



mentalmente sani

Vecchi disagi e nuovi disturbi. Il bisogno di essere guardati e il valore terapeutico di donare (e donarsi).
Intervista a Enrico Molinari

Spesso si leggono sui giornali scoperte delle neuroscienze, con relative promesse di salute, e di felicità, grazie a qualche pillola o intervento chirurgico. Un po' in ribasso sembra invece la psicologia, ormai battuta su tutti i fronti da nuovi farmaci apparentemente più efficaci. Ma è proprio così? Ne parliamo con Enrico Molinari, professore di Psicologia clinica all'Università Cattolica di Milano, che ha recentemente curato, insieme a Piero Cavaleri, il libro *Il dono nel tempo della crisi* (Raffaello Cortina). Il testo è anche frutto della riflessione sviluppata nell'ambito di *Psicologia e Comunione*, gruppo internazionale di operatori della salute mentale, psicologi, psichiatri, psicoterapeuti e studiosi di discipline psicologiche.

Lo psicologo è un mestiere al tramonto?

C'è ancora molto bisogno dello psicologo: i disagi sono in aumento, così come le difficoltà che le persone incontrano, sia a livello personale che sociale. Le neuroscienze descrivono i fenomeni, ma non spiegano perché avvengono. La psicologia

cerca invece di offrire una interpretazione, una comprensione dei processi mentali e del passaggio dalla neurofisiologia allo psichico. Lo psicologo può, tra l'altro, proporre al paziente un diverso punto di vista: spesso infatti le persone continuano a ripetere lo stesso errore per tutta la vita. L'incontro, nella relazione terapeutica, può invece suggerire altre soluzioni ai problemi. L'ascolto delle persone in difficoltà è un altro aspetto importante dell'attività dello psicologo perché un dolore, una malattia, un disagio non condiviso si amplifica, mentre la condivisione porta a una riduzione della sofferenza permettendo di cercare nuove possibilità.

Perché aumentano i disagi?

L'uomo è l'unico animale consapevole della propria fine: questa è probabilmente l'origine di molti disagi. La coscienza del limite, se non accettata, può infatti portare al disturbo mentale. Nel tempo gli uomini hanno cercato in vari modi di trovare risposte a questo problema, ma mentre gli altri animali nascono già nella pienezza del loro essere, noi la raggiungiamo in un lungo periodo



di accudimento da parte dei genitori e di altre persone. Quindi oltre al patrimonio genetico, abbiamo un patrimonio psico-ambientale che ci attrezza a stare più o meno bene nel mondo, ci offre risorse, ma anche limiti.

Cosa fare?

Il disagio è sempre lo stesso: la fatica di stare nel mondo con gli altri. Comuniciamo attraverso il linguaggio, che però è fonte di malintesi perché siamo diversi. La vita psichica sta tutta qui, nella relazione, non nei beni che uno possiede, ma comporre la relazione col rispetto reciproco è facile a dirsi, un po' meno a farsi. Perché, ad esempio, tante coppie saltano? Perché la vita di coppia è una grande sfida: sposiamo una persona che non è nemmeno nostra parente, condividiamo due storie diverse come concezione di vita,



«La vita non è quella che si è vissuta, ma quella che si ricorda e come la si ricorda per raccontarla».
G. García Márquez

educazione dei figli, cibi, abitazione. Per non parlare di maschile e femminile. Mettere insieme due mondi così lontani non è facile: all'inizio c'è l'innamoramento, poi però le differenze vengono fuori e bisogna avere il coraggio di creare e ricreare un rapporto sempre nuovo. Anche con i figli il riconoscimento reciproco deve essere costantemente reinventato perché crescono, sperimentano una infanzia e una adolescenza diversa dalla nostra, una maturità differente, magari un altro modo di far famiglia.

Quali sono i disturbi più diffusi?

Le sofferenze della mente nelle varie epoche trovano modi diversi per esprimersi. Oggi vediamo soprattutto 4 tipi di disturbi: alimentari, depressivi, compulsivi e narcisistici. Nel passato l'uomo adorava una qualche divinità, oggi soprattutto sé stesso, basta considerare la cura ossessiva del corpo. Ma sotto sotto il problema è che ciascuno soffre da solo. Per cui ciò che si nasconde dietro una

eccessiva diminuzione o aumento di peso, dietro un attacco di panico è, spesso, niente altro che una drammatica richiesta di aiuto, di relazione, di essere "guardati", di essere importanti per qualcuno.

Il "senso" della nostra vita dipende dagli altri?

Per vivere bene, ognuno di noi ha bisogno di realizzarsi, ma anche di appartenere, cioè di vivere-con-l'altro. Non ci si realizza contro l'altro o senza l'altro. In nessun caso si può essere felici da soli. La cooperazione, l'esperienza di donare (e donarsi) ci fa bene, sviluppa in noi la sanità mentale. Purtroppo oggi la società è costruita più secondo le leggi della competizione (economica) che secondo quelle della biologia, che è invece aggregazione: per fare un nuovo organismo ci vogliono due gameti. Nella storia, non a caso, sono sopravvissuti e si sono evoluti quegli esseri umani che meglio hanno saputo esprimere le proprie emozioni e leggere le emozioni altrui, che meglio hanno saputo

connettersi con i propri simili per affrontare le sfide imposte dalla fragilità della loro condizione.

Quindi per essere mentalmente sani bisogna donarsi?

Sì. Quando una terapia psicologica va bene, la persona diventa capace di affrontare il mondo, ma anche di donare, di generare, di dare il proprio contributo a qualcun altro. La vera cura è la capacità di donare, di sollecitare la reciprocità. Oggi si sono impoverite le relazioni umane, non c'è mai tempo a sufficienza, mentre un gran dono che si può fare è proprio quello del tempo: dedicare tempo alle persone ascoltandole, perché la scoperta (e la riscoperta) della propria identità passa attraverso il racconto condiviso della propria storia di vita. E ascoltare lo possiamo fare tutti. Il tempo è forse il bene più prezioso che abbiamo». ■