



Associazione di volontariato Chicercatrova onlus

Corso Peschiera 192/A - Torino
www.chicercatrovaonline.it
info@chicercatrovaonline.it

I nemici della gioia: Tutti mi abbandonano

(testo non rivisto dai relatori)

Relatori

Prof. Don Ezio Risatti

psicoterapeuta e preside di IUS -TO Rebaudengo

Dottor Michele Abbruscato

Psicologo di IUS-TO Rebaudengo
(5 dicembre 2018)

*Ringraziamo chi ci segnala
eventuali errori di scrittura*

Dottor Michele Abbruscato

Buona sera,

Ricorderete che quando parlavamo dei nemici della gioia parlavamo di qualcosa che doveva essere sullo stesso piano, quindi se la gioia è un'emozione, il suo nemico naturale deve essere un'emozione uguale e opposta; questa sera andiamo a completare anche un'altra parte della sfera dell'emotività: il sentimento dell'abbandono:

- 1) che cos'è l'abbandono
- 2) l'abbandono durante l'infanzia, che cosa si intende, perché è frequente
- 3) quando l'abbandono può diventare una patologia, cioè le personalità abbandoniche
- 4) e infine quello che vuole essere un po' il mio augurio al termine di questo anno di conferenze e per inaugurare poi l'anno nuovo.

Don Ezio Risatti: naturalmente si spera che nessuno arrivi al suicidio dopo tutte queste conferenze sui nemici della gioia!

Dottor Michele Abbruscato: ovviamente sapete che io sono quello che vi metterò un pochino in crisi e poi, anche questa volta, don Ezio penserà a tirarvi su! Abbiate fiducia andrà così anche stavolta!

Che cosa è l'abbandono.

Quello di cui ci occupiamo questa sera ovviamente non è l'atto di rinunciare o di lasciare qualcosa ma è **il sentimento** che noi proviamo dopo che siamo stati lasciati, se ci sentiamo abbandonati, quel qualcosa che ci fa male, quel qualcosa che ci fa soffrire.

Molti di noi ne hanno esperienza perché l'abbandono è molto più frequente di quanto possiamo immaginare e, in età adulta, una forma di vissuto abbandonico è **il lutto**: quando muore una persona a noi cara, lo possiamo vivere come abbandono, come una vera e propria perdita.

L'abbandono è un sentimento, e, come dicevo prima, andiamo a completare un'altra parte della sfera dell'emotività: le nostre emozioni hanno diverse sfumature:

- ✓ quando abbiamo fatto l'incontro sull'ansia abbiamo parlato di emozioni: qual era la caratteristica delle emozioni? **Le emozioni** sono molto intense ma durano poco;
- ✓ quando abbiamo fatto i disturbi depressivi abbiamo visto un'altra sfumatura dell'emotività che è l'umore: **l'umore** è meno intenso rispetto alle emozioni però dura di più nel tempo.
- ✓ Oggi vediamo una buona via di mezzo tra le emozioni e l'umore: **il sentimento**.

L'abbandono è propriamente detto come sentimento in seguito ad una "perdita reale" o "immaginata". È importante capire che l'abbandono si può vivere sia in virtù di un fatto che è realmente accaduto, ad esempio per la morte di una persona a noi cara, ma può essere anche un fatto immaginato; ad esempio il bambino che la mattina si sveglia e non vede il genitore a casa perché è andato al lavoro (quindi non è stato affatto abbandonato) ha soprattutto nei primi mesi di vita una sorta di **vissuto abbandonico**.

Però, voi genitori che avete un bimbo piccolo non preoccupatevi, questo non gli provocherà un trauma perché con la continuità del tempo, il bambino apprende che il genitore non deve essere presente "fisicamente" per non essere abbandonato, e soprattutto poi il genitore rientra a casa, c'è questa sorta di "*riconciliazione*", per cui questo non va a ledere la psicologia del bambino.

Il vissuto abbandonico può essere sperimentato anche quando non vi è un reale abbandono; addirittura, una **paura anticipatoria** può essere presente se noi abbiamo paura che le persone possano lasciarci, quindi possiamo avere il vissuto abbandonico in virtù di episodi reali o immaginati,

Il vissuto abbandonico, come vi ho accennato, è composto in gran parte dall'emozione della paura e se non è ben gestito, quindi se non è ben elaborato, può portare a disturbi d'ansia: il più classico è il disturbo di **ansia da separazione**, e può portare a **disturbi depressivi** e può portare anche a **disturbi di personalità**.

Senza voler andare proprio sul disturbo di ansia, è quello che succede ai nostri figli il primo giorno di scuola quando hanno difficoltà a staccarsi dal genitore e succede molto spesso anche ai genitori quando fanno fatica a lasciar andare i figli.

Gli incontri che facciamo non sono a scopo istruttivo per farci autodiagnosi o farne agli altri, quindi è importante sottolineare che "*può portare a ...*" (così come a un fumatore può venire un tumore, ma non è automatico) e, tra l'altro, se qualcuno ha dubbi sulla propria tenuta psicofisica, tenete conto che (come vi ho già detto nell'ultimo incontro) ci sono milioni e milioni di anni di evoluzione che ci hanno portati qui, quindi non stiamo proprio così fragilini!

Al primo episodio in cui abbiamo un vissuto triste (per esempio stiamo affrontando una separazione) non ci succederanno automaticamente disturbi d'ansia, disturbi depressivi, o addirittura disturbi della personalità, però avere un vissuto abbandonico non elaborato può portare a una probabilità di un disturbo, quindi solo una probabilità: non preoccupatevi, non voglio complicarvi troppo la vita!

Quanto gli studiosi classificano “forte” questa paura dell’abbandono e questo dolore?

Le aree cerebrali coinvolte nell’elaborazione del dolore sono in gran parte le medesime che si attivano nell’elaborazione degli stimoli dolorosi, quindi una persona a seguito di una separazione ad esempio, dice di sentirsi male, sta esprimendo letteralmente il suo dolore: il suo dolore psichico si traduce in un dolore fisico, e quanto è forte questo dolore? Alcuni studi dicono che sia forte tanto quanto una ferita di arma da fuoco, evento di cui nessuno di noi, per fortuna, ha esperienza; per capire qualcosa di più vicino alla nostra realtà, è simile ai dolori del parto, quindi è un dolore altissimo quello della separazione. Quanto alla paura dell’abbandono, molti studi sostengono che sia una delle paure più grandi, se non *la madre di tutte le paure*, la paura di essere soli, la paura di essere abbandonati, perché questo?

Qualche mese fa abbiamo fatto un incontro che si chiamava: “Chi ha paura del lupo cattivo?” in cui vi avevo riportato alcune tipologie di paura, e abbiamo fatto qualche risata sulle dieci fobie più strane. Vi avevo portato anche una specie di classificazione di tre paure universali che sono presenti sia nelle persone che negli animali. Queste tre paure universali che abbiamo fin da piccoli sono:

- ✓ la paura del vuoto,
- ✓ la paura del dolore fisico,
- ✓ la paura dei rumori forti

e se ci pensate c’è un senso! Se la nostra specie umana e anche gli animali non avessero avuto paura dei rumori forti, delle esplosioni, probabilmente sarebbero già saltati in aria; se non avessero avuto paura del dolore fisico si sarebbero mutilati; se non avessero avuto paura del vuoto sarebbero caduti dentro un burrone. Quindi c’è un senso, meno male che quando vediamo uno strapiombo davanti a noi, al posto di fare due passi in avanti, facciamo due passi indietro.

Gli studiosi sostengono che la paura dell’abbandono sia “la madre di tutte le paure”

Le paure tipicamente umane hanno bisogno di un qualcosa in più che gli animali non hanno: una **elaborazione cognitiva**; le paure principali che ritroviamo in tutte le popolazioni e ampiamente nella popolazione clinica, sono due:

- la paura della morte
- la paura di impazzire, cioè la paura di perdere il controllo,

guarda caso, sono paure frequenti nei disturbi che abbiamo visto negli ultimi due incontri: è intuibile che chi ha un disturbo da attacchi di panico, un disturbo di ansia, avrà facilmente paura di perdere il controllo, avrà paura di impazzire, ed è abbastanza intuibile, come vi avevo anche raccontato, che nel disturbo depressivo l’ideazione della morte sia spesso frequente

Come c’entra l’abbandono in tutto questo? Qualche studioso dice che l’abbandono sia quello che dà un peso maggiore e che rende ancora più temibili il peso di impazzire e il peso della morte perché? Perché la persona può pensare che se perde il controllo, proprio per il fatto di essere impazzita viene allontanata dagli altri e non viene più accettata per quello che è: «Se impazzisco gli altri mi allontanano, mi rifiutano», è questo che lega in qualche modo la paura dell’abbandono alla paura di impazzire.

E con la paura della morte come c’entra l’abbandono? Qual è una delle cose della vita in cui siete sicuri al 100% che dovrete affrontare da soli? È quella! Mi auguro che la maggior parte delle cose che fate nella vostra vita le facciate da soli, e per motivi situazionali e perché dà anche gratificazione, però c’è sempre nella nostra mente l’idea: «Se tutto va male posso chiedere aiuto a qualcuno, o qualcuno mi potrà dare un supporto, un consiglio, condividere anche solo il fatto di non esserci riuscito»,

Purtroppo, invece, quando si parla di morte si parla della cosa più radicale che ci può capitare, ci cambia proprio lo stato; non ne sappiamo quasi nulla a meno che non abbiamo una scelta di fede, e

dovremo affrontarla sicuramente da soli. È proprio per questo che, probabilmente, la paura della morte accentua questo nostro bisogno di essere accompagnati e in qualche modo di essere protetti. Non è molto incoraggiante quello che vi ho detto finora sul sentimento dell'abbandono:

- ✓ è frequente e lo proviamo tutti
- ✓ è composto in gran parte dalla paura,
- ✓ essendo un sentimento dura abbastanza ed è abbastanza intenso,
- ✓ il dolore dell'abbandono fa male come un colpo di pistola
- ✓ è la madre di tutte le paure,

ma che sfortuna! Non potevamo farne a meno? E, che cosa ce ne facciamo?

Perché è così frequente soprattutto nei bambini la paura dell'abbandono?

Cioè che cosa ce ne facciamo?

Voi sapete che quando tratto l'argomento, solitamente, cerco di dargli un taglio che sia evolucionistico, cioè cerco il perché abbiamo certe dotazioni anche a livello psichico, per cui *se per tanto tempo abbiamo sempre mantenuto la paura dell'abbandono significa che farà qualcosa di utile per noi.*

Un po' come la paura del vuoto, è vero che sarà pure fastidioso avere quel senso di vertigine, però preferisco avere un po' di senso di vertigine che finire dentro al burrone, e quindi pensiamoci: anche la paura dell'abbandono farà qualcosa di buono per noi, cioè a tutto questo prezzo ci sarà un vantaggio corrispondente, e quale è il vantaggio corrispondente?

Garantire la nostra sopravvivenza, perché la nostra specie (e questo ci accomuna anche con gli animali) cerca la vicinanza di un altro *individuo conspecifico*, cioè nel nostro caso di un altro essere umano, che sia più saggio e più forte di noi, che ci garantisce protezione e questo ci ha permesso di sopravvivere.

Senza voler per forza attingere alla teoria evolucionistica, tra poco farò un cenno alla teoria di **Bowlby** sull'attaccamento, ma tutti noi abbiamo fatto nei primi anni della nostra vita un'esperienza di dipendenza da qualcuno: quando nasciamo non siamo autosufficienti e se non c'è qualcuno che ci prepara la pappa, che ci cura, che ci veste (ci deve essere sempre qualcuno che nei primi anni di vita del bambino si occupa al 100% di lui) se non ci fosse stata questa persona tutti noi non saremmo qui. Quindi, *tutti noi abbiamo un'esperienza di dipendenza assoluta da qualcuno* e proprio per questo tutti noi sappiamo bene che cosa significa l'importanza dell'altro, dei genitori...

R: a proposito di questo: sapete perché gli adolescenti sono così scorbutici con i genitori e sono così gentili con gli amici? La motivazione è che i genitori non hanno paura di perderli: sono tranquilli, i genitori non li abbandoneranno mai! Sanno che se non trattano bene gli amici, quelli li abbandonano, e allora trattano bene gli amici per evitare di essere abbandonati e si permettono di trattare male i genitori, tanto quelli non li abbandonano.

A: tutti noi abbiamo un'esperienza di dipendenza, e proprio per questo, consapevoli di quanto sia stato importante per la nostra sopravvivenza, e quindi proviamo il suo corrispettivo: la paura dell'abbandono. È un po' come dire "non possiamo provare la fame se non abbiamo mai provato nella nostra vita che cosa è il senso della sazietà", qui è la stessa cosa: *noi proviamo paura dell'abbandono perché abbiamo scoperto nella nostra vita quanto è importante che ci sia un altro che si occupa di noi.*

Perché così frequente nel bambino avere vissuti abbandonici?

Perché è anche normale (non dico che sia frequente) che possa capitare nell'adulto?

Vi ripeto che gli esempi che vi faccio sono spiacevoli, ma dal prossimo anno vi parlerò solo degli amici della gioia, solo temi allegri!

Il vissuto abbandonico può capitare anche all'adulto, anche senza pensare a un episodio tragico, ma anche se uno deve fare un cambio di città per un lavoro, o se magari un amico cambia città per lavoro, è sempre una separazione e comporta un cambiamento nelle relazioni.

Sono quattro gli aspetti che influenzano il vissuto abbandonico e che danno un peso maggiore a questa rottura:

- 1) **il tipo di legame che va a rompersi**, un conto è se si interrompe con i genitori, altro se si interrompe con un vicino di casa che magari ci stava anche antipatico!
- 2) **quando questo legame si interrompe**. Rimaniamo sui genitori: se il legame con i genitori si interrompe quando siamo piccoli è diverso dal legame che si interrompe quando siamo grandi.
- 3) **il perché si è interrotto**: se si interrompe per cause naturali, per età, per la morte: fa male, potrebbe fare più male se si fosse interrotto perché i nostri genitori hanno avuto un incidente, capite che è un altro peso per quanto il risultato sia simile.
- 4) e poi **il perché** se una persona si convince che **la rottura del rapporto sia dovuta a sue colpe**, e sottolineo il termine "colpa"; questo rende il tutto ancora più drammatico perché il vero peso è darsi la colpa per l'interruzione di un rapporto.

Quello che farò alla fine non sarà dire: «Non esiste il senso di colpa!», ma sarà: «**Imparare a trasformare il senso di colpa nel senso di responsabilità**», cioè assumersi le proprie responsabilità sapendo in che ambito possiamo agire, ma cancellare il senso di colpa che è un qualcosa che fa solo male e che non porta a nulla di positivo.

Perché proviamo così frequentemente il vissuto abbandonico?

Vi dicevo che ha senso, perché è importante che noi sentiamo il bisogno di avere qualcuno che ci protegga.

Bowlby, che lavorava sulla teoria dell'attaccamento negli anni '70 (quindi stiamo parlando dell'altro ieri) dice che i bambini hanno bisogno di coccole e di affetto: sembra quasi scontato dirlo oggi, ma è stato confermato solo negli anni '70.

Pensate che, per fortuna, a livello di psicologia questa cosa qua non viene più detta, però ci sono ancora alcune credenze popolari: *che i bambini vanno baciati solo di notte, che i bambini non bisogna coccolarli troppo perché se no si viziano, che è una delle scemenze più grosse che possa essere detta!*

Se siete genitori o se siete nonni, amate e coccolate i vostri bambini: quello non è viziare, quello è amare il bambino e il bambino ha bisogno di quello. Il bambino che piange non fa un capriccio, il bambino che piange, soprattutto nei primi anni, ha bisogno di voi; può avere un po' di male al pancino, può avere paura, ma non ha assolutamente bisogno di autoregolarsi come un piccolo adulto, ha bisogno dell'adulto che gli faccia da genitore.

Bowlby prova queste teorie anche su studi precedenti, anche sugli studi su animali di **Lorenz**. Lorenz prima di tutti ha parlato dell'**imprinting**, avete certamente visto l'immagine di questo studioso austriaco in acqua seguito da una nidiatà di anatroccoli gialli; questi anatroccoli appena nati la prima figura che vedevano (Lorenz) la associavano alla loro madre, e quindi lo seguivano. Lorenz dice: «Caspita, allora c'è qualcosa di istintuale dentro di noi che ci porta proprio a cercare una figura di riferimento!».

E poi l'esperimento, che vi ho già raccontato, dei coniugi **Harlow**: una piccolissima scimmietta, poverina, tolta alla madre e messa in una gabbietta con due mamme fantoccio, due mamme surrogate, una fatta di filo di ferro con un biberon pieno di latte e un'altra mamma fatta invece di un panno caldo e morbido, ma con un biberon vuoto. I coniugi Harlow si sono chiesti: «Verso chi andrà la scimmietta? Verso chi le dà nutrimento, cioè il latte, o verso chi le dà calore e conforto?», La scimmietta quando aveva fame si accostava alla mamma di ferro col biberon di latte solo per il tempo per nutrirsi, e poi andava subito ad abbracciarsi il pupazzo morbido, caldo e confortevole.

Bowlby aveva fatto la propria esperienza clinica negli orfanatrofi negli anni '60: i bambini che crescevano negli orfanatrofi venivano accuditi, gli veniva dato da mangiare, un letto e un tetto sopra la testa, però poi manifestavano problemi comportamentali, perché? Avevano tutto, ma non c'era affetto, non c'era amore! I bambini ospitati in queste strutture erano cresciuti come dei piccoli adulti, cioè non c'era la mamma pronta a dare una coccola, un abbraccio. Bowlby ha dimostrato scientificamente che dare amore ai bambini dovrebbe essere la cosa più normale del mondo.

Quando la normalità, la paura dell'abbandono, diventa patologia?

Quando il bambino piange: «Ho male al pancino, c'è qualcosa che mi spaventa», cosa fa? Piangendo evoca l'attenzione dell'adulto che lo va a coccolare. Quando è il problema? Quando il vissuto abbandonico da normale finisce in patologia nell'adulto?

Dipende dai genitori (è il nostro continuum: "è colpa dei genitori") perché i bambini quando sono piccoli danno tutti la stessa risposta: cioè, detto in modo semplice, un bambino che ha male al pancino piange per evocare l'attenzione dell'adulto, e questa è la risposta che tutti i bambini di tutto il mondo nei primi anni di vita hanno. L'unica variabile che può cambiare è **la risposta che genitore dà al pianto del bambino:**

- 1) Che cosa dovrebbe avvenire normalmente? Il genitore sentendo il pianto del bambino si avvicina, lo abbraccia, lo coccola e il bambino si calma e tutto va bene. Questo è quello che viene chiamato **il modello sicuro, una tipologia sicura**, cioè il bambino che ha avuto una congruenza rispetto al proprio bisogno, cioè che ha visto che a qualcuno interessava che lui piangesse e stesse male, sarà poi un adulto che facilmente pensa: «Io sono degno d'amore e l'altro è disponibile a darmelo», dove l'altro è inteso come genitore o come qualsiasi altro.

Io sto semplificando molto, nel senso che un'infanzia passata con un genitore capace di darci amore ci mette al riparo da alcuni pericoli, però la strada dell'amore è una strada che va coltivata per tutta la vita ed è vero che ci sono le colpe dei genitori, ma a un certo punto tocca anche a noi allenarci lungo il cammino.

- 2) Secondo caso, il bambino ha male al pancino, piange ma questa volta il genitore è quello che pratica la filosofia "i bambini vanno baciati solo di notte", e quindi dice: «Piange, poi gli passa, si calma da solo». Il bambino, vedendo che la risposta da parte del genitore non c'è, a un certo punto smette di piangere (non perché non ha più male al pancino, ma perché vede che tanto la risposta non arriva) ed è quello che viene chiamato **il modello evitante**. Che adulto potrebbe essere questo bambino? Sarà un adulto che pensa: «Io non sono degno d'amore e l'altro non vuole darmelo, io spengo questo lato».

È un po' come dire: il bisogno di amore è un po' come il bisogno di bere, è vero che se non beviamo moriamo entro pochi giorni: non è che se non ci danno amore moriamo subito, però non viviamo niente bene. Il bambino che cosa fa? «Visto che quella cosa lì non me la danno, per non starci male non ve la chiedo neanche», e diventerà probabilmente un adulto che lascerà perdere la sfera emotiva perché tanto sarà solo fonte di dolore e di frustrazione.

- 3) Terzo caso, sempre il bambino con il mal di pancia che piange, questa volta il genitore (è sempre lui la variabile) il primo giorno fa finta di nulla e non gli dà attenzioni, poi il secondo giorno di nuovo il bambino piange e il genitore fa finta di non sentire nulla, la terza volta che il bambino piange il genitore questa volta va: in sostanza si dice che è **un genitore scostante**, cioè una volta è presente e altre cinque volte e non c'è, e così via. Il bambino che cosa apprende?

Anche qui, visto che non voglio complicarvi la vita, preciso che non è che se vi è successo una volta o due volte di non essere presenti al pianto di vostro figlio perché eravate al lavoro, non pensate: «Oh, ma che cosa ho creato?», no! **La costanza è qualcosa di molto reiterato nel tempo**, cioè quello che vive costantemente il bambino che o si accorge che casca la casa e allora qualcuno si accorge di lui oppure che nessuno lo calcola, perché nel modello evitante il bambino può anche saltare sui vetri e nessuno lo considera. In questo **modello** che viene chiamato **ambivalente**, il bambino riceve un pochettino di conforto, anche se non in maniera costante; quindi il pensiero di

questo bambino da adulto sarà: «Io sono degno di amore, ma sarà sempre così? (un ma enorme che mette in dubbio). L'altro sarà capace di darmi amore, ma...sarà sempre così?» ed ha sempre questa costante preoccupazione, ed è sempre molto preoccupato.

- 4) E, infine, il **disorganizzato**. Qui ci sarebbe una parentesi enorme da aprire, ma sono già fuori tempo massimo e cerco di andare al sodo: cioè non solo il genitore, come nell'**evitante**, non dà attenzioni; non solo il genitore è scostante come nell'**ambivalente**, ma purtroppo può essere un genitore violento o addirittura **un genitore che ha lui bisogno di essere accudito**. Cioè sostanzialmente si invertono i ruoli: il bambino smette di fare il bambino diventa l'adulto e contemporaneamente diventa la vittima della madre, diventa il salvatore della madre, e anche il persecutore della madre.

Tre ruoli in uno, qual è il problema? È chiaro che è un problema: il bambino ha contemporaneamente tre ruoli diversi, ciò significa avere tre identità, e tre modelli diversi che sono tutti in contraddizione fra di loro, infatti uno degli studi che va a vedere la genesi della schizofrenia, va proprio ad analizzare le comunicazioni che sono paradossali e contraddittorie tra di loro.

Esempio di comunicazione paradossale: uno mi viene davanti sorridendo e mi dice: «Ti odio»; io non capisco: devo credere alla parte del sorriso che è il para-verbale o alla parte verbale dove dice che mi odia? Uno studio ha dimostrato (la teoria del doppio legame di **Bateson**) che nella genesi della schizofrenia in queste famiglie la **comunicazione paradossale** è una costante, cioè c'è sempre questa incoerenza tra quello che viene detto a livello corporeo e quello che viene detto a livello di comunicazione verbale.

Immaginate che cosa deve pensare il bambino, se crede alla parte para-verbale negativa dice: «Mamma mi vuol picchiare!»; se crede alla parte positiva verbale di sua mamma dice: «Mamma mi vuole bene» e comunque si collega a una parte che ha visto, e sapete che fa? Scinde! E per questo si ha **la schizofrenia: scindere una realtà**, non metterla in comunicazione. Che adulto sarà probabilmente un bambino che parte questo modo così disorganizzato? «Io non so chi sono, tu non so chi sei, sapete che cosa faccio? Io le relazioni le scindo, mi tolgo fuori, oppure ho delle relazioni sregolate».

Pensavo di portare il discorso su altre tipologie di disturbi che hanno queste caratteristiche, ma penso non sia utile dirvi che ci sono anche persone di tipo **borderline**, eccetera

R: piuttosto se volete vi scrivete al corso di laurea in psicologia e li imparate tutti

A: anche perché sapere che se una persona ha delle relazioni molto altalenanti, molto esplosive, molto impulsive, e dove c'è anche la valutazione di una persona come la persona più bella del mondo e poi la svalutazione più grande, si chiama disturbo **borderline** di personalità, ma ha anche altre caratteristiche, non credo che ve ne facciate molto.

Però, siccome avevo accennato ai disturbi di ansia, i disturbi dell'umore e della personalità, per concludere vi do un accenno che riguarda tutti i disturbi di personalità, anche un po' per rassicurarvi in modo che non pensiate: «Allora, io da bambino ho avuto questa infanzia qui, quindi ho un disturbo di personalità».

I disturbi di personalità

I disturbi di personalità fortunatamente non sono così frequenti come disturbi di ansia e i disturbi depressivi, perché non basta avere avuto un'infanzia difficile per sviluppare un disturbo di personalità; altri fattori nel corso del tempo devono mantenersi perché si generi un disturbo di personalità. Poi tenete conto (e ve lo dico per capirci) che se con i disturbi d'ansia siamo a un livello di gravità, con i disturbi dell'umore siamo a un livello maggiore e con il disturbo di personalità stiamo a livello molto alto, questo vuol dire che riguarda tutta la persona: come pensa, come vive le emozioni, come vive i propri impulsi, come gestisce le relazioni, quindi pensiamo a un disturbo veramente invalidante e grave, tra l'altro che non dura da un mesetto. Ad esempio, uno dice:

«Caspita, per un mesetto nella mia vita ho avuto delle reazioni impulsive e allora ho un disturbo borderline della personalità», no!

No! È un disturbo che si protrae dalla prima adolescenza o dalla prima età adulta e continua costante e inflessibile del tempo: non è situazionale, è qualcosa che dura nel tempo. Ovviamente se avete dei dubbi non andate né su Internet e né leggete i libri, ma ci sono specialisti hanno studiato anni e anni e anni, e una telefonata o una visita nel loro studio aiuta.

Non fate assolutamente autodiagnosi perché si parla di uno dei disturbi più severi. Se avete un minimo dubbio di avere un tratto di personalità con certe caratteristiche si deve sempre consultare uno psicologo o uno psichiatra.

R: Però potete consolarvi che oltre una certa gravità, la persona non lo ammette, quindi state tranquilli

A: è vero, è questo che rende, a volte, più difficile il trattamento perché una persona che soffre di un disturbo di ansia dice: «Caspita, non riesco a fare certe cose, mi sento **egodistonico**», mentre un disturbo della personalità diventa talmente abituale, talmente normale, che diventa **egosintonico**. Magari voi notate una persona con queste caratteristiche e dite: «Questo qua ha un problema», ma l'altro dice: «Perché ho un problema? Ho sempre fatto così tutta la vita!»

Andiamo alla conclusione: ho detto che il sentimento dell'abbandono fa molto male, fa molta paura, lo vediamo frequentemente dal di fuori; in più se abbiamo avuto un'infanzia con dei genitori un po' così siamo fregati perché può venirci un disturbo di ansia, un disturbo depressivo, un disturbo di personalità, però che cos'è che io vi posso suggerire? La modalità di cambiare punto di vista!

Perché tutti mi abbandonano?

La modalità di cambiare punto di vista

Il titolo dell'incontro di oggi “Tutti mi abbandonano”, può essere formulato come una domanda: «Perché tutti mi abbandonano?», purtroppo la risposta che segue al «Perché tutti mi abbandonano?», è: «Perché io sono sbagliato!», e questa è una delle risposte più tremende che la persona si possa dare!

Quando una persona dice a se stessa di essere sbagliata usa il verbo “**io sono**”, il verbo “essere”: «**Io sono sbagliato** e quindi **tutto quello che io sono è sbagliato**», è la risposta più lunga e più dolorosa e che tra l'altro non serve a nulla, perché se io sono sbagliato allora sai che c'è? «Isolati dal mondo perché non si può cambiare. Quello che noi siamo, la nostra identità, resterà da quando abbiamo avuto il primo anno di vita fino alla nostra fine dei tempi»

Il punto di vista che vi chiedo di cambiare è: «Noi possiamo fare qualcosa di sbagliato»

È un altro verbo; «**Io so** chi sono io, va bene, quello che io faccio può essere sbagliato» ed è anche giusto che sia così: quante cose noi abbiamo iniziato a fare e all'inizio abbiamo sbagliato? Va bene, ma **poi ci siano corretti e abbiamo imparato un altro modo di fare** queste cose qui!

E allora, avere il coraggio di guardare dentro se stessi, avere il coraggio riesaminare i propri comportamenti per capire come stiamo nelle relazioni è importante affinché non tutti ci abbandonino. E anche qui sarebbe interessante correggere il: «Tutti, tutti, tutti ci abbandonano», chi in particolare? Quale persona ti ha ferito e ti ha lasciato?

Ultima cosa, visto che abbiamo parlato dei nemici della gioia, io ho sempre citato la frase di **Sun Tzu**: «Conosci il tuo nemico e conosci te stesso e l'esito delle tue battaglie sarà certo»; capite che non è un campo di battaglia quello che stiamo affrontando e conoscere il nemico e conoscere se stessi in psicologia è la stessa cosa, vuol dire “è lo stesso”, perché **possiamo essere i più grandi nemici di noi stessi, ma proprio per questo abbiamo la possibilità di essere i nostri più grandi alleati.**

Quello che mi auguro è che troviate il coraggio di guardarvi un pochino meglio dentro e nonostante possa fare male, nonostante l'abbandono possa essere doloroso, mettersi in una relazione che implica la perdita. Vi posso dire che non vi è vera perdita se veramente non si trova più qualcuno di speciale o se veramente non sia morto qualcuno, e tutto sommato ne vale sempre la pena questo rischio.

Auguri, adesso c'è Don Ezio che vi tira su il morale

***Domanda:** sulla responsabilità, come elemento importante per trasformare il senso di abbandono in qualcosa di costruttivo, vorrei sapere qualcosina in più*

A: La responsabilità può essere considerata una cugina maggiore, matura, del senso di colpa.

Quando noi proviamo **il senso di colpa, quello che proviamo è solo rabbia verso noi stessi**, e facilmente diciamo: «Se io sono colpevole, sono sbagliato», che cosa cambia con il senso di responsabilità? Vuol dire che smettiamo di sentirci dispiaciuti perché è successo qualcosa? Con il senso di responsabilità facciamo un passaggio successivo: «**Non siamo più noi quelli sbagliati, ma può essere sbagliato il nostro comportamento**».

Il Professor **Crestanello**, che è stato uno dei miei docenti e che ha fatto qui a Chicercatrova una conferenza sulle parole più usate nella comunicazione, sottolinea qualcosa che noi psicologi conosciamo bene: «sentite la differenza che c'è tra dire a un bambino: «*Ah, brutto cattivo sei sbagliato*», oppure dire a un bambino che ha appena fatto un sbaglio: «*Che cosa è sbagliato?*», la differenza tra **andare a toccare sull'identità una persona o su quello che uno sta facendo**, è quello che io suggerisco per il passaggio dal senso di colpa che va dall'identità alla responsabilità.

La responsabilità è una cosa naturale: «Caspita, io posso sbagliare qualcosa, posso aver sbagliato mille cose, però non dicono di me che sono una persona brutta, cattiva, fallita, e che farà sempre male; dicono che posso agire meglio, dicono che posso imparare». D'altronde nella vita quando noi iniziamo a fare delle cose mica siamo perfetti, anzi perfetti non lo saremo mai, però abbiamo la possibilità di migliorarci.

E allora io dico questo: se noi nella nostra vita abbiamo avuto un'esperienza in cui una relazione purtroppo si è interrotta, dirsi: «Ah, quella relazione è finita perché sono stato un uomo cattivo, una donna cattiva, non ho saputo amare, sono sbagliato, c'è qualcosa di storto in me», a che cosa porta? Non porta a nulla, porta solo dolore.

Che cosa ha senso fare? Interrogarsi sul perché certe cose sono finite, ma **vedendo i comportamenti**, vedendo che cosa si è fatto, vedendo se abbiamo avuto il coraggio di amare veramente una persona.

Se avessi avuto un pochino più tempo, il discorso conseguente agli **stili di adattamento** quale sarebbe stato? Che una **persona evitante**, cioè un bambino che è stato poco amato, da adulto che cosa farà di solito con il partner? Tenderà ad allontanarlo, quindi è interessante comprendere anche questo; un bambino che ha avuto un **genitore scostante** che cosa farà? Tenderà ad essere molto più possessivo nei confronti del partner e tenerlo chiuso, ed è per questo che io dico: «Interrogiamoci sui nostri comportamenti, interrogiamoci sulle nostre modalità di agire, ma senza darsi degli stupidi, dei brutti, degli incapaci: **è molto importante essere “responsabili” ma non “colpevoli”**, sono due cose diverse ma molto simili.

***Domanda:** sul togliersi il bisogno di..., togliersi il bisogno delle altre persone..., togliersi la paura dell'abbandono. Se uno dentro di sé dice: «Io voglio stare bene con me stessa, non voglio avere il bisogno degli altri...per non impazzire»*

A: se una persona si toglie il bisogno degli altri è quello che viene chiamato tendenzialmente un bisogno schizoide. Però probabilmente lei cerca una relazione valida con se stessa, che è diverso.

***Domanda:** sugli gli effetti della sofferenza dell'abbandono anche sugli animali: in questi giorni è capitato che un cane lasciato da solo è morto anzitempo.*

R: La direttrice del nostro Master di **Pet Therapy**, terapia assistita con animali, diceva che il cane è un animale ancora più sociale dell'uomo, dopo otto ore di solitudine il cane va già in crisi, manifesta già delle nevrosi. Quindi un cane che sia stato regolarmente abbandonato è schizzato.

Domanda: per anni ho avuto paura di essere abbandonata; ora ho superato perché mi è stato detto: «Ti devi rendere conto che c'è un problema dentro di te, quindi un lavoro su te stessa può portare a un miglioramento di vita». Mi sono fatta una domanda: «Come costruire delle relazioni sane in assenza di ansia da separazione?», e forse mi sono anche data una risposta: «Il segreto sta nel comunicare quello di cui abbiamo bisogno e le nostre emozioni rendendo l'altro consapevole di quello che siamo e delle paure che proviamo».

La mia domanda è: i diritti e doveri in una relazione.

R: facciamo un corso a partire da gennaio di venti ore su questo argomento, se volete iscrivervi potete fare questo approfondimento perché 20 ore è il minimo per rispondere a questa domanda.

Professor Don Ezio Risatti

Andiamo avanti e vediamo altri aspetti di questo stato.

L'uomo è fatto per essere in relazione, per entrare in relazione.

Pensate che questa caratteristica degli uomini si fonda su Dio, il nostro Dio sono tre Persone, tre persone che vivono una relazione fra di loro: il nostro Dio ha esperienza della relazione paritaria, e questa è una cosa eccezionale che mi fa trovare meravigliosa la religione cristiana, perché altre religioni monoteistiche hanno un **Dio** che è da solo: **Allah** è da solo, **Jahvè** è da solo, e gli manca questa esperienza della relazione paritaria.

Invece il nostro Dio sono tre persone ugualmente Dio, quindi hanno l'esperienza di una relazione paritaria e, avendo creato l'uomo a immagine e somiglianza di Dio, anche l'uomo ha bisogno di questa realtà di relazione paritaria, di relazione con i suoi simili: è una caratteristica necessaria e fondamentale; fa parte dell'essere delle persone avere questo bisogno, avere questo appoggio, avere questa realtà di essere in relazione con altre persone.

La relazione è proprio una parte costitutiva dell'essere: ognuno di voi è anche le relazioni che ha, che vive. Non siete **voi** qui quello che io vedo e basta, ma la vostra realtà è composta anche dalle relazioni che voi vivete.

La persona è quello che costruisce nella vita

perché voi non siete quello che eravate un'ora fa e non siete ancora quello che sarete tra un'ora; la vita è una crescita continua, un elemento fondamentale di questa crescita continua sono le relazioni, e più le relazioni sono belle, profonde, positive, più le relazioni profumano di amore, più la crescita vostra è veloce, grande.

Immaginate la crescita come un camminare: uno può camminare molto adagio, un po' più in fretta, uno può andare in bicicletta, uno può andare in macchina, in aereo, in astronave, e poi ancora, chissà, più veloce della luce, e allora cambia la strada che uno fa, e questa velocità è data dalla realtà di amore presente momento per momento nella vostra vita, perché le vostre relazioni sono qui con voi.

Se voi amate delle persone, quelle persone sono dentro di voi, parte di voi anche adesso che non le vedete, che non sono vicine, eccetera, ma la relazione è sempre parte di voi! Perché questa è la nostra realtà: essere fatti anche di relazione.

Non solo!

Pensate che tutta la natura è stata creata prendendo il Figlio di Dio, **Gesù Cristo**, come modello della creazione e come modello della creazione doveva essere dentro la creazione. Tra poco è Natale, è proprio il ricordo che **il modello della creazione** è dentro la creazione, se no non poteva essere il modello. Dunque, tutta la natura rispecchia questo: gli animali (prima dicevamo i cani)

sono sociali, cioè vivono in branco, vivono in mandria, vivono in stormo, a seconda del tipo di animali cambia il nome ma la realtà è sempre quella: vivere assieme agli altri, vivere uniti, avere relazioni con gli altri.

E poi il branco è strutturato, c'è tutta una gerarchia, ci sono i ruoli maschili e femminili e c'è tutta un'organizzazione che si appoggia su una relazione comunitaria e si manifesta in una relazione molto forte quando diventa una relazione parentale: gli animali si preoccupano di chi mettono al mondo, e più andiamo verso gli animali più evoluti più questa preoccupazione è forte e presente, mentre scendendo nella scala dell'evoluzione, cioè scendendo verso il più primitivo questa attenzione diventa ridotta: deporre le uova che poi si schiuderanno, eccetera.

Dunque, c'è questa dimensione nel mondo animale e c'è anche nel mondo vegetale. Nel mondo vegetale le piante si combattono tra di loro, è vero: anche gli umani si combattono tra di loro e quello che c'è nel mondo degli umani c'è anche nel mondo degli animali che si sbranano pure loro, e c'è nel mondo delle piante, ma non c'è solo questa guerra, questo combattimento, c'è anche l'aiutarsi tra di loro. Pensate che se la prima pianta del bosco viene aggredita da un parassita, nel giro di mezza giornata tutto il bosco è informato dell'arrivo del parassita, e le piante distanti magari un chilometro da quella aggredita, cominciano già a produrre una resina in difesa di quel parassita: vuol dire che hanno saputo che è arrivato, l'hanno saputo!

Questa trasmissione è abbastanza facile a livello chimico, invece ci sono altre trasmissioni tra le piante che non abbiamo idea di come avvengono.

Le piante percepiscono la vita

Se un animale muore ai piedi di una pianta, la pianta resta paralizzata e non vegeta per alcune ore. Le piante quando vegetano danno origine a tutta una serie di reazioni chimiche che, a loro volta, danno origine a una serie di impulsi elettrici che posso essere rilevati, per cui una pianta può essere rilevata e si sa se sta vegetando bene, si sa se le manca l'acqua, se le manca la luce, eccetera.

Ci sono degli studi interessanti, divertenti, fatti anche qui a Torino sulle piante: quando lavoravo in radio era venuto uno di questi sperimentatori a raccontare come avevano fatto questo gioco, quando una pianta aveva sete la pianta vicina prendeva l'innaffiatoio e le versava l'acqua! Naturalmente era un servo motore che faceva questo, era un braccio robotico che faceva l'azione, però c'era il computer che rilevava e trasmetteva, e si vedeva il ramo che era mosso da un braccio meccanico: però quello che si vedeva era un ramo che prendeva l'innaffiatoio e bagnava la pianta vicina.

Non abbiamo la spiegazione del fatto che le piante sentano la vita, ma lo hanno testato in maniera molto attenta. Hanno fatto questo esperimento: hanno messo vicino alle piante un pentolino di acqua che bolliva, vicino a questo c'era un contenitore con acqua fresca e con dei gamberetti vivi dentro, poi gli sperimentatori se ne sono andati (perché temevano di essere loro a influenzare le piante), all'ora prevista il contenitore di acqua fresca con i gamberetti vivi dentro si è inclinato e li ha rovesciati nell'acqua bollente. Le piante in quel momento si sono paralizzate! Hanno sentito! Ma lo avevano già notato che le piante "sentivano" la vita e la morte.

Così come le piante sentono chi ha il pollice verde: guardate che il pollice verde è una realtà! Quando certe persone si avvicinano ad una pianta, quella pianta vegeta meglio; un'altra persona dello stesso peso corporeo si avvicina e non fa niente! Quella persona lì fa vegetare di più la pianta e non sappiamo come sia questo: abbiamo ancora tante cose da scoprire.

Quindi, le piante hanno questa relazione, ma arriviamo al punto che anche la materia inerte, i minerali, le pietre, le rocce, vivono questo bisogno di relazione che però è ridotto proprio all'ultimo gradino (meno non si può) e si traduce con *l'attrazione universale*. Noi abbiamo attrazione verso i nostri simili, soprattutto quelli che ci piacciono; gli animali hanno attrazione; le piante hanno attrazione, e arriviamo perfino alle pietre: l'attrazione universale è la versione più ridotta (meno di così non si può) dell'*essere fatti per stare assieme*, e le pietre vanno a stare assieme.

Sapete come la Terra e gli altri pianeti sono nati da un ammasso di pietre che un po' alla volta si sono fuse assieme e hanno dato origine a un pianeta; proprio questo *essere fatti per stare assieme*,

proprio l'attrazione: i pianeti che stanno assieme al sole, la luna che sta assieme alla terra è tutta questione di attrazione.

“Essere fatti per stare con...” è una realtà profonda dentro le persone.

Nella Chiesa c'è la tradizione degli eremiti, dei monaci e così via; monaco vuol dire “uno da solo”, eremita vuol dire “solitario”, ma non dovete farvi portar via dal nome, perché queste persone in realtà vivevano delle relazioni profonde con tante altre persone che andavano da loro per farsi aiutare. Facevano gli psicologi, anche se non ne avevano titolo, ma lo facevano! Facevano i Padri Spirituali, sostenevano delle comunità, dei paesi, quindi avevano una relazione a livello di preghiera per loro, di livello affettivo, quindi era vero che vivevano in un posto isolato, ma era vero che vivevano delle relazioni profonde.

La relazione è una questione che uno si porta dentro, certo ha bisogno anche di comunicare, di scambiare, di incontrare, ma la realtà profonda, la realtà fondamentale, è quella che la persona vive dentro di sé.

Le persone che soffrono di solitudine.

La solitudine è una realtà che dipende dalle persone che soffrono la solitudine: non dipende dalla società, non dipende dagli altri, anche se è vero che la nostra società la favorisce e la permette.

Una volta, il paese non permetteva a uno di essere da solo perché tutti sapevano tutto di tutti, quindi anche se volevi essere da solo non potevi: c'era questo coinvolgimento.

Nella società di oggi, invece, la città permette a una persona di essere da sola molto più del deserto dell'eremita; sapete di casi di persone che muoiono e nessuno ne sa niente per mesi, per un anno e mezzo, per due anni. È un caso che è capitato a Monza una decina di anni fa: è morta una signora, la figlia se ne è accorta dopo un anno e mezzo!

L'organizzazione sociale permette questo in quanto la pensione arriva in Banca, le bollette arrivano in Banca, nessuno dice niente, e tutto va avanti; l'hanno trovata mummificata a letto, perché dopo un anno e mezzo la figlia si è decisa ad andare a vedere come mai la sua mamma non rispondeva al telefono: la figlia diceva: «Pensavo fosse uscita, pensavo avesse da fare», sì, ma dopo un anno e mezzo! È capitato nella provincia di Cuneo che amici e parenti solo dopo cinque mesi si sono accorti che la persona era morta.

Poi ci sono persone che non hanno proprio nessuno e in Comune c'è un ufficio che si preoccupa dei funerali di chi non ha nessuno e provvede a tutto; e non sono mica persone povere! Magari hanno anche dei beni che poi vanno all'Agenzia delle Entrate perché non c'è nessuno, dunque, questa realtà è possibile.

Quali sono gli errori che fanno queste persone?

- Primo, **la relazione si costruisce dando e non ricevendo**, la persona cresce in quello che tira fuori da dentro di sé e dà agli altri, non su quello che gli altri danno a lei. Se uno si mette lì e aspetta che gli altri gli diano, non va da nessuna parte! Questo vale anche a livello di coppia, quando due giovani, due persone, si mettono assieme, se **si mettono assieme per ricevere** fanno una brutta riuscita, se **si mettono assieme per dare**, allora hanno una buona possibilità di fare una buona riuscita, perché ciò che costruisce la persona è ciò che esce dalla persona e va verso gli altri. Allora, se patisci di solitudine, sappi che devi uscire da te, tirare fuori da te, e dare agli altri. La persona magari dice: «Ma io ho bisogno di ricevere!», è vero, ma se tutti hanno bisogno di ricevere e nessuno dà? È proprio la logica che dice: «Se due si mettono assieme per dare, tutti e due ricevono», il principio è “dare”!
- Il secondo errore è quello di **non comunicare a livelli abbastanza profondi**. Che cosa vuol dire comunicare a livello superficiale? Magari nel vostro condominio ci sono delle persone che ogni tanto incontrate in ascensore: «Buon giorno!» - «Buona sera» - «Ha visto che è arrivato il freddo? Magari nevica!», queste sono comunicazioni molto superficiali; man mano che ci si coinvolge personalmente, man mano che si parla di sé, delle proprie realtà

più intime, ecco che la comunicazione diventa più profonda: ecco che questo tipo di comunicazione permette di superare la solitudine, ma bisogna avere la possibilità, bisogna avere con chi si è stabilito un rapporto così profondo, di modo da poter comunicare di cose personali profonde.

La solitudine si supera con il tipo di comunicazione, non con le persone attorno!

Scusate io qui conosco alcune persone ma molti di voi non li conosco, ci potrebbe essere qui una persona che soffre di solitudine nonostante ci siano qui, in questo momento 30 - 35 persone. Un giovane può essere in discoteca con 400 persone e soffrire di solitudine; uno potrebbe andare a vedere la partita allo stadio con 50.000 persone e soffrire di solitudine.

Quando è che c'è la percezione di “**essere da soli**”? Quando uno sa che è con qualcuno: «Sono con...», oppure; «Sono da solo».

Ad esempio, prendo il treno, vado a Milano e **sono con** Giletto: sul treno ci sono altre 300 persone, ma io non sono con gli altri 300, io sono con Giletto; oppure dovevo andare a Milano con Giletto, poi Giletto non è stato bene e ho dovuto andare a Milano da solo, e le altre 299 persone che c'erano sul treno? «Ma, io non ero con loro, io non ero con nessuno! Ero da solo».

Oppure siamo andati a vedere la partita, eravamo 10 amici, e gli altri 49.990? Non erano con noi, io ero con i miei 10 amici! Allora, ecco che: «Io non ero solo perché ero con...», un altro invece sempre all'interno di quello Stadio poteva essere da solo, non era con nessuno!

Sapete la storiella di un ragazzino nei posti “distinti” dello stadio da solo, e gli chiedono: «Come mai sei qui da solo? Tuo papà dov'è?» - «È a casa, a cercare l'abbonamento».

Allora, questo “essere da solo” è un concetto che noi abbiamo, e “essere con...”, e così via.

Possiamo essere da soli e non soffrire di solitudine

Quando prendete il tram in città è facile che stiate da soli, ci sono altre 15 -20 persone sul tram, ma voi siete da soli e magari non soffrite di solitudine perché in realtà dentro di voi siete sempre con qualcun altro, non siete da soli: “siete con...”

E notate, e qui torniamo anche gli eremiti e torniamo anche ai monaci, che uno può essere anche con il Signore: si può essere dentro il proprio cuore con il Signore e non sentire la solitudine perché uno è con il Signore. Si chiama “preghiera” quella: pensate, la preghiera è essere con il Signore, non essere da soli! E notate che il posto migliore per pregare è il posto dove non c'è nessuno; la preghiera si fa in gruppo si fa in comunità, ma si fa anche da soli perché c'è bisogno di questo “essere con...”, da soli.

Esattamente come la coppia: una coppia matura, una coppia che funziona, ha tanti amici e sta volentieri con gli amici, ma ci sono dei momenti che ha bisogno di *stare da sola*: deve avere dei momenti da sola. A volte i genitori hanno questo problema perché hanno due o tre figli e trovare il tempo di stare “da soli” non è così facile ma, però, è importante.

Stare da soli per combattere la solitudine non è un controsenso, no! Perché si approfondisce la relazione: la relazione da livelli più superficiali scende a livelli più profondi, e allora ecco che si supera sempre di più, sempre meglio, la realtà della solitudine.

Che cosa dire a una persona che soffre di solitudine?

La prima cosa da dire è: «Guarda che devi muoverti tu!». Non serve dare la colpa a tutti gli altri: «Sono tutti egoisti perché pensano a se stessi invece di pensare tutti a me», non funziona questo! Dare la colpa agli altri è una percezione che parte da un errore, perché queste persone che soffrono di solitudine sono convinte che la colpa sia degli altri, ma in realtà sono loro che non partono con il dare: «Ma ho bisogno di ricevere!» - «Parti con il dare, perché siamo fatti per tirare fuori e dare», noi cresciamo nel dare.

È l'esempio che ho detto tante volte della montagna: la montagna non cresce, il vulcano cresce perché tira fuori la roccia da dentro di sé e cresce. Le persone sono in realtà come il vulcano: tirano fuori il loro essere da dentro di sé e la persona entra in relazione, e la persona supera la solitudine.

Il secondo elemento è quello di **non aver paura a comunicare a livelli profondi**: ma io devo aprirmi, devo espormi per comunicare a livelli profondi, perché fino a quando parlo del tempo, della pioggia, della neve, del caldo e del freddo, mi possono dire quello che vogliono: «No, non è vero che fa freddo; secondo me fa caldo», va bene, di pure quel che vuoi, non ti contraddico, non mi interessa, non ho voglia di mettermi a litigare: *comunicare a livello superficiale* permette il disimpegno, lo sganciarsi, dare ragione in tutti i casi, e vai...

Comunicare a livello più profondo cose che uno sente, cose che uno vive, le proprie emozioni, i propri vissuti, espone la persona all'altro. Uso un termine molto comune: **io mi metto a nudo davanti all'altro** quindi non ho più difese, quindi l'altro mi può attaccare, l'altro mi può ferire. Se io mi apro a livello profondo l'altro può utilizzare la mia comunicazione profonda per ferirmi: è vero! E allora la persona che soffre la solitudine si difende chiudendo, non aprendosi a livelli profondi e come paga questa difesa? Con la solitudine.

Ma **ci vuole coraggio**: la persona deve sentire che se anche capitasse (perché se mi apro con 10 persone poi magari una delle 10 mi ferisce, capita!) se anche capitasse io non muoio e, in tutti i casi, io vivo meglio che non a restare chiuso dentro di me, perché a restare chiusi dentro di sé si creano poi dei vortici che davvero sono problematici.

Sapete che esistono oggi giorno degli **hikikomori**: sono dei giovani, magari qualcuno è già andato avanti gli anni perché è un fenomeno che ha già una quindicina di anni, praticamente dal diffondersi di Internet si è verificato questo fenomeno (esisteva anche prima di Internet, ma erano casi patologici ed eccezionali). La persona si chiude in camera e non vuole avere più niente a che fare con nessuno, gli altri sono solo più forte di sofferenza: «Io non li voglio!»; adesso è più facile perché uno si chiude in camera con Internet, ma Internet permette una comunicazione molto difesa, che si stoppa in qualsiasi momento: «Ti posso dire tutto quello che voglio, non me lo puoi impedire», per cui una comunicazione così difesa, le persone la possono accettare.

Questo tipo di comunicazione però non coglie la profondità dentro di sé, non toglie il senso di solitudine che vivono queste persone, e la nostra cultura lo facilita e lo permette, è così!

Allora, **se qualcuno vuole superare la solitudine sappia che tocca a lui e non tocca agli altri!**

Io glielo auguro che gli altri facciano il primo passo, ma potrebbe anche non bastare.

Ad esempio, il Signore è sempre disponibile a fare il primo passo, ma non è che noi siamo così disponibili a entrare in relazione con Lui; e se poi uno non ha una fede, il Signore non lo percepisce non lo sente, non lo vive, e allora?

Allora **devi fidarti di te stesso**, devi fidarti che sei fatto per comunicare, che sei attrezzato per comunicare profondamente, che hai la possibilità dentro di te di fare questo passaggio: è come se io dicessi: «Tu puoi camminare su una fune tesa tra i tetti di due case: puoi farlo!» (non fatelo perché non è vero!)

Ma nella comunicazione quello che sembra pericolosissimo lo puoi fare. Tra l'altro si può anche camminare su una fune, basta avere dei pesi sotto che abbassano il baricentro sotto la corda e poi uno cammina sulla corda e non casca nemmeno se vuole. Ricordo di aver visto una volta delle cose messe in equilibrio, ricordo dei gabbiani che stavano in equilibrio sulla punta del becco, e comunque li muovevsi loro restavano in equilibrio sulla punta del becco, perché avevano le ali con dei pesi messi in una posizione tale che sortivano questo effetto.

Dunque, le persone devono sapere che possono! Che sono attrezzate! Hanno il baricentro sotto la corda, quindi possono camminare in equilibrio sopra la corda, possono correre quel pericolo; naturalmente un po' di prudenza! Vedi un po' tu con chi ti apri!

Una cosa che, invece, non si può fare è **aprire un'associazione per solitari**: «Chi patisce la solitudine venga qua: mettiamo assieme due o tre che patiscono la solitudine e risolviamo il loro problema», non esiste! Non si può! Perché se queste persone non hanno imparato loro stessi a comunicare, a esporsi nella comunicazione, se anche li obblighi a venire per una sera e li forzi a stare qui, eccetera, poi tutto finisce lì, perché sono le persone che non sono capaci a compiere quel passo che devono fare.

Chi patisce la solitudine soffre, soffre e lancia un grido che nessuno accoglie

Questo fa soffrire molto duramente. Ricordo uno psicologo che una volta aveva ricevuto una persona e questa persona aveva aperto un suo quaderno dove aveva annotato delle cose, e la prima riga di quel quaderno lui l'ha letta al contrario, e ha letto che c'era scritto: **pagherò ma troverò chi mi ascolta**. Questa persona andava dallo psicologo per avere la soddisfazione di dire le sue cose a qualcuno che lo ascoltava: lo psicologo lo può fare di professione, ma poveraccia quella persona che è obbligata a pagare perché ci sia uno che lo ascolta!

Dallo psicologo si va per affrontare dei problemi, per fare un cammino, per risolvere dei problemi: andarci solo per avere uno che ti ascolta vuol dire davvero soffrire molto.

***Domanda:** oggi giorno le persone non sono così aperte o così disponibili ad ascoltare*

R: abbiamo già fatto il corso di 20 ore su come si ascolta per non far sentire all'altro che patisce la solitudine...

***Domanda:** parlo di una questione sociale, ad esempio nelle scuole se un alunno o un collega ha dei problemi non è che i professori ascoltino o se ne prendano carico. Magari ci sono situazioni felici, però c'è la tendenza a dire: «Noi non vogliamo farci carico dei tuoi problemi; perché non vai da uno psicologo, da un counselor, da un terapeuta?», che di sicuro è utile...*

R: però, se voi imparate ad ascoltare ci guadagnate voi! Nel fare lo psicologo io ci guadagno qualche soldo, non più di tanto, ma **ci guadagno molto nella mia crescita** personale perché quando io mi rendo disponibile e ascolto l'altro e sono lì per lui, il mio vero guadagno è la mia crescita.

Io ho trovato che il fare lo psicologo è il lavoro più vicino a fare il prete che io abbia trovato. Ho fatto diversi mestieri: ho fatto l'insegnante di lettere nelle scuole superiori, ho fatto il giornalista per quattordici anni a Radio Proposta, ho fatto l'informatore, ho fatto lo psicologo e ho visto che lo psicologo è il lavoro più vicino a quello del prete: accogli la persona e la ascolti.

Ci sono le tecniche per fare sentire alla persona che la ascolti. Pensate che la prova che la tecnica funziona è che la persona va avanti a parlare:

- se la persona si ferma e dice: «Mi sta seguendo?», vuol dire che io ho sbagliato;
- se la persona si ferma e dice: «Mi ha capito?», vuol dire che io ho sbagliato;
- se la persona si ferma per dire: «Posso andare avanti?», vuol dire che io ho sbagliato;
- se io la ascolto con le tecniche dell'ascolto attivo, la persona va avanti, libera, serena e sente che è accolta.

Questa non è solo questione di professione di psicologo, di counselor, eccetera, che lei elencava, è questione che chiunque può imparare ad ascoltare sapendo che fa un servizio, magari al vicino di casa, e fa un servizio a sé, perché è nel dare che si cresce. Quando io lo ascolto, lui mi sta dando delle parole, mi sta dando dei concetti, delle emozioni, dei sentimenti, delle fatiche, delle paure, delle sofferenze, delle gioie, ma in realtà io sto dando a lui accoglienza, ascolto, disponibilità, è più quello che do che quello che ricevo e quindi cresco!

Se voi aiutate un altro a superare la sua solitudine ricevete più voi di quanto riceva quella persona perché date di più di quanto quella persona dà a voi, e quindi crescete.

Questo è un tema che non avevo previsto, io pensavo di dire: «Ecco come voi potete superare la vostra solitudine», no, no: aiutare anche l'altro a superare la sua solitudine con questa apertura e disponibilità.

***Domanda:** è proprio quello che ho fatto questa mattina con un ex collega che sta richiudendosi in casa sua; con una mattinata di conversazione lo ho rientusiasmato a occuparsi della sua attività e mi ha fatto piacere vederlo di nuovo entusiasta su quello cui stiamo lavorando...*

R: e vi è anche un'incomprensione tra quello che dicono i medici e gli psicologi; i medici dicono agli psicologi: «I matti costruiscono castelli in aria e vanno ad abitare in questi castelli in aria, e lo psicologo riscuotere l'affitto da questi matti che abitano questi castelli in aria»

I medici dicono: «Ma cosa dai tu alla persona che viene da te? Non gli dai una pastiglia, non gli dai delle analisi da fare, non gli dai una cura: non gli dai niente!», non si rendono conto di che cosa lo psicologo dà a chi va da lui. Prima di tutto (poi anche delle indicazioni di gestione di sé) ma prima di tutto lo psicologo dà ascolto, ed è comune l'esperienza della persona che arriva parla, parla, parla, e alla fine dice: «Grazie!», ma non ti ho dato niente! No, ti ho dato tanto: ti ho dato ascolto, ti ho dato accoglienza, ti ho dato non giudizio, ti ho dato misericordia: aiutare una persona è davvero misericordia

***Domanda:** dare ascolto, in termini cristiani, è dare misericordia; più che il mio desiderio, la mia speranza è che si possa essere così! Non deve essere “io do qualcosa come atto di aiuto o di pietà” ma mi auguro che sia veramente qualcosa di sentito. Magari nelle piccole cose, magari col vicino di casa in ascensore può essere un inizio..., se fossimo più attenti a noi stessi e agli altri non saremmo qui a parlarne.*

R: un principio dice **agere sequitur esse**, cioè l'azione viene da quello che uno è, e se uno non è dentro di sé onesto, sereno, calmo, aperto, disponibile, non può recitarlo, oppure lo può recitare per qualche minuto, ma come arriva l'ascensore a terra ha già finito di recitare!

Uno deve crescere dentro di sé e allora ecco che poi diventa capace di vivere queste relazioni, ricordate che danno più gioia a chi accoglie. C'è più gioia in chi accoglie che in chi rovescia dentro l'altro, e ci vuole rovesciare nell'altro, perché anche lo psicologo va a sua volta da uno psicologo, anzi dicono che la maggior parte dei clienti degli psicologi sono altri psicologi, ma ci credo e va bene così, ma perché? Perché noi sappiamo il bene che si riceve e quindi ne approfittiamo.

Allora, c'è questa realtà che voi potete gestire di accoglienza, e fate uscire l'altro dalla solitudine, ma, soprattutto, ci uscite voi se mai aveste questo bisogno di uscire dalla solitudine accogliendo l'altro. È l'augurio che vi faccio.

Grazie della vostra presenza e arrivederci.

Grazie