

## LA MAIL

**Data:** 05.12.2008

**Mail di:** Gianni

**Oggetto:** Sono molto confuso

Vi scrivo poiché sento un disagio che sta condizionando fortemente la mia vita e approfitto del vostro servizio per chiedere un consiglio, un parere, o semplicemente un'altro punto di vista.

Posso cominciare dicendo che mi sento vinto da questa situazione, e che non riesco a tirar fuori la testa per prendere una boccata di fiato. Appunto mi sento come se stessi annegando.

Da adolescente sono stato sempre un pò timido e non sono mai riuscito del tutto a vincere la timidezza, che intaccava sia le relazioni con gli altri che il successo personale, ma a causa di questo non sopraffare quest'ostacolo forse adesso mi ritrovo del tutto inerme.

Sono arrivato però in un altro porto quando ho iniziato a tenere in considerazione anche il lato spirituale dell'uomo e a cercare di coltivare quest'enorme potenziale. Per spirituale non intendo una religione in particolare come il cattolicesimo o altro bensì l'esperienza del "qui e ora" e della presenza a se stessi e consapevolezza che permette di sentire la vita per quello che è: felicità pura.

Purtroppo sono riuscito a sperimentare solo a tratti questo benessere, dato che non sono mai riuscito a fare mio questo stato, menzionato da molti uomini di carisma, da Bruce Lee (il quale nei suoi scritti predicava nozioni sul giusto atteggiamento mentale) a Osho Rajneesh e perfino Raffaele Morelli che ne è un sostenitore. Tutti convergono allo stesso centro.

Capisco che magari per una figura professionale quale uno psicologo, può essere impensabile una simile condizione umana, ma il fatto che io come molte altre persone ne abbiamo sperimentato i benefici, mi permette di non desistere e di sostenere la veridicità di questa tesi.

Il mio **problema** è che appunto sto male, perchè non essendo riuscito a trovare un equilibrio, me stesso, la mia presenza, sono molto insicuro, mi sento chiuso, non spontaneo, un abominio. "Faccio buon viso (molto ostentato tra l'altro) a cattivo gioco" con gli altri. Non riesco a intrattenere relazioni sociali sane, specialmente con l'altro sesso. Ho avuto solo 2 esperienze sessuali nella mia vita e solo una è stata parzialmente gratificante, per non parlare di non essere in grado di costruirne altre. Mi sento infatti molto insicuro a riguardo, privo di argomentazioni, spontaneità o comunque quel soffio di vita che ti rende affascinante per quello che sei e non per come si aspettano gli altri.

Il mio rapporto con me stesso è confuso, non mi sento in equilibrio e i pensieri e le paure mi anebbianò il reale.

Mi ritrovo a uscire di casa davvero poco, passo le giornate al pc e videogiochi, mi vengono a trovare amici per fumare e io accetto, anche se mi rendo conto che questo incasina ancora di più il tutto.

E' come se non riuscissi a capire come affrontare le situazioni della vita, come affrontare lo stare in famiglia con madre separata, nonna e fratello e che ti fanno pesare il fatto che non cerco abbastanza lavoro essendo "figlio di famiglia", il fatto che non riesco a trovare un amore e come fare visto che è causato dal difficile rapporto con me stesso, il fatto che mi sento vuoto e che non so dove sbaglio.

Ho provato una psicoterapia di gruppo ma mi ha lasciato perplesso perchè conoscendo un'aspetto diverso di guarigione e libertà, non mi ci sono ritrovato a rievocare ricordi, pensieri, rancori e a ridargli concretezza.

Osho Rajneesh sostiene che il passato non esiste più e il futuro non esiste ancora, farsi influenzare o dare udienza a questi fattori creano solo ansia. Non credo di essere cieco dando credito ad affermazioni simili.

Chiedo scusa per la lunghezza del testo ma sto cercando di dare più informazioni possibili per fare capire a chi legge qual'è la mia angoscia.

Spero vivamente che qualcuno possa suggerirmi una via per ritrovare me stesso, per capire che vuol dire osservarsi e conoscersi senza interventi della mente e dei condizionamenti, perchè questo mi sembra l'unico vero "metodo" per stare bene ovvero che è riuscito a farmi toccare con mano la gioia di essere vivi. Grazie anticipatamente della vostra disponibilità, sentiti saluti.

## RISPONDE IL DOTT. LUCA MAZZOTTA

Caro Gianni,

nella sua lettera mi sembra di cogliere contemporaneamente sia una richiesta d'aiuto molto forte che una profonda sfiducia nel riuscire a trovarla, in se stesso e negli altri.

Comprendo dunque l'angoscioso stato d'animo in cui si trova. Sente che avrebbe bisogno di una diversa energia e di un diverso equilibrio con se stesso, in grado di farla star bene anche con gli altri. Sente che ciò, almeno a detta di altri, è realizzabile ma sente che per lei questo non si è ancora verificato e dubita (e teme) che possa verificarsi in futuro.

Forse tutto ciò le fa pensare che ad essere "sbagliato" sia proprio lei, lei che non riesce a sentire ciò che desidera: "felicità pura".

Il lato "spirituale" dell'uomo, caro Gianni, è una faccia dell'esistenza che, purtroppo, viene sempre più trascurata. L'uomo è via via diventato una pedina da muovere nella scacchiera del consumo nel mondo occidentale, e nelle scacchiere belliche nel resto del mondo. L'uomo è diventato funzionale a ciò che serve ad altri uomini e non alla sua propria realizzazione. Tutto ciò ha effettivamente negato ed eliminato l'aspetto più interessante dell'esistenza umana: quello che lei chiama "spirituale". Cioè la ricerca di un senso alla propria esistenza. Che non vuol dire necessariamente trovare "il senso" e nemmeno trovarne uno. Forse il lato spirituale è la pura "ricerca" del senso che un individuo è in grado di attribuire alla propria esistenza, quell'inesauribile cammino di ricerca del proprio soggettivo "senso" in grado di far raggiungere un equilibrio tra ciò che si teme e ciò che si desidera, tra ciò che si vorrebbe realizzare e ciò che è possibile realizzare.

Ma come immaginare che una famiglia di operai in cassa integrazione possa sempre vivere nella felicità pura? Né il fatto che una famiglia sia benestante è sufficiente a garantire una felicità pura. E come immaginare che una famiglia palestinese o israeliana vivano nella felicità pura? E certamente nemmeno lei sperimenta questa felicità, visto che si trova costretto a convivere con una angosciante ed opprimente sensazione di vuoto.

Quello che però più mi colpisce è il suo tentativo di chiedere aiuto e, allo stesso tempo, di scoraggiare chi dovrebbe fornirle questo aiuto! Chiede aiuto a degli psicologi pur essendo in partenza convinto che nessuno le dirà ciò che vorrebbe sentirsi dire: che esiste la "felicità pura". E sottolinea che non cambierà idea, poiché ha sperimentato ogni tanto lei stesso questa condizione. Poi però, successivamente, risprofonda nel suo vissuto raccontandoci l'attuale situazione che tanto la tormenta. Quindi cerca di togliere ogni speranza a chi dovrebbe aiutarla dicendo che la psicoterapia con lei non funziona perché non è in grado di garantirle la sua idea di "guarigione e libertà". Infine mette ancora in guardia chiunque voglia farle cambiare idea o potrebbe farle credere di essere "cieco" nel dar credito alle affermazioni che cita.

Ora proviamo a fare un po' di ordine.

Innanzitutto mi sembra che lei sia in qualche modo dominato dal timore che qualcuno le possa imporre il proprio modo di pensare. Teme gli "interventi della mente ed i condizionamenti". Più volte sottolinea con forza le sue idee e mi sembra che le citazioni che fa abbiano proprio come scopo quello di creare una ulteriore protezione tra ciò che sente ed un ipotetico "attacco" alle sue idee (e dunque a lei stesso come persona). Chissà se il citare qualcun altro non le faccia comunque temere di non sapere cosa lei pensa, cerca, desidera.

Forse si sente davvero minacciato da tutto ciò. Forse teme davvero che l'aprirsi al mondo possa mettere a rischio lei stesso. Forse teme che l'incontro con un'altra persona possa finire con il far soccombere lei. E

questo credo che valga per lei sia nel lavoro, che nella vita sentimentale, che in un ipotetico rapporto terapeutico. Tutte cose probabilmente temute e contemporaneamente desiderate.

Un serio approccio psicoterapeutico, caro Gianni, non potrà mai condizionare la sua mente. Si tratta proprio del contrario: liberare tutte le parti di sé inibite dal condizionamento che nel tempo ha dovuto subire. Liberare finalmente la sua energia, la sua vitalità. Farle riacquistare un equilibrio in grado di darle la serenità per trovare le giuste soluzioni (le sue!) in quelle situazioni in cui è necessario trovare un compromesso tra ciò che si vorrebbe e ciò che si può avere. Farle riacquistare la fiducia in se stesso e nella vita nonostante il fatto che non sempre si può essere felici.

Non mi illudo che questa mia rassicurazione possa per lei essere sufficiente. Spero però che possa tenerla in considerazione e valutarla attentamente, confidando proprio nelle sue capacità.

Probabilmente il primo passo che ha da fare è affrontare questa sua paura di essere sopraffatto dall'altro. È forse per questo che teme di conoscere se stesso e le sue paure più profondamente (che non significa necessariamente rievocare ricordi, pensieri e ricordi passati... Sono più che sufficienti quelli attuali!). Ma visto che ciò le risulta difficile, come mi sembra, deve concedersi di affrontare un paradosso: affidarsi ad un altro che la possa aiutare, nonostante ciò rappresenti per lei un grande timore. Provi a farlo, provi ad andare oltre i confini che la imprigionano. Si rivolga ad un valido psicoanalista e gli parli subito dei suoi timori, proprio nell'affidarsi a lui! Gli parli dei suoi dubbi, dei suoi desideri, del timore dei condizionamenti. Di quanto è difficile per lei fare proprio ciò che sta facendo in quel momento lì con lui. Ci richieda un nominativo se lo ritiene, proveremo a fargliene avere uno.

La saluto con una citazione (questa volta la faccio io!) da un bel libro che ho letto alcuni anni fa:

*“Tu non puoi scappare da te stesso. Dovunque andrai, sarai te stesso. Si ha paura di conoscere se stessi. È la più grande paura del mondo. Lo è perché tu sei stato condannato da tutti quanti per le più piccole inezie – per gli errori più piccoli, quelli assolutamente umani – in maniera così spropositata da arrivare ad aver paura di te stesso. Tu sai che non sei degno. Nelle profondità del tuo inconscio si è sedimentata questa idea – che tu non meriti niente, che sei assolutamente indegno. Naturalmente, la strada migliore è quella di scappare da te stesso. Non puoi scappare da te stesso” (Osho).*

Dott. Luca Mazzotta