo dei ricordi perduti. Peccato!!

Capisco che anche per chi mi ha incontrato non sia stato facile muoversi con un personaggio complesso come me molto spesso in bilico tra la nostalgia ed il gusto del paradosso.

Ricordo che da piccolo desideravo andare a trovare mia nonna ma poi dopo breve volevo tornare a casa e viceversa. Sembrava che non potessi star bene a lungo in nessun posto. Questa è stata forse la mia condanna.

Non ero nato per combattere. Il ruolo che la natura mi aveva dato, ciò che era iscritto nei miei geni, nel mio DNA non era quello del guerrigliero che si sente realizzato e soddisfatto fra le macerie fumiganti conseguenti alle battaglie.

E' per questo che quando dovevo scendere in campo per difesa lo facevo con rabbia perché era violentata la mia indole accattivante e mansueta. Calmare gli animi, sedare i tumulti interiori, armonizzare : questo era il ruolo nel quale mi sentivo a mio agio, l'abito che mi sentivo tagliato addosso per me.

Il piccolo bambino bisognoso, dipendente che c'era dentro di me assetato d'affetto ha faticato a crescere, a costruirsi una personalità più solida e matura, a raggiungere la consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti, a puntare su una autoaffermazione personale e psicosociale capace di scelte autonome in base ad una scala di valori e di ideali realistici.

Solo tu sai quanto sia stato impegnativo il lavoro per demolire stolide difese adolescenziali per costruirne di adulte sì da poter realizzare, ragionevolmente, i miei impulsi e bisogni esprimendo tutto questo in un nuovo modo di gestire me stesso, i rapporti con gli altri, il mondo per ricavarne quell'autentica gioia di vivere che deriva dal dare e ricevere con spon-taneità.

Mi è venuto spontaneo pensare alle dure battaglie della mia vita ed ho deciso che, come tante persone che vivono in santa pace, potrebbe essere giunto anche per me il giorno in cui depongo le armi definitivamente, e

lascio agli altri continuare la lotta. Appendo il fucile al chiodo del muro, firmo la pace o l'armistizio e prendo il mondo molto semplicemente così come è fatto.

Guardando in giro mi accorgo che esistono pure tante persone molto meno complicate colle quali è tutto molto semplice e naturale. Perché non stare con loro se proprio vogliamo riempire momenti di solitudine o soddisfare bisogni di partecipazione?

Vedo che ci sono in giro tante persone barricate e rivoluzionare sempre pronte a sposare le cause più radicali e contro corrente, ho pensato di lasciarle molto semplicemente al loro destino impegnato.

Io, per me, sento che si fa sera ed è d'uopo portarsi al coperto ed al sicuro.

Mi dà sempre meno irritazione la consapevolizzazione della misura dello scarto fra quello che avrei voluto e quello che ho potuto che è un po' come lo specchio e lo spettro di un limite difficile da accettare in noi stessi.

Sono convinto ormai che anche la ricerca di un incontro eccezionale è più un bisogno che cova dentro, come la mitica ricerca del Paradiso perduto, una aspirazione, una tensione che un traguardo possibile.

Non mi disturba più di tanto il fatto di non essere allineato alle mode del momento, ai modelli imperanti dai quali il volgo si lascia catturare e di essere da alcuni vissuto come un po' démodé sia nei gusti che nelle abitudini. Sono sempre più attratto ed affascinato da un ordine antico e ritengo importante conservare la mia libertà espressiva di giudizio e di operatività.

Se di modelli abbiamo bisogno ai quali ispirarci quello vincente, a mio avviso, potrebbe essere proprio quello dell'uomo preso dal gusto del bello e dall'ansia del conoscere e dell'infinito : novello Ulisse moderno che non si rassegna a vivere aspettando la morte in una passiva e sterile accettazione ma che rifiuta di unirsi alle moltitudini degli adoratori acritici dei nuovi idoli. Costui sa conservare ed accrescere dentro di sé tutta l'energia allo stato puro che la vita gli ha donato utilizzandola per la propria crescita personale, per la realizzazione delle sue mete aperto a tutti gli stimoli di conoscenza senza preclusioni ottuse e pregiudizi fanatici.

Ho raggiunto una sorta di distacco che mi permette di comprendere le mie nebulose fatte di ambiguità, di verità e di menzogne.

Mi sono chiari certi impulsi fatti di doppiezza ma questi non sono più irrimediabili ed insanabili come quando la malafede impregna la vita intera portando all'inganno con noi stessi.

Li conosco, li controllo, mi servono, li gestisco non potendo, al momento, usare altri strumenti più limpidi e genuini che non posseggo.

Mi piace pensare al mio nuovo egoismo che amo definire illuminato e sano perché tiene conto della presenza altrui e che non ha più niente da spartire con quello miope ottuso di chi pensa che gli sia tutto dovuto e non tiene assolutamente conto delle reazioni di chi circola nella sua orbita esistenziale illudendosi di riuscire a spacciare micidiali veleni per baci Perugia, di chi chiuso nelle sue passioni si complica la vita nell'intento di nascondere la verità e trovare giustificazioni nel torbido.

Mi rendo sempre più conto che la pretesa di essere accettati, stimati, riveriti, rispettati è una pretesa meschina e come tutti i bisogni di tal fatta altro non è che una delle varianti stravaganti dell'amor proprio destinata sempre ad essere giustamente sconfitta.

Per certi versi ed in certi momenti mi par quasi di essere diventato una sorta di ectoplasma per cui, all'occasione, quando sento nell'aria l'incombere di

una stangata non sento neppure il bisogno di scansarmi perché questa cade su di me come sull'impalpabile.

A volte penso a certi paesaggi della mia infanzia ed in particolare al piccolo paese di montagna dove passavo le vacanze all'estate.

Ricordo in particolare i boschi di castagno, i prati nei pendii ed il torrente giù in fondo valle dove l'acqua fresca e pura scorreva fra i ciottoli bianchi lavati.

Ricordo che sedevo sul greto, mi stendevo e restavo a rincorrere le piccole nubi che solcavano il cielo nei giorni d'estate.

Pensavo al mio futuro ed il senso di incertezza di quei poveri anni del dopoguerra non mi aiutava a tracciare un percorso per raggiungere una meta. Sentivo serpeggiare un senso di inquietudine che rappresentava, ora lo capisco, il senso della frustrazione del mio bisogno di affermazione e di potere.

Ora questo paesaggio che è fissato ormai nella mia mente mi aiuta a ritornare col ricordo a quei momenti semplici fatti di piccole povere cose ma per me importanti.

Non ero nato per lottare, avrei voluto una vita scandita dai ritmi della tranquillità ed il benessere nella quale avessero trovato spazio tutti i moti importanti della vita.

Non è stato sempre così. Ma che cosa avrei voluto diventare?

Un grande medico, un grande avvocato, un grande musicista? Sì sempre un grande!

Ma diventare grandi occorre impegno, talento, fortuna.

Gli ingredienti del successo sono molteplici e se ne manca uno il risultato non è conforme alle aspettative.

Potrei piangere lacrime amare sui miei idoli infranti ma che cosa cambierebbe del mio passato?

Non essendo ancora arrivato sul letto di morte, dove non restano che rimorsi e rimpianti, penso che ogni giorno sia buono per correggere il tiro per raggiungere certe mete importanti.

Ecco ora capisco : la consapevolizzazione dello scarto tra l'aspirazione e la realtà mi faceva sentire immeritevole di lode, degno di punizione per cui di fronte a certe determinate situazioni che mi facevano soffrire, anziché fuggire come il comune buon senso avrebbero suggerito, il bisogno di espiazione mi costringeva a restare.

Ciò che ancora un po' mi pesa è non essere riuscito, come avrei voluto, al di là della turbolenza e della faziosità di certi momenti ad esprimere il meglio di me stesso perché, in fondo, ricorrendo a quella felice espressione che il Piovene fa dire a Rita, l'infelice protagonista di "Lettere di una novizia" : " La mia anima non è aspra ma dolce, amabile e non odiosa, fiorita e non deserta "

Se fossi riuscito nel mio intento mi sarebbe stato facile lasciarmi alle spalle una scia di benevolenza.

Ora dal mio fondo di quiete si staccano ricordi sereni.

Di certe persone conservo solo un caro affetto come se fossero già morte in una parte del mio cuore.

Forse oggi sono giunto ad un approdo solitario dove non c'è più la necessità di combattere: questo mi regala quella serenità di fondo che mi permette di guardare con occhi disincantati ma che apre pure le porte della riconciliazione e posso dedicarmi alla cura di quel fertile giardino che an-

che nei momenti più cupi della mia vita ho sempre sentito esistere dentro di me.

La mia anima non è diventata una landa arida e deserta nella quale un fiore non potrà mai fiorire ma una parte di me attenta e sensibile a tutte le piccole gioie a portata di mano capaci di dare un senso appagante al passare dei giorni che avrò ancora da vivere.

Anzi ora sento che la mia anima è più ricca e viva che mai.

Non ho più rabbia né rancore e se, ogni tanto, qualche rigurgito torna a farsi sentire ho capito che è mio, solo mio, l'onere di liberarmene.

Mi par quasi di guardare il mondo con occhi nuovi come se fossi giunto ad un luogo di pace e di serenità, quasi fossi già arrivato in Paradiso.

Forse uno degli errori più gravi da me commessi e non solo da me ritengo sia stata la difficoltà a riconoscere che ogni essere umano è diverso dall'altro.

Relazionarsi pertanto presuppone partire da questa norma basilare facendo propria la convinzione che per poter comprendere l'Altro nella sua diversità bisogna anzitutto ascoltarlo senza pregiudizi, entrare in contatto coi suoi codici di riferimento, i suoi simboli in un atteggiamento umano di parità pur nella differenza dei ruoli e delle competenze.

Nessuno ci ha detto che la vita non è facile e che crescere comporta impegno e fatica.

Molto spesso ci è stato più immediato il lasciarci andare nell'attesa che qualcosa cambi spontaneamente a nostro favore mentre l'insoddisfazione continuava a farsi spazi sempre più impegnativi nel profondo creando, a nostra insaputa, le premesse per attaccare qualcuno o qualcosa ritenuto il momentaneo responsabile della nostra spiacevolezza interiore.

Le strade sbagliate sono sempre le più agevoli ma i risultati, quando sono insoddisfacenti, possono favorire l'apertura al nuovo, al cambiamento. Altrimenti la sofferenza è soltanto un pesante costo pagato sterile ed inutile.

Molto spesso il rifiuto di un ruolo che non sentivo il mio, che avrei voluto cambiare ma che al tempo stesso non sentivo la forza di poterlo fare mi ha spinto alla disperata ricerca di "spalle" quali amici, libri, liberatori ed avanguardisti, correnti di pensiero, figure carismatiche, maestri, guru, ecc..

Ma non è questa forse l'espressione alternativa di un bisogno ricorrente di gregariato?

Abbandonare vecchi binari per entrare in altri che ci sembrano più congeniali. Con molta fatica ho compreso che incominceremo a vivere soltanto quando sorgerà quel giorno in cui il bisogno di libertà incomincerà a germinare dal di dentro e, dal nostro nido d'aquila, ripulito da ancestrali tabù e paure, incominceremo ad imparare a guardare chiaro nel fondo della nostra coscienza per riconoscere, senza ambiguità e menzogne, le lontane matrici della nostra attuale condizione.

Solo allora il vento della libertà sarà capace di attivare quella morbida rivoluzione interiore capace di spazzare via le ceneri di un passato da dimenticare e permettere di lasciar emergere i nostri personali tesori nascosti sepolti da sempre sotto strati di paure e rigidità.

E' strano ma, se credi, ora mi affiorano tutte le parole che nel corso di questi anni mi hai detto come se fossero state incise su un nastro che avevo per tanto tempo messo in disparte.

Bisogna aver la pazienza di attendere che i tempi si facciano maturi perché solo allora i frutti possono essere appetibili e godibili.

Mi rendo conto che avevi ben ragione quando mi dicevi che i grandi Maestri di vita sostengono, a ragion veduta, che la maturazione psico-affettiva non segue gli stessi ritmi della crescita corporea per cui potremmo avere giovani ben consapevoli di molte dinamiche interne che sanno gestire ed anziani che psicologicamente sono ancora adolescenti bloccati nelle paure e nelle incertezze che ne derivano.

Ormai non ho più dubbi che crescere sia un impegno costante che comporta fatica e sofferenza ed è per questo che molti continuano a fare i capricci sperando di ottenere con questo basso costo ciò che vogliono.

Perché il cucciolo d'uomo possa approdare allo stadio dell'autonomia e dell'indipendenza deve separarsi in modo definitivo dalle figure genitoriali e lavorare per la sua identificazione.

Il piccolo io narcisistico contingente, effimero, bisognoso, insicuro, megalomane, assetato di volontà di potenza e di onnipotenza deve faticare parecchio per diventare sovrano, padrone del suo territorio, arbitro di se stesso, autonomo, indipendente.

Un rapporto sano adulto maturo è solo quello che si struttura su due pilastri: la sicurezza di se come persona che sa sostenersi e muoversi colle proprie gambe e non si aspetta che la vita gli venga data da altri e la sicurezza del partner.

Questo dà la garanzia che la relazione non è alimentata dal bisogno. Arrivare all'approdo del rapporto sano fra due persone significa superare molte fasi dello sviluppo impregnate di paure e raggiungere un livello di reciprocità complementare.

Solo così non esiste più la dipendenza dell'uno dall'altro e ci si può considerare immunizzati da quella terribile "Maladie d'amour" che ancor oggi miete tante vittime.

L'altro non è un oggetto da possedere, né uno schiavo, né un padrone ma un essere distinto, diverso, autonomo col quale è bello incontrarsi per conoscersi e scoprire il piacere di scambiarsi doni alla pari in un'atmosfera di vicendevole arricchimento.

Ci sarà sempre qualcuno che non avrà mai occasione di trovarsi in particolari rovinosi frangenti perché la vita gli è stata meno matrigna, qualcun altro ancora che resterà bloccato in situazioni dolorose traumatizzanti ingrossando le fila degli ammalati cronici di mente, degli alienati, degli sconfitti.

Io ho sudato le sette classiche camice per crescere e solo tu lo sai ma, nei momenti di maggior sconcerto, a parte la tua presenza e la tua disponibilità sempre attenta, sensibile e premurosa, mi aiutava a continuare la convinzione che sono i piccoli passi quelli che danno maggiore garanzia e non i cambiamenti bruschi e violenti.

Ciò che probabilmente ha determinato una variazione fondamentale nell'approccio della mia problematica è stata la presa di coscienza di aver tentato di utilizzare le relazioni interpersonali sbagliate quali strumenti per risolvere problematiche ben più profonde e di altra natura.

E' stato un momento di grande illuminazione quello in cui ho capito che gli altri, alla fine, potevano essere o meno solo il mezzo che cercavo di utilizzare per superare certe impasse, per esorcizzare lontane paure, per rafforzare l'identificazione nel ruolo maschile, per aumentare la bassa autostima di fondo.

Gli altri erano solo uno pseudo problema o una difficoltà di percorso perché anziché corrispondere alle mie aspettative, essere funzionali al mio gioco

assumevano atteggiamenti, prendevano iniziative che il mio copione né prevedeva, né comprendeva, né tanto meno era disposto ad accettare.

In questi ultimi anni hai cercato di allenarmi ad inquadrare con molta attenzione e con mente libera da pregiudizi le dinamiche affettive, che ricorrono frequentemente, come sottofondo costante, in una gran parte di rapporti generatori di sofferenza in una panoramica più ampia ingrandendola sì da poter osservare più nitidamente la filigrana dei particolari di cui è intessuta al fine di meglio comprendere le insidie di Eros.

Devo dire che la lettura di tutti i libri che mi hai consigliato è stata fondamentale anche perché, a seconda del percorso che stavamo percorrendo in quel particolare momento, mi suggerivi sempre il libro che ribadiva gli stessi concetti che trattava in modo approfondito le stesse tematiche permettendomi di focalizzare il problema o i problemi in modo sempre più nitido e chiaro.

Ho dovuto, a poco a poco, rendermi conto che non ero quell'uomo emotivamente sano e maturo che credevo di essere e che volevo apparire. Ero in realtà un soggetto a rischio con un io fragile alla continua ricerca di certezze, di conferme, aperto, disponibile, in balia di chi mi avesse dato ciò che non possedevo.

Ho ben capito che molte furibonde passioni altro non sono se non il tormentato cammino alla ricerca di un'autostima sentita come latitante o perduta. Il pensiero angosciato di tornare in balia di incertezza e sfiducia sono state il collante patologico di molte relazioni.

Tutti i disagi, i conflitti, le tensioni, i malintesi che avvelenano sempre più frequentemente i rapporti di coppia codificati, santificati o no hanno come comune denominatore l'immaturità dalla quale ne discende dipendenza, mancanza di autonomia, penuria, insicurezza.

Da queste premesse che trasudano senso di inferiorità e reale pochezza interiore prendono corpo i fantasmi dell'invidia, della gelosia, della rivalità e, per esorcizzarli, solitamente, la mente umana è spinta verso un attaccamento che prevede, nel suo dispiegarsi, il possesso esclusivo dell'amato/a per paura di perderlo.

Questi particolari comportamenti potrebbero, a prima vista essere interpretati come l'espressione più eclatante dei grandi amori ma il rapporto sano, maturo non sta nel possesso alimentato dal timore di una solitudine vista come uno spettro ingestibile, bensì come un'opportunità esistenziale che permetta ai due protagonisti di incontrarsi per uno scambio di doni affinché entrambi possano avere in questo modo per se stessi di più. Incontro quindi non come approfittamento, depauperamento, bensì come piacevole arricchimento.

Devo confessare che se in certi momenti di notevole sofferenza il bisogno di vendicarmi mi sembrava l'unico modo per alleviare la pena ora, dal mio nido d'aquila fra le cime, osservando ogni cosa col giusto distacco sento che non provo più rancore nei confronti di certe persone perché ho compreso che tutto quanto è passato sotto i ponti della mia vita mi ha dato l'occasione di lavorare seriamente su di me, e di comprendere, senza veli confondenti, gli autentici fili che si intrecciano nelle umane avventure.

Le tue parole mi hanno fatto comprendere che la vita non è facile per nessuno anche se qualcuno potrebbe pensare che questa mia affermazione altro non sia che il portato di un uccello del malaugurio in vena di strologare coll'animo inacidito e bilioso di un invidioso guastafeste.

Il cosiddetto bisogno di realizzazione, legittimo e comprensibile, cela troppo spesso un inconfessato bisogno di potere dal quale discendono comportamenti smaccatamente manipolatori e prevaricatori.

Troppo spesso la rivalità, le invidie, le gelosie fanno scorrere torrenti di cattivi sentimenti anche fra le mura domestiche dove quei cattivi sentimenti dovrebbero essere assolutamente assenti.

A proposito di donne poi devo riconoscere che l'impreparazione e la mancanza di conoscenza di quell'universo non poteva portare che fallimenti e frustrazioni a catena.

Ci sarebbero da scrivere libri in proposito ma forse basterebbe soltanto leggere quelli che già riempiono tutte le librerie ed anche qualche supermercato perché, in verità, da quando Alberoni, Pasini tanto per citare i nomi più noti hanno dato alle stampe il risultato delle loro ricerche scientifiche c'è modo per tutti di documentarsi a dovere in modo serio e scientifico per evitare di commettere errori rovinosi quanto, a volte, irreparabili.

Ho ben capito che la donna, per la sua biologica maggiore fragilità nei confronti del cosiddetto sesso forte, va in realtà più soggetta ad un'abbondante sequela di problemi.

Devo riconoscere che in passato ho parecchio invidiato le donne. D'altro canto tutti sappiamo che la donna giovane e carina possiede armi in più che le permettono, con poca fatica, di ottenere ciò che anche noi uomini vorremmo e che otteniamo, a volte, con fatica ed a costi elevati.

Ma il tempo è galantuomo e come dice il proverbio un po' corre il cane e un po' corre la lepre perché se guardiamo in giro le donne un po' avanti cogli anni sono poche quelle che si salvano.

Nella gran maggioranza lo scempio del tempo è stato inclemente trasformando tante antiche bellezze in attuali bruttezze.

Mio caro amico e Maestro oggi posso tranquillamente riconoscere che tutti i momenti di disagio e sofferenza vissuti che mi hanno spinto attraverso l'analisi, la meditazione, l'elaborazione dei vissuti a comprendere, con molta chiarezza che per poter vivere alla massima espressione bisogna essere aperti ogni giorno a tutti gli stimoli che la vita propone per poterne ricavare il massimo beneficio personale e, ciò che più conta, e che per noi occidentali risulta un obiettivo molto impegnativo è imparare a vivere nel presente, nel qui ed ora, senza lasciarsi prendere da sterili nostalgie inconcludenti ed ipocondriache per un passato che non può più essere modificato così come è altrettanto importante imparare a guardarlo come una realtà archiviata o da archiviare rapidamente nel caso non lo fosse per poterlo storicizzare. Non giova altrettanto lasciarsi intrappolare dal desiderio di un futuro che potrebbe non arrivare mai.

Lasciarsi assorbire da attività gratificanti, invece, ci permette di vivere appieno il presente.

Muoversi in questa direzione ci può allenare ad apprezzare la realtà possibile, ad avere piena coscienza della nostra condizione umana di esseri limitati, imbrigliati in una realtà contingente, forse per certi versi insoddisfacente e ricavarne il meglio possibile.

Molto spesso ci muoviamo sotto la spinta di impulsi che non sembrano stati addomesticati e imbrigliati a dovere nel tempo.

La corruzione, il tradimento, la vanagloria, l'avarizia, l'ipocrisia costituiscono la trama e l'ordito di un arazzo nel quale tutti ci possiamo riconoscere, ieri

come oggi. La natura umana, nonostante le molte scoperte e le nutrite professioni di grande civiltà è rimasta sostanzialmente la stessa spinta da una insoddisfazione e da una ansia che non ha un nome preciso e che forse potremo chiamare sete di assoluto e di verità.

Può essere utile l'ironia, il divertimento, il solleticare e il provocare ma senza mai spingere la lama fino al cuore.

Ho fatto molta fatica ad allenarmi e ad impegnare la mia volontà per giungere al punto di poter godere serenamente degli oggetti senza soffrirne. Tu lo sai quanto recalcitravo quando mi spiegavi che per raggiungere questa posizione di sicurezza bisogna essere profondamente convinti di alcuni punti cardine che non devono mai più essere messi in discussione dopodiché sarà la nostra mente profonda, quel meraviglioso strumento che è il nostro cervello, che lavorerà in modo tale da poterci permettere di raggiungere lo scopo prefisso.

Ricordo che mi dicevi sempre che un uomo che sa il fatto suo deve sapersi distanziare dagli oggetti del desiderio, non inseguirli, lasciare che essi si avvicinino, prepararsi alla loro perdita che potrebbe essere momentanea o definitiva, non lasciarsi travolgere dagli avvenimenti sapendo mediare le tendenze contrastanti dell'animo umano evitando che certe parti si impongano tirannicamente sulle altre.

Potremo dire di aver raggiunto un certo grado di maturazione personale quando avremo conquistato una posizione di saggezza per cui potremo liberamente decidere se godere delle opportunità piacevoli o di farne a meno. In questo caso saremo diventati padroni del mezzo sul quale viaggiamo, lo sappiamo condurre con maestria e ce ne serviamo per raggiungere le nostre mete.

Saper interporre una distanza di sicurezza nei confronti degli oggetti del desiderio altro non è che l'equivalente di un raggiunto equilibrio interiore, di una conquistata sicurezza di sé e la conseguente capacità di sapersi muovere nel mondo senza l'ausilio di puntelli.

Insicurezza, penuria, dipendenza, senso d'inferiorità sono stati i grandi fantasmi, ora lo capisco con molta chiarezza, che hanno portato allo strutturarsi dei miei rapporti interpersonali più disastrosi.

Avevi molta ragione tutte le volte che mi ripetevi che, essendo la vita una lotta continua, un rischio diuturno, nonostante tutta l'attenzione che potremmo metterci ci sarà sempre il momento in cui la sofferenza farà la sua comparsa ufficiale.

In quel momento tutte le situazioni penose, nelle quali ci potremmo venire a trovare, comprese quelle affettive sentimentali, se anziché prenderle come una perdita, una sconfitta, una sofferenza solo da subire ma come una grande chance, un importante momento conoscitivo sia personale che di fatti ed eventi che ci circondano anche il dolore patito avrà avuto un suo ruolo maieutico.

Il lavoro impegnativo che abbiamo fatto insieme lo vivo come una lenta conversione : conversione al bene, al benessere, ai valori portanti del buon vivere civile.

Da questa conversione è scaturito un profondo senso di pace e di libertà interiore.

Mi sento finalmente il sovrano del mio piccolo regno che intendo accudire, proteggere, difendere pena ritrovarlo invaso, saccheggiato, depauperato, ridotto a ferro e fuoco.

Solo mie saranno le decisioni, le scelte, gli obiettivi da raggiungere, miei i successi se avrò ben operato, mia la disfatta o il fallimento se avrò agito in modo imprudente e scriteriato. Ritengo che per certe scelte e certi interventi sarà sicuramente utile ricorrere a consulenti affidabili o trovare alleati sicuri ma lo scettro del comando dovrà restare nelle mie mani.

Non mi illudo certo di aver raggiunto il nirvana o di essere già sbarcato nel Paradiso. Sono anzi perfettamente consapevole che al ritorno la battaglia per la vita riprenderà ma intanto ho capito che estraniarmi, esiliarmi per qualche momento per tuffarmi in un ambiente che mi è congeniale è utile, mi fa bene, mi aiuta e poiché questo posto non è molto lontano da casa ho deciso che ogni volta che ne ravviserò il bisogno, ritornerò a riempirmi gli occhi di questi spazi sconfinati a rasserenarmi fra i suoi silenzi infiniti.

Ed ora? Ora che i grandi giochi sono stati già fatti, ora che dopo tutte le battaglie, tutte le turbolenze tipiche di un giovanilismo che spesso ha stentato a morire, sono arrivato ad un approdo tranquillo, come dice una canzone struggente, ambigua e provocatoria....."Vivo di lei" Si vivo anche di lei, di musica per intenderci oltre che di poesia e di tante altre cose importanti.

Comunque musica e poesia sono state e resteranno sempre per me due amiche fedeli pronte a soccorrermi nei momenti più duri ed impegnativi con la loro presenza.

Sento che la mia anima sorride ed io, nel mio silenzio, ne godo e di questo traguardo raggiunto era giusto che te ne parlassi anzi che te ne scrivessi affinché anche tu, ne sono certo, possa vivere con me un momento di gloria molto meritata.

Con molto affetto

Gianni

Ci sono dei momenti nella vita di tutti nei quali sembra che ogni cosa si sia alleata per rendere l'affresco esistenziale più cupo che mai ed altri in cui le messi mature arrivano insieme all'improvviso quasi come per compensarci, ad abundantiam, della lunga attesa.

E' proprio di questi giorni l'arrivo di un'altra sentitissima lettera, un dono da lungo atteso, di una mia paziente che seguo da un po' di tempo, anche se in modo discontinuo, perché è mia regola essere a disposizione quando i miei pazienti ne sentono il bisogno ed il desiderio. La trascrivo:

Caro dottore,

sono partita per le ferie non più confusa come tante altre volte ma ben consapevole delle varie contraddizioni che fanno parte di me e che Lei con tatto e pazienza è riuscito a farmi riconoscere a poco a poco prima e ad aiutarmi poi ad accettarle come il portato di un'umanità imperfetta. Conquistarmi per essere consapevole dei miei moti interiori solo Lei sa la fatica, le resistenze, i meccanismi di difesa, i depistaggi per nascondermi a me stessa.

Se da un lato desideravo partire forse sperando di vivere qualche sogno che la vita potrebbe donarmi ancora, da un altro, specie dopo gli intensi ultimi incontri avrei voluto restarmene a casa per non interromperli.

Ora trovo molto utile ritrovarmi qui sola per riflettere, per riordinare i miei pensieri e, scrivendole è come se Le parlassi, come se Le aprissi ancora di

più questa mia anima bisognosa di comunicare e di godere dell'ineffabile piacere della condivisione.

Di Lei mi fido ciecamente anche perché prima ancora che come professionista La sento uomo che in molti momenti senza maschere furbesche, senza veli confusivi, senza nascondersi dietro una posizione di prestigio e di superiorità si è posto nei miei confronti alla pari, pur nella diversità dei ruoli, facendomi sentire una creatura umana degna di rispetto e di considerazione. L'ho sentito sincero e simile a me quando mi ha parlato delle difficoltà che anche Lei ha incontrato per entrare positivamente in un mondo rivelatosi, molto spesso, alla prova dei fatti, infido ed inaffidabile, quando mi ha raccontato di essersi trovato in un universo per molti versi sconosciuto con un bagaglio appreso dall'insegnamento ricevuto, energicamente inculcato, anziché la giusta e corretta strumentazione di bordo una zavorra inutile della quale liberarsene al più presto per non colare a picco nel mare della vita.

Forse non tutto quanto le sto scrivendo sono primizie o novità di giornata ma spero Lei comprenda questo mio bisogno di parlargliene ancora. Parlando di educazione mi sono tornate in mente molte prediche materne e molti sguardi carichi di disprezzo che mi venivano inviati da mia madre appunto, per il mio bene, a suo dire, ogni volta che non assecondavo le sue regole ed i suoi dettami.

Ora penso finalmente di essere riuscita a passare oltre perché in questo momento, mentre scrivo, ascoltandomi provo una strana tenerezza nei confronti di me stessa e di lei.

E' una sensazione che non conoscevo ma alla quale mi piace lasciarmi andare, lasciarmi cullare perché sento che mi trascina dentro una struggente dolcezza.

Mi sento come una bambina bisognosa di sostare un attimo, di togliersi, anche se solo per qualche momento dal frastuono esistenziale che divora per ricevere una carezza, un complimento, un sorriso di approvazione, di incoraggiamento che viene dal cuore, che può venire dal mio cuore senza dovere chiedere niente a nessuno.

E' come se sentissi dentro il dilatarsi di una profondissima quiete, come se mi staccassi, a poco a poco, dalla mia realtà contingente per permettere al mio io, a volte ancora sofferente, perché costretto in delimitati ristretti confini di spaziare, di scoprire il piacere della rottura di antiche catene interiori e di respirare il senso struggente di una grande libertà che ha il sapore ineffabile dell'infinito.

Da questa nuova prospettiva, scoperta da poco, tutto il mio piccolo mondo consuetudinario e noto assume ai miei occhi ed al mio sentire ben altre proporzioni. Sento che tutto si va ridimensionando e, nel vasto panorama che si va dischiudendo, molte cose mi appaiono in un quadro più ampio di riferimento.

C'è un pensiero che affiora in modo timido e discreto con molta semplicità senza trascinare con sé la solita valanga di cattive emozioni e la ricerca di capri espiatori al di fuori di me da colpevolizzare : il fallimento del mio desiderio di maternità.

Ora mi sta diventando sempre più chiaro il senso della mia vita. Ho vissuto con molta confusione interiore come se il mio io fosse diviso dominata quindi da spinte contrastanti e comprendo come certe parti della mia

personalità, in certi momenti, prevalessero su altre senza l'indispensabile mediazione dell'io razionale e cosciente.

Ma volevo veramente farmi una famiglia ed avere dei figli come dicevo? Probabilmente se quello fosse stato l'obiettivo più significativo ed importante della mia vita mi sarei adattata come tante mie amiche e le mie sorelle ad attuare i compromessi indispensabili per raggiungere tale meta ed avrei imparato come fare e come muovermi per diventare una brava moglie ed una brava mamma seguendo le regole generali del buon vivere civile senza voler imporre la mia volontà irrispettosa. Probabilmente quello era il programma che la famiglia aveva presentato al quale doversi adattare in modo acritico per compiacerla.

Ma perché adattarsi, perché compiacerla? Questo significava rinunciare alle mie autentiche spinte istintive e pulsionali per diventare ciò che volevano, per restare un loro prolungamento abdicando ogni giorno al mio bisogno di crescita e di individuazione.

Le sarò sempre grata per avermi fatto capire di aver vissuto una grossa lotta sotterranea che mi ha vanificato molte energie sottraendole alla costruzione di una personalità armoniosa. Il mio bisogno di individuazione e di affermazione personale lo sentivo fortemente penalizzato, specialmente da mia madre attivandomi dentro forti spinte eversive di ribellione in parte agite, con senso di colpa consequenziale, ed in parte soffocate con rabbia e scaricate sulle mie viscere.

Ora vedo queste dinamiche affettive come una presenza imprescindibile dell'animo umano e la conoscenza ed il superamento delle stesse come il naturale compiersi del mio destino di donna.

Distanziandomene posso gestirle senza venirme irrimediabilmente travolta. In questo momento di intima profonda ineffabile consapevolezza mi sento completamente in armonia con me stessa.

La mia anima è limpida e serena, ripulita, pronta a vivere ogni momento per cogliere ciò che di bello e di arricchente può avere per me, pronta ad incontrare il mondo ed i suoi abitanti senza più voler possedere nessuno, senza deteriori illusioni, disposta a vivere momenti arricchenti di condivisione.

Ho consumato anni importanti alla ricerca di certezze e garanzie ma ora ho capito che per non soffrire più del necessario, bisogna partire da presupposti realistici e non illusori.

Mi ero costruita una maschera di forza perché avevo ben capito che nelle varie battaglie della vita chi vince è sempre il più forte ma ogni volta che qualcosa non funzionava a dovere anziché cercare di comprendere cercavo colla forza della disperazione di non volermi guardare dentro mettendo in essere meccanismi di difesa nevrotici.

Questo è forse stato il mio più grande errore. Mi illudevo di esser forte, sicura di me stessa, di possedere una buona autostima.

In realtà avevo costruito una maschera per nascondere la persona mentre avrei dovuto costruire una persona per non aver più bisogno di maschere o quantomeno per poterle usare secondo le necessità senza che queste mi fossero incollate addosso.

C'è voluta solo la Sua pazienza, il tempo che sappiamo e tanta sofferenza prima di arrivare ad accendere una luce interiore e capire che c'era, dentro di me, anziché la donna forte e sicura che ostentavo al mondo creando invidie e competizioni esiziali, una bambina debole, bisognosa, ambiziosa, insod-

disfatta, rabbiosa, pronta a scalpitare anche fuori luogo, a pretendere dagli altri quanto non sapeva procurarsi da sola, pronta a pestare i piedi, a fare i capricci, insensibile delle esigenze altrui, chiusa nel suo miope egoismo, disposta a manipolare ed a prevaricare pur di avere potere sugli altri, incapace di tollerare le frustrazioni, pronta a deprimersi, piangere, a cadere in preda ad una collera distruttiva se non otteneva ciò che desiderava. E' stato quando la sofferenza ha raggiunto livelli insopportabili che ho deciso di iniziare un cammino di crescita personale.

Probabilmente se non La avessi incontrata non avrei mai saputo che esistono potenzialità intrinseche che vanno al di là della soddisfazione immediata dei bisogni di un io limitato, ristretto, assetato di volontà di potenza e di onnipotenza e che, limitato in queste ristrette mura, non potrà mai accedere a quei templi poco frequentati dove si può incontrare il piacere della condivisione, dell'amicizia, la gioia di abbandonarsi a vivere ed a godere di tante piccole insignificanti cose a portata di mano.

Oggi mi è chiaro come non mai come il movimento femminista che aveva infiammato l'animo di molte di noi che non erano riuscite ad accaparrarsi un posto al banchetto della vita altro non sia servito che a vitalizzare una lotta fra i sessi più o meno aperta e riconosciuta che dura da sempre spingendo le donne che si sentivano oppresse da un maschilismo visto come imperante ed egemone a ribellarsi contro l'oppressore tiranno naturale.

Ma specie gli scontri degli inizi e l'odio nei confronti del maschio coltivato ed ingigantito da queste megere, non sono valsi a riconciliare i due sessi. Se ripenso a loro mi viene da sorridere, poverette, sempre pronte a sposare le cause più oltranziste e controcorrente atteggiandosi, in ogni occasione, come oracoli viventi, moderni Soloni non richiesti, sputasentenze da strapazzo coi visi duri ed i lineamenti tirati di chi ha in corpo un overdose di adrenalina prodotta ad libitum ed oltre da una rabbia di fondo insanabile. In tutti i tempi ed in tutte le epoche le persone di buon senso, maschi e femmine, hanno trovato il modo di collaborare e di aiutarsi per vivere meglio. Gli scontenti costituzionali e gli arrabbiati dalla nascita hanno invece sempre seminato odio e zizzania.

L'uomo e la donna sono profondamente diversi ma possono riconoscersi ed allearsi per combattere i nemici comuni esterni : le malattie, le paure, le calamità naturali, gli avvoltoi pronti a calarsi sulle tenere prede sprovvedute. Questi ed altri sono i nemici fisiologici di tutti dai quali difendersi.

Ho ben capito, a mie spese, che se le migliori energie vengono spese in un assurda quanto ristretta lotta intestina fra le parti con quali opportunità si potranno affrontare gli eventi esterni perniciosi?

Per poter arrivare a comunicare alla pari bisogna superare di molte grandezze la naturale fisiologica invidia reciproca per ciò che una ha e l'altro non ha e non può avere.

Nel disvelamento di una diversità riconosciuta ed accettata come un mondo strutturato su polarità antagoniste cade il problema della superiorità-inferiorità e si apre la strada al dialogo costruttivo basato sulla possibile utilissima complementarietà vicendevolmente arricchente.

La strada che porta ad una vera e durevole conciliazione ed al superamento dell'antagonismo iniziale passa attraverso un impegnativo processo intellettualistico.

L'uomo primitivo predatore può crescere e porsi di fronte all'Altro da sé non più come un soggetto attivo di fronte un oggetto da accerchiare, da

corteggiare, da blandire per farlo suo ma come un soggetto, come lui, con pari dignità e diritti in un libero rapporto di scambio.

La vera via onorevole che permette all'uomo ed alla donna di uscire dalla pastoia di molti sentimenti negativi, tipici del bambino nei confronti dei genitori è la conciliazione con essi, il loro ridimensionamento ed anziché soffocare le ambivalenze per vergogna far evolvere il rapporto salvando l'amore per entrambi riuscendo a vederli in una luce nuova più realistica. L'invidia della superiorità altrui non va risolta col depauperamento di quanto gli altri posseggono in più ma soltanto puntando sullo sviluppo delle proprie potenzialità latenti per crescere, per raggiungere, forse superare le potenzialità altrui.

L'odio e l'antagonismo di chi si sente inferiore nei confronti di chi gli sembra più avvantaggiato di lui solo se apre la strada al senso di ammirazione per il più forte ed alla disponibilità per un incontro dialettico e creativo non resterà una forza auto ed etero distruttiva.

Perché continuare a combattere, magari con armi impari, partendo da una posizione di inferiorità chi ha di più quando potremmo conquistarne la sua amicizia per imparare i suoi segreti e le sue abilità?

Sento che la strada imboccata, pur se impegnativa, e cosparza di ostacoli improvvisi ed imprevedibili è quella giusta.

Anche se ancora, a volte, sento affiorare la spigolosità di certe emozioni globalmente mi è venuto spontaneo accogliere le differenze altrui ed alla reattività preconcepita di una volta è subentrato un sentimento più pacato di comprensione.

Sono sempre più consapevole che l'attraversata del mare tempestoso della vita porta molte persone alla deriva per cui mi sento fortunata di avere incontrato Lei che, con toni agrodolci, mi ha insegnato come allontanarsi dai lidi procellosi di partenza.

La prova mi è venuto qualche tempo fa quando mi è stato possibile vivere un abbandono anziché come una caduta nel vuoto, come mi era successo in un'altra occasione, come una ulteriore prova dalla quale uscire fortificata e vincente.

L'autonomia e l'indipendenza che mi ero faticosamente conquistata mi hanno sorretta ed ho continuato la mia strada in compagnia di me stessa. Trascendendo le contingenze si è allargato l'orizzonte, il particolare si è confuso in un più vasto quadro di riferimento all'interno del quale molte separazioni perdono di valore, molte divergenze si uniscono nell'infinito, vita e morte, bene e male, gioia e dolore, anima e corpo, amico e nemico, maschio e femmina sono differenze oppositorie di chi si ostina ad imporre le parti sul tutto incapace di affidarsi al senso dell'universale e dell'eterno che ci sovrasta.

E' comprensibile che i condizionamenti delle origini stentino ad abbandonarci perché la mente del bambino è particolarmente recettiva.

Io ero vissuta in un mondo piccolo dove i ritmi esistenziali erano scanditi semplicemente all'interno di una numerosa famiglia patriarcale di proprietari terrieri.

Gli orizzonti erano limitati e nell'ambito del piccolo paese i miei bisogni di bambina prima e di adolescente poi erano soddisfatti.

Ci si conosceva tutti e le regole di vita tramandate dalla famiglia erano quelle antiche del lavoro, della responsabilità e del rispetto.

Crescendo dovetti allungare il mio sguardo ed entrare in contatto con altre realtà non sempre entusiasmanti.

Se da un lato questa dilatazione mi permise di arricchirmi mi portò a conoscere ed a scontrarmi con altri stili di vita più liberi, più permissivi, per molti versi affascinanti, per altri insidiosi.

Dovetti ben presto rendermi conto che, oltrepassata la barriera protettiva familiare il rischio di scivolare, di cadere senza rete esisteva per cui bisognava provvedere in modo adeguato per evitare il peggio.

Non fu sempre una scoperta piacevole perché le bucce di banana sono più frequenti di quanto si possa immaginare.

La natura mi ha dotato fisicamente e fra le mie compagne io ero fra quelle che più colpivano l'attenzione degli uomini.

Non posso nascondere che questo stimolava la mia vanità ed il sentirmi desiderata mi dava un senso di notevole appagamento attivando il mio narcisismo.

Questa condizione di vantaggio iniziale mi ha procurato pure molti guai per cui alla fine, tirando le somme, non so se ne sia uscita avvantaggiata : mi sono tirata addosso l'invidia di uomini e donne .

Ma era quello che volevo? E se non era questo che volevo perché mi sono ostinata a voler cavalcare la schiena della tigre?

Ora non si può modificare il passato ed i nostri vissuti ma da questi possiamo ricavare stimoli utili per portare le nostre azioni ad essere finalizzate per ottenere oggi ciò che vogliamo e che in passato non abbiamo sempre ottenuto.

Ma che cos'è che una donna vuole dalla vita? E che cosa voglio io in particolare di reale e di possibile?

Ho capito che i sogni devono essere relegati in quella parte della notte nella quale siamo immersi nel sonno.

Qualche tempo fa mi fu regalata una cassetta di musica per il rilassamento quelle che oggi chiamano della New Age.

La tenni per un po' di tempo fra le cose in sospeso e poi, quasi come sospinta da un moto misterioso, mi misi in salotto ad ascoltarla.

Ero comodamente sdraiata sul mio divano quando a un tratto arrivò un brano che incominciò a prendermi come una forza sconosciuta alla quale non potevo resistere.

Fu un'esperienza straordinaria di imprevedibile capacità evocativa che si ripete ogni qual volta riascolto quel brano. Inizia con un pizzicato delicatissimo e poi, a poco a poco, come da spazi di pace sconosciuta ecco giungere il suono di uno strumento ad arco che, colla sua melodia delicatissima, allenta ogni mia resistenza. Sento gli occhi inumidirsi di una commozione pacata e le note mi aprono le stanze segrete del cuore. Come dice quella canzone: "La mia stanza non ha più pareti....."ed io condotta piacevolmente per mano da quella musica che avverto così affine al mio sentire profondo mi tuffo nel mio universo interiore affascinante di sensazioni e ricordi.

Il fraseggio musicale si articola e si amplia con variazioni sul tema mentre le note di questa mia musica scivolano su di me come una carezza morbida che viene dal cuore per aprirmi il cuore facendomi sciogliere in un abbandono totale.

Mentre la musica mi accarezza l'anima c'è sempre un ricordo grande, luminoso che campeggia su tutto lo scenario : è lui che arriva come allora

alto, bello, sicuro col suo sorriso dolce ed accattivante, col suo sguardo limpido e aperto ed io mi sento prendere dallo stesso brivido di allora.

I ricordi sono forti ed intensi come se il tempo non fosse passato ed io rivivo quel giorno come uno di quei giorni che non potrò mai dimenticare.

Era di primavera ed io portavo un abito di colore azzurro leggero a piccoli pois bianchi. Era un po' di tempo che lui mi corteggiava ed io ne ero lusingata perché era sensibile, attento, premuroso.

Mi sapeva infondere una pace ed una serenità dapprima sconosciuta. Avevamo passato tutto il pomeriggio insieme ed alla sera al cinema avvicinandosi di più a me avevo sentito il brivido del suo desiderio che mi avvolse così come il profumo di un fiore da poco sbocciato che ti piace ed alla cui fragranza ti senti pronta per lasciarti totalmente impregnare. Sentivo nell'aria il senso dell'avvento di una reciproca donazione.

Quando uscimmo era una notte di maggio senza luna con piccole stelle lucentissime.

Il silenzio era complice rotto soltanto da qualche grillo che nella notte intonava il suo canto d'amore.

Ci inoltrammo, sospinti dallo stesso comune desiderio, in un viottolo di campagna lasciando senza rimpianti il mondo alle spalle.

Ad ogni passo sentivo di avvicinarmi, senza paura, ad un giardino fiorito lussureggiante. Assaporavo il piacere di abbandonarmi fra l'erba ed i fiori profumati mentre un brivido, dapprima sconosciuto, stava trasformando il mio corpo e la mia mente.

Lo rivedo come un cavaliere vincitore di mille battaglie che ritorna per deporre ai miei piedi i suoi trofei.

In quella sera stupenda mi strinse fra le sue braccia forti e con dolcezza, teneramente mi aiutò ad oltrepassare le ristrette barriere di una corporeità sconosciuta e, sull'onda di un piacere impensabile, per me fu come inabissarmi in un mare accogliente che, dopo avermi trasportato su onde inebrianti mi fece conoscere l'incanto estatico di una pace infinita. Eravamo così fuori dal tempo presi in un languore così profondo da non sentire più i nostri corpi. In quei momenti incomparabili avrei potuto anche morire senza rimpianti tanto la vita non avrebbe potuto essere ancora così generosa. Lui seppe cogliere con tenerezza il frutto prorompente della mia femminilità che sbocciava facendomi provare appieno il piacere di essere donna fino in fondo senza pudori e senza vergogne consapevole delle mie potenzialità e della mia carica di gioiosità da donare e da ricevere.

La vita poi ci ha portato lontani ma nel tempo il ricordo l'ho salvato collegandolo ad un profondo senso di gratitudine e di riconoscenza.

Lui, con estrema sensibilità e rispetto seppe farmi entrare con gioia nel mondo più profondo della mia femminilità aiutandomi, nel pieno rispetto dei miei tempi, a farmi scoprire, per assaporarlo in pieno, l'incanto della fusione. Quelle immagini cariche di pathos sono fissate ormai nella mia mente e molte volte sono ricorsa a loro in caso di bisogno per attivare o agevolare una mia disponibilità fisica o psichica che certe situazioni contingenti non suscitavano affatto o nella giusta misura affinché si creassero le giuste premesse per il compiersi del rito più bello ed appagante della vita.

Colla musica che dicevo la parte bambina della mia anima continua ancora a sognare. Ma che cosa si ridurrebbe la vita dell'uomo se ci togliessero pure la possibilità, almeno con la fantasia, di rivisitare i luoghi dove siamo stati felici, di lasciarci rapire dalle note di una musica che sentiamo come la

nostra per staccarci dalle umane sventure e volare verso quei lidi sconfinati dell'ignoto dove i giorni, come dice il gabbiano Jonathan, sono senza albe e senza tramonti?

Poi la musica finisce ed io riapro lentamente gli occhi e ritorno alla mia realtà ma mi sento più mite dentro, più indulgente verso me stessa e gli altri, più comprensiva e, come scriveva il Pascoli : " anche la nube più nera mi sembra più rosa sul far della sera".

Basta aspettare che si alzi un po' di vento giusto che soffi dentro queste nubi cupi e minacciose, che ogni tanto arrivano ad infastidire la vita di ognuno di noi, ed il cielo, come per incanto, ritorna ad essere una meravigliosa cupola di cobalto tutta da godere.

Mio caro dottore, mio Maestro ed Amico mi par quasi di vederla mentre legge queste mie lunghe lettere. Mi par di vedere nei suoi occhi, che ormai ben conosco, quasi sempre indulgenti ed un po' sornioni la gioia dell'artista che contempla con legittima soddisfazione l'opera alla quale ha lavorato con impegno, fatica e passione.

So di non essere stata un personaggio facile neppure per lei perché quando bussai per la prima volta all'uscio del suo studio, ora ben lo capisco, avevo una rabbia in corpo che mi portava, senza che me ne rendessi conto, sulle strade rovinose dove si incontrano solo bombe che esplodono o che si vuol far esplodere.

Specie agli inizi anche quando la vedevo paziente, indulgente, per nulla provocatore come forse avrei voluto per aver la giustificazione di attaccar briga anche con lei mi veniva più voglia di farle i dispetti che di ascoltarla come un buon allievo fa col suo Maestro.

Poi ricordo che dopo un po' di questo gioco ambiguo ed inconcludente un bel giorno lei mi apostrofò con fare deciso chiedendomi che cosa intendevo fare.

Volevo continuare a contestare tutto e tutti lei compreso o non si poteva incominciare a lavorare seriamente puntando su un qualche obiettivo per cui valesse la pena di impegnarsi concretamente in modo serio ed adulto?

Fu un piccolo choc. All'improvviso sentii salirmi al volto una vampata di calore ed ebbi la sensazione di essere stata scoperta nel gioco preferito che mi serviva per difendermi. Mi vergognai nei confronti di me stessa e da quel momento incominciai il mio percorso interiore di crescita che prevedeva anzitutto la demolizione di tutti i meccanismi di difesa nevrotici portatori di sofferenza.

Da allora incominciai a leggere tutti i libri che lei di volta in volta mi consigliava soffermandomi sui vari passaggi, prendendo appunti per poter discutere con lei senza mai esser pronta a bere come un'oca giuliva qualsiasi notizia ma filtrando tutto, senza critiche malevoli, col mio cervello. Pertanto tutto quello che le ho scritto non fa parte di dati o notizie pappagallescamente introdotte nella banca dati del mio cervello ma di convincimenti ai quali sono giunta a seguito dell'affascinante lavoro che ho fatto con lei, che non potrò mai dimenticare e per il quale oggi come non mai sento di manifestarle tutta la mia gratitudine.

I nostri incontri da un punto di vista terapeutico si sono diluiti nel tempo ma mi dà una gran gioia sapere di poter contare su di lei come di un punto di riferimento sicuro che non tradisce.

Con molto affetto

Sofia

Non posso nascondere di essermi letto ripetute volte ed in diversi momenti queste lettere con dentro agli occhi "un po' indulgenti ed un po' sornioni la gioia dell'artista che contempla con legittima soddisfazione l'opera alla quale ha lavorato con impegno, fatica e passione" come aveva ben intuito e scritto nella sua affettuosissima lettera Sofia.

In questo mio lavoro ho parlato spesso delle difficoltà che ogni essere umano incontra nel crescere. Se il maschio per avere un meritato successo deve superare certe determinate prove anche il cammino della donna, al di là di certe apparenze per alcune, non è cosparso sempre di petali di rosa o di altri fiori profumati. Anzi.....

Le donne di ogni tempo, spose o amanti, operaie o dirigenti, schiave o libere sono sempre state il potere occulto che conduce il mondo.

Peccato che molte non lo sappiano o che usino questo loro grande potere per distruggere e non per costruire una società più sana, più umana e più vivibile.

Dove finirà l'uomo senza il viatico di quel fiume di tenerezza che solo la donna può donare?

Parlerò un po' di loro.

Oggi osservando il complesso panorama con occhi lucidi e disincantati non posso non provare nei confronti delle donne un profondo senso di comprensione e di umana solidarietà che un tempo non provavo essendo invischiato da ben altre dinamiche sconosciute agli strati superficiali della coscienza. La società è maschilista da sempre ed il maschio ha sempre avuto paura della donna sentendola portatrice di peculiari qualità che potrebbero essere usate contro di lui.

Pur se dimostrazioni anche autorevoli come gli interventi del Santo Padre mirano a comporre una sperequazione a danno della donna, è arduo capovolgere un'impostazione seconda la quale le donne, molte donne continuano, nonostante le battaglie delle femministe e le starnazzate dello più sfegatate e scriteriate di loro, a sentirsi come le facenti parte di una sotto-categoria, di una squadra di serie B che è destinata a rimanere in quella posizione subordinata sentendo in corpo tutta la rabbia per l'impotenza per una lotta che si vorrebbe e che non si può fare e l'invidia per chi di diritto e, molto spesso, secondo loro, senza obiettivi meriti guadagnati sul campo sono allongati in pole-position.

Il Papa nella sua famosa enciclica "Dignitatem mulieribus" e nella successiva lettera alle donne, alle quali ho già fatto cenno nel corso di questo lavoro, quando parla espressamente del "genio" della femminilità mi pare abbia proprio colto nel segno evidenziando quelle specifiche peculiarità femminili che fanno della donna un essere umano alternativo con una strutturazione biologica, fisiologica, psicologica che va conosciuta perché la guerra scervellata finisca ed inizi la proficua collaborazione fatta di mutuo servizio ed aiuto reciproco. Maschile e femminile, uomo e donna, bianco e nero, luce e tenebre, vegliare e dormire, giorno e notte, acceleratore e freno, jn e jang non sono altro che uno dei tanti opposti di cui è costellata la vita. Nell'attuale clima nel quale viviamo trovo che muoversi per la donna comporti una sensibilità notevole perché il maschio, il cosiddetto sesso forte, deve scontrarsi con molti mostri che si porta dentro difficili da accettare

perché in antitesi col ruolo del forte e dell'eroe che ogni uomo vorrebbe essere.

L'esperienza ci insegna che alcune meravigliose creature sanno rendere questi mostri inoffensivi ed altre più sfortunate ad esasperarli.

La donna nonostante le grandi battaglie sostenute per l'uguaglianza nei confronti dell'uomo sia per motivi etici-religiosi-socio culturali e relativi condizionamenti è nei confronti del maschio un soggetto a maggiore rischio per l'insorgenza di certe patologie. Una recente indagine condotta nelle ULSS milanesi indica che su tre pazienti che richiedono assistenza psicologica due sono donne e per di più depresse.

Rivedendo idealmente l'itinerario esistenziale di una donna tipo ci si accorge ben presto di trovarsi di fronte a molte tappe che possono diventare fonte di problematicità prima e di patologia poi.

Le possibilità di disagio sono veramente tante e molto maggiori di quelle a cui può andare incontro l'uomo per cui riuscire a sopravvivere senza farsi sommergere dall'ineluttabilità degli eventi è certamente un'opera d'arte per realizzare la quale forse più di ogni altra cosa sapienza e saggezza possono servire.

Fra le più frequenti situazioni che possono creare impasse al normale fluire dei ritmi esistenziali ricordiamo : difficile identificazione positiva nel ruolo femminile, mestruazioni(menarca), invidia penis, frustrazioni sessuali, delusioni sentimentali, distacco dalla famiglia d'origine per il matrimonio, difficile armonizzazione dell'attività lavorativa colla vita familiare una volta sposata, gravidanze, allattamento, crescita dei figli e loro distacco, menopausa, riduzione e perdita del sex-appeal.

La maggior parte delle donne fa ancora fatica a staccarsi dal modello femminile tradizionale.

E' convinta che il successo nella vita privata ed in quella professionale si conquisti solo con la dolcezza, la bontà, la sottomissione. In realtà così facendo la donna riesce solo ad essere infelice e a non realizzarsi mai pienamente.

Imparare ad esprimere con chiarezza e determinazione i propri desideri, le proprie scelte anche se vanno contro quelle degli altri senza aver paura di essere considerata male, di ottenere la disapprovazione e la rabbia altrui comporta per loro il rischio di non essere più amate. Questo è un tipico pensiero trappola femminile, una delle tante convinzioni ingannevoli che impediscono alle donne di manifestare ciò che realmente vogliono.

L'immagine della brava ragazza, della donna positiva, senza capricci, senza grilli per la testa è ancor oggi quella dominante .

Chi si ribella a questo stereotipo teme di perdere la propria femminilità e di essere etichettata negativamente dal gruppo. La nostra cultura è ancora fortemente impreparata e, ciò che più conta, intimamente diffidente e ostile all'accoglimento di una donna che abbia il coraggio di combattere per la propria affermazione sia nel pubblico che nel privato.

Gli uomini fuggono dalle donne forti e decise. Una compagna di questo tipo che aspira all'indipendenza destabilizza l'uomo, lo rende più fragile, rischia di capovolgere i ruoli sociali tradizionali su cui si è sempre fondata la sua sicurezza.

Per millenni l'identità maschile si è fondata sulla vita professionale e quella femminile sulla maternità e sull'essere moglie di.....

Modificando questo schema la donna mette in crisi i modelli di riferimento della nostra cultura e in questa sfida è sola. La società non la appoggia perché non ancora pronta ad accettare questo tipo di donna anche se a parole lo sembra.

Ciò che in teoria potrebbe affascinare in realtà si rivela poi un cammino arduo e tortuoso perché il peso della tradizione esiste e scrollarselo di dosso non solo è di per sé opera ardua ma nasconde il rischio che un'alzata di scudi possa disarmare ogni ben intenzionato.

Fra le varie difficoltà incontrate per diventare donne adulte e mature, orientate verso valori positivi e costruttivi, esiste, per molte, il superamento di quelle caratteristiche tipicamente adolescenziali che potremmo sintetizzare nel bisogno della seduzione. In un mondo di timbro strettamente maschilista le donne, da sempre, per tentare, in qualche modo, di rendere almeno più tollerabile questa situazione vissuta come violenta hanno cercato di aprirsi un varco nella vita, per non sentirsi perdenti, cercando di usare l'astuzia e la seduzione.

Non è certamente facile diventare abili, come necessario, per giungere a capire quel che si può fare, quel che si deve solo pensare e quel che bisogna parere. La via regia potrebbe essere l'allenamento più o meno consapevole nel costruire l'apparenza, offrire al mondo un'immagine occultando accuratamente il comportamento ed il pensiero, diventando acrobate nell'arte della menzogna e dell'impostura imparando a muoversi con disinvoltata maestria dal piano pubblico dell'apparenza virtuosa a quello privato della realtà quale è riuscendo, in questo complesso gioco, a portare il massimo vantaggio a se stesse col minimo danno per gli altri.

Che tutto ciò comporti un'arte smalzata lo dimostra lo stuolo di donne arrabbiate sempre crescente che, anziché disporsi umilmente ad imparare le regole del gioco salvifico, continuano, con presuntuosa supponenza, a sperare negli interventi dei vari movimenti di liberazione della donna.

Da un lato è tipico del femminile il bisogno di protezione, di stabilità, di continuità, di garanzie per esorcizzare la paura dell'abbandono.

Per potersi muovere con disinvoltura sul sentiero sul quale incontrare l'uomo che possa rappresentare un punto determinante per i valori su esposti è necessario un atto di saggezza che spinga alla chiusura nei confronti dell'universo maschile per restare fedeli al prescelto.

Nel momento in cui si potrebbe prevedere un periodo di stabilità la tentazione della trasgressione potrebbe insinuarsi come un serpente velenoso come se, nel profondo, un bisogno di uscire vincitori attivasse una sfida così rischiosa.

L'animo femminile, per natura ambiguo, polivalente, poliedrico, misterioso tanto per ricordare solo alcune tipiche caratteristiche femminili spesso scivola rovinosamente su questi pendii sollevando cortine di detriti pericolosi.

Resta comunque il fatto che ogni ribellione, infedeltà, insubordinazione della donna le tirerà addosso l'odio dell'uomo che è stato ferito e l'invidia delle altre donne che gironzolano, a qualche titolo, attorno perché pensano che le ribelli, le infedeli abbiano conquistato ciò che loro pure vorrebbero e che, con i mezzi a loro disposizione, colla mancanza di coraggio che si portano dentro, non sono riuscite ad ottenere.

E' comprensibile che molte donne si siano incattivite perché anche la cultura cattolica, che da 2000 anni pesa sulle nostre vite, ha reso difficile il loro cammino.

Guardando il passato col coraggio della memoria, una memoria ricostruzione emergono a tutto tondo le responsabilità obiettive di molti personaggi che sotto i paramenti sacri nascondevano nature non sempre comprensive, indulgenti e tolleranti bensì, troppo spesso, rigide, intransigenti più pronte a castigare i contravventori delle norme da loro imposte che a comprendere le debolezze dell'umana natura ed a perdonare. Il Sommo Pontefice continua a chiedere scusa per tutto ciò che i Suoi infallibili Precursori hanno ordinato o permesso nel corso dei secoli e precisamente dalla morte di Cristo in poi.

Quanto esposto nell'enciclica *Mulieris Dignitatem* e quanto ulteriormente ribadito nell'ormai celebre "Lettera alle donne" sono la dimostrazione tangibile del riconoscimento di un operare molto discutibile e censurabile nel passato.

Alle donne basta pensare che prima del Concilio di Trento non era riconosciuta loro l'anima e di essere state vissute quasi sempre come tentatrici della virtù del maschio per comprendere la considerazione nei loro confronti.

Studiando tutte le sfaccettature della condizione femminile mi sono convinto che le difficoltà che le donne incontrano per potersi inserire positivamente nel mondo sono di certo forse maggiori che per noi uomini. La natura, ben consapevole di tutto questo le ha fatte più forti, più capaci di sopportare il dolore, più durevoli nel tempo, più intuitive, più naturalmente portate all'elusione, alla menzogna salvifica.

Hanno succhiato col latte materno la capacità di rendersi passive per impietosire, indebolendo, il maschio ed avere il sopravvento sapendo innestare sensi di colpa.

L'uomo anche se non ne possiede la prova tangibile, avverte questa superiorità negli abissi della sua mente profonda, ne sente la minaccia, ne ha paura, tenta in mille modi di difendersi con mezzi leciti ed illeciti, a seconda del pericolo che si trova di fronte, ed anche chi è disposto a giurare di non essere mai stato invischiato in tali tematiche mente sapendo di mentire.

E' molto comprensibile lo stato d'animo di tante donne che si sentono carine e dotate di buone qualità e che per gli strani odiosi casi della vita, si ritrovano tra i piedi come compagno un piccolo uomo, un travet, un debole, un mezzo maniche quando nelle loro aspirazioni c'era almeno un mezzo busto. Si sentono sciupate, svilite e, come spesso succede, finiscono col prendersela con quel poveraccio che, con tutti i problemi che anche lui si presume possa avere, si sentirà sbattere in faccia l'insoddisfazione di averlo vicino.

Le belle, le belline, le bellone, le bellotte, le bellocce difficilmente riescono ad utilizzare al meglio, ricavandone soddisfazione, quelle doti donate loro dal destino e che le hanno poste, nei confronti di tante loro consorelle poco dotate, in condizioni di superiorità e di vantaggio iniziali. Proprio perché ammirate, vezzeggiate, corteggiate più di altre sembra scatti in loro un particolare automatismo per cui a loro dovrebbe essere tutto dovuto.

In base a questo dovrebbero essere loro ad essere sempre riverite, invitate, omaggiate.

Ma la vita è dura per tutti ed anche per loro le rose non sono senza spine. Le prime persone che cercheranno di squilibrarle saranno proprio le coetanee, le consanguinee, quelle che circolano, a qualche titolo, nella loro orbita esistenziale. Saranno proprio loro che tenteranno di detronizzarle utilizzando tutti i modi di cui l'animo femminile è capace quando ha deciso di ottenere qualcosa.

Purtroppo, ed al di là di ogni aspettativa, l'aggressività, la rabbia, la cattiveria, la perfidia, la violenza, in sostanza tutte quelle qualità che la società bolla come negative non sono attribuibili solamente all'homo faber che, per conquistare il mondo e piegarlo alla sua volontà di potenza e non finire in una delle varie condizioni di cattività deve pure in qualche modo possedere ma anche a quell'essere angelicato che il maschio continua a sognare e che nel suo immaginario sopravvive come la quintessenza della bontà, della dolcezza, della tenerezza e totale disponibilità.

Emanuela, Cristina, Doretta, Maria Pia, Anna, Rosanna, Francesca tanto per nominare alcune fra le varie pazienti avute in terapia.

Tante donne, tante storie diverse, un unico stridente leit-motiv : la rabbia. La rabbia non agita, covata nella mente, quella convertita nel corpo che, come vittima sacrificale generosa ed oblativa, fa le spese, paga il conto nel tentativo a volte disperato di ristabilire un qualche equilibrio che permetta di tirare avanti.

Fra le tante signore conosciute mi va di ricordarne una per tutte per il particolare interesse che mi suscitò fin dalle prime sedute e per la soddisfazione che mi diede quando poi, dopo quasi un anno di incontri, decidemmo, di comune accordo, che avrebbe potuto continuare a camminare da sola senza il mio supporto continuativo ben felici di constatare di essere diventati buoni amici proprio per l'importante lavoro fatto insieme così proficuamente.

Ricordo ancora quando una sera particolare, per la prima volta, si lasciò andare senza riserve. In una psicoterapia ben condotta arriva sempre il momento magico della verità. Il difficile è saperlo attendere con pazienza ed umiltà senza voler anticipare i tempi non ancora maturi ma pronti a cogliere il momento di grazia.

E' soltanto in quell'atmosfera magica, in quell'impalcato scenico che è il nostro studio che certi avvenimenti a lungo rimossi o volutamente elusi possono erompere con dolcezza, dolore, ansia quasi sempre rabbia. L'atmosfera accettante, la complicità aleggiante e rassicuratrice, quel tipico clima tra realtà e sogno, tra fantasia e razionalità che si respira a volte in uno studio psicoterapeutico possono agevolare uno spontaneo lasciarsi andare sul filo della memoria rievocativa ed, in uno stupefatto silenzio rivivere avvenimenti filtrati e rimeditati col candore del distacco senza più l'impatto traumatico delle emozioni immediate provocate dagli accadimenti. Quasi una confessione intima serena pacata che qui e là apre spiragli e barlumi di rimpianto ma nel contempo è sempre foriera di liberazione e catarsi anticipatrici di una nuova capacità di osservazione di opportunità impensate per seguire piste e tracce non contemplate prima nei modelli esistenziali.

Lampi di luce improvvisi, spiragli aperti su orizzonti dapprima oscuri e tenebrosi.

Ritornando alla nostra paziente ricordo che quella sera avevamo a lungo discusso su un sogno nel quale si vedeva bloccata davanti ad un cancello

oltre il quale un viottolo, tra spalliere di rose e di glicini in fiore, portava ad una villa illuminata dalla quale giungevano musiche e suoni.

I sintomi somatici che l'avevano portata a me deponevano per una sindrome depressiva strisciante mascherata che lei, pur riconoscendo in parte, riteneva secondaria ad una non ben precisata ed evidenziabile alterazione organica nonostante la negatività di tutti gli accertamenti del caso effettuati "ad libitum".

Tra qualche momento di tregua erano ormai quasi dieci anni che si trascinava da uno specialista ad un altro nella speranza di guarire.

Nel sogno il cancello non veniva oltrepassato ed anche nell'interpretazione in seduta si mostrava svagata e poco partecipativa come bloccata da una totale sfiducia nella vita, in se stessa.

Per smuovere la situazione decisi di sfidarla per cui le dissi, senza mezzi termini, che secondo me non sarebbe mai riuscita ad oltrepassare il limite che la poteva portare oltre, verso la guarigione.

Osservandola silenziosamente di sottocchi vidi il suo volto imporporarsi improvvisamente e le sue mani stringere nervosamente la borsetta che teneva sulle ginocchia.

Restammo per un po' in silenzio e poi, con voce fattasi improvvisamente più roca e graffiante mi disse piangendo : "Ma le par giusto che debba passare tutta la vita a subire, a ubbidire, ad essere sottomessa.....e poi da chi....e perché...ormai non ce la faccio piùma che vita è ed è stata la mia.....quando riuscirò ad esprimere ed a realizzare quanto gli altri mi hanno sempre soffocato?

Ma chi sono tutti questi altri.....? chi credono di essere....? li odio!!!"

Tacque mentre lacrime amare scendevano sul suo volto impallidito ormai senza ritegno.

Dopo una lunga pausa di rispettoso silenzio e di partecipazione empatica osai chiedere : " Mi dica, signora, che cosa sta provando in questo momento?"

La risposta fu rapida, senza esitazione, sincera e sicura ." Rabbia, rabbia, tanta rabbia quanta non sono mai stata capace di provarne in tutta la vita" Si lasciò andare sulla poltrona mentre la borsetta scivolò dalle mani sul pavimento.

Feci partire la musica armonizzandola su toni bassi e profondi che ne esaltavano le note struggenti ed avvolgenti. Incominciarono a scorrere sul filo della memoria tanti momenti importanti della sua vita ed in virtù di quella comprensione empatica che ci permette di sentire le altrui emozioni "come se" fossero nostre mi parve di provare tutta la rabbia accumulata nei confronti di persone e situazioni, per la verità, particolarmente sfavorevoli, in tanti anni. Riaffioravano dai ricordi tanti, troppi "strattoni al guinzaglio", tanti graffi dolorosi inferti alla dignità personale di questa paziente graziosa, educata, compita col viso inondato di lacrime brucianti. Forse per la prima volta il quadro fu di una chiarezza impressionante. Mentre parlava era più serena e rilassata, incominciò ad accorgersi, quasi all'improvviso, che i suoi vecchi fantasmi non erano ormai che bianche lenzuola sbattute da un vento meno furioso.

Io pensavo con malinconia ai dieci anni passati da questa donna rimbalzata da un medico all'altro, controllata in tutte le cellule, trasformata in una cavia alla quale far provare tutti i farmaci messi in circolazione dalle varie ditte farmaceutiche.

Quando se ne andò uscii coll'intenzione di tuffarmi nel fresco della sera. Era piovuto da poco e l'aria sapeva di pioggia. Mentre la luce del giorno si stava spegnendo si accendevano quelle della notte.

Camminando distrattamente ripensavo all'incontro da poco finito e riflettevo su quanto potessero essere ancora credibili parole come solidarietà, impegno, fede, amicizia.

La mia mente era stanca per cui decisi di lasciarmi distrarre dalla luce delle vetrine e dei loro contenuti.

Stavamo parlando di donne ed il discorso non è ancora finito. Non vi dico, anzi vi risparmio descrizioni dettagliate, pur se penso meriti il breve cenno che sto facendo il ricordare tutte le tossine psichiche che possono produrre nella mente di molte donne il comparire dei primi segnali della bellezza al tramonto. Specie quelle donne che tanto avevano puntato, essendo state privilegiate dalla natura, sulle qualità esteriori che le avevano rese molto appetibili ai maschi.

Quelle donne poi che alla bellezza univano molta leggerezza e superficialità quelle in sostanza che nelle nostre campagne venivano definite senza tanti complimenti o contorcimenti linguistici con "cervello da gallina".

Come dicevo voglio risparmiarvi il tedio di tutte le querimonie che quelle povere donne sono capaci di esprimere trovandosi impotenti al cospetto di una svalutazione strisciante che alla fine altro non è che la visione di un baratro nel quale si sta precipitando con in fondo la porta degli inferi. Ma c'è una bellezza che il tempo non offuscherà ed è la bellezza interiore, la bellezza del cuore, dell'anima che in questi tempi soltanto poche donne sono capaci di esprimere a tutto raggio.

Ma io sono ottimista perché ho la sensazione che dopo le rivoluzioni spavalde inscenate da quelle femministe avvelenate, per fortuna un po' meno in circolazione, quell'antica saggezza che ha sempre posto le donne sapienti ad illuminare le mosse dei loro uomini ed a guidarli senza essere viste tornerà a trionfare per salvare il mondo.

In contrapposizione a queste ci sono molte donne che anziché correre dietro alle futilità, all'effimero, al transeunte si impegnano negli studi, nel lavoro, in attività produttive ed in sgradevoli situazioni sanno chiudersi in un decoroso riserbo.

Quando il solito cacciatore è stufo di andare per campi, per prati, per boschi, per tentare di scovare qualche nuova preda ed ha deciso di mettere le pantofole è a loro che guarda proprio perché più affidabili in ogni campo e corrispondenti alle autentiche serie richieste del maschio che ha deciso di costruirsi un nido stabile al riparo dei pericoli.

Quelle donne dotate dalla natura, quelle per intenderci che girando per le strade attirano l'attenzione e la cupidigia dei maschi e l'invidia delle donne, a guardarci bene fino in fondo, corrono più rischi di percorso di quelle donne che passano inosservate e che non sono nelle condizioni immediate di stimolare, a prima vista, fatali colpi di fulmine.

Le più appariscenti, le più esibizioniste, le più estroverse sono quelle che certamente maggiormente sollecitano l'interesse dell'altro sesso venendo più facilmente avvicinate, circondate, tentate da sconosciuti rischiando, a volte, sgradevoli sorprese. Ma c'è pure chi di rischi vive per cui a noi non resta che lasciarglieli vivere.

L'uomo maturo, serio, onesto, affidabile, coerente, che sa quel che vuole, magari ricco di nascita e quindi abituato ad usare il denaro e a non

sperperarlo fa parte di quella categoria di uomini disincantati che ha compreso che, mentre la bellezza coll'andare degli anni si riduce, il denaro investito anche nei vecchi soliti tranquilli buoni postali, coll'andare degli anni, aumenta per la maturazione degli interessi e della ricapitolazione degli stessi. Potrò sembrare ai miei lettori un po' cinico e dissacratore ma il ruolo di smascheratore di luoghi comuni antidiluviani, di ipocrisie spacciate come verità è quello che più si attaglia alla mia personalità e nel quale mi trovo a mio agio perché solo così i conti mi tornano.

Sono arrivato a queste conclusioni dopo un lungo ed impegnativo lavoro su di me attraversando momenti di particolare sofferenza e cercando di capire nei rapporti interpersonali più il non detto di quanto viene affermato "apertis verbis".

Più vado avanti cogli anni più mi accorgo quanto sia sempre valido ed attuale il vecchio proverbio che dice " un po' corre il cane ed un po' corre la lepre".

Ricordo al proposito il giorno dei Defunti di alcuni anni fa quando tornai a far visita agli ospiti di quel triste lembo di terra del mio paese d'origine nella Pianura Padana che chiamiamo cimitero.

Mancavo da parecchi anni e nel rivedere vecchi amici e conoscenti ebbi palpabile la sensazione del tempo che passando fa scendere il suo velo impietoso su uomini e cose conosciute.

Una cosa però mi colpì di primo acchito: mentre i miei coetanei maschi erano quasi tutti dignitosamente benportanti sui corpi delle femmine, per quel che si vedeva, lo scempio del tempo aveva lasciato segni irreversibili di maggior rilevanza.

Sarà perché eravamo abituati ad ammirare quelle gote morbide e rosate, quelle chiostre di denti bianchi e splendenti, quei capelli soffici e leggeri, quelle gambe tornite e snelle che stimolavano tanti nostri desideri che ora di fronte a quanto si offriva al mio sguardo lo stupore per certi degradi, dei quali vi risparmio l'elenco dettagliato ed inclemente che feci a quell'epoca nel mio diario di bordo, mi portarono malinconicamente a riflettere sulla caducità del tutto e la mutevolezza delle cose per cui il vincente di oggi può finire miseramente nella polvere domani.

Ci sentiamo ancora in colpa? Ma in colpa per che cosa? Ma che cosa abbiamo fatto tanto di male da sentire la coscienza che ci rimorde, da non riuscire, alla sera, a prendere il sonno del giusto?

Vogliamo pensarci un attimo per cercare di capirlo una volta per tutte? Ci siamo comportati male con qualcuno che ora ci sta girando le spalle, abbiamo approfittato delle cose altrui, delle donne altrui, abbiamo usato, più o meno, consapevolmente, violenza?

Restituiamo il mal tolto, chiediamo scusa a chi di dovere, indennizziamo chi abbiamo danneggiato ed incominciamo ex novo.

Ma nonostante questa breve e sintetica analisi sentiamo dentro che esistono forze sconosciute che non lo permettono?

Be, allora non ci resta che rassegnarci e prendere atto che probabilmente facciamo parte di quella schiera che, sotto la bandiera della sofferenza, ha un posto di riguardo e non intende cederlo a nessuno così come esistono coloro che entrando in ospedale non usciranno più colle loro gambe.

Per coloro che sono intorno a personaggi di questo tipo non resta che pazientemente attendere l'exitus, come oggi viene garbatamente denominato il trapasso, convocare l'Impresa di Pompe Funebri colla quale

concordare tempi e costi per portare, dopo aver cantato un solenne De Profundis, il caro Estinto all'ultima dimora, versare le ultime lacrime, se ancora ne restano, e tirando un bel sospiro di sollievo, intonare un liberatorio Te Deum Laudamus, sentirsi molto alleggeriti anche se non si può dire perché, chi ci ha lasciato, fa parte di quelle persone che non godono la vita, la rendono poco godibile a chi, per qualche motivo, bazzica loro intorno per cui alla fine servono soltanto per far ingrassare le case farmaceutiche, i medici, i terapeuti, i farmacisti e tutti coloro che traggono la loro linfa vitale dai circuiti del male.

E' facile comprendere come costoro possono divenire, in tempi più o meno brevi, dei pesi insopportabili per chi non può prendere le debite distanze di sicurezza.

Paul Watzlawick l'eccezionale studioso americano poliglotta che ha fatto conoscere in tutto il mondo le tecniche usate dalla sua scuola di Palo Alto per la lotta di parecchie patologie mentali e famigliari in particolare nel suo libro "Istruzioni per essere infelici", che vi consiglio di leggere, ad un certo punto così si esprime: "La mia esposizione non può esser considerata come una completa ed esauriente trattazione sull'argomento della sofferenza, bensì solo un manuale, una guida che permetterà ai miei lettori più dotati di sviluppare un proprio stile".

Coll'arguto sarcasmo ed il sense of humor che lo hanno reso noto ed apprezzato ovunque l'autore ci aiuta a sdrammatizzare, a ridimensionare certi nostri modelli mentali produttori di sicura infelicità e ci suggerisce con tanta dolcezza, se proprio non possiamo essere felici in questo momento della vita, di cercare per lo meno di essere felicemente infelici.

Questa mattina alzandomi ho provato una sensazione strana, lievemente spiacevole poco chiara circa la sua natura che mi ha spinto a voler cercare di definirne i contorni sfumati, a percorrere il sentiero a ritroso, alla ricerca della radice prima del disagio.

Mi sono coricato nel divano del mio studio, ho socchiuso le finestre e mentre la luce del mattino, fra le poche fessure rimaste delle tapparelle filtrava calda e rosata, ho acceso l'Hi-Fi colla musica che più facilmente mi agevola il rilassamento.

Ecco che mentre la realtà circostante perdeva a poco a poco il suo senso di incombenza la mia mente si apriva agli oscuri misteri dell'inconscio. Rapidamente mi è comparsa un'immagine nitida che sentii dentro come illuminante e chiarificatrice.

Mi pareva di essere in campagna ma io non comparivo fra le immagini: ero fuori campo e osservavo il mio libro, questo che sto ancora scrivendo già stampato che trascinato da un vento che proveniva dalle mie spalle si allontanava verso l'orizzonte.

Ora avevo capito. Il messaggio era stato ben decodificato per cui non mi restava che prendere atto una volta ancora, se ce ne fosse bisogno: la vita, questa strana assurda avventura è costellata di separazioni, di separazioni fisiologiche, volute, imposte, subite, utili o dolorose.

Le separazioni fanno male perché hanno il sapore della morte di piccole grandi morti che ci arrivano da vivi con tutte le nostre opportunità sensitive.

La mia strana dolce malinconia altro non era che il senso dell'approssimarsi del distacco da un impegno che mi aveva tenuto legato per qualche tempo.

Come l'uccello vedico di cui parla Tagore ero uscito dal guscio protettivo ma limitante per impossessarmi di spazi sconfinati di fronte ai quali gli oggetti del mondo consuetudinario acquistavano proporzioni e rapporti ben diversi.

Ci sono in giro ancora tante persone che a giudicare dagli sforzi immensi che fanno, dalle enormi energie che investono penso proprio puntino sulla opportunità di prendersi, prima o poi, il premio Nobel.

Mi riferisco alle schiere di coloro che ancora sperano di poter avere, come si dice, la botte piena e la moglie ubriaca, mangiare la torta e continuare a conservarla.

Il raggiungere questi obiettivi pone sicuramente in posizioni di privilegio per la corsa al Nobel.

Crescere significa superare fasi di sviluppo che si presentano a poco a poco. Mentre la crescita biologica segue quasi per tutti le stesse cadenze dettate dalla natura per quanto concerne la maturazione psicologica non vale la medesima regola.

Uno tra gli scogli più significativi che vedono gli umani impegnati nella lotta per la crescita è indubbiamente la fase edipica.

Sui sei sette anni ed a volta anche prima viene spontaneo ai bambini venire attratti dal genitore di sesso opposto.

E' un'esperienza che pone di fronte gnomi e giganti e l'esito è scontato a danno degli gnomi.

Il piccolo bambino che si sente preso da queste dinamiche sconosciute ben rapidamente è costretto a prendere atto che al centro di questo scenario ciò che maggiormente gioca a suo sfavore è il senso di inadeguatezza di un piccolo innamorato che deve misurarsi, con armi tanto fragili con un concorrente tanto più forte di lui.

Da un confronto così sfavorevole ne discende la frustrazione derivante della rinuncia all'oggetto d'amore in favore del concorrente più forte, il desiderio di rivalsa accompagnato dai sentimenti più tragici che derivano dal sentirsi inferiori: l'odio, la gelosia, l'invidia.

A questo punto entra in gioco anche il pene che incomincia a dare segnali particolari della sua presenza con sensazioni sconosciute che non si sa come gestire. Il pene diventa un punto nevralgico attorno al quale sia il maschio che la femmina possono trarre senso di potenza o di inferiorità. Fintanto che questo momento delicatissimo della crescita non sarà superato la femmina invidierà il maschio quale possessore di un'appendice anatomica così suggestiva dell'idea di potenza che a lei manca ed il maschio nutrirà invidia nei confronti del padre o dell'adulto in genere portatore di un fallo più grande e potente del suo e come tale concorrente temibile da abbattere in qualche modo.

Gli esiti di un paragone così svantaggioso, il rancore, l'umiliazione, il senso di impotenza, la paura della punizione del desiderio incestuoso sono tanto più perniciosi quanto più, come succede, vissuti a livelli sconosciuti alla coscienza.

Molto spesso nell'adulto il senso di una tendenziale depressione o, al contrario, quello di una esaltazione maniacale difficili da comprendere, perché privi di un possibile e comprensibile aggancio reale, sono la conseguenza di questa fase irrisolta ancora.

L'io narcisistico, fallico, napoleonico, megalomane, grandioso, onnipotente che qui sorge non è che la risposta ipercompensativa della

paura della castrazione che, nella fantasia del bambino, è sospesa come una spada di Damocle sopra il suo piccolo fallo.

Poiché il fallo è vissuto, nella fantasia puerile, come un organo di grande valore, rappresentando il simbolo della potenza maschile, la paura della castrazione è un fantasma presente e disturbante.

La sensazione che la superiorità maschile sia legata al possesso del fallo e l'inferiorità femminile alla sua perdita è all'origine del confronto antagonistico fra i due sessi trasformando spesso gli incontri interpersonali in guerre, guerriglie, sfide anche se ben condite di appetitosi piatti erotico sessuali.

Ai nostri giorni la rivoluzione delle donne e per certi aspetti la ribellione delle donne hanno inasprito gli accenti di una lotta per il predominio che viene da lontano.

Questa rivoluzione e questa ribellione al dispotismo virile erano inevitabili perché sempre accade che gli oppressi finiscano per rivoltarsi contro l'oppressore perpetuando la lotta senza mai giungere ad una vera riconciliazione.

Non possiamo dimenticare che anche le donne, come noi uomini, sono creature fondamentalmente bisognose di libertà, desiderose di conoscere nuove situazioni e persone, istintivamente pronte ad inebriarsi di ogni opportunità che la vita presenta, geneticamente portate all'infedeltà ad incominciare da Eva.

Cercare di costringerle in un perimetro ben definito e ristretto è il miglior modo per attivare il loro odio e farsele nemiche per la pelle.

A questo punto, ora che sono molto chiari i motivi che producono sofferenza non ci dovrebbe essere più nessuno che ancora indugia sui sentieri del dolore ad eccezione, ovviamente, di coloro che non hanno ancora avuto la fortuna di conoscere e di mettere in atto le regole vincenti. L'esperienza ci dimostra ogni giorno che le cose, in realtà, non vanno sempre così.

Ma perché c'è tanta gente in circolazione votata alla sofferenza?

Sono 2000 anni che ci hanno allenato a batterci il petto ripetendo: "Domine non sum dignus", ma di che cosa non sono degni non dico gli adulti che, qualche passo falso sicuramente lo hanno fatto, ma anche i fanciulli che vanno a dottrina per essere ammessi alla cresima ed alla prima comunione?

Che cosa hanno fatto costoro di male, di che cosa devono pentirsi? Se il loro peccato è essere venuti al mondo perché dovrebbero essere proprio loro a pagare per un errore commesso da altri?

Non parliamo poi dell'apologia della sofferenza attraverso il ripetitivo ricordo del Calvario e della tragica conclusione della vita di Cristo miseramente finito inchiodato su una croce in compagnia di due ladroni da strapazzo.

A volte penso che la nostra vita avrebbe potuto avere tutt'altra impostazione se il Figlio di Dio avesse avuto l'intuito di dare un corso, anzi una conclusione diversa alla sua vita.

Pensate come sarebbe stato più felice l'addio se fosse avvenuto nel corso di un'ultima cena in perfetta armonia. Dopo aver trascorso una serata gioiosa assieme ai suoi seguaci avrebbe potuto salutarli, abbracciarli e salire gaudiosamente al Cielo per sedere alla destra di Dio Padre da dove avrebbe potuto continuare a difenderli, a proteggerli, in attesa che anche loro, alla loro ora, lo raggiungessero nel più alto dei Cieli.

Con tutte le difficoltà che la vita presenta, come conseguenza delle sue bizze, quest'altra nota di dolore sulla quale misurarci ci poteva proprio essere risparmiata.

E poi col catechismo incominciano a instillare l'altro imperativo categorico: "Ama il prossimo tuo come.....": Si ! non dobbiamo barare e riconoscere che in seconda battuta c'è pure l'invito ad amare noi stessi ma se qualcuno non ha molte energie, spendendole subito per gli altri, corre il rischio quando arriverà poi il suo turno di non averne più a disposizione.

E poi che dire e che atteggiamento assumere di fronte a quel canto sacro che diceva : " Che le piaghe del Signore siano impresse nel mio cuore ". Non so se oggi con tutti i piccoli grandi problemi che l'età dona a piene mani sarei disposto a cantarlo consapevolmente di ciò che sto cantando. Astinenze, digiuni, genuflessioni, sacrifici, cilici per i più raffinati cos'erano se non la più aperta e decisa apologia della morale del sacrificio e del dolorismo?

Ma perché ci sono tanti aspiranti all'infelicità? E sempre Paul Watzlavich, colla competenza, l'ironia, e l'approccio paradossale tipico della persona e della scuola che rappresenta, che scrive in uno dei suoi libri pressappoco così : "Purtroppo nella tradizione in modo tanto funesto quanto duramente incistato esiste il bisogno di soffrire". Ed ancora lo stesso autore ci spinge a riflettere sul fatto che, come la saggezza popolare ci ricorda, non c'è niente di più difficile che sopportare una lunga serie di giorni felici. Se da un osservatorio privilegiato scrutiamo come la gente si muove dobbiamo giungere alla magra considerazione che è l'ora di farla finita con la favola millenaria secondo cui la felicità, la pace, la serenità operativa sono mete desiderabili della vita. Troppo spesso a noi, ingenui creduloni, hanno dato da bere che la ricerca della felicità porti infine alla felicità. Ma che cos'è la felicità?

Nel corso dei secoli ci sono sempre state al riguardo opinioni diverse. Terenzio Varrone arrivò a contare quasi trecento interpretazioni così pure come Agostino ed Aristotele. Se pensiamo che le disgrazie, le tragedie, le catastrofi, i crimini, le colpe, le follie sono state la matrice delle grandi creazioni artistiche dobbiamo riconoscere che la nostra infelicità ci è dolorosamente necessaria perché senza di essa saremmo tristemente condannati ad una vita insignificante tutta da sbadigliare. L'infelicità e la malattia sono talmente necessarie che, se per un colpo di bacchetta magica, fossero solo ridotte della metà, colossali organizzazioni salutistiche crollerebbero, interi settori dell'industria del male andrebbero in fallimento e milioni di persone diverrebbero disoccupate. Oltre a vivere in conflitto con il mondo e con il prossimo che ci circonda è ormai universalmente risaputo che l'infelicità può nascere ed essere coltivata, come un fiore particolare, nel chiuso della propria mente. Pur se potrà sembrare illogico ed irrazionale che esistano e si perpetuino certi comportamenti distruttivi la società produce tante persone che vogliono restare fedeli a se stessi, ai propri principi e non riescono ad accettare nessun compromesso come il coraggioso capitano che guida con fermezza la propria nave fra i flutti di una notte tempestosa, una nave che anche i topi hanno abbandonato! Costui non si è mai imbattuto nel detto latino. "Ducunt fate volentem, nolentem trahunt" (il fato conduce dolcemente chi lo segue, trascina chi gli resiste). Egli resiste per restare fedele a se stesso, ai propri principi perché non rifiutare significherebbe tradire se stesso.

George Bernard Shaw scriveva colla penna lucida ed inclemente che abbiamo imparato a conoscere ." Esistono due tragedie nella vita . la prima è la mancata realizzazione di un intimo desiderio, la seconda è la sua realizzazione".

Anche oggi nella nostra cultura quando si parla di amanti e di tradimento vediamo sollevarsi cortine fumogene che puzzano di zolfo e di inferno, di trasgressione e di peccato che prima o poi andrà punito.

Ad evitare che certi momenti e certe situazioni assumano delle proporzioni ingestibili ritengo utile partire da presupposti molto più veritieri che tengano conto dell'uomo per come è e non per come lo vorremo.

Il famoso triangolo può portate bene o male a seconda della competenza, del fair play, della chiarezza, della lealtà in sostanza di come viene utilizzato.

L'uomo e la donna insoddisfatta, più o meno consapevolmente, del loro rapporto sono naturalmente vulnerabili e quindi disponibili, aperti a nuovi incontri e relazioni.

Anche se il ménage non ha ancora subito pesanti incrinature, se la crisi è ancora molto sotterranea, la prima sensazione è che nel rapporto manca qualcosa che impoverisce la vita.

Le circostanze sono soltanto le coincidenze che permettono il realizzarsi di un disegno già pronto e prefigurato. La verità è che i partner insoddisfatti si muovono, parlano, si atteggiavano in modo inequivocabile quasi avessero scritto sulla fronte gli estremi della loro disponibilità.

Le persone sentimentalmente appagate o che non ritengono per il loro benessere correre tutti i rischi derivanti da relazioni plurime si relazionano invece con quel distacco educato e deciso per cui neanche l'avventuriero più incallito o la seduttrice di professione sarebbero così stolti da perdere il loro tempo prezioso. Ogni uomo ed ogni donna alla ricerca di novità, di avventure mette in essere delle antenne pronte a vibrare di fronte ai segnali di via libera. Le circostanze fanno solo da degna cornice affinché ciò che esiste all'interno trovi un suo particolare modo di espressione.

La scoperta o la riscoperta della passione in questo risveglio gioca certamente un ruolo determinante ma ciò che maggiormente porta ad una riaccensione di vita è sicuramente la sensazione di sentirsi importanti, tanto più ricercata ed utile per tutti coloro che vivono dentro il dubbio di non esserlo o di non esserlo a sufficienza .

Quante volte trovandomi a lavorare come terapeuta relazionale con coppie in crisi mi sono trovato invischiato nelle loro spirali di violenza e nei loro incontrollabili bisogni di vendetta, di ridare le carte a proprio vantaggio. Sono momenti nei quali sulla scena spietata i due protagonisti sembra aspirino entrambi ad ottenere la qualifica ufficiale del miglior pestatore. Qui, finalmente, cadono tutte le censure, il self-control, i paramenti difensivi e senza esclusione di colpi sembra proprio che lo scopo da raggiungere sia solo il massacro, costi quel che costi, senza pietà per nessuno figli compresi. Qualche volta, non tante per la verità, mi è stato possibile, invece, aiutare coppie sofferenti che avevano trovato il coraggio di chiedere aiuto e che gestite adeguatamente sono state capaci di ricavare da un momento di dolore stimoli di conoscenza e di crescita superando la prima rabbia distruttiva comparsa all'orizzonte come di prassi.

Pilotati con molta cautela mi è stato possibile aiutarli a trasformare un momento di intenso dolore in un momento di chiarezza e di più approfondita

autoconoscenza sì da poter, al di là delle apparenze, scoprire le trame nascoste che avevano acceso, a suo tempo, l'interesse e le ombre ignote che ne avevano determinato il deterioramento.

Momenti di verità, di bilanci, analisi di illusioni, dissezioni di delusioni, autopsie di fallimenti : un campo da esplorare affascinante, ricco di risvolti inediti, di dolori mai leniti, di ferite ancora secernenti anche se mascherate di veli di cipria e di creme coprenti.

In questi pochi casi superata l'animosità da parte della parte cosiddetta perdente mi sono reso conto che, alla fine, come cantava il conte di Mantova nel Rigoletto: " Questa o quella per me pari sono " il che significa che maggiori sono le opzioni a disposizione più facile è rassegnarsi in caso di perdita.

Ricordo fra tutti, perché brillantemente risolto, il caso di una coppia dove lei si era invaghita improvvisamente di un altro uomo.

Avendo trovato in questa nuova fresca relazione una vivacità esistenziale che nel consueto rapporto non esisteva più o non era mai esistita non si sentiva proprio, per il proprio equilibrio psico-fisico-sessuale, di rinunciarsi. Riuscì ad attivare nella mente di questa signora scintille di quel buon senso antico che suggerisce che chi semina male, chi produce squilibri, chi genera lacerazioni senza preoccuparsi delle conseguenze non opera per il proprio benessere ma per un nascosto sconosciuto bisogno di farsi del male. Ben presto la genialità tipica del femminile orientata per il bene di tutti diede i suoi frutti.

Conosceva il debole che il marito aveva per una conoscente pronta a ricambiarlo. In passato ne aveva sofferto ed aveva fatto di tutto per ostacolare incontri ed opportunità.

Ora aveva capito che era più conveniente cambiare rotta e diventare complice sensibile, pronuba solerte ed attenta favorendo incontri tra i due. In un clima reso volutamente agevolante i due personaggi trovarono spazi prima impensabili nei quali sperimentare opportunità che il copione precedente non prevedeva anzi proibiva.

Le maglie della relazione coniugale divennero, a poco a poco, molto più larghe ed elastiche e crearono le premesse affinché entrambi potessero comprendere che il loro rapporto, anziché isterilirsi fra le secche della noia, della stanchezza, del risentimento coll'impoverimento di entrambi avrebbe potuto approdare a nuovi lidi feraci nei quali, ognuno per se stesso, avrebbe potuto trovare nuova linfa e nuovi stimoli di accrescimento e di gioia.

Alla fine con soddisfazione di tutti trionfò sulla scena il pirandelliano tutto per bene. Devo dire che, come nei film ben riusciti c'è sempre un regista che fra le quinte attento e sensibile dirige, interviene, provoca affinché l'opera per cui tutti lavorano porti al happy-end anch'io dal mio studio, osservando gli attori con occhi lucidi e disincantati, prevedendo le mosse utili e quelle fallimentari ho potuto agire sui personaggi intervenendo con quell'autorità che mi avevano ampiamente riconosciuta per poter arrivare, alla fine, a raccogliere applausi fragorosi per tutti e da tutti.

Così come avevo incominciato ad accennare prima a proposito di tradimento la vita, la nostra vita non è una condizione statica, immutabile, perenne bensì, ci piaccia o no, è un continuo fluire fatto di imprevisti indesiderabili, di incontri piacevoli o meno, di coincidenze strane ed indecifrabili, di rivoluzioni, di morti definitive o momentanee.

Partire con questa consapevolezza dentro ci potrebbe permettere di arricchire il nostro equipaggiamento di tutto quanto potrebbe essere utile per aiutarci ad affrontare un percorso strutturato come su esposto.

Come diceva Democrito : " Tutto scorre....." per cui sotto il ponte non passerà mai più la stessa acqua.

In questa perenne metamorfosi quella stabilità che noi cerchiamo per sentirci sicuri delle posizioni raggiunte è sempre in discussione per cui sarà d'uopo pensare che agli incontri entusiasmanti possano subentrare abbandoni dolorosi, all'alleanza il tradimento.

Ciò premesso non ci resta che restare vigili ed attenti per affrontare con sensibile competenza il mutare dei tempi e degli uomini. L'unica cosa impensabile è sperare di poter diventare abili navigatori, esperti in qualsiasi disciplina per intercessione divina o per merito della fortuna che in certi momenti può pure toccarci : ma sono momenti, non dimentichiamolo.

Ciò che invece sicuramente può portare nel tempo buoni frutti è decidere, una volta per tutte, di incamminarci sulla strada dell'autoconoscenza e della consapevolezza.

Qualcuno potrebbe a buon diritto far notare che non è una strada in discesa e quindi per parecchi versi faticosa. Non possiamo che congratularci con lui perché ha fatto una grande ed importantissima scoperta ed a questo punto potremmo pure decidere, in piena libertà, dopo aver fatto le nostre serie valutazioni di lasciare gli altri, coloro che sono più motivati di noi di imboccare questo percorso senza rimpianti e senza invidie continuando a comportarci, come i topi nella farina, un po' pigri e un po' vigliacchi. Ogni scelta merita rispetto : l'unica cosa intollerabile è doversi comportare come qualcun altro pretende da noi.

Qualcun altro invece ci potrebbe stimolare ad esplorare il mondo, ovviamente con i nostri tempi ed i nostri ritmi per poter vivere la vita con più passione, con amore, con quella partecipazione che ci fa sentire protagonisti e non come dei rinziati in panchina in attesa di.....Nella strada della maturazione, della crescita e della consapevolezza potremo imparare tante cose molto utili. Muovendoci con animo libero ed aperto potremo accorgerci che tutta l'educazione che ci è stata impartita negli anni che contano non aveva una base scientifica ma era molto spesso il frutto di un'esperienza antica basata su pressappochismi che si avvaleva di strumenti operativi miranti più a costruire dei robot con muscoli di carne che uomini liberi pensanti capaci di far funzionare il contenuto della scatola cranica per costruirsi una personalità sana ed armoniosa.

Tutto questo potremmo anche facilmente comprenderlo razionalmente ed a poco a poco potremmo anche incominciare a scaricare zavorra e ciarpame inutile e dannoso ma l'esperienza insegna che molte saranno le resistenze che dalle parti profonde e sconosciute della personalità scatteranno per tentare, molto spesso riuscendoci, a far la parte dei vincitori, vanificando questo imprescindibile processo di rinnovamento. Superare queste barriere è difficile anche perché la società nella quale viviamo e la prima società della quale siamo venuti a conoscenza: la famiglia nel bene e nel male, quasi sempre in nome del bene, non si sa precisamente di chi e di Dio, anziché favorire un indispensabile nostro processo di separazione, di distacco e di identificazione personale ha operato per scopi che pro-babilmente neppure conosceva, in modo diametralmente opposto. Purtroppo, ci piaccia o no, forse il punto di partenza è dover riconoscere con molta pazienza ed umiltà,

senza cercare di liberarsi dalla rabbia che potrebbe emergere scagliando strali a destra ed a manca sciupando solo energie preziose o facendo altri danni oltre a quelli che ci troviamo già fra i piedi, che abbiamo vivacchiato per parecchio tempo, forse oltre il dovuto, nelle peggiori condizioni affinché questo auspicabile cammino di crescita fosse finalmente imboccato nell'interesse di tutti.

O è importante e vitale che in qualche famiglia ci sia qualcuno che soffre, che segna il passo, con impazienza nel migliore dei casi, che sia pieno di psicofarmaci e che continui a patire senza che si possano intravedere possibili vie d'uscita per permettere equilibri altrimenti insostenibili?

Sono belle domande che sarebbe bello non doversele fare mai ma il panorama che ogni mattina alzandoci compare ai nostri occhi, se non vogliamo richiuderli per lo schifo, ci porta a porci molte domande.

Tra le più drammatiche quella che potrebbe portarci a chiederci che senso ha la nostra venuta in questo mondo con tutta una gamma infinita di bisogni che spesso restano insoddisfatti nonostante le nostre urlate proteste ed una condanna a morte firmata al momento stesso della nostra nascita.

Il Prof. Venturini, noto chirurgo d'origine modenese, come me, trapiantato a Vicenza ed abile scrittore d'opere di carattere morale ha scritto ultimamente un libro dal titolo: "Che fatica amare Dio" nel quale sostiene "apertis verbis" di non sapere a quali argomenti rivolgersi per poter pensare che la vita sia un dono e di quale bontà si possa pensare sia stato animato chi ha pensato di inventare una creatura come l'uomo (che a detta dei Suoi rappresentanti terreni dovrebbe essere il suo capolavoro) confinandola poi in un universo dove si trova a vivere con più dolore e sofferenze che gioie, dove il senso di colpa è una costante che insegue e perseguita per un non meglio precisato peccato originale da dover espiare.

Ma come possiamo pensare di far pagare a chi nasce lo scotto per una scelta, quella di essere venuto su questa terra, che altri hanno fatto in sua vece?

Ed a questo povero condannato a morte non gli si concede neppure la garanzia minima di poter morire sul proprio letto attorniato dai propri cari e non maciullato in qualche campo di battaglia o in un tetro ed anonimo ricovero senza nessuno che lo assista amorevolmente ma con qualcuno intorno, invece, che aspetta che si renda presto libero il letto su cui giace in attesa di essere rottamato pregando in cuor suo per l'accelerazione dei tempi di rottamazione, per occuparlo al più presto prima che qualche altro, che gironzola nei pressi con fare indifferente, glielo fotta furbescamente sotto il naso. Dopo aver letto il libro che, oltre ad essere scritto in modo molto gradevole, avvincente e piacevole arrivai alla conclusione che, se si adopera un po' di cervello, non possiamo non concordare con l'autore.

Un giorno che lo incontrai dopo essermi complimentato con lui gli per la forma molto elegante con cui scrive, per l'abbondanza di citazioni scientifiche, espressione indiscussa di un lungo e paziente lavoro di ricerca molto rispettabile gli dissi con molta risolutezza: "Caro Professore, il suo libro è scritto benissimo. Mi è molto piaciuto. L'ho letto con molta partecipazione trovandolo perfettamente, per me condivisibile, ma ha commesso un gravissimo errore. Mi guardò con occhio severo al che aggiunsi: l'errore sta nel titolo, il titolo è sbagliato!! Il titolo giusto è "E' impossibile amare Dio" e, se dovesse avere ancora dubbi in proposito, si legga o si rilegga quanto Primo Levi, uno dei pochi reduci dai campi di sterminio nazisti ha scritto.

Quale testimone oculare ci notifica che ad Auchswitz Dio non c'era ed io ho proprio l'impressione che in tanti momenti importanti ed in tanti posti dove sarebbe necessaria la Sua presenza la Sua assenza sia totale.

Anche quando il Suo figlio prediletto stava salendo il Calvario e lo chiamò ripetutamente a gran voce perché gli desse una mano nel momento del bisogno e del dolore non rispose lasciandolo morire miseramente come i due briganti che lo aspettavano sulla cima già inchiodati sulle croci”.

Il discorso potrebbe portarci lontano ma quanto detto penso possa bastare ad inquadrare con poche battute una problematica che anziché aiutare l'uomo a vivere meglio si è rivelata senza dubbio completamente diversa.

Ritorniamo a questo povero bambino che nasce completamente dipendente, incapace di qualsiasi cosa e che da solo non riuscirebbe a sopravvivere. Per potersi muovere in questo mondo deve, a poco a poco, imparare ogni cosa. Senza qualcuno che si prenda cura di lui, che lo aiuti e lo protegga non ha possibilità di sopravvivenza. Il fatto di trovarsi a un certo momento della propria vita nelle condizioni di non saper vivere in una maniera adeguata serena ed appagante dobbiamo probabilmente attribuirlo al fatto che nessuno glielo ha insegnato in modo corretto ed efficace.

Come in tutte le attività così pure in quel grande romanzo che è la vita c'è chi riesce ad apprendere e qualcuno ad emergere diventando artista.

La domanda che potremmo porci è : come mai il cucciolo d'uomo molto spesso non è disponibile ad imparare questa arte?

Alla fine potremmo anche scoprire che l'arte di vivere si fonda su cose semplici, su cose elementari come bere con gioia una tazza di tè, assaporarla mentre la si sorseggia come se fosse la prima e come se fosse l'ultima. Forse non potremmo più tenere in mano una tazza da tè e godere del fatto di berla : non esiste garanzia che un tale momento possa ripresentarsi. Imparare a vivere la vita totalmente, intensamente, con passione significa far che ogni istante diventi un istante meraviglioso col crisma dell'eterno. Per raggiungere questo scopo sarà d'uopo allenarsi a nutrirsi dei frutti dell'albero della conoscenza, diventare saggi, bandire ogni forma di ignoranza e cercare di eliminare ogni oscurità.

Qualcuno assorbito da tante piccole grandi cose potrebbe viaggiare dalla culla alla bara senza tanti scossoni, qualche altro più sensibile, più portato all'introspezione, più aperto ai grandi temi esistenziali che hanno travagliato le coscienze dei grandi pensatori potrà incominciare a comprendere che forse la più grande e complessa difficoltà che si porrà dinanzi a chi vorrà iniziare un processo di autogoverno in un clima di Welfare e non di Far West è l'imprescindibile necessità di porsi di fronte alla famiglia d'origine non più in un atteggiamento di accettazione di tutte le loro norme supinamente ma come centri autonomi di potere con idee personali, opinioni, obiettivi, scopi, il più delle volte, molto spesso, quasi sempre diverse dalle loro.

Il prendere posizione, trovare il coraggio di riconoscere la propria diversità ed iniziare ad operare in tale direzione agita irrimediabilmente uno dei peggiori fantasmi che accompagnano l'uomo nel corso della sua storia personale : il tradimento.

Il tradimento agito o subito è un'esperienza fra le più dure probabilmente perché mai affrontato con l'occhio del ricercatore che, al di là delle emozioni immediate, va a leggere oltre cercando di comprendere il meccanismo sgravato della drammaticità che è capace di evocare al primo impatto. Se infatti pensiamo al tradimento ognuno di noi è portato dai suoi riflessi

condizionati a ripescare dalla memoria ricordi tragici, drammatici. Quando nell'ambito della nostra cultura si parla o si sente parlare di tradimento le prime associazioni che si formano sono fatti di cronaca nera, tragedie umane a volte al limite dell'inverosimile, situazioni sicuramente cariche di una drammaticità, tragicità uniche.

Giuda, Bruto, Madame Bovary, Otello, Anna Karenina, tanto per citare i primi che mi vengono in mente che la storia, la letteratura, la musica hanno immortalato, come modelli perenni, sono i primi fantasmi che compaiono immediatamente alla mia mente. La storia lontana ed i fatti più vicini, che leggiamo ogni giorno, purtroppo, sui giornali ci ripetono che il tradimento come comportamento e momento esperienziale sia per chi lo vive dalla parte del protagonista attivo come chi dalla parte della vittima che lo subisce non è un passaggio dolce facile ed appagante.

Potremmo accontentarci di quanto esposto e sperare che la vita ci risparmi l'indesiderabile momento nel quale potremmo vederci intrappolati fra le maglie di questa rete vischiosa ma potremmo, sempre coll'animo sereno del ricercatore, affrontare e penetrare tutte le dinamiche a prima vista annichilenti.

In un quadro scevro di pregiudizi e preconcezioni potremo incominciare a prendere atto che nelle umane relazioni esiste sempre una enorme ambivalenza che ci fa continuamente altalenare tra piacevoli sensazioni d'amore e sgradevoli sensazioni di odio.

Anche quelle che pretenderemmo all'insegna della maggiore chiarezza e pulizia interiore morale sono sempre pervase da questa irrimediabile ambivalenza.

Il giorno in cui non avremo più difficoltà a riconoscere, con molta onestà, la presenza nel nostro animo di ciò che gli addetti ai lavori definiscono, appunto, col termine di ambivalenza, predisponendoci di conseguenza ad amare e ad odiare, quel giorno forse potremo dire di aver incominciato a mettere le fondamenta per una costruzione basata su un solido terreno. Nessuno però, sia ben chiaro, ci vuol sospingere su aree sconosciute per cui ognuno può restarsene tranquillamente dove è e come sta senza dover programmare o ipotizzare nessuna variazione esistenziale.

Prendere la vita nelle proprie mani e diventarne i sovrani è una decisione personale. Perché prenderla? Potremmo pure stabilire che vivere da gregari, salendo sul carro del vincente, se c'è posto e se ci accettano, potrebbe essere più utile e conveniente.

In questo caso, però, non possiamo pretendere che il manovratore si fermi o riparta a nostro piacimento. Qualche volta potrebbe pure succedere che i suoi ritmi si allineassero con i nostri ma dobbiamo tenere conto che questa è una pura coincidenza perché, chi ha il timone in mano, ed è proprietario del mezzo, per averlo pagato già direttamente in contanti od essendo impegnato a farlo con mutui o cambiali come conseguenza logica dei sacrifici fatti, nessuno gli può negare il diritto di decidere le mosse.

Ritorniamo al nostro bambino e cerchiamo per un attimo di pensare a tutte le speranze che si accendono nel cuore dei futuri genitori ancor prima che il frutto del loro amore venga alla luce.

Entrambi si costruiscono aspettative sul piccolo bambino in arrivo e quando questi viene al mondo è già investito di molti compiti e dovrà soddisfare molti bisogni. Potrebbe riempire uno spazio vuoto nella coppia o potrebbe essere colui che dovrebbe risanare una relazione che non si ha il coraggio di

riconoscere come fallimentare oppure, ancora, lui potrebbe essere il piccolo eroe che crescendo dovrà riuscire a conquistare e vincere ciò che i genitori non sono riusciti personalmente. Sul piccolo bambino quindi si proiettano problemi, bisogni, desideri ma poiché questo nuovo arrivato difficilmente potrà soddisfare quanto è stato su di lui fantasticato sarà vissuto come un traditore e nei suoi confronti correranno anche rivoli di cattivi sentimenti.

La stessa cosa succede sul versante del figlio che, giorno dopo giorno, si renderà sempre più conto di quanto sia difficile riuscire a conquistarsi uno spazio autenticamente personale e quanto sia altrettanto complicato riuscire ad armonizzare il suo disperato bisogno di solidità, di appartenenza, di tenerezza e di affetto coll'altrettanto bisogno imprescindibile di costruire il proprio spazio, il proprio regno dei cieli, diventare se stesso e restare fedele alla propria unicità.

Fin dalla più tenera età il bambino viene educato a non essere un individuo indipendente bensì un gregario, un seguace del gruppo di appartenenza per tutta la vita.

Come potremmo meravigliarci visto che suo padre e suo nonno, a loro volta, sono stati allevati allo stesso modo e non hanno mai conosciuto altri modi per allevare ed educare un figlio? Essi non erano mai venuti a conoscenza dei problemi pedagogici e psicologici del bambino nelle varie fasi della sua evoluzione per cui non potevano dare o fare più di tanto.

Ed intanto la vita scorre producendo sensazioni sgradevoli su entrambi i fronti. Molto spesso è soltanto un forte grado di sofferenza ed un io sufficientemente robusto che potranno per-mettere al giovane di avviarsi su un percorso di autonomia abbandonando una situazione non più attuale e divenuta insoddisfacente.

Lo abbiamo detto più volte che decidere di diventare i protagonisti della propria vita per poterla strutturare assecondando le proprie profonde aspirazioni è un'opera estremamente complessa ed impegnativa anche perché tutto questo viene vissuto, ed a ragione, come un tradimento.

Colui che si pone nella posizione di tradire deve mettere in bilancio il giudizio della collettività, le reazioni di non accettazione, i giudizi negativi, il rischio del ricatto psicologico, lo sbattimento sul viso di possibili profezie disastrose.

Colui che non è più disposto ad ubbidire alle regole del gruppo o del partner è un pericolo, una minaccia che può destabilizzare equilibri, poteri, leadership consolidate.

Questo processo può essere ostacolato oltre che da una personalità fragile ed insicura anche dal senso di colpa che il tradimento si trascina con il conseguenziale bisogno di punizione capace di generare.

Quando avremo ben compreso che la crescita passa inesorabilmente attraverso il tradimento di posizioni ormai superate ed insoddisfacenti e ci saremo abituati a vedere i protagonisti del "misfatto" non più legati al cappio infamante della pubblica vergogna e dei laceranti sensi di colpa ma come persone capaci di leggere, in un ambito di libertà, fra le righe della propria vita, le note di uno spartito da prima sconosciuto potremo allenarci a comprendere le motivazioni profonde, le collusioni che un determinato atto, comparso magari all'improvviso ed inaspettato ha evidenziato.

Potremo pensare che per crescere tradire è inesorabile per cui a questo punto potremo vedere come muoverci nel modo più attento, intelligente ed utile in questa dimensione nell'ipotesi che noi ne fossimo i protagonisti o

come invece prepararci ad assorbire l'impatto, nel modo meno doloroso, nel momento in cui invece ci trovassimo sull'altro versante.

Se crescere vuol dire tradire, abbandonare posizioni superate dai tempi, staccarsi da situazioni e persone che ci fanno soffrire o che non ci dicono più niente che non abbia il sapore della noia e dello stantio non ci resta che concentrare tutte le nostre energie vitali per prestare ascolto cosciente alle nostre fantasie di tradimento ed evitare, nella maniera più assoluta, di agirle in modo impulsivo ed irriflessivo.

Tutti gli atteggiamenti animosi dettati dall'emotività non possono che portare una enorme quantità di danni e sofferenze.

L'ira da sempre genera ira, la negatività altra negatività e la persona saggia ha imparato, a sue spese, che nel momento che si sente piena di veleno è nelle peggiori condizioni per agire a meno che non voglia vedere delle vittime, magari innocenti, le uniche possibili, ai suoi piedi.

In una situazione delicata come questa ci potrebbero essere persone capaci di gestire il passaggio, la chiusura, la fuga, il rinnovamento in maniera attenta e rispettosa cercando di muoversi nel modo più soffice e discreto possibile od altri, insensibili ed indifferenti delle reazioni altrui, utilizzare il momento come espressione di una confusione distruttiva vendicativa, infantile. Due modi di agire completamente diversi dai quali, ovviamente, potranno scaturire diverse sequenze consequenziali.

Chi volesse seriamente dare un senso pregnante alla propria esistenza, volendo rifuggire ad ogni costo da atteggiamenti oppositori finì a se stessi e da reazioni scopertamente nevrotiche, dovrà trovare il coraggio di incominciare a sottoporre a critiche non solo i valori che gli sono stati inculcati ma anche osservare la coerenza con cui sono stati tramandati e la rispondenza all'interno di se stesso.

Riuscire a tradire positivamente la propria famiglia d'origine, intanto, significa porsi al centro del proprio universo e stabilire quanto si ritiene giusto e sbagliato correndo il rischio che questa visione non corrisponda a quella dei genitori.

Solo così si potrà incominciare a costruirsi un luogo separato e segreto, una dimensione del tutto privata, personale, priva di riferimenti imposti dall'esterno dalla quale, protetti da una distanza di sicurezza esprimere il proprio potere, dalla quale muovere i passi, in modo individuale per incontrare gli altri. Chi vive all'intorno in modo interessato è molto facile che viva il tutto come qualcosa di pericoloso per lui.

Spostando il baricentro e non rappresentando più per loro un'appendice utile potrebbero perdere un potere per loro molto appagante.

Non ci sarebbe da stupirsi nel vedere che potrebbero essere spinti in maniera chiara e precisa o con metodi subdoli e confondenti a tentare di far desistere dai propositi in cantiere.

Per potersi sottrarre a ricatti, manipolazioni, strumentalizzazioni bisogna diventare forti e sicuri di se stessi.

Solo da una continua ed illuminata consapevolezza della propria vita interiore possono germinare i semi per una morbida ribellione che tenga conto delle difficoltà che si possono incontrare cercando poi di utilizzare, con ocutezza e sapienza, i più validi e corretti strumenti operativi, al momento, a disposizione.

Fra il sottomettersi passivamente alle situazioni ricavandone senso paralizzante di disagio ed il perseguire a tutti i costi una assoluta autonomia

che porti fuori dal gruppo ignorandolo correndo il rischio di restare privi dei benefici derivanti dall'appartenenza vi potrebbe essere una terza soluzione : quella di cercare insieme i modi più adeguati e soddisfacenti di convivenza tenendo conto delle condizioni mutate con la pazienza e la cura indispensabili per ogni intervento che si intenda portare a felice compimento. Poiché di vite ne abbiamo una sola non potremmo cercare di viverla al meglio? Che le cose vadano per il verso che noi vogliamo senza un nostro impegno personale continuo e scrupoloso non è solo una pretesa fuori luogo ma un'utopia che deve essere eliminata decisamente e senza mezzi termini se non vogliamo correre il rischio di essere catalogati come personaggi usciti da un testo di psicopatologia.

Le persone che sono riuscite, nonostante tutto, a restare a galla nel mare infido della vita si sono allenate a osservare all'intorno con un occhio in più :quell'occhio che permette di vedere al di là delle apparenze e delle intenzioni coscienti una realtà irrazionale, inconscia che possiede un suo programma operativo, una economia di gestione, degli obiettivi da raggiungere e che cerca di far valere le proprie istanze con i mezzi a disposizione.

Chi avrà l'umiltà di confrontare sempre i risultati ottenuti con le aspettative, nel momento che dovesse con amarezza prendere atto di risultati insoddisfacenti, potrebbe rendersi conto che la formula vincente probabilmente è ancora tutta da imparare.

Incamminarsi sulla strada che può portare la personalità emotivamente fragile, insicura, bisognosa, dipendente, narcisisticamente bloccata verso i lidi aperti e luminosi dell'indipendenza, dell'autonomia e della maturità è un'impresa cimentosa .

Non risparmia nessuno e ne complica troppo spesso la partenza la presenza di paure arcaiche, di tabù radicati nel profondo, di malinformazioni ed ignoranza, di modelli famigliari rivelatisi fonte di sofferenza dai quali è giocoforza staccarsi per evitare di tenersi appresso zavorre inutili.

Bisogna investire su di se ed impegnarsi attivamente in un lavoro.

Il lavoro produce energie risanatrici e ci aiuta a prendere le distanze dagli oggetti per poter controllare la situazione senza esserne irrimediabilmente invischiati.

Non solo la lettura ma lo studio attento del libro: "Amare e tradire" di Aldo Carotenuto, uno dei più autorevoli psicanalisti junghiani italiani mi è stato illuminante per mettere a fuoco la tematica del tradimento e la sua corretta inquadratura.

A chi, interessato particolarmente a tale tematica, consiglio la lettura del libro summenzionato.

C'è tanta gente in giro che porta con molto sussiego i panni del Pigmalione : vuole insegnare, educare, sedurre, scioccare, trascinare là dove ritengono giusto e corretto senza, ovviamente, tenere conto delle esigenze e dei gusti altrui. Costoro amano presentarsi con atteggiamenti improntati a spirito di servizio o di salvataggio come se fossero i portatori delle migliori qualità dei sentimenti.

Molto spesso analizzando con attenzione la dinamica inconscia di fondo ci si accorge che il " primum movens " più che l'amore per la cultura da infondere o della verità da propugnare è un gran bisogno di potere che si agita dentro di loro per compensare una insicurezza di fondo ed il senso di bassa

autostima disturbante e che, in tal modo, tentano di acquietare. Anch'io in passato ho sofferto di questa strana sindrome ma ora, che me ne sono infine liberato, non voglio più insegnare niente a nessuno ed in specie a chi, contestatore per natura o per partito preso, pensa di saper sempre una pagina più del libro e gode a rimbeccare per il puro gusto di fare il bastian contrario.

L'antico detto latino "disce ut doceas" mi ha convinto che è molto più utile, saggio ed intelligente non perdere occasione per imparare, per arricchire il proprio patrimonio culturale: l'unico che, neppure le stangate fiscali, potrà portare via.

Ricordo che all'inizio quando iniziai la mia inversione di marcia o, come mi piace definirla, la mia conversione al bene, di fronte a certe situazioni, capaci di innescare spirali ascendenti di violenza, dandomela a gambe, mi sembrava di essere un vigliacco.

Poi mi venne spontaneo pensare che anziché sentirmi un vigliacco era molto più giusto che incominciassi ad avere per me tutte le attenzioni e le premure che merita un eroe in fuga che ha avuto la grazia di Dio di saper guardare un po' più in là del suo naso per poter salvare il bene più grande che possiede: la sua pelle.

Siamo ogni giorno sempre più sgomenti testimoni di quanto i comuni mezzi d'informazione ci propongono relativamente a tutta quella serie di comportamenti che possiamo definire mostruosi.

Trattasi di omicidi, parricidi, matricidi, stupratori o uccisori di coppie in amore, sadici tanto rabbiosi quanto impotenti, crudeli pedofili, operatori singoli o fomentatori di follie e di macabri riti di gruppo.

Comunque personaggi che manifestano in modo plateale la componente "necans" dell'uomo che si intreccia quasi inestricabilmente a quella di faber, ludens, sapiens.

Il punto di partenza per poter comprendere questo particolare porsi in un mondo codificato da regole, comportamenti, abitudini sociali condivisi è l'ammissione di massicce componenti sadiche nella psiche umana che certe particolari situazioni sono capaci di attivare.

L'altro è ridotto a puro oggetto delle proprie pulsioni aggressive, distruttive, malvagie, antisociali, bersaglio di un odio intrapsichico.

La malvagità e la cattiveria fanno parte intrinseca dell'uomo. Ci sono persone in giro che non hanno mai ucciso nessuno ma che sono molto più malvagie di chi ha commesso un omicidio.

C'è sempre dentro ogni uomo una lotta per combattere il senso d'inferiorità, di piccolezza, d'inutilità che certe situazioni sono capaci di enfatizzare. Ognuno utilizza i mezzi che ha imparato ad usare.

L'importante è riuscire a stare a galla. Nella sottile e perfida schermaglia dei rapporti umani molto spesso è proprio l'umiliazione dell'altro, il renderlo più piccolo che fa sentire più grandi.

A pensarci bene non potremmo trovarci concordi nel riconoscere che, oggi, con tutte le grandi scoperte scientifiche effettuate, l'uomo potrebbe trovare il modo di vivere bene in armonia con se stesso e gli altri?

Ma questo traguardo non è possibile poiché è iscritto nei codici genetici, a partire dai progenitori Adamo ed Eva, il gusto supremo della sfida.

Una sfida sostenuta da un particolare atteggiamento intrapsichico che il vocabolo greco *hýbris* definisce in modo egregio.

L'hbris infatti non è semplicemente orgoglio che potrebbe pure essere uno stimolo positivo bensì supponenza, tracotanza, tensione simmetrica esasperata al punto da non permettere, a chi ne è animato, di non arrendersi neppure di fronte all'evidenza.

Come ci tramandano i libri della Genesi l'uomo l'ha ingaggiata anche con Dio e pur se questo atto di insubordinazione e di sfida suprema è costato all'umanità la cacciata dal Paradiso terrestre questo vizio originale persiste con tutta la sua forza compulsiva.

Probabilmente ci sarà tutto più chiaro se partiremo dal presupposto che l'uomo è un essere che non accetta di buon grado questo tipo di sconfitta e, nella speranza un giorno o l'altro di farcela, ritorna compulsivamente sul luogo della battaglia perduta per ritentare.

Probabilmente sarà tutto più chiaro quando liberi, infine, di tutte le illusioni confondenti e dei pregiudizi dettati da un buonismo falso e caramelloso che stenta ad abbandonarci, partiremo colla consapevolezza che l'uomo non è istintivamente pacifico e mansueto.

Siamo tutti figli dei lontani predecessori Caino e Abele ma poichè nel corso dei secoli per la legge del più forte e cioè di Caino del fratello Abele sono state perdute le tracce l'uomo nell'intimo è violento, cattivo, mutevole, falso ed inaffidabile.

L'affermazione della virtù e della tolleranza, ammesso che avvenga, attraversa un processo di oscillante evoluzione. Quando si crede che la civiltà dopo le ultime barbarie finalmente sia a portata di mano, secondo l'antica regola Vichiana dei corsi e dei ricorsi storici, compare un nuovo tiranno sanguinario e brutale e ricomincia il massacro in nome di Dio, della pulizia etnica, dei massimi sistemi o di qualsiasi altro pretesto che faccia effetto. Che l'uomo sia attratto dalle difficoltà, dalle sfide, dalle opportunità di controllare, di verificare il proprio coraggio ormai l'abbiamo capito tutti. Molto spesso irragionevolmente l'uomo è pronto a rischiare la propria vita pur di raggiungere o di ottenere quanto altri non hanno ottenuto.

Pensiamo per un attimo soltanto ai grandi scalatori solitari, coloro che affrontano difficoltà, sforzi, rischi pur sapendo che altri sono morti in questo intento. I disagi delle intemperie, l'apprensione dei famigliari che a casa aspettano con ansia sono ben poca cosa di fronte all'appagamento che il superamento di una grossa difficoltà può donare. La difficoltà ha un grosso potere attrattivo, l'impossibile esercita un fascino irresistibile e spinge a rischiare l'inverosimile, a volte la stessa vita. Più una cosa è ritenuta difficile, impossibile e più attrae.

Anche nella dimensione amorosa l'ostacolo è uno dei più potenti afrodisiaci. Che senso ha interessarsi a ciò che è semplice, comune, a portata di mano a tutte quelle cose che tutti fanno con molta semplicità e naturalezza?

La mente umana, per sua natura, è facile preda di una meta, di un'avventura che sia difficile, quasi impossibile e questo testimonia quanto sia forte il bisogno di ognuno di vincere e di come la fiaccola della speranza si affievolisca il giorno in cui l'impossibilità fosse decretata a chiare lettere.

Abbiamo visto quanto la sfida sia presente nell'esistenza degli umani e quando non ne abbiamo più in serbo è segno che si sta seccando l'albero della nostra vita ma oggi assistiamo sempre più frequentemente, ed in modo molto spesso impotente, ad espressioni comportamentali che del rischio non calcolato e della sfida all'ultimo sangue hanno fatto una regola ben precisa.

Nell'universo giovanile, dalle statistiche che abbiamo a disposizione, emergono dati a dir poco allarmanti.

Ma che cosa sta succedendo? Perché c'è un certo numero di giovani che anziché lasciarsi attrarre dai valori considerati da sempre come positivi quali il lavoro, la famiglia, la buona educazione ed il rispetto li troviamo a correre in auto nella notte a fari spenti colla musica a tutto volume dopo aver bevuto a dismisura ed aver ingoiato pasticche, a tirare oggetti dai ponti delle autostrade, ad inserirsi nei computer per rovinare i programmi ed ancora a camminare sui binari, a coricarsi per terra sull'autostrada per alzarsi all'ultimo minuto, a guidare con gli scatoloni in testa, a passare il semaforo con il rosso?

Ma perché questo disprezzo per la vita propria e la mancanza di rispetto per quella degli altri che non hanno nessun particolare rapporto con loro?

Ciò che traspare da ricerche affidabili è che questi giovani non pensano che al rischio, facendo di questo una ragione di vita, un modello da imitare.

Ciò che ancor più sconcerta è che quasi tutti lavorano e molti non solo posseggono un titolo di studio di scuola media superiore ma pure la laurea. I sociologi sostengono che il motivo fondamentale di questi comportamenti devianti dipende da mancanza di punti di riferimento con le generazioni precedenti.

I genitori quasi sempre lavorano, hanno esigenze di affermazione personale e di carriera, sono materialmente poco presenti per cui quali possono essere i modelli ai quali ispirarsi e sui quali discutere insieme per sentirsi di partecipare ad un nucleo vivo che accoglie, protegge e difende in caso di bisogno?

In questa latitanza genitoriale ai ragazzi non resta che sperimentare da soli. Le famiglie d'altro canto non possono essere prese di mira come le sole responsabili perché anche per loro la mancanza di associazioni preparate, di consultori adeguati genera confusione, ignoranza, paura.

La società, nella quale siamo immersi, offre tante sollecitazioni che la gioventù stenta a riconoscere quali sono quelle giuste ed il rischio fine a se stesso diventa, purtroppo, troppo spesso, la vera dimensione di vita.

A migliorare il quadro ci sono i riti satanici che, a quanto le cronache informano, si stanno diffondendo riportando in auge, alle soglie del secondo millennio un clima di oscurantismo medioevale.

Ricorrere a Satana per l'uomo moderno non può che essere interpretato che come un tentativo di espressione di quello spirito faustiano, in quell'ansia che ferve, più o meno consapevolmente, nell'anima umana. E' il senso del rischio, dell'avventura, dell'ignoto che sollecita l'uomo verso il futuro : una spinta alla ricerca del meraviglioso, del miracoloso, dello straordinario che spinge con tanta più urgenza quanto più miserabile è la realtà del presente

Più il farmaco fa male e più farà bene dicevano una volta nelle nostre campagne le vecchie che la sapevano lunga.

Ma non è anche questo uno dei soliti trucchi ingannevoli per farci digerire la sofferenza, renderci disponibili ad accettarla affinché prenda stabile dimora entro di noi come un ospite di prestigio, come un nobile strumento per una maggior gloria poi?

La predicazione giudaica-cristiana tutta impregnata della morale del sacrificio e della sofferenza ha piantato, con un bombardamento di due millenni, profonde stabili radici nelle coscienze difficilissime, a volte, da estirpare. Ribellarsi a questi dettami, avere il coraggio di tradire per uscire dal ghetto

di un collettivismo fatto di individui senza cervelli personali funzionanti per aprirsi verso un fecondo orizzonte di individuazione personale comporta il rischio di vedersi, molto spesso, condannati dalla massa che nel confronto vede messa in luce tutta la meschinità dell'uomo medio che vive allineato acriticamente ai valori vigenti senza sottoporre i suoi vissuti al vaglio critico personale.

Percorso tortuoso, impegno cimentoso quello dell'individuazione personale che, diversamente da quanto potrebbe illusoriamente sembrare, non è consequenziale ad acquisizioni in-tellettualistiche ed accademiche.

Un sicuro modo per restare delusi e traditi consiste nel coltivare ancora l'illusione che accumulando notizie teo-riche, facendo scorpacciate di seminari, incontri, training su argomenti relativi alle dinamiche della psiche si possa veramente dare un nuova impronta al corso della propria vita. Il processo maturativo autentico è imprevedibile nei tempi e comporta il non facile passaggio dei contenuti razionali alle regioni più profonde ed arcaiche che regolano la nostra vita emozionale-affettiva.

C'è da dire pure che per poter passare attraverso "la porta stretta", per usare la metafora cristiana, o "la via meno percorsa" bisogna prepararsi a sopportare l'etichetta di nevrotici che la nostra cultura appioppa carica, ovviamente di implicanze negative, a chi ha il coraggio di uscire dalla mischia.

I nevrotici sono in realtà personaggi estremamente sensibili che possono a buon titolo essere accomunati a tutti i grandi artisti ai quali siamo debitori di tutto quanto di bello possiamo godere.

Sono uomini sicuramente superiori che non hanno sopportato di restare imbrigliati in situazioni esistenziali proposte, imposte, sicuramente non in armonia col loro sentire profondo e che faticano, soffrendo ad eliminare o ridurre la frizione collusiva del proprio mondo interiore con una società per troppi versi insensibile, ottusa gestita da gruppi di potere tutti presi dalla paura di perdere i vantaggi che il potere ha loro donato.

Restare a galla nel mare della vita comporta un lungo apprendimento ed un lungo esercizio. L'esperienza altrui non serve.

E' ingannevole pensare che il mare di cui si parlava in modo metaforico possa essere sempre calmo, tranquillo, invitante, godibile, a volte quasi noioso.

E' nel percorrerlo che ci si accorge, che a differenza delle condizioni di partenza può diventare, a volte, all'improvviso e senza segnali premonitori, insidioso, violento, pericoloso, tragico.

Come in tutte le sfide, le battaglie, le contese della vita c'è qualcuno che si salva e qualcuno che perisce.

Come fare a salvarsi non basta una vita per imparare, per chi è sveglio ed attento, a sfruttare ogni opportunità per imparare nuove formule, nuovi trucchi figuriamoci poi come potrà fare chi anziché darsi da fare resterà chiuso, imbronciato in un atteggiamento rancoroso ed invidioso, chi si aspetta e pretende gli sia tutto dovuto come il riconoscimento di uno stato di superiorità che si è arbitrariamente attribuito.

Per diventare adulti liberi consapevoli, padroni del proprio destino bisogna disilludersi. La manna nel deserto è caduta tanti anni fa e gli abitanti del luogo si sono ben dati da fare per raccoglierla tutta. Ne cadrà ancora?

Se succederà, se saremo pronti, svegli, attenti, disponibili potremo farne un buon bottino. Intanto, nell'attesa, non sarebbe più opportuno che ci allenassimo in altri vantaggiosi esercizi?

Io sono convinto che scrollarsi di dosso l'ipoteca che la società attraverso i suoi condizionamenti ha imposto, non è opera facile, per cui i mediocri preferiscono non porsi tante domande e vivacchiare.

La fede come l'alcool e le droghe aiuta a non pensare o a spostare il problema fuori o a delegare Dio.

Può essere una formula specie se il costo, in termini di effetti collaterali e di repressione della vitalità, è contenuto.

Questo non toglie che ci sia qualcuno che, in un certo momento della sua vita, voglia liberarsi di un abito imposto e voglia, guardandosi allo specchio, tenendo conto delle sue personali misure, scegliere quello nel quale si possa sentire al meglio.

Allora potranno incominciare a sorgere tanti dubbi e ci si accorgerà che dubitare è una delle cose più importanti che esistono perché solo così si potrà scoprire qualcosa.

Una volta distrutte tante false opinioni, rase al suolo muraglie di cartapesta, spazzato via tutto quanto è stato inculcato colla forza, l'uomo potrà aprirsi alla meraviglia della scoperta, sentire nascere dentro la creatività, potenziale personale che ha solo bisogno di esser lasciato libero perché trovi la sua strada.

Solo quando l'uomo potrà incominciare a fare le sue prime scoperte potrà provare dentro un'eccitazione, un brivido che non si può provare quando dall'esterno viene imposta una fede, un dogma, un'ideologia

Gli animali dello zoo umano, resi nel corso dei secoli, sempre più pecore con continue iniezioni di terrorismo psicologico ad opera di chi detiene il potere materiale e spirituale ed innesti di sensi di colpa ora, sulla scorta di tutte le sollecitazioni che l'avvento del duemila propone, stanno sempre più identificandosi nella loro realtà prendendo in pugno la loro vita ed il loro destino.

Riuscire a tenere il prossimo nel chiuso dell'ovile diventa ogni giorno un'opera ardua contro natura e pertanto destinata a fallire.

C'è da parte di qualche Padre della Chiesa, di idee più aperte ed avanguardiste, l'intento di mostrarci del Vangelo passi per tanto tempo relegati nel magazzino dei ferri vecchi.

C'è da chiedersi se riusciranno a trovare quell'indispensabile credibilità per continuare ad avere seguito.

Oltre a grossi personaggi del mondo del cinema, del calcio e dello spettacolo ogni giorno, sempre più, anche la gente comune viene affascinata dalle dottrine orientali e da quella corrente di pensiero ed azione chiamata New Age.

La nuova era è la terza dopo quella del ferro e dei pesci costituita da duemila anni conflittuali caratterizzata dalle grandi religioni istituzionalizzate, Cristianesimo compreso, molto spesso, in conflitto tra di loro.

Con il terzo millennio che bussa alle porte il sole cambiando costellazione entra nell'era dell'acquario e l'umanità secondo quanto sostiene il movimento New Age si sta avviando verso il tempo della grande rappacificazione.

Da qui la speranza di rinnovare il mondo partendo dal rispetto della persona, della sua interiorità in un ambito di armoniosa collaborazione e fraternità.

Il cattolicesimo, dopo duemila anni di manipolazione delle coscienze, d'abuso della credulità popolare ed una serie infinita di morti sulla coscienza, così, come tutte le religioni, che hanno sfruttato il grande bisogno dell'uomo

di poter dar un senso trascendente alla propria vita, ho proprio paura che sia agli sgoccioli.

La storia ci dice che l'impalcato teologico ad opera principalmente di Paolo di Tarso è ben altra cosa dalla predicazione di Gesù. Ma non è compito mio voler fare una disanima di un argomento di tale spessore e di tale complessità per lo meno in questo mio scritto.

La mia analisi mira a comprendere con occhi lucidi e disincantati tutti i maggiori veleni che possono, in qualche misura, oscurare la bellezza di un sole che ogni giorno sorge per donarci gratuitamente il piacere dei suoi raggi benefici.

Io sono un ricercatore con lo stesso spirito di un entomologo che nel suo laboratorio, utilizzando tutti i mezzi e le apparecchiature a sua disposizione vuole sapere, vuole vedere, vuole conoscere per arrivare, attraverso tentativi ed errori, alla verità.

Ho la vaga sensazione che il Cattolicesimo stia ormai proponendo una fonte che si sta ogni giorno sempre più inaridendo per cui potrebbe essere alle soglie della fine per assenteismo, per stanchezza, per delusione, per maggior sviluppo intellettuale di una popolazione che sta sviluppando sempre più il senso critico e che non è più disposta a farsi plagiare e a prendere per vero ciò che non si può provare e concretamente dimostrare. Ciò non toglie che il bisogno dell'uomo di religiosità venga con questo isterilito o annullato per cui le chiese potranno continuare ad esistere e potrebbero diventare dei luoghi utili ove, chi in vena di raccoglimento e di riposo interiore, voglia attraverso la meditazione raggiungere una maggiore consapevolezza del proprio stato e del proprio destino trovando nell'imperversare della grande calura estiva un luogo fresco e riparato e nel pieno dell'inverno quel calore utile, importante, agevolante affinché il corpo e la mente ritrovino una pausa riequilibrante.

Sarà a tal uopo utile fare qualche lieve modifica come hanno già fatto paesi economicamente più avanzati ed in particolare l'America che ha provveduto a sostituire quegli anacronistici scomodi banchi di legno, sulle cui tavole abbiamo ammassato le nostre ginocchia, con comode poltrone avvolgenti. Altrettanto utile sarebbe trasmettere in continuazione, come nel cimitero militare di Leningrado, musiche dolci, piacevoli ed accattivanti che sappiano pizzicare le corde dell'anima.

Inoltre profumare l'ambiente con essenze che stimolino sensazione di benessere e di rilassamento potrebbe servire per ripulire quei luoghi sacri da quell'atmosfera greve d'aria stantia satura dell'impalpabile presenza della mortificazione, della penitenza, della gioia bollata, sconfitta, messa all'indice che conosciamo ormai da una vita.

In quei luoghi così trasformati l'umanità incalzata da ritmi così poco in armonia coi ritmi autentici della propria natura potrebbe trovare una pausa alla corsa distruttiva, un'oasi di pace e nella sospensione dell'incedere un respiro che si trasforma, a poco a poco, in una pace interiore.

Ma che cos'è questa forza meravigliosa e tragica capace di costruire fortune e di distruggerle? Alle soglie del secondo millennio, nonostante tutti i progressi della scienza e della tecnica per "Amore" c'è ancora gente che soffre, che uccide e si uccide.

Io credo che quanto si legge sui giornali sia ben poca cosa di fronte alla sofferenza sommersa che si consuma nel silenzio rendendo la vita di tante persone un'avventura di pessima qualità.

La vita, si sa, è fatta di incontri e di abbandoni, di abbracci dolcissimi e di addii laceranti.

Le separazioni sono imprescindibili e fanno parte del ciclo evolutivo di ogni persona. A scuola, nella varie scuole della vita nessuno ci ha insegnato come affrontare questi momenti per cui, molto spesso, quando arrivano trovandoci impreparati ci muoviamo in modo maldestro non riuscendo a trovare il giusto mezzo per passare oltre.

Anche le più importanti relazioni amorose subiscono, purtroppo, lo stesso destino.

Esistono delle particolari situazioni dolorose che impediscono a due innamorati di coronare il loro sogno d'amore.

Ciò dipende da circostanze esterne e non dal voltafaccia di uno dei due. La pena può più facilmente essere sopportata.

Se la chiusura del rapporto avviene di comune accordo per naturale esaurimento di interesse da parte di entrambi i due partner possono continuare a collaborare per aiutarsi a ricostruirsi spazi gratificanti per cui il dolore può essere molto più sopportabile e di breve durata.

L'altra persona non sparisce dalla scena ma può restare nei pressi in panni diversi più realistici ed autentici e la stima reciproca può risentirne positivamente così come la consapevolezza di poter contare su di una persona che non ci odia perché la abbiamo capita e non le abbiamo fatto deliberatamente o inconsciamente del male giova al nostro equilibrio.

La rottura non è stata violenta o quanto peggio non ha portato sulla scena un vincitore ed un perdente. La partita è finita alla pari con due giocatori che insieme hanno elaborato un momento evolutivo importante per entrambi.

Ben diversa è la situazione quando invece c'è chi abbandona ed un altro che resta abbandonato.

Il personaggio attivo che prende la decisione di rompere la relazione viene vissuto dall'altro come uno che ha il mondo in mano, aperto ad un futuro tutto da conquistare perché forte e sicuro di sé, una persona che ha già trovato o che troverà la possibilità di vivere ancora emozioni esaltanti.

Chi si trova, invece, per propria disavventura nei panni stretti di chi subisce le altrui decisioni e vive quindi passivamente la fine di un rapporto di notevole spessore e coinvolgimento emotivo si trova, all'improvviso, e molto spesso senza nessuno vicino che lo aiuti, ad affrontare l'erompere di un magma sotterraneo di emozioni prima sconosciute.

Nonostante tutti i progressi scientifici che ogni giorno accrescono le possibilità dell'uomo sembra proprio che nessuna altra perdita, posto di lavoro, beni materiali, persone care possa essere talmente destabilizzante come la fine di un rapporto coinvolgente vissuto dalla parte dell'abbandonato.

Le tragedie umane di cui la cronaca nera di ogni paese è ricca con omicidi e suicidi sono determinati da quanto si struttura nella psiche fragile ed impreparata di chi si è trovato a subire un tale contraccolpo.

Quando la separazione è imposta da uno dei due, che non sparisce dalla scena ma che resta ancora nei pressi, tutto preso da una nuova avventura, il dolore può assumere dei livelli veramente insopportabili.

Quando il patto d'amore è stato violato le reazioni di chi viene abbandonato sono sempre imprevedibili e da non sottovalutare proprio perché i sentimenti

che un tale legame, all'insaputa quasi sempre dei protagonisti mette in gioco, vanno al di là del legame affettivo.

Solitamente chi viene meno al rapporto ha già investito altrove o ha buone prospettive per poterlo fare : è un essere attivo che vive e progetta. L'altro è stato squilibrato nelle sue certezze, ferito nella fiducia assoluta accordata, precipitato da un mondo di sogno ad una realtà squallida dove i cattivi sentimenti come l'invidia, l'odio, la competitività, la gelosia prenderanno rapidamente dimora sostituendo gli altri che la dimensione amorosa aveva attivato.

D'altro canto come è possibile pensare di poter coltivare buoni sentimenti nei confronti di chi, insensibile e dimentico di noi, ci ha sepolti mentre ancora respiravamo, ha fatto il suo gioco nel modo più individualista e spregiudicato senza neppur pensare a cosa avremmo potuto provare o pensare, insensibile alle nostre emozioni ed al nostro eventuale dolore, profanando colla massima disinvoltura, della nostra vita affettiva, tutto quanto avevamo su di lui investito e condiviso.

Ciò che maggiormente sconcerta e fa pensare è che ci siano in giro delle persone che non hanno mai fatto del male a nessuno e che siano capaci, in certi momenti e situazioni, di provocare tanto dolore senza neppure sentirsi in dovere, una volta resisi conto, di adoperarsi per cercare di rendere più sopportabile la pena di chi, soffrendo per le loro decisioni, è diventato di fatto la sua vittima.

Molto spesso, quasi sempre l'esperienza amorosa si struttura su ambivalenze e contraddizioni di cui i protagonisti non sono che portatori inconsapevoli, protagonisti senza lode e senza infamia.

Succede di frequente che amore, angoscia e collera, talvolta odio vengano stimolati da una stessa persona. Amore, paura, odio sono emozioni che prendono e sconvolgono intrecciandosi nelle relazioni importanti e sembrano provenire da una tendenza a reagire verso la figura di attaccamento con una caotica combinazione di intensa possessività, intensa angoscia ed intensa ira.

E' frequente che ne nascano dei circoli viziosi per cui è difficile stabilire se l'ostilità diretta verso una figura amata può accrescere l'angoscia e quanto la paura che una figura di attaccamento sia inaccessibile crei ostilità. Comprendere quale sia il primo passo importante in questo ginepraio emotivo non è facile particolarmente perché, non dimentichiamolo, il comportamento attuale di una persona non può essere spiegato in funzione della sua situazione presente ma sulla scorta delle sue esperienze importanti, quelle che negli anni determinanti hanno lasciato tracce indelebili e troppo spesso traumatizzanti.

Riuscire a fare luce ed a mettere a fuoco la natura e l'origine dei nostri sentimenti è imprescindibile per uscire da una complessità altrimenti indecifrabile.

Un'esperienza, quella amorosa, comunque, carica di una fortissimo potenziale energetico che costringe i due personaggi, quando il fuoco della passione incomincia il suo lento declino a fare i conti coll'immagine del nostro desiderio e la realtà obiettiva dell'oggetto d'amore.

E' in questo risveglio, in questa caduta degli Dei e degli ideali che molte potenzialità espressive si amplificano o si esasperano. I passaggi dalla presenza all'assenza, dal rispetto alla strumentalizzazione, da sensazioni di forza a insopportabili percezioni di vulnerabilità, dai momenti sublimi della

fusione e dell'estasi alla paura angosciata dell'abbandono, dal bisogno di libertà al senso di colpa legato alla trasgressione immaginata o agita sono capaci di generare una grandissima sofferenza emotiva con coinvolgimento della mente o del corpo o di entrambe le dimensioni della nostra umana natura.

Avevamo avuto un incontro importante e coinvolgente al punto da attivare la speranza mitica che ci potesse essere qualcuno al mondo predisposto ad amarci così per come siamo e al quale donare tutto noi stessi.

Ma dopo la rossa estate arriva l'autunno che prelude l'inverno ed i rapporti si trasformano. Dalle stupende immagini dei primi momenti d'amore, dei primi batticuori, dalle prime speranze tutto cambia ed anche il mare non ci basta più lasciandoci indifferenti così come i fiori profumati e le notti di plenilunio. Fra tutte le belle sorprese della vita un bel giorno potremmo proprio accorgerci che il bel sogno è finito, l'altro non è più disponibile a giocare con noi, siamo rimasti soli, ci ha abbandonato o vuole giocare con altri lasciandoci in disparte.

Momento di dolore, di tanto dolore ma perché? Non avevamo messo in bilancio che questo momento avrebbe potuto arrivare? Ci pensavamo forti sicuri, preparati, sufficientemente allenati alle difficoltà, adeguatamente vaccinati, possessori di risorse personali alternative su cui puntare in caso di bisogno.? Pensavamo di esserci arricchiti ad usura ed ora che arriva, come è di prassi, l'estratto conto ci troviamo di fronte ad un buco nero imprevisto ed imprevedibile. Ahimè!!

Sta di fatto che al calo dell'elan vital si contrappone un aumento della sofferenza che può raggiungere livelli insopportabili.

Come in tutte le cose, in tutte le imprese, in tutte le battaglie c'è chi vince e c'è chi perde.

Anche in questa durissima prova c'è chi è capace di raccogliere le ultime forze e, spinto dalla saggezza salvifica della psiche, accogliere l'evento traumatizzante come un'opportunità da non lasciarsi scappare, un momento di verifica e di verità che permette di fare luce su una dimensione personale sconosciuta. Forse la peggiore sensazione è la consapevolezza di trovarsi inermi e impreparati proprio quando pensavamo di aver raggiunto una posizione di sicurezza e di solidità.

La dimensione amorosa dalla quale ci eravamo fatti cullare ci aveva fatto entrare in un mondo stupefacente e sconosciuto attivando una straordinaria sensazione di onnipotenza.

Nel mondo irreale che si struttura nella fase dell'innamoramento è tutto bello, facile, possibile. I due eroi si fortificano a vicenda e sullo scenario si possono verificare miracoli.

Si tratta, in realtà, di lasciarsi prendere da un folle sogno di fusionalità simbiotica quasi come se, in tal modo, si potesse annullare la ferita narcisistica della nascita che pensavamo di avere adeguatamente rimarginata ma che invece trasuda ancora tossine

Ma ogni cosa cambia, si evolve ed ognuno è costretto a scontrarsi colla realtà, proprio quella realtà che era rimasta in ombra mascherata da tutte le piacevolissime emozioni che l'innamoramento è capace di scatenare.

A quali forze interiori ricorremo per essere soccorsi in questo momento di estremo bisogno? Sarà l'angelo o il demone, che sonnecchiano dentro di noi, che scatterà in nostro aiuto?

Probabilmente potremo incominciare ad accorgerci che nell'innamoramento cessiamo di investire su di noi stessi, come è giusto e corretto che sia, per investire su un oggetto esterno che incarna tutte le migliori caratteristiche esistenti.

E così ci impoveriamo e quel che è peggio non sempre arricchendo l'altro al quale diamo, tanto magari, ma non quello che vorrebbe e che per lui è importante, a volte vitale.

Se, come affermava, Voltaire spesso è la disperazione che vince la battaglia chi in un momento così gravido di dolore sarà capace di affrontarlo con dignità per comprendere i motivi di un tale imprevedibile squilibrio riuscirà a vincere una battaglia personale che lo potrà portare fuori dalle secche veramente più adulto, più esperto, più autonomo, più maturo.

Una tra le prime domande da porsi sarà proprio perché fra tante persone che esistono proprio quella che oggi ci ha abbandonato è diventata così importante, così insostituibile al punto da non sopportarne la mancanza, da vivere la sua assenza come se il mondo non avesse più nessun senso e significato.

Quale funzione quel particolare partner era capace di assolvere in nostra vece? Che cosa di sconosciuto alla coscienza avveniva nella relazione in termini di salvaguardia di conflitti interiori? Di cosa l'altro si faceva carico deresponsabilizzandoci?

Solo un terapeuta esperto di patologia dell'affettività potrà aiutarci a rispondere a queste domande impegnative.

Comunque ormai tutti sappiamo, per averlo letto sui vari libri in circolazione, che moltissimi disagi derivano purtroppo da quella capacità tipicamente umana, esasperata nell'innamoramento, di idealizzazione e di sopravvalutazione del partner. Ne consegue il desiderio di possesso esclusivo illudendoci che, facendo nostro l'oggetto idealizzato, sia possibile vivere sogni di bellezza di purezza ignorando le nostre qualità di poco valore che non vorremmo riconoscere ed accettare. Questo è ciò che accade nella notte magica e stellata dell'innamoramento sotto lo sguardo compiacente di una luna ammiccante.

In realtà dobbiamo convincerci ogni giorno maggiormente che più le persone sono agli albori della loro crescita personale e quanto la loro evoluzione è bloccata tanto più la scelta del partner sarà determinata da motivi inconsci.

Questo, ovviamente, non toglie che persone dominate da fattori sconosciuti possano strutturare relazioni interpersonali che permettano ad entrambi di vivere con soddisfazione.

E' come se ognuno dei due possedesse il farmaco per la malattia dell'altro e nello scambio reciproco esistesse la possibilità di una vita migliore, rapporti di interdipendenza e di riequilibrio reciproci.

Il giorno in cui l'altro non sarà più disponibile a somministrare la dose giornaliera di carica salvifica incominceranno i guai.

Sono queste le gravi, precarie condizioni di dipendenza. Qualcuno potrebbe, in quel momento, pure svegliarsi e comprendere quanto sia importante imparare a prodursi il farmaco di cui si abbisogna.

Ma che senso avrebbe avuto tutto il dolore patito se non si fossero create le premesse per una maggiore consapevolezza della propria realtà, delle proprie paure, delle proprie carenze?

Quando un grande amore finisce può iniziare una grande sfida: l'incontro con se stessi, coi propri bisogni profondi, colle proprie paure, colla propria incapacità di sapersi gestire in modo autonomo ed indipendente.

Per chi avrà il coraggio di evitare di sostituire ad una droga un'altra droga, rimanendo così nella stessa condizione di dipendenza, si può presentare l'orizzonte luminoso della libertà.

Di una libertà che come ogni cosa, va conquistata a poco a poco con piccoli passi scoprendo la possibilità di divenire ogni giorno sempre più famigliari a se stessi.

Finalmente si potrà incominciare ad imparare a fare tutto e solo quello che piace senza mediazioni esterne od imposizioni da parte di chicchessia.

Se un incontro gratifica bene altrimenti si passa oltre senza turbamenti e senza rimpianti.

Si può imparare che la vita è mutevole e ciò che vale è solo il presente perché il passato non può più essere modificato ed il domani è per troppi versi imprevedibile.

Cambiano i tempi, le abitudini, le mode, cambiamo noi. Molto spesso al nostro mutare il partner non riesce ad adattarsi.

La coppia diventa disfunzionale e produce solo sofferenza. Chi è passato fra queste strettoie ed è riuscito a fare tesoro dell'esperienza negativa può ritrovare un suo equilibrio, una sua gioia di vivere.

E' un reimpostare la propria vita con nuove regole, colla massima attenzione ai propri bisogni, alla propria libertà stabilendo livelli di guardia oltre i quali non andare per non perdere la propria sicurezza.

In questa ottica il sesso può non essere più invischiato da complicazioni sentimentali ma potrà essere vissuto con gioia come un gioco di cui si conoscono perfettamente le regole, senza gelosie, sabotaggi e ricatti sentimentali. L'importante è trovare il partner giusto e non tradire i patti.

Solo chi colpito dai dardi di Cupido, divenuto delirante per la febbre d'amore, entrando fino in fondo alla propria disperazione, potrà creare le difese immunitarie che non possedeva, per muoversi poi, con antidoti efficaci da poter usare nelle future situazioni che si presenteranno, molto spesso, quando meno le si aspettano.

Potrebbe essere il momento in cui potrebbe fare il suo ingresso nella scena ciò che gli anglosassoni definiscono "common sense" e che in italiano potremmo tradurlo semplicemente come buon senso: quella particolare disposizione dell'uomo qualunque che sa trovare le formule pratiche che permettono, al di là della astrazioni e delle teorizzazioni accademiche, in un mondo che cambia, di adattarsi col minimo dispendio di energie per ricavarne per se stessi il meglio non dimenticando mai che il mondo da sempre presenta dei cicli esistenziali, dei momenti alti di euforia e dei momenti bassi di depressione: i tempi delle vacche grasse e delle vacche magre di biblica rimembranza.

E' comprensibile che una relazione finita male porti, come reazione, ad una maggiore oculatezza e spinga quindi ad essere più prudenti, e ad essere meno disponibili a lasciarsi abbagliare da ciò che appare.

Il pericolo di sbagliare ancora genera fortunatamente la paura del coinvolgimento da cui ne discende l'opportunità di non lasciare la porta aperta ad altri fallimenti e sofferenze.

Intanto siamo rimasti soli e il nostro desiderio di partecipazione e di fusione frustrati potrebbero rendere amara e poco vivibile l'esistenza che si para dinanzi.

Siamo in attesa di una nuova grande avventura? Arriverà? Certamente presentarci in giro come dei perdenti non favorirà di certo la possibilità di un buon rapporto col mondo ed i suoi abitanti.

Riflettendo serenamente, l'occasione potrebbe essere propizia per farci comprendere che al di là delle grandi folgorazioni stupefacenti, oltre i totalizzanti investimenti rischiosi, destinati come ogni cosa a finire, non possedendo il crisma dell'eterno, nell'arco emotivo possediamo molte altre frecce.

Potrebbe essere giunto il giorno in cui, per il nostro benessere, potremmo trovare utile aprirci a rapporti più veri, più realistici: quelli che affondano le radici nella consapevolezza della nostra precarietà, e che tengono conto fondamentalmente dei nostri bisogni e di come essi possano essere soddisfatti in un'apertura autentica con chi è disposto, in quel momento, a vivere la stessa emozione nella medesima sintonia.

L'importante è che i patti siano chiari, che non ci si inganni a vicenda e che l'incontro sia finalizzato al piacere di entrambi senza sottese pretese o velate promesse menzoniere.

Il contatto con un altro corpo può appagare l'imprescindibile desiderio di scambio di energie di diverse polarità. La sessualità vissuta rende più gradevole la vita, la arricchisce, fa sentire vivi e desiderabili, mantiene elastico il cuore di entrambi, la prostata dell'uomo e ostacola l'insorgere dell'osteoporosi post menopausa della donna e, vissuta in allegria, senza obblighi, impegni, garanzie, ma con molta semplicità può essere la strada più sicura ed affidabile per farci comprendere che il maggior veleno che insidia l'esistenza è la ricerca di certezze durature, di garanzie per un futuro che potrebbe non esistere.

Qualcuno potrebbe obiettare che questo non è amore ma vorrei che costui mi spiegasse che cosa intende significhi tale parola così abusata.

Di certo quando c'è sincerità, rispetto per se stessi e gli altri, quando ci si può esprimere perché c'è ascolto fra le persone e non c'è la paura dell'abbandono, oltre all'erotismo può nascere spontaneamente la reciproca disponibilità all'aiuto in caso di bisogno, la complicità, l'affetto, la stima e la riconoscenza.

Coloro che avranno impostato la loro vita sui suddetti presupposti alla fine dei loro incontri saranno sicuramente soddisfatti per quello che hanno ricevuto e quello che hanno donato: momenti di sublime appagamento, di vicendevole arricchimento.

Quando si saluteranno nei loro occhi brillerà la riconoscenza perché si sono regalati momenti di intensa emozione e li ricorderanno con gioia: potranno entrare a pieno titolo nello scrigno dei ricordi importanti.

Si saluteranno come amici con profonda gratitudine. Sulla scorta di queste premesse potranno esserci buoni motivi per pensare che se il tempo, le stelle lo permetteranno altri simili momenti potranno ripetersi ancora per la gioia di entrambi.

La nostra cultura impregnata di modelli sessuofobici è sempre stata un ostacolo ad espressioni esistenziali che tengano conto della centralità dell'uomo come individuo ma chi avrà saputo elaborare le proprie esperienze negative con animo aperto e senza miopi pregiudizi potrà più facilmente

superare false concettualizzazioni e i tabù antiscientifici che ne discendono imparando a volersi bene come l'unica cosa importante che esista al mondo aperto a tutto i venti dell'universo e non chiuso in una turris eburnea di sdegnato riserbo orgoglioso.

Tutto passa nella vita ed anche il dolore se non ti porta a morte, a poco a poco, attutisce la sua presa.

Qualcuno, leggendomi, potrebbe pensare che io goda nel fare il distruttore di vieti luoghi comuni. E' vero! Mi sono talmente convinto, vivendo e facendo esperienze molteplici, che il maggior carico di dolore che l'umanità subisce dipende dall'ignoranza e dalla cocciutaggine a voler salvare, ad ogni costo, pur di fronte all'evidenza, la validità di modelli di vita completamente erronei.

Potremmo continuare a credere che ci sia qualcuno capace di generosità, di gratuità e di altruismo, probabilmente noi stessi, e facciamo tanta fatica a riconoscere che al di sotto della superficie chi tira i fili è uno scriba molto attento che si muove per ottenere vantaggi personali mentre noi vogliamo camuffare e presentarci, anziché autentici per quel che siamo, truccati di buone maniere.

Tutto questo è completamente sbagliato perché ci porta a giocare su due tavoli disarmonici e, alla fine, anziché raggiungere i risultati che ci siamo prefissi, abbiamo creato le premesse per essere vissuti come inaffidabili, immeritevoli di stima, più da temere che da godere.

Penso che potremmo accettare relazioni adulte, mature solo quando potremo accettare in modo totalitario, profondo quindi non solo razionale, intellettualistico le contraddizioni di cui siamo impregnati, solo quando attraverso l'esperienza del dolore, dell'abbandono e della solitudine saranno stati integrati i personali aspetti negativi e l'ombra che ci accompagna non è più una presenza-assenza misteriosa indecifrabile ma parte attiva dello stesso processo di crescita.

Non ci sentiremo più in colpa per tradimenti sognati o agiti perché il tradimento, tanto temuto e vilipeso, sarà stato completamente riscattato e riconosciuto come un mezzo imprescindibile per superare ostacoli, passare oltre e aprirci al nuovo, al meglio, all'inesorabile che bussa alle porte che non possiamo non ascoltare pena il commettere il più grave reato per il quale non sono ammesse attenuanti: il tradimento alla nostra vitalità, alla nostra creatività al nostro bisogno di esprimerci con positività per ricavare dalla vita il meglio possibile per noi.

Impresa certamente cimentosa che vede l'uomo impegnato contro una società che non può essere vista che come nemica perché può esercitare il suo potere solo su chi si allinea e non su chi, seguendo il percorso della sua individualità si ritrova sui sentieri della ribellione. Una volta colto il senso della distruttività che il potere esercita sul singolo bloccandone la creatività, la strada per l'autonomia è già stata intravista.

Solo coloro che passati attraverso la dolorosa esperienza del mal d'amore senza fuggire dagli eventi anzi avendoli elaborati sono riusciti a creare le difese endopsichiche autoimmunizzanti potranno pensare, con molta serenità, di affrontare un'esperienza nuova ricca gratificante.

Abbiamo ben motivo di credere come un piccolo appartamento su misura, arredato di proprio gusto, caldo d'inverno, fresco d'estate, silenzioso, profumato del nostro profumo preferito, dal costo contenuto, non possa che rappresentare un sogno, un miraggio per molti.

Abitazioni di tal fatta non ci fanno correre col pensiero a celle monasteriali dove la vita viene sublimata, rinsecchita con ospiti che si mummicano ogni giorno ancor prima d'aver esalato l'ultimo respiro ma a comode, eleganti, graziose, garçonniere dove la vita scorre e pulsa, dove protetti dalle sue mura complici, l'intimità fra persone può essere svelata affinché gli incontri desiderati acquistino il crisma della grande qualità dell'eccezionale e del sublime.

Leggendo questo mio scritto vi sarete ormai resi ben conto che raggiungere una certa autonomia rappresenta un impegno sia per l'uomo che per la donna, singolarmente.

Dalle cronache, dalle statistiche, dagli studi sociologici che ogni giorno ci vengono presentati dai mezzi di informazione ne abbiamo a sufficienza per avere idee chiare su quali e quante difficoltà nascono nel momento che si tenta di costruire una coppia.

Quando si pensa di legare la propria vita ad un'altra persona, il più delle volte, a differenza delle aspettative le cose si complicano in modo impressionante.

Oggi non solo nella nostra società in Italia, ma in tutto il mondo, è in corso un processo di disintegrazione affettiva capace di coinvolgere le persone con conseguenze a più livelli. Per quanto concerne la vita di coppia la situazione italiana è preoccupante perché su cento matrimoni tra giovani, entro i primi tre anni, cinquanta si concludono colla separazione e quindi col fallimento del progetto di vita a due.

Ma non è che le cose vadano bene altrove. Ho letto infatti ultimamente sui quotidiani che oltreoceano e precisamente in una contea del Michigan le statistiche dicono che in media su cento unioni ben 68 finiscono in pezzi. Per cercare di contenere risultati così fallimentari le autorità locali hanno pensato bene di modificare le leggi in materia istituendo corsi di lezioni di matrimonio obbligatorie per cui, d'ora in poi, prima di presentarsi da sindaci o da sacerdoti per regolamentare il loro rapporto, per i fidanzati è obbligatorio aver seguito le lezioni di preparazione di vita in due. Nell'ambito di questa riforma è previsto pure un periodo di vita "more uxorio" perché gli aspiranti al matrimonio possano conoscere ed esaminare dal vivo tutto quanto la convivenza, a stretto contatto di pelle, può riservare ad entrambi.

Tale decisione è stata accolta con entusiasmo dalla popolazione ed, al fine di prevenire i divorzi, anche gli stati dell'Arizona, dell'Illinois, del Mariland, del Minnesota, del Missouri, dell'Oregon, del Mississippi e di Washington si stanno organizzando per adeguarsi in tal senso.

Per chi non volesse partecipare e tali corsi c'è il rinvio tassativo delle nozze. Insegnare ad esser buoni coniugi è possibile ma la normativa prevede pure che sia eseguito preliminarmente un test molto severo, serio ed impegnativo dal quale risulti la compatibilità biologica e psicologica delle persone grosso modo sul tipo di quelli che vengono effettuati prima dei trapianti d'organo per evitare le sgradevolissime reazioni di rigetto.

Più vero che mai sembra ciò che affermano gli esperti: per quanto le persone siano emancipate su molti settori, per quanto si riferisce l'ambito affettivo-sentimentale c'è molta arretratezza ed ignoranza.

Quando la coppia scoppia diventa arduo il compito degli operatori (avvocati, psicologi, consulenti matrimoniali) per agevolare i due litiganti a contenere i danni e aiutarli per arrivare ad una buona separazione perché

altrimenti se è l'uomo a subirla si scatenano tensioni ed emozioni sconosciute, capaci di sfociare nella violenza, e, quando è la donna dalla parte della perdente, solitamente si vendica, quando ci sono dei figli, nel contenderli al padre, a volte anche di fronte ad un preciso provvedimento del giudice o in altri modi di estrema sgradevolezza.

Tutte le separazioni sono eventi luttuosi per cui anche le separazioni coniugali seguono il medesimo destino. Ormai abbiamo tutti capito che non è cosa facile per la coppia durare nel tempo perché cambiano tutti sotto ogni profilo : umano biologico, spirituale, morale ed il mutamento è sempre lì che minaccia la stabilità e mette in discussione l'equilibrio raggiunto. Molto spesso quando una coppia ha raggiunto un grado di sufficiente autonomia nei suoi componenti non può più soggiacere alle regole che la governavano prima.

L'anelito d'indipendenza, di uno o di entrambi, fino allora contenuto fra le maglie create dalla paura di non essere capaci di muoversi come singoli nel mondo, esplode a causa del maggior potenziale raggiunto da ognuno.

Al fine di evitare che questo evento imprevisto e sconosciuto possa danneggiare o distruggere completamente i due attori è indispensabile prendere atto con molta semplicità di quanto sta avvenendo per poterlo vivere, in prima istanza, come un evento naturale e dopo fare appello alla propria intelligenza per scoprire che cosa ha portato a crescere.

Come mai dalla condizione dell'innamoramento iniziale i due protagonisti si sono trovati, prima o poi, a non poter più contare su un sogno per quanto straordinario.

La vita insieme, quasi sempre, consuma, logora nel migliore dei casi. La quotidianità mette in luce altre realtà ben abilmente controllata che fanno parte della negatività di ognuno. E' la nostalgia per momenti di grande partecipazione che rende il quotidiano deludente e privo di quelle caratteristiche di eccezionalità che alcune persone non vogliono perdere. Una soluzione di sblocco ed un rilancio positivo potrebbe proprio ricordare ciò che dava emozioni gratificanti.

Ricreare le premesse che le determinavano potrebbe essere proprio la soluzione dettata da una intelligenza attiva e costruttiva.

Qualsiasi proposta distruttiva o che ne nasconde la carica devastante è soltanto il frutto di una maturità psicologica arretrata ed inadeguata.

E' altrettanto difficile che i due protagonisti della vicenda decidano contemporaneamente e di comune accordo di chiudere un rapporto che genera solo sofferenza per cui, nella vita pratica, finisce, di solito, che c'è che decide e chi subisce la separazione.

Costui avvertendo la sgradevole sensazione di trovarsi nella relazione in posizione down difficilmente si rassegna bensì, in tale circostanza, a salvaguardia dell'onore ferito, dell'umiliazione subita, dei danni materiali e morali che dovrà affrontare mette in atto azioni di rivalsa.

Può agevolare di parecchio questo passaggio impegnativo il grado di autonomia che i due personaggi posseggono, sia materiale che psicologica, perché nel momento che ogni essere vivente riesce a creare le premesse per il proprio sostentamento, cessa la necessità di un mediatore dal quale dipendere.

Senza con questo temere di essere tacciato di venalità sento di poter affermare con tutta tranquillità che nella vita ci si può realizzare molto più facilmente attraverso il lavoro che produce denaro.

Escludendo questa formula vincente molto spesso le persone si ostinano nell'impossibile inseguimento della realizzazione personale attraverso strade tortuose.

Quest'alto tasso di rapporti coniugali finiti miseramente mi spinge a tentare, pur se in modo dichiaratamente limitato, vista la complessità della materia, di cercare di comprendere quelle che potrebbero essere le cause più eclatanti del fallimento di vita della coppia.

Se pensiamo che non più tardi di quaranta cinquant'anni fa le unioni matrimoniali difficilmente portavano alla separazione ed i due protagonisti, salvo rare eccezioni, trovavano il modo di sopravvivere insieme adattandosi vicendevolmente al mutare dei cicli esistenziali, cos'è che oggi non funziona in modo così catastrofico da non riuscire a sopportare e che cosa una volta cementava i rapporti ed aiutava i coniugi a superare le inevitabili difficoltà derivanti da una vita a due?

Certamente la cultura cattolica, fortemente sentita dalla popolazione., aveva un suo peso notevole per cui l'impegno sacramentale preso di fronte a Dio ed alla collettività poneva le basi per un solidissimo piedistallo dal quale prendere le mosse senza titubanze ed incertezze.

Oggi, in un mondo sempre più laicizzato in cui l'eclissi del sacro e del divino è un fatto sempre più constatato, i sacramenti hanno più un senso teorico ed anacronistico che reale per cui quella mancanza del timore di Dio della nostra era vede lo scioglimento del sacramento con molta più disinvoltura e disinibizione.

A differenza degli anni ai quali facevo prima riferimento, oggi, la fatica del vivere ha fatto venire il fiato grosso a tutti per cui è comprensibile che quando due giovani o anche meno giovani decidono di mettersi insieme ufficializzando la loro relazione col vincolo sacramentale o meno i problemi personali, stando alle recenti indagini sociologiche, raddoppiano.

Mentre una volta la vita era impostata su un canovaccio abbastanza semplice ed elementare, ora, molte cose sono cambiate ma l'uomo da un punto di vista psicologico emozionale è rimasto molto arretrato per cui risulta che una decisione così importante, per le conseguenze che può portare è affrontata, visti i risultati e sentiti gli esperti in materia meritevoli di stima, con molta superficialità ed ignoranza.

Qualunque sia il motivo più apparente che spinge un uomo ed una donna a consolidare la loro relazione essi portano con se un patrimonio di vissuti personali strutturatosi nel loro passato.

Dal momento in cui viene pronunciato il fatidico si inizia un cammino a due carico di aspettative in parte consapevoli in gran parte inconsce che interessano i livelli psico-emotivi più profondi.

Le reali difficoltà di adattamento reciproche sono numerose e tanto più grandi quanto più incidono sulle basi della sicurezza affettiva di ognuno.

Perché un rapporto abbia buone prospettive di durare nel tempo bisogna che i due protagonisti, ognuno per conto proprio, abbia raggiunto un grado di maturazione psico-affettivo-sessuale adulto.

Nella maggioranza dei casi questo non è il punto di partenza per cui, nella vita insieme, ognuno va in cerca, nella relazione, del soddisfacimento di bisogni importanti, di desideri insoddisfatti al punto di trasformare un idealizzato nido d'amore in un'arena confusa ove i malintesi prendono il posto della chiarezza imprescindibile e della fiducia necessaria affinché un rapporto funzioni.

Ognuno si porta dietro i fantasmi del suo passato per cui gli assenti (genitori) sono confusamente presenti.

Il coniuge in questo gioco di specchi può perdere i confini della sua immagine reale ed essere vissuto dall'altro come una controfigura, una persona simbolica idealizzata sulla quale vanno a confluire caratteristiche di un genitore interiorizzato con il quale non si è tagliato il cordone ombelicale emotivo.

Dal partner ci si potrebbe aspettare la soddisfazione di deficit affettivi che altri non hanno soddisfatto o con lui potrebbe essere continuata una lotta ingaggiata da tempo dalla quale si è sempre usciti perdenti ma alla quale non si è ancora rinunciato.

Più l'infanzia e la crescita sono state problematiche più questo processo di adattamento e comprensione reciproca possono diventare complessi e traumatizzanti.

Jung, da buon conoscitore dell'animo umano, scriveva "E un fatto evidente che un uomo sposa una donna perché assomiglia o non assomiglia alla madre". Molto spesso ci crediamo liberi e maturi, ma soltanto in certe particolari situazioni, quando si presentano, possiamo comprendere quanto siamo ancora prigionieri dei nostri problemi infantili irrisolti.

Anche nel consumismo possiamo trovare una forte carica destabilizzante.

Il consumismo, infatti, ha portato un aumento del benessere per quanto concerne l'ambito della materialità e notevoli vantaggi economici alle grosse multinazionali interessate ma, per quanto si riferisce alla vita delle persone in termini di pace interiore, di serenità di spirito, di saggezza e sapiente gestione delle proprie potenzialità e dei propri averi dobbiamo amaramente riconoscere che la crescita dei bisogni, la sostituzione dei tradizionali valori del lavoro, del risparmio e della famiglia vista come porto sicuro all'interno del quale ricomporre e riequilibrare le tensioni subite all'esterno ci spinge, a pieno titolo, a pensare che molto sia stato perduto.

Al consumismo crescente dobbiamo attribuire la causa della svalutazione di uno tra i più grandi valori capaci di determinare da sempre il benessere delle famiglie e di conseguenza dei singoli che ne fanno parte.

Mi riferisco a quell'economia oculata che non ha niente da spartire coll'avarizia ma che corrispondeva al nome di parsimonia, quella virtù antica che i genitori saggi e di buon senso cercavano di inculcare nei figli affinché potessero affrontare con attenzione e previdenza il domani senza mai dissipare.

Il desiderio di soddisfazione per tutto quanto la scienza e la tecnica ha messo a disposizione ha spostato di parecchio l'asse di equilibrio di tante persone. Riuscire ad opporsi a tutte le lusinghe che la società dei consumi produce non è certamente facile specie quando in casa non si è tutti d'accordo e qualcuno di idee diverse, anziché tenersele o gestirle singolarmente, potrebbe azzardare valutazioni dispregiative penalizzanti. Bisogna possedere una grossa forza interiore per poter far fronte a quest'onda di piena casereccia.

Fino a qualche decennio fa il matrimonio era un mezzo efficacissimo per poter conquistare una personale autonomia dalla famiglia d'origine e condividere una vita di coppia con soddisfacimento dei bisogni affettivi e sessuali altrimenti soffocati o non vissuti nella misura e nel modo desiderato. I vantaggi erano quasi sempre superiori ai costi sopportati tanto è vero che i rapporti tenevano.

Oggi invece i giovani hanno conquistato una grande libertà di movimento e, pur restando nell'ambito della famiglia originaria, possono vivere quasi tutte le emozioni che una volta si potevano avere solo attraverso il matrimonio.

Oggi, molto spesso, i giovani entrano ed escono di casa, sono serviti, accuditi, coccolati con costi estremamente bassi perché è noto che dove si vive in quattro persone si può vivere in cinque con irrisorie differenze di costi d'esercizio.

Sposandosi mettendo su casa, dovendo rinunciare alla caccia a tutto raggio per l'uomo ed alla seduzione per la donna, si ritrovano, questi patetici attori, ad aver più perduto di quanto hanno guadagnato.

Per la donna poi il quadro è ancora più sgradevole perché, di solito, oltre agli impegni esterni si ritrova con un surplus di lavoro per la conduzione della casa quasi totalmente sulle sue spalle.

In breve si accorgono entrambi che, nell'operazione fatta, ci hanno perso, ci hanno rimesso e nessuno si muove per rimetterci per cui, ad evitare che la perdita continui ed assuma rilevanze notevoli, il chiudere il più rapidamente possibile il rapporto si rivela la via d'uscita, "il buco nella rete", per dirla con Montale, dal quale defilarsi il più presto possibile.

L'istituto matrimoniale dura da tempo immemorabile e non possiamo negare che i vantaggi che ha portato all'uomo sono stati notevoli, primo fra tutti l'opportunità di abbandonare uno status fluttuante per strutturare un ambito di appartenenza, di accoglienza, di sostegno e di aiuto reciproci.

Ma i tempi mutano con una velocità vertiginosa e non restare al passo comporta essere tagliati fuori o ancor peggio venire stritolati da dinamiche sociali che è difficile contenere o far finta che non esistano. I tempi in cui si viaggiava a dorso di mulo sono passati così come quelli che vedevano i nostri avi, quelli più fortunati, viaggiare in carrozza. Se in tempi abbastanza recenti si andava in America in piroscalo con un viaggio di un mese ora si va da Roma a New York con un jet di linea in poche ore.

L'informatica, per quanto le compete, ha rivoluzionato la vita e qualcuno già naviga in Internet.

La realtà virtuale è alle porte e quando i costi saranno più accessibili quante cose potremmo fare a casa nostra come se.

In un mondo in cui i cambiamenti imposti sono così rapidi quanto ancora potremo trovare attuale un istituto, un sacramento (per i credenti), un legame alla fine, come il matrimonio che, nel corso degli anni, è rimasto uguale nel caposaldo essenziale dell'*usquem ad mortem*?

Penso sia giunto il tempo di riconoscere quanto ormai questo contratto matrimoniale sia anacronistico ed inadeguato ai tempi ed alle persone.

Come ho prima accennato, nel corso dei secoli il matrimonio ha permesso lo strutturarsi di una famiglia che è una delle istituzioni più antiche. Come tutte le cose ha avuto il lato positivo e quello negativo. Grazie ad esso l'uomo è riuscito a sopravvivere ma, molto spesso, è stata compromessa la crescita personale e la creatività. In passato poche erano le alternative ma, oggi che il mondo si muove a ben altre velocità, altri stili di vita differenti e meno portatori di dolore dovrebbero essere presi in considerazione.

La nuova umanità che sta bussando alle porte non potrà più servirsi di una istituzione che è durata fin troppo, che ha fatto la sua epoca e che, sulla scorta dei fallimenti più crescenti, sta esaurendo la sua funzione. Probabilmente in futuro se qualcuno sceglierà ancora in piena libertà di avere una famiglia sarà una minima percentuale.

Ancor oggi esistono delle famiglie, molto poche io credo, che sono veramente stupende all'interno delle quali le persone trovano l'opportunità di crescere, di aiutarsi, di collaborare, dove la comunicazione trasparente evita l'instaurarsi di sottili giochi di potere, dove i bambini vengono rispettati ed aiutati a diventare adulti esprimendosi senza paura, dove le mogli non subiscono l'autoritarismo del marito ed i mariti i sabotaggi segreti ed i veleni sotterranei delle mogli insoddisfatte che si sentono usate e non realizzate.

L'unico motivo per cui queste persone stanno insieme è perché questo li rende felici respirando l'aria appagante della libertà.

Insieme e liberi. Famiglie di questo tipo ce ne sono sempre state anche quando le femministe non avevano ancora alzato la loro protestatrice bandiera e chi ha l'opportunità di trovarsi questa fortuna tra le mani farà bene a continuare a fruire dei benefici che tale sodalizio a tutti dona. Purtroppo, invece, per una grande maggioranza dei casi, la famiglia è diventata sempre più un luogo esecrabile all'interno del quale si consumano la più sottili e disumane malversazioni generatrici, a volte, di autentiche tragedie.

Uno strumento legale di questo tipo che produce situazioni più paragonabili ad un gulag, a una prigionia, che a un giardino di delizie, penso proprio debba esser ripreso in mano per un adeguamento ai tempi che corrono.

Se parliamo con psichiatri, sociologi, avvocati matrimonialisti, avremo da loro la conferma che molte famiglie in crisi generano ogni sorta di malattie mentali e psicosomatiche.

Molte malattie dell'uomo d'oggi, viste nella loro radice autentica, al di sotto di una sintomatologia più accettabile ma confusiva, traggono il loro veleno dal vivere insieme.

Oggi che le grandi calamità, che hanno travagliato e messo in ginocchio l'uomo del passato sono state vinte dallo sviluppo della scienza, le maggiori sofferenze sono determinate dalle difficoltà relazionali.

Se partiamo dal fatto inconfutabile che le persone nel tempo mutano in modo imprevedibile e che ognuno segue un suo personale tracciato, il primo presupposto sul quale incominciare a discutere penso potrebbe essere proprio la durata del rapporto.

Visto che " l'usque ad mortem " non può più essere proponibile, fino a quando due persone potranno stare insieme? Io penso che la risposta più seria, più ovvia, più condivisibile da persone orientate al benessere possa essere : fintanto che lo desiderano entrambi, perché stanno bene insieme ricavandone entrambi tenerezza, gioia, aiuto reciproco, piacevolezza esistenziale.

Nel momento in cui alla positività subentrano sensazioni sgradevoli, in quel momento, bisogna incominciare a pensare al distacco. E in questo momento, preventivamente previsto dal copione, che i due personaggi, anziché combattersi e massacrarsi a vicenda, con notevole sperpero di energie, potrebbero insieme aiutarsi per vedere come, alla bellezza dell'incontro di un tempo possano strutturare la bellezza dell'addio odierno.

Perché non salutarsi con riconoscenza per quello che di bello hanno condiviso impegnandosi a trasformare un rapporto stretto con particolari coinvolgimenti in un altro più attuale privo di sofferenza, di più largo respiro e più creativo per entrambi? La grossa difficoltà potrebbe essere determinata dalla presenza di bambini in tenera età bisognosi, per crescere, di entrambe le figure genitoriali.

Ma che cosa c'è di peggio per una giovane creatura indifesa che assistere impotente alle guerriglie famigliari logoranti per tutti? Costui, trovandosi in situazioni indesiderabili, arriverà ad odiare il padre e la madre senza poterlo manifestare. per cui, anziché vivere gioiosamente, dovrà imparare, a sue spese, a reprimere le proprie emozioni.

Che fiducia potranno aver nella vita i bambini che hanno visto i loro genitori litigare, che hanno visto solo facce rabbiose? Dovranno fare un grande sforzo per sperare che il resto del mondo possa essere diverso. Se non ci sono figli che senso ha legalizzare un rapporto?

Due persone hanno scoperto di stare bene insieme per cui decidono, responsabilmente, di vivere di conseguenza secondo le loro regole, ben sapendo che l'accordo tra di loro si struttura sul benessere reciproco e che cessa, senza bisogno di avvocati, tribunali, arbitri, nel momento in cui uno dei due sta scoprendo che, suo malgrado, la sofferenza ha preso dimora nella sua personalità.

Non esistendo il matrimonio, non esiste neppure il divorzio con tutte le conseguenze tragiche che si trascina dietro a valanga.

Entrambi sono partiti insieme ben sapendo che ciò che sostanzia la piacevolezza della loro relazione e che potremmo chiamare anche genericamente e semplicemente amore non è eterno.

E come una brezza primaverile che porta il profumo di un fiore da poco sbocciato accompagnato dal suono di fanfare ma poi se ne va. Al suo arrivo dona sensazioni stupefacenti ma come è arrivato all'improvviso, altrettanto può andarsene quando meno uno se lo aspetta.

Quando queste struggenti sensazioni saranno sparite lasceranno malinconia, nostalgia, senso di vuoto ma i due personaggi lo sapevano fin dall'inizio e l'uno nei confronti dell'altro aveva assunto l'impegno di non vivere nell'infelicità.

Potrebbero decidere insieme di continuare un menage senza grosse emozioni stupefacenti o potrebbero pure decidere di restare in una sorta di limbo, in un area di servizio in attesa del meglio od entrambi potrebbero darsi da fare per cercare nuovi personaggi per nuovi giochi vivacizzanti aiutandosi e collaborando in questa ricerca.

Non potrebbe essere sorta l'alba radiosa che vede due persone che, precedentemente, cadute in amore (ricordiamo il falling in love degli anglosassoni ed il tomber in amour dei francesi) erano diventate amanti, ora, elevandosi in amore stanno diventando amici?

Sfogliando una rivista italiana di grande tiratura sono stato colpito da una lunga serie di foto di coppie partecipanti ad un gran gala romano organizzato dai proprietari della casa editrice della rivista stessa per festeggiarne il quarantesimo anniversario di fondazione.

Gli invitati appartenevano, come è ovvio e comprensibile, al mondo del cinema dello spettacolo, della politica e della cultura italiana e romana in particolare. L'età media dei partecipanti era sui quarant'anni.

In un primo momento in modo superficiale, poi in modo più impegnativo, mi ha colpito il fatto che non c'era una coppia nella quale l'uomo avesse più anni della donna.

La donna aveva sempre dai 3 ai 5 anni di più dell'uomo. Se pensiamo che da sempre siamo stati abituati a vedere una lei di 20 ed un lui di 25, una lei di 30 ed un lui di 35/40 questa improvvisa inversione di marcia ha sedotto la mia

fantasia. Sia ben chiaro che le conclusioni alle quali arrivo non partono da un'indagine demoscopica o sociologica, ovviamente, supportata da dati obiettivi scientificamente raccolti ed elaborati, ma dall'analisi di una realtà presentatami dalla cronaca di un avvenimento mondano.

Le novità, come sempre, non vengono dal popolino, dall'uomo qualunque, dall'uomo della strada che fatica a far quadrare i bilanci ma da chi appartiene a strati sociali più elevati, culturalmente più avanzati, più economicamente dotati, più liberi da inibizioni d'ordine morale o socio-culturale.

E' qui, in questi ambiti, che il nuovo si affaccia portato dai tempi che cambiano, da paesi all'avanguardia dove nuovi stili sono già in essere per consentire alle popolazioni l'adeguamento alle esigenze di nuovi ritmi esistenziali.

Nello sfogliare quella rivista guardando e riguardando quelle coppie ritratte nelle foto ho avuta netta la sensazione che tutte le donne partecipanti alla festa, a cui all'inizio accennavo, avessero un atteggiamento molto protettivo e materno nei confronti dei loro uomini. E' facile comprendere come una donna più matura di un uomo possa esprimere all'interno di un rapporto tutte quelle componenti positive dalle quali scaturisce la linfa della vitalità del rapporto stesso.

In questo passaggio d'epoca, in questo preciso momento storico la donna non è più disposta a tacere. Vuole esprimere ciò che sa, i suoi vissuti, specialmente quando le difficoltà di una vita intensa l'hanno portata a possedere una valida esperienza di vita : una ricchezza, questa, che se viene messa a disposizione di chi non ha ancora avuto l'opportunità di farsela e ne può fruire a piene mani potrà determinare riconoscenza. Un uomo più giovane, meno emancipato è molto più facile e prevedibile che sappia accogliere e valorizzare l'abbondanza di suggerimenti e consigli che non posseggono nessun scopo recondito. La disponibilità è piena sincera, non esistono atteggiamenti di saccenza più o meno mascherati per stabilire graduatorie anche perché il porsi è benevolo e nel dare e ricevere c'è gratificazione, da parte di entrambi, naturale spontanea e non forzata o strumentale. Con un uomo più anziano, più maturo con idee ben radicate è prevedibile possano esserci scontri volendo ognuno imporre opinioni che ritiene le migliori ovviamente.

Sono d'accordo con chi sostiene che il mondo potrà ritrovare una sua perduta stabilità solo se nel microcosmo delle famiglie ci saranno sempre più donne che, abbandonati per sempre i panni della ribellione, della trasgressione e della seduzione a tutto raggio armonizzate nella dimensione del femminile sapranno di questa esprimere tutte le peculiari opportunità positive.

In questa sorta di nuovo matriarcato queste creature sapranno sviluppare il genio della femminilità, attivando opportunità anche a loro prima sconosciute. Impareranno a parlare ed a tacere, a parlare nel momento giusto per farsi capire senza ambiguità e malintesi, stabilendo rapporti e regole da rispettare ma sapranno diventare indulgenti, comprensive, pronte a lodare e mai a criticare malevolmente coll'intento di castigare. In caso di bisogno saranno pronte anche a perdonare in vista di un bene maggiore che è quello della salvaguardia della famiglia.

Queste donne avranno scoperto che certe situazioni di urto, di disagio, d'intransigenza sono risolvibili, il più delle volte, da sole attraverso il silenzio stando zitte.

Tanto, dopo un fatto negativo, cosa si può fare? E' successo. Continuare a girare il coltello nella piaga può servire solo ad aggravare il mal fatto. Passata la bruciatura del solleone dei Tropici dell'innamoramento l'uomo più o meno consapevolmente si troverà a suo agio con chi lo aiuta a raggiungere i propri obiettivi, a chi rema dalla sua parte rendendogli più agevole la navigazione.

Ci si potrebbe chiedere perché non dovrebbe essere l'uomo a mettersi nelle condizione di agevolatore della vita di coppia e della donna in particolare. Nella nostra società è invalsa l'abitudine che è l'uomo che lavora full-time fuori casa e la donna, possibilmente par-time completando la sua giornata a casa a fare il resto. Inoltre se partiamo dal dato obiettivo che la donna possiede nelle sue strutture fisiche e psichiche capacità di adattamento sconosciute ai maschi per cui è, oltre che auspicabile e foriero di benessere, naturale che la donna faccia la prima mossa.

E' di questo ultimi giorni la notizia di quattro studi condotti presso le università di Roma, Napoli, L'Aquila e Genova che dimostrano come la comunicazione tra cervello destro e cervello sinistro sia più rapida nel sesso femminile.

Questo, secondo una dichiarazione del Prof. Pancheri dell'università La Sapienza di Roma consente alla donna una migliore integrazione tra pensiero ed emotività, sensibilizza e potenzia i processi di intuizione nella risoluzione dei problemi e stempra la rigidità sequenziale del pensiero maschile.

Anche la parte del lobo frontale, che sovrintende il comportamento e la valutazione critica, è più attiva nel gentile sesso. Queste differenze spingono concretamente a pensare che ci può esser per la donna una maggior possibilità di adattamento e di sopravvivenza. Il terzo millennio si presenta così vestito di rosa con donne dominatrici nel mondo del lavoro, nel sesso e nella famiglia.

L'uomo potrebbe essere relegato in una riserva piena di agi dove condividere il benessere derivante da questa nuova impostazione esistenzaile.

Non penso però che questo modo di porsi possa garantire alla donna un ritorno da parte di certi uomini proporzionale ed adeguato perché, come dice il proverbio, "non tutte le ciambelle escono col buco" ed inoltre le persone frequentandosi potrebbero accorgersi di avere diversi obiettivi importanti da raggiungere, metodi operativi contrastanti e forse inconciliabili per cui l'unica cosa seria ed intelligente da farsi è ritirarsi in buon ordine senza creare scompigli, disordini, guerre e guerriglie.

Di fronte ad una verità dapprima sconosciuta sono emersi programmi diversi, metodologie opposte per raggiungerli per cui le persone intelligenti potrebbero cercare, magari insieme, qualche altra persona che, ora che le idee sono più chiare, sia allineato nella stessa direzione.

Le persone intelligenti, in questi momenti, useranno proprio l'intelligenza a sapranno impostare i conflitti in modo tale che la soluzione non sia a somma zero bensì un compromesso in cui tutte le parti guadagnano e quindi da tutti accettato perché ne hanno convenienza.

Gli imbecilli invece si attarderanno sul campo collo scopo di vincere, di vendicarsi, di distruggere. Il diritto personale alla salute ed al proprio benessere è irrinunciabile ed in nome di questo diritto ogni scelta può avere un suo senso compiuto.

In un mondo come il nostro ancora di pretta marca maschilista non è difficile pensare che le donne, molte donne possano sentirsi appartenenti ad una

sotto-categoria, ad una squadra di serie B destinata a restare in una condizione subalterna.

Non rassegnandosi, continuano a sognare, prima o poi, di fare il salto di qualità ed intanto invidiando chi per diritto di nascita e molto spesso, secondo loro, senza alcun merito guadagnato sul campo si trovano in position.

Quando Papa Wojtyła ha scritto la famosa enciclica "Mulieris dignitatem" e poi l'altrettanto ormai famosa "Lettera alle donne" e parla del "genio" della femminilità ha dimostrato di avere ben compreso che è ormai tempo di smetterla con certi distinguo perché l'uomo e la donna sono entrambe creature divine dotate di particolari peculiarità che fanno parte del loro destino per cui si può parlare, a buon diritto, soltanto di diversità che vanno capite per una migliore intesa vicendevolmente arricchente per entrambi e basta.

Non possiamo negare che la presa di posizione così autorevole e decisa del Sommo Pontefice sia stato un doveroso riconoscimento di parità e le scuse contenute nella "Lettera" necessarie e doverose.

Ciò che ci lascia perplessi è vedere ancora, per quanto concerne i servizi religiosi, che nulla è cambiato ad eccezione di qualche sparuta comparsa, in qualche chiesa, di religiose alle quali è stata consentita la distribuzione del Santissimo o di fare qualche altro piccolo intervento ma molto marginale di sudditanza e mai di concetto perché, nonostante tutte le scuse, le belle parole ed i bei riconoscimenti, ancor oggi, nelle nostre chiese, è il sacerdote che detiene il potere di confessare, di assolvere, di distribuire benedizioni a suo piacimento e, nel pieno della espressione massima delle sue facoltà, celebrando i sacri riti, di trasformare il pane ed il vino nel corpo, sangue, anima e divinità di Nostro Signor Gesù Cristo !!!! Maschile e femminile non è che uno dei tanti opposti di cui è costellata la natura come la luce e l'ombra, la notte ed il giorno, il vegliare e il dormire, il simpatico ed il parasimpatico, l'in e lo jang, l'acceleratore ed il freno, ecc. ecc..

Solo quando la donna per crescita, per maturazione, per grazia divina sentirà la sua partecipazione a questo mondo in condizione paritaria nei confronti del tanto amato e tanto odiato maschio potrà esprimere con garbo, con dolcezza, al momento giusto, tutte quelle qualità del femminile che la rendono agli occhi dell'uomo impareggiabile ed insostituibile.

Dove potrà andare l'uomo senza il viatico della dolcezza, della comprensione e dell'intuito di una donna? Indotta dall'inconscio collettivo sopravvive la convinzione che la donna sia la depositaria dei sentimenti di miglior qualità. Da qui l'aspettativa generale che la donna permeata da questi attributi possa esprimere tutta la dolcezza, la tenerezza, l'affettuosità, la sensibilità e la comprensione di cui dovrebbe essere capace.

Spesso, purtroppo, questo resta un sogno tipicamente e solamente maschile. In realtà la donna è capace di esprimere a volte, un'aggressività che spaventa e che spinge l'uomo alla fuga. Per soddisfare i bisogni solitamente appagati nell'ambito di una relazione che abbia senso ora frustrati da questa aggressività il maschio ora ha cercato altre forme di gratificazione privilegiando altri interlocutori. Alla fine fuori gioco sono rimaste le donne ma, come in tutte le metamorfosi umane originate dalle sfide, dalle battaglie, dalle epidemie i più deboli soccombono secondo l'antica legge dell'"ubi maior minor cessat" .

Chi riesce a sopravvivere si ritrova più esperto, più forte e vaccinato e indubbiamente più adatto al nuovo corso lo penso che per strutturare una personalità adulta che permetta di esprimere al pieno ed in totale libertà interiore priva di pregiudizi e svincolata dalle imposizioni di una educazione restrittiva la propria autentica personalità sia l'uomo che la donna debbano vivere esperienze molteplici prima di identificarsi in un ruolo che sentano a loro congeniale e nel quale si ritrovano a pieno titolo. Solo allora ci saranno delle donne che, sposando in piena armonia col loro destino biologico e psicologico la causa della femminilità senza più avvertire la loro condizione come subalterna a quella del maschio bensì come una condizione di pari diritto, dignità e prestigio, potranno esprimere tutta la pienezza che tale stato comporta.

Solo le donne che stanche di combattere battaglie perse in partenza convintesì da sole che a furia di cavalcare la tigre, alla fine, a giochi fatti, resteranno loro stesse la preda del terribile felino potranno cambiare registro ed intonare quello femminile con orchestra e coro al completo.

Non avranno più spazio e senso le lotte di potere tanto frequenti quanto esecrabili sia apertamente espresse quanto subdolamente mascherate o negate. Da queste fila potranno uscire personaggi di grande forza morale, abilissime tessitrici di relazioni ed opportunità impegnate ad aiutare il loro partner ad affermarsi nel lavoro e ad avere successo nello stesso collaborando attivamente per inserimenti sociali utili e facilitanti.

Questo tipo di donna della quale sto scrivendo la meritata apologia è sempre attenta alle offerte speciali, agli sconti, alle liquidazioni impegnata ad aver il meglio al minimo costo e pensa a tutto all'infuori di valere in funzione dei denari che l'uomo spende per lei.

Costei ha ben capito il valore che il denaro ha per l'uomo e cerca di fargliene spendere il minimo possibile anzi si preoccupa affinché possa attraverso il proprio lavoro ed il proprio impegno incrementare il proprio patrimonio. Si metterà a disposizione del proprio uomo con quella sensibilità d'intuito, con quella grazia espressiva e con tutte quelle doti naturali tipiche del femminile che il maschio non possiede arricchendolo di opportunità che non ha, ben sapendo per istinto, che chi riceve benessere e vantaggi da una persona, se si trova nei limiti della norma, si darà da fare perché la produttrice di benessere stia bene, sia soddisfatta affinché il filone d'oro che da lei gli deriva non si esaurisca ma continui ad arricchirlo. Sarà molto prevedibile che possa provare nei suoi confronti gratitudine, riconoscenza e senso di protezione: quella protezione che la donna va sempre cercando per sanare i suoi bisogni ancestrali ma che solo muovendosi in questo modo può ottenere.

Chi ha avuto la malasorte di aver avuto una madre iperprotettiva, fagocitante, punitiva, manipolatrice che in ogni occasione, in ogni momento, ad ogni piè sospinto non ha mai perduto occasione per fargli notare..... per fargli capire..... per spingerlo affinché faccia certe cose e non ne faccia altre, per il suo bene comunque sempre e solo per il suo bene senza preoccuparsi minimamente che anche il miglior figliolo di questa terra ha i suoi gusti e che questi non sempre possono collimare coi suoi è molto comprensibile che abbia molti problemi da risolvere colla figura femminile.

Costoro molto spesso sono attratti irresistibilmente da donne libere indipendenti colle quali portare avanti una battaglia impegnativa.

Queste donne che ostentano una maschera di sicurezza e che mostrano aggressività hanno sempre suscitato un grande fascino specialmente se ben

dotate fisicamente : quelle, per intenderci che abbiamo imparato a conoscere nei film noir degli anni quaranta.

Molti uomini ne sono stati attratti in tutte le epoche e, gettatisi a capofitto nella rete delle loro provocazioni, si sono trovati invischiati in passioni violente e trasgressive capaci di portare, in casi estremi per fortuna, fra duelli al sole, all'ombra ed un po' dappertutto all'auto ed etero-distruzione. Affrontare queste donne per certi uomini è come rimettere in gioco il fantasma della madre cattiva che li ha terrorizzati agli albori della loro vita affettiva e dalla quale si sono sentiti abbandonati e traditi.

Riuscire a domare e quindi a sottomettere l'oggetto di un'angoscia antica rientra in un bisogno di affermazione della propria forza e della propria virilità vissuta, ovviamente, nei confronti degli altri maschi.

Così come ogni cosa ha un termine anche questa lotta iniziatica ha un fine e chi perderà veramente la partita, come previsto da tutti i copioni, saranno proprio le donne che si ritroveranno sole.

Non dimentichiamo che oltre il piacere di dominare e di vincere coesistono dei vinti. Fino a quando costoro saranno disposti ad essere sottomessi e quando troveranno la forza di ribellarsi che cosa potrà succedere?

Fra le macerie fumiganti si attarderanno solo i deboli o coloro che si compiacciono del piacere masochistico di essere dominati e bistrattati da una dark-lady perché gli altri, coloro che hanno superato "l'esame" con se stessi quando decidono di mettere su casa ed avere figli vanno alla ricerca di quelle donne delle quali ho tessuto l'elogio in questo mio pezzo e che mi va di definire "donne da nido" perché, come tutti possono comprendere danno maggiori garanzie di stabilità e di serenità. Io mi trovo d'accordo con chi pensa che il mondo del domani sarà salvato proprio da quelle donne che avendo ben compreso che cosa conta veramente nella vita faranno di tutto per salvare e tenere unita la famiglia.

Queste donne ben sanno che tutto ha un costo nella vita e se si accorgono che il loro compagno butta a volte, occhiate malandrine cariche di desiderio nei confronti di donne affascinanti sanno pure che se l'occasione si presenta favorevole non parrebbe loro vero fare qualche marachella perché sono proprio queste marachelle che danno un particolare sapore alla vita.

Il cacciatore che vive più o meno desso nelle zone istintuali del maschio non depone mai il suo fucile che può essere più o meno carico a seconda delle circostanze e dei tempi. Più diventa abile ed esperto nell'arte della caccia più spara a colpo sicuro e, per fare un buon bottino, oltre i consigli dei Maestri, il suo occhio non deve perdere l'esercizio dell'osservazione attenta e scrupolosa per valutare, scandagliare, soppesare, analizzare particolari evitando, in tal modo, di correre il rischio adolescenziale di sparare a salve, a vuoto o quanto peggio addosso a se stesso.

Le sagge compagne di vita non danno a questo eccessivo peso considerandolo un costo da pagare perché ben sanno per "intelligentia cordis" che trattasi di distrazioni che se non vengono esasperate, si riducono spontaneamente: le guardano con comprensione magari ironizzando, banalizzando senza darci peso eccessivo con un saggio sens of humor. Come il contadino competente che sa che ci potrà essere la tempesta ma questo non pregiudica l'andamento globale della conduzione dell'azienda, non ne fa un dramma perché l'esperienza gli ha insegnato che dopo tornerà il sereno e quanto si perde un anno lo si recupera l'anno successivo, anche

queste donne di fronte al bene maggiore, che è appunto la salvaguardia della famiglia, sanno essere indulgenti, comprensive e se necessario, perdonare.

Il tradimento è sempre un evento sgradevole sia quello fisico che quello del cuore, e quando succede porta soltanto dolore, alla fine per tutti, perché mette a soqquadro molte certezze che sembravano acquisite e bisogni di stabilità.

Anche in questo tristissimo momento della vita di coppia il superamento positivo di un errore di percorso potrà avvenire solo se la donna, che è stata tradita, penserà, pur se presa da un comprensibile dolore, a tutto all'infuori di ripagare colla stessa moneta essendo questo il modo più plateale di scavarsi la fossa colle proprie mani.

Dal canto suo l'uomo che si è preso qualche licenza e che, anziché trovarsi una donna vigile e pronta a colpevolizzarlo ed a castigarlo per questa scivolata improvvisa ha avuto la fortuna di essere incappato in una donna che, come al solito, lo attende a casa fiduciosa, dedita alla famiglia senza distrazioni di nessun genere, senza grilli par la testa che continua, nonostante tutto, a fare il suo dovere si sentirà sempre più a disagio e in colpa nei suoi confronti.

E' in questi momenti che l'autocontrollo dettato dall'intelligenza e dal genio della femminilità produce la virtù.

Il senso di colpa è forse il più forte collante che tiene vicino un uomo ad una donna. Questo si struttura nell'animo dell'uomo nei confronti di quella donna che, di fronte a certe libertà prese, in sostanza ai suoi tradimenti non si ribella in modo becero e violento, non rende pan per focaccia, non ripaga colla stessa moneta ricorrendo a comportamenti tipicamente maschili ma sa ritirarsi, dignitosamente, in disparte soffrendo in silenzio per l'umiliazione ricevuta non rinunciando, per uno spirito di vendetta, ai principi di onestà e moralità universalmente riconosciuti che l'uomo apprezza e che trova imprescindibile ne sia la donna la depositaria.

Un atteggiamento di questo tipo da parte della donna lavora dentro l'animo maschile, attiva sensazioni di colpevolezza e quando tutte le giustificazioni intellettualistiche, relative al tradimento, hanno fatto la loro epoca il bisogno di farsi perdonare diverrà una necessità da soddisfare ed è molto prevedibile che in futuro, di fronte a situazioni provocatorie, gli verrà spontaneo passare oltre per salvaguardarsi e proteggersi dalle sgradevoli sensazioni di colpa e di vergogna che ha già provato nei confronti di chi non merita d'essere tradita.

A poco a poco si renderà conto da solo che certe intemperanze dettate da un giovanilismo che stenta a morire sono solo anacronistici bisogni che fanno parte del tempo della scapigliatura e che, se non ostacolati, passano di moda. Ci sono cose ben più importanti nella vita per le quali val ben la pena di impegnarsi quali la tranquillità della propria coscienza che non si nutre di sotterfugi e di slealtà.

Abbiamo tutti i migliori motivi per pensare che una interrelazione impostata su questi principi possa avere tutte le migliori probabilità perché possa durare nel tempo con soddisfazione per entrambi.

Poi se qualche figliolo arriva ad allietare la casa e la madre lo alleva nel rispetto del padre ancora una volta sarà lei a lavorare per lo strutturarsi di una personalità forte ispirata al mito del grande padre che tanto seduce gli uomini.

Ma grandi non si diventa soltanto perché c'è qualcuno che lavora per noi. Grandi si diventa restando fedeli ad un modello vincente che, alla fine è quello che poggia sui grandi valori che non tramontano e non certamente tradendo i propri famigliari correndo dietro alle ragazze, insidiando le mogli degli amici e dei conoscenti o passando serate inutili ed inconcludenti al bar con gli sfaccendati a sperperare tempo utile e denaro prezioso.

La mia esperienza personale maturata prima di tutto sulla mia pelle e non gratuitamente mi spinge ancor di più a persuadermi che al di là di un romanticismo sdolcinato e melenso che molti uomini ancora usano per essere graditi senza esserne convinti, ed al di là di retorici sentimentalismi, solo se questi nuovi scenari e questi nuovi stili si affermeranno potremo avere un mondo migliore.

La coppia non ha valore in se stessa ma solo come strumento operativo all'interno della quale l'identità personale possa trovare una migliore affermazione.

Non è altro che un'ulteriore conferma della centralità dell'uomo come singolarità ed unicità espressiva. Contro la sfida del tempo, della routine e della noia il modello di coppia vincente penso proprio possa essere quello all'interno del quale ognuno può diventare, a turno, il Pigmaliote dell'altro, incoraggiandolo ad esprimere al meglio le sue qualità come può fare un talent-scout sensibile e raffinato abile nella valorizzazione delle persone.

Di questo parere sono molti sociologi e psicologi illuminati che sanno guardare il mondo con un pizzico di ottimismo ma anche con estremo realismo.

Abbiamo usato la parola amore in molte circostanze ma la definizione che non dimentico perché più si attaglia al mio sentire profondo è quella che trovai scritta alcuni anni fa in un articolo dell'illustre Prof. Bruno Callieri insigne psichiatra e psicopatologo romano che possiede inoltre il dono di saper scrivere in modo straordinariamente felice ed efficace.

La riporto testualmente: "Ogni fisionomia dell'amore sta a sé ma, tuttavia, c'è soltanto una misura dell'amore, una sola misura anche per i più differenti tipi di esperienza d'amore, da quelle riferite al partner a quelle che riguardano gli amici, i fratelli, i genitori, i compagni, i figli, Dio. La sola misura è quella per cui l'amore si fa cura, assume l'irriducibile prendersi cura di " senza di che il nucleo umano dell'amore sembra vanificarsi, ridursi a mero "flatus vocis" o quanto meno a un effimero quanto violento "falling in love".

Una sola misura dunque: la cura, sostiene il Prof. Callieri, il prendersi cura dell'altro, dei suoi bisogni, delle sue preferenze, in un atteggiamento di disponibilità, di attenzione, premura, riguardo, rispetto.

Perché questo particolare sodalizio possa portare benefici effetti e vantaggi ad entrambi non può limitarsi ai momenti magici e stupefacenti dell'innamoramento o ancor meno alle improvvise infatuazioni fatali, ai tipici colpi di sole balneari o montani capaci di accendere sensi ed emozioni improvvise ed intense verso persone mai viste prima.

Non può nutrirsi solo di sesso o narcisismo soddisfatti ma deve comprendere protezione e preoccupazione sollecita, comprensione e tenera saggezza: è mutuo legame, è comunione, è fusione di sentimenti e di progettualità, è disponibilità ai bisogni dell'altro, è anticipazione delle sue richieste, è pieno senso della persona dell'altro, è tolleranza dei suoi difetti e delle sue manchevolezze, continuo senso del dialogo anche nel silenzio, anche nelle

nubi del nascondimento che si sentono e si sanno passeggiare. Come potremmo non essere d'accordo e con quanto calore mi augurerei che chi si accinge a stringere una relazione si guardasse sinceramente fino in fondo per capire esattamente che cosa si sta aspettando e che cosa è pronto a donare prima di assumersi impegni e responsabilità che sarebbe giusto e leale mantenere.

Oggi comunque se vogliamo sempre continuare ad osservare i fatti coll'occhio lucido di chi non vuole farsi intrappolare da pregiudizi di sorta dobbiamo riconoscere che, vuoi per la obiettiva difficoltà a scovare quelle donne "da nido" delle quali poco sopra ho intessuto le lodi, vuoi perché la libertà è un bene così prezioso che chi, dopo averlo perduto ed ha avuto la grazia di averlo ritrovato, non ha più nessuna intenzione di perderlo, ci sono in giro sempre più persone che optano definitivamente per la condizione da single.

Se qualcuno pensa alla vita da single come a quella di chi ha scelto la chiusura nei confronti del mondo ed il ritiro in una solitudine protetta probabilmente non ha le idee chiare in merito. Se la nostra analisi non si limita alla superficie ci accorgeremo, invece, che la vita di chi ha scelto questa particolare dimensione esistenziale è forse l'unica che permetta, in realtà, non di fuggire per paura ma di poter, a pieno diritto, poter operare tutte le scelte ritenute utili per la propria esistenza.

A nessuno si deve rendere conto, con tutti si può negoziare, patteggiare, per nessuno si deve rinunciare a qualcosa che piace senza nessuna eventuale contropartita.

Mi capita sempre più di frequente di incontrare amici o conoscenti che da un pezzo non vedevo i quali, se rimasti soli per separazione consensuale, per abbandono, per tradimento, per loro libera scelta ed iniziativa o per intercessione divina parlando di loro, della loro realtà e dei loro progetti si dimostrano decisamente indisponibili a strutturare un nuovo legame fisso "serio", come si dice, continuativo, per sempre.

Il parlare di eventuale nuovo matrimonio è come pensare di dar fuoco alle polveri di una polveriera conosciuta ed alla quale, con grossi sforzi, sono stati posti confini molto ben visibili, al di là dei quali, è oltremodo rischioso avventurarsi per cui, saggezza consiglia, di stare a debita distanza.

Tutto questo mi conferma sempre più che vivere a stretto contatto annoia nel migliore dei casi, logora normalmente e, più spesso di quanto possa sembrare, inasprisce gli animi, inacidisce gli stomaci, aumenta l'adrenalina circolante, neurotrasmettitore figlio della rabbia intrapsichica e, come diceva Boudelaire ci porta a sorbirci cattive parole di giorno e cattivi odori di notte. Per quanto si riferisce a questi ultimi forse oggi in funzione del fatto che da noi tutte le case sono munite di acqua corrente le cose vanno sicuramente meglio dei tempi del summenzionato Boudealire.

Molte persone vivono ancora in modo tradizionale legati ai valori della famiglia d'origine, orientati a costruirsi una di propria ed, una volta giunti a questa meta restano chiusi in questa dimensione pur se un'esistenza di questo tipo anziché produrre gioia e benessere arriva a portare ad uno o ad entrambi sofferenze e disagi di vario tipo.

Non possiamo dimenticare che il denaro, checché se ne dica, è capace di operare molti miracoli per cui molte persone che ne hanno poco a disposizione non possono muoversi come vorrebbero, devono fare conti su conti, ed anziché poter prendere il volo verso un futuro diverso devono

restare inchiodati ad una landa deserta pieni di desideri insoddisfatti, di rabbia e di invidia.

Le scelte che in questo contesto potranno essere effettuate saranno ovviamente condizionate dallo stato di necessità.

Quante unioni si sostengono per motivi molto diversi da quelli per cui erano partiti per cui ci sarebbe ogni tanto da chiedersi canticchiando la canzone di Mogol: " Se stiamo insieme ci sarà un perché....." Sarebbe importante sapere quale perché, evidenziatolo, si potrebbe poi stabilire che altri spazi, che esorbitano da quelli evidenziati, potrebbero essere gestiti singolarmente per una maggior gloria personale e di entrambi.

Le persone più sagge, più serene, più equilibrate che ho incontrato sono quelle che sono approdate ai lidi dei "single".

Parlano quasi tutti della loro attuale situazione come di una conquista sofferta, un punto d'arrivo, un porto sereno nel quale, in un ambito di ritrovata libertà personale potersi riparare da tutte le tempeste della vita e poter fruire di tutti i piccoli semplici genuini piaceri a portata di mano.

Ne parlano con obiettiva positività senza l'enfasi delle persone esaltate e velleitarie che passano da grandi entusiasmi a grandi depressioni ciclicamente.

Ecco, devo dire, che mi è parso di scorgere in tutti loro una caratteristica comune, un comune filo conduttore: l'equilibrio, la pacatezza, l'obiettiva visione dei fatti, quell'analisi serena e critica che permette di scegliere il proprio bene cercando che questo non nasca dal male altrui, la capacità di allontanarsi dalle fonti del male comprese le persone che sono capaci di attivarlo.

Proprio l'altro giorno un conoscente che non vedevo da anni mi ha parlato di questo suo nuovo stato con grande convinzione: " Io, vedi, ho un buon rapporto con una insegnante. Lei vive a casa sua ed io a casa mia. Nessuno rinuncia alle proprie personali abitudini, nessuno perde niente di quanto possiede. Ogni tanto ci si vede ed è festa grande, sono momenti nei quali ci si arricchisce vicendevolmente per cui fintanto che, dopo ogni incontro ci sentiremo soddisfatti delle nostre personali aspettative, continueranno ed esistere le premesse per un nuovo incontro quando sarà possibile per entrambi."

E' come facevano Jan Paule Sartre e Simon de Beauvoir. Mi ha convinto, trovo giusto, ha ragione! In fondo l'ho sempre pensata così anch'io perché sono per la qualità della vita ed i legami più stretti, in realtà, sono quelli che, alla lunga, è più quello che di certo ti tolgono con una contropartita fatta più di illusioni che di realtà garantite.

Ormai dall'esperienza mia personale, dalla lettura e dallo studio dei testi dei grandi esperti delle patologie affettive mi sono convinto che i grandi amori, che pensiamo di essere capaci di vivere e di manifestare, altro non sono che bisogni inconfessati di insicurezza, di debolezza, di bassa autostima, di penuria.

Chi è già arrivato a questo traguardo è ben consapevole del passo di qualità che ha fatto e chi sta ancora lottando vede l'obiettivo da raggiungere come una soluzione salvifica ai loro problemi.

L'aria della libertà è inebriante e nessuno che ho incontrato che ha optato per questa vita si è dimostrato nostalgico per la vita a due strettamente intesa e vissuta full-time.

Al contrario, della loro vita passata ne parlano senza astio e senza cattiveria, come di un'esperienza vissuta, finita, liquidata e che ben analizzata nei suoi pro e contro ha creato le premesse per optare per una soluzione diversa e più godibile.

Solo così si può restare fedeli a se stessi, non tradendo i propri ideali, non permettendo a nessuno di prenderci la mano, di mancarci di rispetto perché, mi par di averlo già scritto in qualche altra parte ma per certi concetti "repetita iuvant", restare paralizzati in un mondo da noi non gestito si tradisce il nostro bisogno di autoaffermazione perpetrando un tradimento che non potrà permetterci di chiedere attenuanti o sollecitare nuovi appelli aprendo la strada verso la disperazione.

Ho quindi molti motivi per pensare che, chi è giunto in questa nuova orbita esistenziale, non sia disposto a tornare indietro e non invidi quei poveri ed ammirabili mariti che, dopo una giornata di lavoro, tornando a casa, si trovano, nei casi più fortunati, una moglie stanca, dei monelli che hanno messo la casa a soqquadro o dei figli più grandicelli che dei figli presentano tutte le varianti che ognuno ormai conosce e che vanno dalle piccole incomprensioni domestiche a quanto leggiamo sulle cronache dei giornali. Se il reddito medio fosse il doppio dell'attuale, se la disponibilità di alloggi specialmente mini ben attrezzati e confortevoli con affitti accessibili fosse proporzionale alla richiesta, io credo che sulle famiglie italiane scenderebbe un tornado rappresentando, tale soluzione, un sogno, un miraggio per molti.

Miei cari lettori che mi avete pazientemente seguito sinora vi sarete resi conto di essere stati condotti per mano in tutti gli ambiti più negativi della vita dell'uomo quali le separazioni, gli abbandoni, le gelosie, i tradimenti, le rabbie, le vendette, la morte e chi più ne ha più ne metta.

Non è, per la verità, che vi abbia portato a spasso con me soltanto attraverso quei lidi dove la voglia di vivere è messa a dura prova perché molti stimoli di positività ogni tanto hanno fatto capolino ma vorrei finire soffermandomi con voi sulla consapevolezza che la vita, nonostante il suo fatale epilogo sul quale non ho più nessuna intenzione né di intrattenermi né di intrattenere nessuno, avendolo sinora fatto ad abundantiam, non è tutta qua.

Come Dante dopo aver attraversato tutti i gironi dell'inferno in compagnia del Maestro Virgilio vorrei anch'io, con voi, se volete, risalire "la natural burella" per ritornar a "riveder le stelle".

Per chi è attento ed aperto per osservare ci sono anche tanti fiori stupendi profumati che crescono spontaneamente tutti da godere gratuitamente.

Ci sono stellate da mozzafiato e tante, tante cose che possono allietare il nostro viaggio da qui all'eternità in questa valle di lacrime.

Ho deciso quindi di cambiare registro e di scommettere sulla ruota della positività.

Immaginiamo di trovarci in una bella mattina di sole su una spiaggia. C'è che si adopera per preparare la propria imbarcazione e salpare e c'è invece chi continua a sostare camminando avanti e indietro senza nessuna meta senza sapere che cosa fare guardando con invidia chi, secondo loro, è pronto per conquistarsi una nuova giornata di positività.

Se penso ai primi li immagino come persone abituate a ripetere sovente la preghiera degli alcolisti anonimi che recita presso a poco così: "Signore dammi il coraggio di cambiare le cose che possono e che devono essere

cambiate, la serenità di accettare quelle che non possono essere cambiate e la saggezza di riconoscere la differenza fra di esse".

Costoro non fanno parte certamente di quelle frange eversive di malcontenti che, vuoi per handicap iniziali della loro vita o per incapacità e più spesso pigrizia mentale non hanno mai pensato che il cervello umano non produce spontaneamente ma deve essere stimolato ed utilizzato a dovere.

Per fortuna, per salvare il salvabile ed evitare che questo pazzo mondo ammalato vada verso la sua distruzione prima del tempo, c'è ancora gente in giro ai quali io, personalmente mi tolgo ossequiosamente il cappello che, vuoi per saggezza innata, vuoi per scuola appropriata diligentemente frequentata hanno capito che come esseri umani possiamo diventare responsabili della nostra vita e, come logica conseguenza possiamo scegliere fra le varie opportunità che la vita in quel particolare momento propone ciò che più corrisponde agli scopi che vogliamo perseguire.

E' chiaro che il prerequisito è essere riusciti a tracciare una mappa della propria vita, avere ben compreso quali sono gli obiettivi importanti perché, fintanto che ci si trova nel dubbio delle scelte, è ben meglio restare consapevolmente fermi senza sprecare energie per non ottenere nulla. Le persone che hanno le migliori opportunità di raggiungere i loro obiettivi sono sicuramente quelle che si assumono in proprio le loro responsabilità senza incolpare persone o circostanze, di quanto negativo può succedere, indipendentemente dalle previsioni ottimistiche di partenza.

Queste persone che potremmo definire col termine caro a Stephen Cohen proattive non si lasciano influenzare dai condizionamenti esterni e se qualcosa non funziona riconoscono di aver perduto la proattività e di essersi lasciati fagocitare dal tipico comportamento reattivo comune a tutte le persone nate perdenti: quelle dipendenti da mille tentacoli dai quali non sanno liberarsi.

Quando gli altri li trattano bene si sentono a loro agio mentre quando succede il contrario si richiudono imbronciati nel proprio bunker in un atteggiamento difensivo e auto-protettivo a preparare o almeno a sognare la vendetta.

Le persone reattive non sono ancora riuscite a costruirsi una ricca serie di valori a cui credere e per i quali valga la pena di impegnarsi e psicologicamente sono ancora come degli adolescenti bamboccioni che un giorno optano per Dio ed un giorno per Mammona.

Mancando di un programma personale al quale ispirarsi e, vivendo "come navi senza nocchiero in gran tempesta", è chiaro che saranno le condizioni esterne che li guideranno ritrovandosi non sempre dove loro vorrebbero andare.

Non conoscendo, quanto basta, le carte nautiche e le bizze del tempo è molto comprensibile che, travolti da fortunali improvvisi, si ritroveranno in quelle secche dove finiscono le scorie e gli oggetti inanimati.

In altre parole i soggetti reattivi sono in balia degli altri, degli stimoli, esterni mentre i proattivi sono mossi dai loro valori profondamente ponderati, scelti e fatti propri.

Riflettiamo un attimo su una frase attribuita ad Eleonor Roosevelt. "Nessuno può farci del male se non glielo permettiamo. Gli altri non possono privarci del nostro rispetto se noi non glielo permettiamo per compiacerci".

Poi se non siamo stati capaci di difenderci se la nostra debolezza ha permesso a qualche altro di usarci violenza, di manipolarci, di

strumentalizzarci, di porci gratuitamente al suo servizio senza essere stati capaci di non permetterglielo ciò che ci ferisce, a volte per un tempo inenarrabile, è l'averlo permesso o il non averlo vietato e per lungo tempo continuiamo a non perdonarcelo bloccando ogni iniziativa positiva che possa riabilitarci ovviamente ai nostri occhi che sono gli unici che veramente contano ai quali potremmo aggiungere eventualmente i nostri occhiali ma solo i nostri.

"La vita è semplice " è il titolo del nuovo libro di Willi Pasini ma leggendolo bene ci si accorge dalla descrizione dettagliata che fa di tutti gli svariati strani imprevedibili personaggi che si possono incontrare nella vita che le cose non sono proprio così.

Per chi non volesse complicare la propria esistenza potrebbe, secondo il consiglio condivisibile del succitato autore, munirsi di un radar molto sensibile ed ogni volta che lo strumento avvisa dell'avvicinamento di qualche personaggio vissuto negativamente, darsela elegantemente a gambe.

Ci sono in giro psicopatici, violenti, manigoldi, artisti dell'imbroglio così raffinati pronti per accalappiare gli ingenui, i fiduciosi, i semi addormentati, gli sprovveduti, gli innamorati.

Nei confronti di costoro calza a pennello il detto latino : " Nulla salus nisi fuga".

Ho passato anch'io parecchi anni di insoddisfazione, con grosse spinte di ribellione sorda, attestato sulla barricata della contestazione e della trasgressione ma poi, aprendo un pò meglio gli occhi e guardandomi in giro mi accorsi che circolavano persone che neppure mi guardavano, andavano per la loro strada e, osservando con più attenzione, notai che c'era pure gente che rideva, che sorrideva e davano il senso se non di godere la vita per lo meno di non patirla in modo insopportabile.

A proposito di positività vi racconterò in breve la storia di un incontro che feci alcuni anni or sono e che influenzò di parecchio, in senso positivo, la mia vita.

Quando conobbi un signore sano e robusto un anno più giovane di me simpatizzai immediatamente con lui. Quello che continuava a colpirmi in particolare era la risposta che dava quando, incontrandolo, gli chiedevo come stava.

"Meravigliosamente bene" era l'invariabile risposta.

Un bel giorno spinto da una punta d'invidia, lo presi in disparte e lo apostrofa con queste parole: "Ma come è possibile che in questo pazzo mondo ammalato dove tutta la gente brontola, protesta, mugugna perché insoddisfatta e piena di rabbia tu possa stare sempre "meravigliosamente bene'.

Mi sembra molto strano che tu non abbia mai qualche organo che fa i capricci per cui ho la vaga sensazione che tu bari, che tu ti diverta a fare il magliaro.

Lui mi lasciò finire e poi col solito sorriso a 2000 watt mi puntò addosso quei suoi occhi neri pungenti di fanciullone curioso che vuol sapere e che non si accontenta di risposte preconfezionate e mi disse: " Prendo atto delle tue opinioni e, se vuoi, possiamo parlarne. I miei problemi li ho come tutti: domani, ad esempio, devo andare dal dentista. Questo non mi impedisce di affermare che sto meravigliosamente bene perché andare dal dentista non solo non è tragico ma è utile perché risolve un mio problema di carie. La risposta che ti ha colpito per me ha due vantaggi. Quando due persone si

incontrano alla usuale richiesta del come stai, come va, ecc., le usuali risposte sul tipo del non c'è male, tiriamo avanti ed altre banalità sui generis non vengono neppure ascoltate. La mia: "Meravigliosamente bene" desta l'interesse. Questo per me è un primo vantaggio che potremmo definire esterno.

Come secondo vantaggio interno trovo che, a furia di ripetere questa frase, finisce che lo stato di benessere diventa reale".

Mentre continuavo ad osservarlo ancora incredulo riprendendo il discorso continuò dicendomi: "Non credere amico mio che l'approdo tranquillo dove sono arrivato ove il leit-motiv è la serenità dell'anima, in questo momento storico, sia stato un pacco dono che un bel giorno un ignoto visitatore, inviandomi non so da chi e non so da dove, mi abbia recapitato gratuitamente perché la fortuna, tra tanti mortali, mi aveva scelto e baciato. Tu che mi conosci da un po' di tempo se ripeschi nella tua memoria ricorderai di quanta amarezza e di quante delusioni sia stata cosparsa la vita mia. Io non mi rassegnavo a trascinare i miei giorni con quel fardello di negatività ed a furia di pensare, di leggere libri impegnati e significativi sull'argomento, di analizzarmi dentro per cercare risposte al senso della mia vita, a poco a poco, mi è venuta l'intuizione che avrei potuto pormi in modo diverso. Ricordi nei nostri incontri quanti temi abbiamo affrontato? A un certo momento ho pensato che avrebbe potuto essere una mia libera scelta cambiare molti parametri, non continuare a guardare né avanti, né indietro ma affrontare le mie giornate come un'opportunità piacevole cercando di ricavarne il meglio possibile. Ho ben capito finalmente che quella che io chiamo la tecnica di Torquemada che consiste nel castigare e nel castigarsi è la più grave responsabile della sofferenza. Nel corso dei secoli sono state immolate milioni e milioni di vittime umane e tanti altri, pur non perdendo la vita, hanno vissuto malamente.

E' un'impostazione sado-masochistica che molte correnti religiose hanno fatto propria esasperando e sponsorizzando, non sempre correttamente rispettando la dottrina originaria, personaggi messianici importanti venuti in questa terra. Non dimenticare che è molto più facile dominare persone spaventate che persone che, in buona salute, godono la vita.

Ma in questo modo si distrugge, ci si allena a scavarsi la fossa mentre se vogliamo lasciare dietro di noi una scia di benevolenza dobbiamo capire che ogni uomo ha un profondo bisogno di sentirsi importante per cui se fa qualcosa di male, qualcosa che a noi non va è meglio star zitti, far finta di niente mentre se valorizziamo e lodiamo tutto quello che fa e che riteniamo meritevole di lode possiamo farcelo amico ed alleato.

Ma la lode deve essere autentica, spontanea, sentita e mai sconfinare nell'adulazione che è falsa e che, a gioco lungo, mostra la sua natura ipocrita e menzoniera.

E' la felicità a produrre la virtù non viceversa come sostenuto nella tradizione giudaico-cristiana. L'uomo appagato, soddisfatto non conosce aggressività, vive della sua piacevolezza interiore e non è preso dai bisogni di vendetta e di punizione come chi, vivendo in una condizione di insoddisfazione, è preso dal morso dell'invidia nei confronti di chi ha ciò che anche lui vorrebbe.

La strada da imboccare, una volta per sempre, è quella che ha come meta condivisibile l'obiettivo d'uscire dal circuito ripetitivo del dolore.

E' in questa direzione che è possibile pensare di poter raggiungere quello stato di grazia che fa sentire le persone al massimo delle loro possibilità e quindi nelle migliori condizioni per poter raggiungere i personali obiettivi. I desideri non vanno affatto soffocati bensì vanno riconosciuti per poter essere soddisfatti nel modo più adeguato ed adulto.

Sarebbe una follia pretendere che anche una modalità rivelatasi sconveniente possa essere immediatamente eliminata. Così come lo è chiedere ad un alcolista di smettere di colpo con il whisky o qualsiasi altro dipendente da situazioni sgradevoli di dipendenza di diventare di colpo libero e indipendente.

La nostra mente possiede in se le potenzialità per il risveglio ma quando è assopita nel sonno dell'ignoranza e dell'illusione dobbiamo lasciarle il tempo affinché inizi quella rivoluzione interiore che permetta all'azione virtuosa di promuovere dal di dentro il gradevole allontanarsi dai desideri produttori di infelicità.

Tutto ciò non può avvenire per un intento punitivo o per rispondere ed assecondare un comandamento esterno ma come decisione autonoma di cambiamento di rotta verso azioni ritenute eccellenti, appaganti, non generatrici di sofferenza. Inoltre dal canto mio ho scoperto il potere dell'auto-suggestione positiva.

Ho imparato a ridere, a sorridere ed ho osservato che in questo modo è più facile attorniarci di simpatia il che non guasta, a me per lo meno, per cui perché non perseverare?"

A seguito di questa risposta ebbi la sensazione di essere ancora un viandante che fatica nel deserto mentre lui stava sorbendo una bibita di frutti tropicali, in buona compagnia, in un oasi di pace fresca e lussureggiante.

Sapevo di sicuro che anche lui non era nato nell'oasi di cui parlavo ma avevo la certezza che non lo avrei più incontrato nel deserto. Mentre mi maceravo in questi pensieri mi chiesi, in un barlume di lucidità, se non è che un bel giorno della sua vita l'amico in questione abbia intuito una verità risolutrice? Quale potrebbe essere questa verità? A pensarci bene so che il termine ricorrente nei suoi discorsi è l'energia.

L'energia investita, quella consumata, il rendimento dell'operazione, la razionalità degli investimenti e l'analisi dei risultati facendo ruotare tutto sul suo asse d'equilibrio. Pensai di aver capito che il miglior investimento possibile dell'amico era quello su se stesso.

Questo era forse il gran segreto che gli permetteva di non sprecare nulla, di ricavare il massimo possibile, di accumulare per poi poter eventualmente dare.

In apparenza era un generoso in effetti faceva sempre il suo gioco e quando donava si liberava di un surplus che poteva squilibrarlo. Probabilmente, anzi certamente, aveva ben capito che esistono delle leggi naturali che non dipendono dalla nostra volontà e che la nostra volontà non può mutare per cui entrare in sintonia con le stesse e seguirne il flusso lasciandosi guidare è il prerequisito per fare della propria vita un'opera d'arte.

Non andare contro corrente ma lasciarsi guidare dalla corrente, non lottare per poter vivere in armonia. Probabilmente faceva parte di quelle persone che ogni mattina recitano la preghiera degli alcolisti anonimi che ho riportato più sopra.

L'armonia, l'equilibrio, la consapevolezza possono aiutare l'uomo a scoprire un profondo ed appagante senso di religiosità e di pace interiore.

Anche questo incontro, come altri sulla stessa tematica, mi fece molto riflettere e mi convinse intimamente che quando si parla di pensiero positivo si fa riferimento proprio alla possibilità, tipicamente umana, di porsi di fronte agli eventi in modo soft, comprensivo, accettante, a volte ironico si da poter sdrammatizzare anziché esasperare.

Alla fine è una nostra libera scelta così come lavorare intensamente per arricchirci di variabili gratificanti da tenere in serbo in caso di bisogno o utilizzare secondo le necessità.

Buon riso fa buon sangue ci ricorda un vecchio adagio. Il riso ci apre verso gli altri, demolisce le barriere difensive, accelera la respirazione, favorisce l'eliminazione delle scorie, aumenta le difese dicono i fisiologi: in sostanza fa bene, ci fa star meglio.

Ridere è come fare un salasso o un clistere, come preferite, alla psiche sovraccarica e pertanto nelle peggiori condizioni per funzionare in modo ottimale, liberandola di molte tossine psichiche.

"Panem et circences" era la formula usata a Roma dai governanti di allora per tenere il popolo tranquillo ed inoffensivo. Dopo aver ben mangiato ed essersi divertiti a sazietà, anche oggi, la gente è più facile che opti per il letto ove dormire che scendere in piazza per creare confusione e caos. Stavo dimenticando quanto lessi alcuni anni fa in un libro intitolato "Risus Pascalis" regalatomi da un carissimo amico un giorno chi mi vide depresso per tirarmi un pò su di morale.

L'autrice sulla scorta di una lunga analisi effettuata su documenti originali dell'epoca ci fa conoscere l'abitudine di molti sacerdoti nei paesi di lingua tedesca, in particolare, ma non solo, durante la messa di Pasqua, di far ridere i fedeli con parole, gesti, narrazioni che il più delle volte oltrepassavano i comuni parametri della decenza per scivolare nell'oscenità e nel volgare arrivando, con molta disinvoltura, a compiere vere e proprie sconcezze proprio da quell'altare dove ben altri riti solitamente venivano celebrati.

L'iniziativa di quei sacerdoti un po' avanguardisti e poco conformisti alle regole imposte da Roma non diede loro sempre vita facile perché è comprensibile come, specie da quella parte del clero pervicacemente legata alla morale del sacrificio, vedendo in quella l'unica via per la salvezza dell'anima, questa apertura alla gioia, alla letizia, al godimento sia stata fortemente osteggiata e colpevolizzata.

La condanna da parte della Sede centrale era esplicita ma ciò nonostante anche in altre regioni, Italia compresa, esperienze di questo tipo trovarono un fertile terreno.

Di fronte ad un fenomeno così sconcertante che dalla Pasqua di Cristo traeva origine gli studiosi postumi che studiarono il problema conclusero che anche in alcuni ambiti della Chiesa si fosse compreso come attraverso il riso che apriva senza riserve le porte al piacere sessuale compreso, accettando l'uomo nella sua pienezza, la gioia di vivere potesse trovare uno spazio di creatività che trasforma e vivifica.

Mi risulta che proprio ultimamente in America alcune scuole di Psicoterapia ricorrano sempre più frequentemente alla "Ridoterapia" per combattere le depressioni organizzando incontri di gruppi, all'interno dei quali, conduttori adeguatamente preparati coinvolgono i partecipanti stimolandoli ad abbandonarsi al sorriso, al riso che può diventare contagioso e coinvolgente al punto di agevolare scioglimenti altrimenti impensabili e non ottenibili con altre metodologie o quanto meno così rapidamente ed allegramente.

I libri sapienziali ci ricordano: "Estote parati" ma a che cosa?

Al peggio, è ovvio! Questa è la vita. Se dovessi reinventarla io la farei molto diversa per cui ho deciso che, per quanto mi compete, non collaborerò con chi si darà da fare per aggravare lo stato di cose.

Ormai siamo tutti convinti che dalla vita ci si devono aspettare dei "meravigliosi" pacchi dono. Potremmo continuare a protestare, come certamente è capitato ad ognuno di noi, nei confronti di qualcuno che riteniamo il colpevole di questo stato di cose coll'unica conclusione di rafforzare ancor più lo stato di malumore.

Non potremmo cercare, invece, nei limiti del possibile di rimandare al mittente i pacchi esplosivi a cui prima facevo riferimento?

Se ci guardiamo attorno potremmo vedere anche persone che ridono, che sorridono, che sanno prendere il mondo così come viene cercando ogni giorno di ricavare il meglio possibile, di sfruttare i venti favorevoli, le correnti spontanee ben consapevoli che tutto è in continuo movimento per cui avendo pazienza anche certi gravi dolori col tempo perdono il fastidio del loro pungiglione.

Chi proibisce anche a noi di coltivare la speranza per poter credere pertanto in quel potenziale evolutivo nascosto nell'uomo dato appunto dalla speranza? Dal senso di colpa si può rimanere schiacciati mentre il senso di responsabilità spinge più facilmente ad agire. Se lasciamo alle spalle le ideologie ed i grandi sogni utopistici e ci impegnano in un nostro personale progetto realistico sarà molto più facile cambiare le cose. Il progetto non sovverte un ordine preconstituito non ci fa perdere niente è esente da esaltazioni e da fanatismi.

Il progetto non può che riguardare noi stessi perché solo noi possiamo pazientemente lavorare per portare modifiche utili alla nostra esistenza. Non potremmo anche noi decidere di prendere la tessera di quel club dove garrisce al sole la bandiera del sorriso o c'è qualcosa o qualcuno che non ce lo permette? Perché non potremmo anche noi vedere il bicchiere mezzo pieno?

Anche il Pascoli che non era certamente un ottimista scrisse un giorno in una sua bellissima poesia: "La nube che già fù sì nera, a volte, è quella più rosa nel far della sera". Ci sono persone colle quali ci si sente spontaneamente a proprio agio, sono capaci di attivarci sensazioni piacevoli, ci danno la rassicurante sensazione di esserci incamminati insieme nella "Vie en rose" perché non preferirli a chi porta iella, a chi ci stimola sensazioni tenebrose e cupe? Alla fine può essere soltanto la risultante di una nostra scelta.

Così come pure potremmo decidere di imparare ad ascoltarci, a meditare per conoscerci meglio, per scoprire tesori nascosti e sconosciuti, metterci in contatto colla nostra energia, comprenderne gli eventuali blocchi ed imparare come allentarli per eliminarli o superarli.

Allora sarà come risvegliarsi da un lungo letargo e dalla dilatazione della coscienza l'arricchimento personale sarà una scoperta consequenziale. Entrare in contatto con la propria energia è una conquista straordinaria che ci può integrare con un notevole potenziale da utilizzare per i fini che noi soli possiamo stabilire. La nostra stabilità ed il nostro equilibrio possono partire solo da dentro.

Anche S. Agostino l'aveva capito quando scrisse : "Noli fora exire in te ipsum redi, in interiore homini habitat veritas". E' con somma soddisfazione che vedo svilupparsi sempre con maggior frequenza correnti di pensiero di

derivazione orientale ispirate alla loro saggezza che suggeriscono modalità esistenziali non violente basate sulla tolleranza, la compassione, il rispetto reciproco, l'accettazione, la collaborazione. Aggregandosi in questa ottica gli uomini potrebbero lottare insieme contro i nemici comuni quali le malattie, i cataclismi e le insidie della vita presente. I maestri orientali non si stancano di parlarci dell'importanza del vivere "qui ed ora" ed in questa diversa inquadratura esistenziale anche il tanto vituperato "Carpe diem" di Oraziana memoria recuperato "dall'Indice" in cui è stato da sempre relegato dal moralismo egemone, recuperato a pieno titolo potrebbe divenire il simbolo vincente della nostra bandiera per il significato luminoso che, dalla sua proposta affascinante, ci può giungere. Lo scopo della nostra vita non sarà così più proiettato in un futuro che potrebbe non arrivare ma nell'attimo fuggente colla più totale consapevole partecipazione.

Purtroppo la società è incapace di debellare le guerre fra i popoli e inconsapevolmente permette il manifestarsi di tendenze auto ed etero distruttive ma fortunatamente esiste un sano istinto alla vita che permette alle persone di riprendersi dopo le dure sconfitte e di ripartire di buona lena per costruire un mondo migliore.

Io, per me, da parte mia sono arrivato alla decisione di fare scelte che mi portino a certo approdi. Ho deciso di convertirmi al mio benessere stando molto attento di non disturbare chi mi sta nei pressi per evitare di avere danni personali.

Mi ci è voluto tanto tempo per capire che l'unica grande realtà è l'avvicinarsi di vita e di morte, di dolore e di estasi. Questo mi ha permesso di sentirmi oggi come un maturo generale che, pur avendo raggiunto i termini per il pensionamento, godendo di buona salute, è tuttora nel pieno della sua attività ed ogni tanto osserva con nostalgia e compiacimento, sul vecchio labaro della sua vita, tutte le medaglie che vi ha appese.

Trovo più che mai vero il messaggio di quel grande Saggio che ripeteva a chi l'avvicinava che la vita è come una ruota che gira. Basta avere pazienza e restare sulla ruota fermi al proprio posto in fiduciosa attesa.

Voler sempre essere sulla parte alta porta un grande dispendio energetico ed un bel giorno, anzi un brutto giorno, allo stremo dell'energia la caduta sarà inesorabile.

Chi si lascia trasportare dolcemente avrà imparato che tutto cambia e così come momenti di serenità non durano anche il dolore e la sofferenza, a poco a poco, passano.

L'importante è non scendere dalla ruota che gira o lottare contro di lei. E' lei la più forte, lei avrà sempre sopravvento.

Solo in armonia con lei si può vincere se questo modo di vivere possiamo chiamarlo una vittoria.

Osho un grande Maestro indiano che, da quando ho conosciuto attraverso i suoi scritti, mi ha sempre più profondamente affascinato, parlando in modo metaforico com'era suo costume, diceva che ci sono due tipi di nuvole in cielo: alcune, pochissime, che sono prive di volontà e milioni dotate di volontà, di proiezioni, di desideri che lottano contro il vento.

E più lottano più angoscia si crea ma potranno pensare di essere guerrieri valorosi. Ma, quando uno capisce, che al di là della nostra volontà esiste un mistero che la ragione non può né penetrare né comprendere smette di lottare, non cerca neppure di tenersi a galla, semplicemente va con la

corrente, le si unisce e si fa trasportare: la usa come mezzo di trasporto. Questo atteggiamento di abbandono, di resa, non crea più resistenza e permette di andare dolcemente dove il vento porta.

Ed ora non vi racconterò più la vecchia storia del mio Maestro Prof. Peresson dell'America e di Colombo perché ha già fatto il giro della città e dintorni e non vorrei sentire, come quando si presenta per nuova, anche se con qualche variante una barzelletta che è già passata su tutte le bocche, da una voce che si alza dal coro, il classico : " E' vecchia".

Oggi per qualche particolare e felice congiuntura astrale mi sento leggero, spensierato, disposto al sorriso, alla comprensione, all'indulgenza.

Tutto il mondo mi sembra nuovo e bello, tutto da godere. Ho dentro la sensazione di chi si è liberato da un tumore che insidiava organi vitali per cui solo drammi potevano essere previsti.

Vorrei uscire con abiti leggeri e mescolarmi fra la gente quasi col desiderio di dispensare un po' della gioia che mi è cresciuta dentro ma, per fortuna, mi ritorna ancora in mente il mio povero Maestro prematuramente scomparso che mi ricordava sovente che il prossimo se ci vede felici o anche solamente in uno stato di positività, immediatamente fa un rapido confronto con se stesso e se dal confronto stabilisce che il nostro stato di grazia è superiore del suo scatta immediatamente, come meccanismo automatico, l'invidia.

E' utile sapere che il nostro prossimo non è probabilmente come lo immaginiamo o come lo desidereremmo. Ce ne potremo rendere conto quando diventeremo esperti nella comprensione e nella lettura del linguaggio del corpo o non verbale. Allora sarà più facile osservare le incongruenze tra il detto e la gestualità.

Comunque di una cosa sono certo: la nostra felicità se non vogliamo pagarla più cara di quanto vale sarà prudente tenerla nascosta, mascherata, poco o nulla comunicata, pubblicizzata in particolare a chi non sta attraversando un particolare periodo di segno positivo.

Ovvero, tutto si può fare: ci si può gettare dal duecentesimo piano di un grattacielo a New York, ci si può buttare dall'aereo senza il paracadute quando si sta volando sulle Alpi.

L'importante è sapere che ciò che ci aspetta è un acciottolato o durissime pareti rocciose molto insensibili al momento drammatico del nostro impatto e che non verseranno una lacrima per il nostro sacrificio estremo.

La felicità altrui è una minaccia al nostro benessere specie se instabile e precario: porta squilibrio, genera confronti tra noi e l'altro baciato dalla fortuna e da ciò nasce l'invidia, l'aggressività, la competitività, il risentimento, l'insolenza tutte le componenti tipiche del piccolo io narcisistico frustrato: molto spesso gli unici mezzi conosciuti ed a disposizione per ristabilire una condizione di parità alterata.

Seguendo il consiglio del Maestro, frutto della sua esperienza di vita e della sua saggezza non mostrerò nulla di me ma mi mescolerò indifferente, coperto di abiti insignificanti per non attirare l'attenzione di nessuno, per passare inosservato e godermi la mia letizia dentro senza paura alcuna.

Mi avvierò con calma verso un luogo solitario e da lì resterò ad ascoltare il canto degli uccelli, osserverò le nuvole in cielo, staccherò i contatti col mondo e, difeso da una cortina protettiva, andrò alla ricerca della mia anima e del senso della mia vita.

Potrei avere la fortuna di incontrare per caso, per uno di quegli imperscrutabili casi della vita, qualche altro essere umano che potrebbe

mettersi spontaneamente in sintonia con me e potremmo vivere qualche momento di condivisione.

Io penso possa essere uno tra i piaceri più raffinati che si possano avere da questa vita.

Sto finendo di confezionare questo polpettone con pretese scientifiche. Mi rendo conto che in questo lavoro mi sono posto delle domande complesse di notevole spessore esistenziale. Ho cercato di rispondere e mi allietta il fatto di essere giunto alle stesse conclusioni alle quali sono arrivati i grandi maestri della psicoterapia coi quali mi trovo in perfetta armonia e risonanza intellettuale.

La stesura è stata rielaborata più volte per cercare di evitare ripetizioni e per cercare di dare una certa consequenzialità al mio discorso. Questo non toglie che certi temi, i più scottanti, anche se già' analizzati, ritornino a far capolino.

Evidentemente pensavo di non averli sviscerati a sufficienza. Non ho voluto deliberatamente fare capitoli solo perché non avevo nessuna voglia di farlo. In tutta la mia vita ho dovuto molto spesso, forse più del necessario, abbassare il capo ed ubbidire.

Ora mi sono stufato per cui per quanto mi è possibile voglio fare quello che mi gratifica ed abbassare la testa solo se ne ricavo un chiaro e preciso vantaggio personale.

Qualcuno potrebbe girarmi le spalle ma anziché aver intorno personaggi poco affidabili è ben meglio restarsene soli.

Sono arrivato alla fine del lavoro che mi ero prefissato e che sto coltivando da un po' di tempo. All'inizio ero partito alla grande con l'idea di riservarmi esclusivamente la parte letteraria creativa cercando di utilizzare la partecipazione saltuaria o la collaborazione spontanea di qualche amico, parente o conoscente per tutto quanto ritenevo un lavoro di manovalanza.

Visti i primi deludenti risultati, ad evitare che la fatica dello scrivere potesse superare certi livelli intollerabili, incominciai ad accarezzare l'idea di impegnarmi personalmente per diventare autonomo quel tanto da potermela cavare da solo.

La saggezza di quel vecchio proverbio popolare che recita : " Chi fa da sé fa per tre " mi incominciò a lavorare dentro. Il caso volle che un bel giorno incontrassi Agostino: un giovane siciliano di Messina di bella presenza e di buone maniere trapiantato da alcuni anni a Vicenza per motivi di lavoro. Simpatizzammo subito e, quando venni a conoscenza della sua passione e competenza nel campo dell'informatica gli parlai della mia ignoranza in materia ma anche del desiderio di imparare l'indispensabile per poter scrivere senza dovere ricorrere ad altri.

Si dimostrò subito sinceramente disponibile ad aiutarmi e, con arte e pazienza, mi insegnò il necessario per cavarmela a scrivere. Sento ancora il bisogno di ringraziarlo in particolar modo per la capacità che ebbe di comprendere i miei tempi di apprendimento e di rispettarli, prerequisito indispensabile perché l'allievo impari e che pochi conoscono, e di non avere subissato la mia mente con un cumulo di nozioni inutili allo scopo del momento. Con il suo aiuto imparai quanto mi bastava per le mie necessità permettendomi di muovermi in modo autonomo in un mondo che non conoscendo e mi creava dipendenza.

Un altro ringraziamento molto sentito anche al neo dottore Antonio Dosa che, oltre ad avermi sbalordito per la sua abilità nel manovrare il computer

mi è stato utilissimo nella confezione finale e nel liberarmi dai pasticci quando il computer andava in tilt.

E' stata una grossa soddisfazione imparare a scrivere, correggere, tagliare, cucire, impaginare, cambiare caratteri secondo i miei gusti personali anche perché non pensavo che una materia a me sconosciuta e che reputavo più da addetti ai lavori potesse riservare piacevolezza creativa.

Da ciò la regola che, a seconda dell'approccio, tutto può offrire uno spazio di piacere.

Ho lavorato parecchio da solo e molte ore mi sono volate senza accorgermi facendomi trovare alla fine con la soddisfazione di avere imparato qualcosa di utile liberandomi dalla dipendenza altrui.

La meraviglia della scoperta di nuovi impensabili, per me, strumenti operativi mi eccitava e la fatica era ampiamente compensata quando dopo ogni seduta mi vedevo stampato, fresco d'inchiostro, il lavoro che avevo fatto.

Alla fine, dopo tutte le correzioni effettuate, tutte le modifiche apportate, mi sono riletto tutto da capo come se fosse cosa nuova e mi sono sentito soddisfatto. Devo dire di aver provato il piacere di aver realizzato ciò che avevo pensato. Ho deciso di partire per qualche giorno di vacanza in montagna per un meritato riposo per mettere a punto, nel silenzio che vado cercando, un nuovo progetto.

Se a qualcuno la lettura del mio libro potrà essere utile e piacevole sarà per me un piacere in più.

C'è una cosa ancora che vorrei ricordare prima di scrivere la parola "Fine". Molti anni fa un vecchio medico, ora deceduto da parecchio, che mi onorava della sua amicizia e dei suoi preziosi ammaestramenti un giorno, alla fine di una lunga e piacevole conversazione, mi disse : "Vedi quante sofferenze accompagnano la vita dell'uomo ma non hai pensato che potremmo tutti vivere meglio se ricordassimo più spesso e cercassimo di adeguare i nostri comportamenti a quelle espressioni di saggezza dei nostri vecchi che chiamiamo proverbi, quei concentrati di buon senso popolare, semplice, genuino che, trascurando l'effimero, il transeunte, il superfluo puntano sull'essenziale collo scopo ben preciso di suggerire chi vuol ascoltare, il modo per stare a galla. Non è che questi ci salveranno dalla morte perché di questo evento è "certus quam incertus quandum "e di qui non ci si scappa però il ricordarli, il cercare di adeguarsi ai loro dettami potrebbe aiutarci a renderci il viaggio da qui all'eternità se non più piacevole almeno meno disagiata"

E' nel suo ricordo affettuoso e di tutte le persone che senza chiedermi nulla rispettandomi ed accettandomi per come sono ho pensato di ricordare per me e per chi volesse trarne beneficio alcuni di quei concentrati di saggezza, messaggi a volte ironici o furbeschi sempre comunque ricchi di verità che sono appunto i proverbi e che se avessi seguito più spesso mi sarei protetto da tanti fastidi:

Male non fare paura non avere

Non fare agli altri quello che non vorresti fosse fatto a te

Mal comune mezzo gaudio

Chi la fa' l'aspetti

Chi fa da sé fa per tre

Tanto va la gatta al lardo che gli lascia lo zampino

Il Diavolo insegna a fare le pentole e non i coperchi
 L'amore è potente ma l'oro è onnipotente
 Chi si accontenta gode
 Chi tardi arriva male alloggia
 Chiodo scaccia chiodo
 Quando il corpo si frusta l'anima si aggiusta
 Non si alzerà mai il vento per chi non ha un porto da raggiungere
 Paese che vai usanza che trovi
 Ad asino vecchio erbetta fresca
 Occuparsi ma non preoccuparsi
 Se fai qualcosa di buono e non lo fai sapere in giro è come se non l'avessi fatto
 Ama l'amico tuo con il difetto suo
 Chi trova un amico trova un tesoro
 Chi non è contento di quello che fa non sarebbe contento neppure di quello che vorrebbe fare
 L'abito non fa il monaco
 Meglio una fine con dolore che un dolore senza fine
 Vivi e lascia vivere
 Lontan dagli occhi lontan dal cuore
 Occhio non vede cuore non duole
 Fidarsi è bene non fidarsi è meglio
L'amore fa passare il tempo ed il tempo fa passare l'amore
 La cortesia è una chiave d'oro che apre tutte le porte

F I N E

Ed ora un pensiero affettuoso ai cari amici che mi hanno sempre preso per come sono coi quali ho condiviso momenti belli e che nei brutti hanno saputo trovare le parole giuste per consolarmi :
 Alberto, Aldo, Andrea, Angelo, Attilio, Domenico, Elio, Francesco, Franco, Gian Vico, Giorgio, Genunzio, Gigi C, Gigi T, Leonardo, Michele, Oscar, Paolo, Pier Antonio, Vincenzo.
 Alcuni hanno letto il computer scritto ed anche dai loro suggerimenti preziosi ha avuto la luce la stesura definitiva.
 Vincenzo nella lista è finito all'ultimo posto ma solo per una questione di ordinamento alfabetico.
 In realtà il suo posto dovrebbe essere il primo perché da parecchie decine di anni ci vediamo sempre, anche se non frequentemente, ma nella vita quello che importa non è la quantità ma la qualità del rapporto.
 Noi siamo un po' come quegli amanti che si incontrano raramente e quando succede è festa. Ci scambiamo il meglio ed il resto, ovvero il peggio, come è di prassi ce lo riportiamo a casa.
 Qualcuno potrebbe obiettare, a buon diritto, che non ho riportato nessun nome di donna.
 Qui il discorso potrebbe intricarsi ma potrei semplicemente rispondere che di fronte all'imbarazzo di dovere qualificare a pieno titolo una donna per amico

fra tutte quelle che, per vari motivi, ho conosciuto ho preferito rimandare il compito impegnativo a tempi migliori.

Ho visto ultimamente per televisione lo sceneggiato a puntate " Una donna per amico". Mi è piaciuto e mi ha fatto molto pensare. Ne ho parlato a fondo anche con altre persone sensibili a queste tematiche ed abbiamo concluso insieme di essere già stati fortunati di aver trovato..... per il momento, lo spettacolo della TV che ci siamo regolarmente registrato per poterlo rivedere ogni volta che ci punge la vaghezza.

TUTTI I DIRITTI RISERVATI ALL'AUTORE