

CRISI PSICHICA O DEPRESSIONE CURATA COL METODO COUÉ

(di G. Trippolini. Estratto dal manuale "Metodo Coué")

La convinzione che l'elemento psichico sia di fondamentale importanza per la salute secondo il motto "mens sana in corpore sano" è generale e non ha bisogno di troppe dimostrazioni per convincerne i lettori. Essi desiderano sapere quali siano i comportamenti necessari del singolo per far fronte al ritmo travolgente della vita di oggi che si esprime nella parola "stress" con molteplici contenuti. In inglese stress vuol dire peso, pressione, sforzo, assillo ecc. Per poter gestire lo stress, per raggiungere un equilibrio mentale e per conservare una mente sana ci sono dei passi ben precisi da fare.

Possiamo raffigurarci un lago inquinato.

Le sue acque sono torbide, le alghe muoiono e salgono in superficie. Di tanto in tanto si vede un pesce morto galleggiare, sovente si sente un odore malsano nell'aria circostante. Il lago è malato e ha bisogno di un disinquinamento ben programmato in tre stadi.

Primo: ricerca delle cause inquinanti.

Secondo: attuazione di rimedi immediati.

Terzo: programmare misure adeguate per il futuro che diano garanzie di non ricaduta.



1. Inquinamento mentale

La stessa cosa deve avvenire per una mente stressata, assillata, depressa e giunta al limite del tracollo.

Da oltre 100 anni si usa la psicanalisi che oggi (a ragione) viene guardata con un certo sospetto perché spesso viene protratta, senza successo, per anni.

Il motivo dell'insuccesso della psicanalisi e della psicologia del profondo sta nel fatto che essa rappresenta solo il primo dei tre passi necessari, cioè la ricerca delle cause. Senza gli altri due passi la terapia resta decisamente incompiuta perché non attua rimedi e non dà garanzie per il futuro. Per questo io ho abbandonato per anni la cura psichica delle persone perché con la sola psicanalisi il successo era per me insoddisfacente. Con il tempo sono riuscito a rendermi conto dei limiti psicanalitici e ad integrarli con l'attuazione di un piano di risanamento e con un programma di salvaguardia per il futuro. Cercherò di spiegare con ordine e chiarezza il procedimento in modo che chi intraprende il compito di aiutare psicologicamente gli altri si senta a suo agio e sia coronato da successo. Altrimenti è meglio rinunciare a questo compito perché i disastri causati sarebbero deleteri. Molte depressioni croniche e suicidi della società moderna sono da ricondursi all'inadeguatezza della terapia. E la situazione tragica di molte famiglie è quella di dover curare a casa un paziente senza avere acquisito un'adeguata formazione con la conseguenza di vedersi ammalare gravemente un altro familiare per lo stress e l'assillo continuo di dover far fronte a dei doveri per i quali non si è stati preparati.

2. Cause inquinanti

Continuando con l'esempio del lago inquinato possiamo immaginarci uno svuotamento del lago. Nel fondo vedremmo tanta melma, sacchi di plastica, gomme d'auto e plastiche di ogni genere. Esaminando l'acqua vedremmo che è densa di veleni ed oli di ogni genere provenienti da tubature di abitazioni, alberghi o fabbriche.

Lo stesso avviene attraverso una psicanalisi ben fatta. Si cerca di guardare nel fondo dell'anima per scoprirne le cause della depressione, i depositi nocivi dalla fanciullezza in poi. Se ci siano stati problemi per la perdita di uno o di ambo i genitori per decesso, abbandono o divorzio. Se i genitori fossero alcolizzati o violenti. Se nel periodo della scuola e della formazione ci siano stati problemi con maestri o compagni, traumi sessuali o delusioni amorose, rifiuti di lavoro o occupazioni

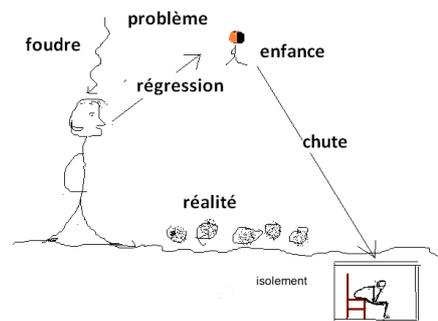
umilianti. Come va la relazione di coppia o la relazione con i figli. Uso non controllato dei mezzi di informazione come telegiornale con notizie quasi sempre negative, attaccamento a letture, film, trasmissioni horror che favoriscono un continuo stato di paura. Colloqui con vicini o parenti che vertono sempre su malattie, morti, disgrazie fisiche o psichiche. Mancanza di piacere nel mangiare: si ingurgita senza gustare né sapori, né aromi. Si invidia chi sta meglio di noi, invece di gioirne. Si parla solo delle cose negative dei vicini e conoscenti. Assenza di buon umore. Soffriamo di mancanza di moto perché si resta rinchiusi in casa. Si vive di notte e si fugge la luce del giorno. Si prendono troppi alcolici. Si ricorre troppo presto a medicine per dolori di testa, reumatismi, dolori di stomaco o di fegato. Ci si sente sempre esauriti o si sbalza spesso tra l'esaltazione e la depressione.



In generale qui finisce la psicanalisi che si propone di analizzare le cause. Si fa un colloquio e si prescrivono delle medicine fino al prossimo mese. Invece lo stato del paziente spesso è così grave che richiede assistenza psichica frequente ed esercizi mentali continui.

3. Regressione nel passato

In una situazione di inquinamento mentale, come sopra descritto, ci si sente disorientati ed esauriti. Si cerca energia per reagire, ma le batterie sono scariche. Il presente diventa sempre più minaccioso perché non riusciamo a gestirlo. Ogni problema con se stessi, coi figli, col partner, col datore di lavoro o coi colleghi ci sembra insormontabile. Una ricerca di aiuto nel futuro è piena di incognite e di paure che possa diventare peggio. Allora ci si rifugia nel passato. In un primo momento si cercano gli episodi belli della fanciullezza e della gioventù che ci consolano. Sembra che a quel tempo fosse tutto bello, mentre oggi è tutto insopportabile. Si diventa nostalgici del tempo che fu. Ma poi ci si presentano anche i problemi irrisolti del passato i quali assurgono a spettri violenti e crudeli che ci ripetono: "Ti sta accadendo come allora! Tu sei sempre condannato ad essere infelice!"



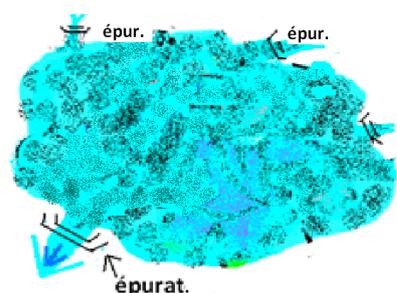
Se il marito beve un bicchiere di vino, sorge lo spettro che diventi alcolizzato come lo fu il padre. Se si ha un problema con la moglie, sorge l'incubo che possa abbandonare la casa come lo fece a suo tempo la madre. Se il figlio ha un problema a scuola, sorge la paura che gli succeda di fallire ogni apprendistato come successe a suo tempo al papà o alla mamma. Il ritorno al presente dopo la regressione verso il passato, in genere, porta il soggetto ancora un gradino più in basso.

Ogni tanto si alternano anche dei ricordi belli, ma questi non riescono a ricaricare le batterie completamente scariche perché le loro voci diventano sempre più flebili per l'incalzare dello stress presente. Conoscenti e amici ripetono: "Dipende da te. Sei tu che devi trovare la forza!" Invece di aiutare, ciò porta ancora di più verso la disperazione perché il paziente sa benissimo che non ha le energie sufficienti. Perciò ci vuole l'aiuto di una persona esterna che prenda in mano l'opera di disinquinamento per riportare energia e acqua pulita nel subcosciente del paziente.

4. Processo di disinquinamento

Riprendendo l'esempio del lago inquinato non basta mettere in luce tutta la porcheria inquinante ma si deve dare inizio all'opera di ripulitura del fondo del lago, alla chiusura delle cloache inquinanti e all'attivazione di depuratori o inceneritori altrimenti dopo poco tempo il lago si inquinerebbe di nuovo e tutto il lavoro risulterebbe inutile.

Così per la psiche. Si deve dare inizio all'opera di pulizia e igiene mentale e trasportar via i veleni una volta per sempre.



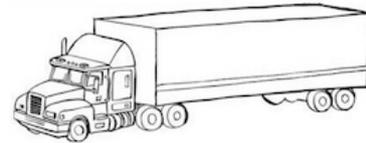
Siccome i problemi irrisolti del passato si annidano nel subcosciente, bisogna usare i mezzi che permettano di entrare nel subcosciente e portare nella discarica o nell'inceneritore tutti i materiali inquinanti.

Ricapitoliamo in breve il rilassamento e poi passiamo al disinquinamento.

Mi distendo o mi siedo vicino a una finestra, chiudo gli occhi e mi rilasso. Rilasso i piedi, le gambe, la pancia, le braccia, la faccia, la testa. Proprio come descritto nel numero di dicembre 04.

Ora mi immagino a occhi chiusi che sotto la finestra ci sia un camion con il cassone vuoto.

Ricerco i problemi dell'infanzia e li butto giù dalla finestra sul camion. Immagino proprio che la mia anima e il mio corpo si liberino dai problemi e dalle sofferenze passate. Poi immagino di scaricare tutti i problemi della pubertà e giovinezza. Poi i problemi di coppia e i problemi sul lavoro. Butto sul camion anche tutti i dolori, le malattie, le incomprensioni, le mie infedeltà, le mie bugie, i miei atti di rabbia e di violenza, le mie paure, vigliaccherie ecc. Insomma butto sul camion tutto ciò che mi reca disturbo, cattiva coscienza, complessi d'inferiorità o rancori.



Faccio una breve parentesi raccontando un episodio curioso. Una persona da me conosciuta che vive in campagna e ha intrapreso una tale pulizia, mi ha confidato con tanta semplicità: "Ho riempito il camion e ci ho dovuto aggiungere anche il rimorchio che si è colmato e ho dovuto anche accatastarle bene, le sporcizie, che altrimenti non ci sarebbero entrate."

Quando mi sembra di aver gettato tutto sul camion e di essermi completamente svuotato e ripulito, allora do l'ordine al camion (con o senza rimorchio) di mettere in moto il motore e di andare a gettare tutto alla discarica.



Continuo a immaginare a occhi chiusi che una pala meccanica ricopre tutta la porcheria di terra. Sulla collinetta si semina erba e fiori e si piantano alberi che si sviluppano in un bel boschetto dove cinguettano gli uccelli. D'ora in poi non vedrò più la porcheria, ma contemplerò solo il prato e il bosco. Come canta Fabrizio D'André: "Dai diamanti non nasce niente, dal letame nascono i fiori"! Se dovessi constatare che ancora alcuni problemi passati sorgessero a disturbarmi ripeterò subito la suggestione del camion, della discarica e degli alberi.



Quando mi è possibile accompagno io stesso il paziente alla discarica o nei pressi di un inceneritore. Qualche volta siamo andati sul ciglio di un burrone. Con qualcuno siamo saliti sullo scoglio in riva al mare e abbiamo gettato tutto in mare immaginando che le onde portano le immondezze in alto mare per poi inghiottirle verso il fondo.

5. Altri metodi disinquinanti

- a) accompagnare il paziente allo scarico o vicino ad una stazione di depurazione.
- b) andare sul bordo di un burrone per gettarci i rifiuti.
- c) montare su una roccia sul bordo del mare, se si è in vacanza. Si getta tutto in fondo immaginando che le onde portino in alto mare i rifiuti per assorbirli verso il fondo.
- d) Se si fa il rilassamento in una camera a pianterreno, allora è difficile gettare i problemi fuori della finestra. Preferisco fare il discorso quasi in questo modo: Immagino che un autocarro si trovi dinanzi alla porta della casa e vicino a me c'è un sacco per l'immondezza. Se mi ricordo di problemi della mia infanzia, o pubertà ecc. li getto nel sacco. Quando ho finito, chiudo il sacco e lo getto nell'autocarro. Si continua allo stesso modo per la gioventù ed il resto della vita. Si inizia il viaggio verso lo scarico ecc.
- f) Ogni giorno può avere qualcosa da gettare ed allora si può immaginare che facendo la doccia il la sporcizia del corpo e dello spirito scoli via nel foro della canalizzazione.
- d) Ogni terapeuta ed ogni paziente sono capaci di trovare immagini adeguate alla loro esperienza di vita.

6. Garanzie per il futuro

Riportiamoci all'esempio del lago. Tutto il lavoro di ripulitura sarebbe inutile se poco dopo si dovesse inquinare di nuovo. Perciò bisogna fare in modo che le canalizzazioni delle città, degli alberghi e delle fabbriche abbiano i loro depuratori per far affluire nel lago acqua pulita. Così pure si deve curare che anche i ruscelli intorno al lago vi immettano acqua pulita. Bisogna quindi creare organi di vigilanza che controllino giornalmente l'osservanza delle leggi ecologiche anche presso i turisti affinché non gettino nel lago rifiuti che invece appartengono ai cestini.

Spiritualmente devo raffigurarmi la stessa cosa. Io devo controllare i canali di comunicazione che mi portano notizie negative. Se io ascolto dalla radio accesa ogni mezz'ora le notizie di morte, di guerra, di attentati, di incidenti, di delitti passionali non posso pretendere che poi germoglino nel mio subcosciente fiori di gioia, di soddisfazione, di contentezza. Ciò che mi frullerà per il cervello tutto il giorno saranno immagini devastanti.

Lo stesso si dica dei colloqui negativi con e sul prossimo, delle letture horror, dei film, delle videocassette, dei siti in internet. Chi va al mulino si infarina di bianco. Chi si nutre di cronaca nera si sporca di nero e diventa lercio. Chi va con lo zoppo impara a zoppicare. Chi va con persone negative diventa negativo, acido, depresso, zoppicante sul cammino della vita. Perciò bisogna intraprendere il controllo delle informazioni. Siccome il nostro conscio e inconscio si nutrono di pensieri, cioè informazioni, allora bisogna eseguire un controllo severo sui canali che le trasportano. E se ciò nonostante, ci si sporca, perché le informazioni negative spesso entrano senza volerlo, allora bisogna dare una spolverata alla nostra psiche qualche volta la settimana. Immaginandoci di buttare dalla finestra sul camion la spazzatura spirituale si agisce come se togliessimo la polvere dai mobili. Anche la polvere entra e si posa senza che lo vogliamo e allora non c'è altro da fare che spolverare e spazzare ogni tanto. Immaginatevi di non spazzare la casa per qualche anno. Ebbene questo è lo stato di molte anime che non si sono date da fare per anni a spolverarsi. Ci si meraviglia se poi si è sopraffatti da stress e depressioni?

Inoltre bisogna far ordine nella nostra mente. Immaginiamoci la scrivania di un amministratore, dove tutti i classificatori per compre, vendite, riunioni, protocolli, contratti ecc. vi giacciono alla rinfusa invece di stare ordinati negli scaffali e nei cassetti. La bancarotta sarebbe imminente.



A questo punto bisogna far ordine con le persone che ci sono intorno. Alla discarica io porto i problemi, non le persone e io devo far ordine perché con loro dovrò fare i conti per tutta la vita.

Nello stress tutti diventano pesanti e ci sembra che stiano a dettarci quello che dobbiamo fare. A nostra volta noi cerchiamo di preoccuparci di tutti affinché stiano bene, non soffrano, abbiano successo.

Anche qui invito a usare il subcosciente per fare ordine nella mente. Mi rilasso seduto e con gli occhi chiusi mi immagino di essere davanti a una scrivania. Sulla scrivania vedo tanti classificatori e fogli in disordine insieme a qualche camicetta, mutandine fazzoletti.

Tutta questa confusione mi dà affanno perché non so dove cominciare per esplicitare tutte le pratiche irrisolte

Ho l'impressione che mi cada tutto addosso.

Prima metto in ordine i vari vestiti. Poi comincio con i documenti di mio padre. Li metto tutti nel classificatore



numero uno che poi ripongo nello scaffale. Poi prendo il classificatore numero due che corrisponde alla mamma. Ci metto tutti i fogli riguardanti lei e lo metto nello scaffale. Nel classificatore terzo ci metto gli atti concernenti mio figlio, nel quarto ci metto gli atti che riguardano mia figlia. E così riempio diversi classificatori numerandoli e mettendoli negli scaffali. Metto in ordine gli atti concernenti i fratelli, le sorelle, i parenti, il datore di lavoro, i colleghi, gli amici, la casa, l'economia, la salute ecc. personalizzando le suggestioni con la propria situazione reale. Poi mi dico tenendo ancora gli occhi chiusi: “

Ora è tutto in ordine. La scrivania è vuota e voi, miei cari, statevene nel vostro scaffale ben ordinati. Non vi voglio più tutti insieme sul mio tavolo. Quando ho bisogno di voi oppure voglio aiutarvi a risolvere un vostro problema, allora tiro giù il classificatore e mi metto all'opera. Ma uno per volta. Non voglio più confusione sul mio tavolo e nei miei pensieri. Quando ho fatto quello che sta in mio potere, rimetto il classificatore al suo posto. Così affronterò i problemi del futuro: uno alla volta. Mi sento contento, fresco, pieno di energia perché a risolvere un problema alla volta ce la faccio”.



Apro gli occhi, sorrido e mi metto subito a fare quello che normalmente faccio nell'ambito della mia casa o del mio posto di lavoro.

7. Padronanza di se stessi con diversi aiuti ed esercizi

Dopo il disinquinamento e l'ordine fatto nei miei pensieri e nei miei sentimenti dirò a tutti che mi sento bene, che sono fiducioso e disciplinato nella mia igiene mentale per non ricadere. Ora il segreto consiste solo nella costanza dei miei controlli su ciò che entra in me. In altre parole si tratta di praticare giornalmente l'autosuggestione e il rilassamento.

Cioè pratico ogni giorno la autosuggestione ed il rilassamento ripetendo ogni tanto frasi seguenti o simili: “sono forte,,, “sono una roccia, “sono felici,,, “quello va sempre sempre meglio sotto qualsiasi punto di vista (E. Coué),,, “sono un'idea splendida della creazione,,, “gradisco la vita,,, “sono ottimista e trasmetto il mio ottimismo agli altri,,. Ma il terapeuta, che segue Émile Coué, deve completare il suo aiuto al paziente con cose come:

a) Registrare (su CD) almeno 2 rilassamenti con i temi: “io sono forte,, “io sono felice,,. Il Cd è importante, perché il paziente depressivo è ancora troppo pigro per fare qualsiasi autosuggestione. senza la quale il pericolo di ricadere è molto grande.

b) Rilassare il corpo e lo spirito ascoltando il CD. Quando? Normalmente occorre rilassarsi 3 volte al giorno. La mattina, prima di saltare del letto (si ascoltano soltanto le suggestioni, poiché il corpo si è rilassato durante il sonno). Dopo il pasto di mezzogiorno, all'inizio della siesta. La sera, prima di addormentarsi. In caso di grave depressione ascoltarla anche alle 10 della mattina e alle 16.

c) Insegnare al paziente passo per passo i vari rilassamenti. Dargli un formulario di controllo degli esercizi pratici.

d) Una lunga depressione agisce sul sistema nervoso come una droga. Allora occorre avere pazienza, ma anche disciplina negli esercizi pratici. Il controllo degli esercizi del paziente deve essere fatta dal personale della clinica. Altrimenti il paziente deve venire più volte al giorno nella praxis.

e) Il hypericine o erba di san Giovanni (hypericum perforatum in tedesco Johanniskraut). 20 gocce d'estratto di hypericine sono efficaci contro la depressione.

g) **Attenzione!** Occorre lasciare prendere le medicine che lo psichiatra ha ordinato a pazienti schizofrenici o maniaci. Hanno bisogno di un trattamento in una clinica. Ma anche lì resta molto difficile o impossibile curare il paziente senza autosuggestione guidata. Se la malattia è mentale occorre usare pillole spirituali che sono i pensieri, le immagini, le suggestioni. Ed occorre programmarli come si prescrivono le medicine. È necessario che il paziente lasci fare il controllo del lizio.

ESEMPIO DI TERAPIA PSICHICA PERFETTA

(L'articolo è alquanto lungo e richiede attenzione. In caso che notate segni di stanchezza mentale nel leggere fate un'interruzione e continuate la lettura più tardi).

Nel precedente capitolo ho cercato di descrivere un modello perfetto di guarigione psichica percorrendo le tre tappe:

- 1) psicanalisi,
- 2) disinquinamento, e
- 3) ristrutturazione e garanzia di non ricaduta per il futuro.

Tale mio modello non è campato in aria o inventato da me giusto per tirar fuori qualcosa di nuovo. È stato consolidato nella mia prassi e soprattutto dalla prassi plurisecolare delle guarigioni psichiche, come mostrerà il seguente esempio, vecchio di circa duemila anni.

Analizzo il seguente racconto solo dal punto di vista psicologico e non tanto dal punto di vista religioso quantunque i lettori di "Gente Sana" siano di origine cristiana: cattolica o protestante che sia, più o meno praticanti. Il brano è stato commentato da un numero incalcolabile di altri teologi, ma forse per molti lettori il mio metodo apparirà completamente nuovo. Capitolo 5, 1---20 del Vangelo di San Marco. Si tratta di un episodio estremo e drammatico di depressione ed esaltazione, una specie di schizofrenia. La posizione che dobbiamo assumere di fronte a questo episodio deve essere di umiltà nel farci riconoscere che tutti abbiamo dei momenti più o meno leggeri di depressione, schizofrenia, paura, sfiducia di noi stessi o esaltazioni smodate. E se è possibile guarire un paziente così grave, tanto più potrò sperare di liberarmi dal mio cattivo umore e scoraggiamento per tornare a un atteggiamento più positivo rispetto alla vita. Il metodo da seguire è lo stesso, leggero o grave che io sia come paziente: si tratta dei tre principi descritti nel numero di gennaio e ripetuti qui sopra e nel seguente racconto.

Premetto che nell'antichità ebraica e aramaica del tempo di Gesù, molti termini, che noi separiamo e distinguiamo, avevano lo stesso significato. Per esempio le parole *amare* e *conoscere* avevano un significato intercambiabile. Si pensi ai passi dove si dice che Adamo o Abramo o Giacobbe *conobbe* la propria moglie e generò un figlio. Evidentemente per conoscere o amare o unirsi alla propria moglie usavano lo stesso vocabolo. E allora bisogna tradurre "*si unì*" alla propria moglie e *non* conobbe (come fanno ancora molti traduttori). Lo stesso si dica delle parole pensiero, spirito, mente, informazione, parola, verbo. Mentre per gli antichi significavano la stessa cosa, per noi no. Quindi bisogna stare attenti a non tradurli con termini che rendono incomprensibile se non addirittura ridicolo il significato. I nomi delle persone indicavano l'essenza della persona. E domandare a uno: come ti chiami? voleva dire: chi sei? Pensiamo ai nomi di Pietro (su questa pietra fonderò la mia chiesa), di Gabriele (messaggero di Dio), di Emanuele (salvatore) ecc. In carattere corsivo sono le parole del Vangelo, il resto è il mio commento.

1. *Vennero alla riva opposta del lago, nel territorio di Gerasa.* Si tratta di un territorio chiamato Decapolis, cioè dieci città che facevano capo a Gerasa.
2. *Quando Gesù scese dalla barca, gli corse incontro un giovanotto posseduto da pensieri distruttivi. Venne fuori dalle caverne sepolcrali, dove si era ritirato a vivere. Avendo sentito parlare di Gesù il giovane pone tutta la sua speranza in questo profeta che lo guarirà sicuramente e quindi gli corre incontro. Notiamo che poteva abitare nei sepolcri perché gli Ebrei usavano seppellire i morti in grotte o caverne scavate nel fianco delle colline. Questo ragazzo è così depressivo che si considera morto alla società e va a vivere coi morti meditando il suicidio. Interessante che si dice posseduto da pensieri negativi o distruttivi. Perché non si dice che lui possedeva i pensieri negativi? Perché nell'antichità veniva considerata un'identità tra il possidente e il posseduto, tra il pensante e il pensato. Quelle depressioni erano più forti di lui. Avrebbe voluto liberarsene come dimostra la corsa che fece verso Gesù, ma era posseduto da pensieri negative e devastanti che gli toglievano la libertà verso i pensieri positivi. Qui si trattava di un ragazzone forte, ma depressivo, schizofrenico, irascibile e ribelle che si trovava in una crisi di pubertà e quindi di incomprensione con genitori, fratelli, parenti e probabilmente col datore di lavoro, dal quale era stato licenziato e nessuno lo voleva più. Era*

diventato uno spaccatutto, come dice il prossimo brano. Probabilmente rompeva finestre, spaccava porte e colpiva parenti e colleghi di lavoro. Noi diremmo un matto da legare.

3. *Non era possibile domarlo, neppure con le corde.*

4. *Diverse volte lo avevano legato mani e piedi, ma lui aveva spezzato le catene e strappato le funi. Nessuno era riuscito a domarlo. I genitori e i fratelli (forse più grandi di lui) avevano usato tutti i mezzi. Avrebbero usato anche la camicia da forza se ce l'avessero avuta. Alla fine fuggì da casa e dalla odiata società per rifugiarsi nel sepolcreto dove poteva urlare indisturbato riascoltandosi all'eco delle rocce che ingigantivano il suo dramma interiore. Passava il giorno nel buio delle caverne e usciva di notte tentando ripetutamente di uccidersi percuotendosi con pietre. Quanti depressivi ho conosciuto, che si rinchiodavano in casa uscendo solo col buio e, se giovani, andando a frastornarsi nel rumore delle discoteche! La descrizione del racconto diventa sempre più drammatica e forse volutamente esagerata per aprirci gli occhi sul nostro stato interno e sul modo di migliorarci o guarirci.*

5. *Giorno e notte si aggirava tra i sepolcri urlando selvaggiamente tra l'eco dei dirupi e si martoriava percuotendosi e straziandosi con pietre.*

6. *Appena ebbe visto Gesù da lontano si precipitò di corsa verso di lui e si gettò a terra in adorazione.* La corsa verso Gesù di questo ragazzone, per essere finalmente liberato dai suoi incubi e di ritornare normale, ci commuove. Lui brama dal profondo del cuore di essere guarito, invece succede una cosa strana, inaudita. Appena Gesù gli dice che ora deve buttar via i pensieri depressivi, le manie, gli incubi e le paure, il nostro giovane sente terribili sintomi di divezzamento. Ecco un esempio moderno simile: un drogato, che deve lasciare via l'eroina, comincia a sudare, a contorcersi dal dolore di pancia, a piangere, a gridare, a maledire chi gliel'ha tolta, nonostante lui stesso l'avesse chiesto. Così questo ragazzo in adorazione di fronte a Gesù, all'improvviso si alza e comincia a urlare e scongiurare. Possiamo immaginarci che gli apostoli l'abbiano afferrato per le braccia per paura che aggredisse Gesù.

7. *Dopo un poco però ricominciò a urlare: Che sta avvenendo, o Gesù figlio dell'Altissimo Iddio. Ti scongiuro per lo stesso Iddio di non torturami.* Pensate un po': il ragazzo scongiura Gesù di non torturarlo! I dolori di divezzamento da un'abitudine, da una depressione, da una mania megalomane o da complessi di inferiorità possono rappresentare un tormento. Ecco perché molti non si lasciano aiutare anche se in fondo lo vogliono. Ma su questo argomento mi ripropongo di scrivere un articolo a parte.

8. *Gesù infatti gli aveva intimato: pensieri distruttivi, uscite da quest'uomo!*

1) Psicanalisi di Gesù

Gesù conosce bene la psicologia dell'animo umano. In questo brano c'è descritta la prima seduta di psicanalisi documentata anche se come vocabolo verrà teorizzato da Freud e Jung solo diciannove secoli dopo. Il Vangelo riassume questa seduta in poche frasi. Gesù, seduto sull'orlo della barca e il giovane e gli apostoli sulla sabbia della riva del lago, ha intavolato sicuramente un lungo discorso con lui tirandogli fuori tutta l'acredine il veleno, il fiele verso la famiglia e la società. Con un gruppo di scolari abbiamo ideato questo dialogo tra Gesù e il ragazzo al quale abbiamo dato il nome di Stefano.

Gesù: calmati ragazzo e rispondi alle domande che ti faccio: Tu chi sei?

Stefano: Io sono il figlio di Samuele e Giuditta.

Gesù: Non ho domandato il nome dei tuoi genitori. Voglio sapere chi sei.

Stefano: sono un apprendista falegname.

Gesù: Non ho domandato il tuo mestiere. Voglio sapere chi sei.

Stefano: Sono un cittadino della Decapoli.

Gesù: non ho domandato a quale anagrafe tu appartenga. Voglio sapere chi sei.

Stefano: (diventando sempre più inquieto) Io sono... sono... sono... una miriade di pensieracci negativi, aggressivi, devastanti che mi hanno invaso e ora mi posseggono. Io non sono più me stesso. L'unità del mio essere si è spaccata si è sdoppiata, triplicata, moltiplicata in una legione di soldati che come spettri avanzano per distruggere tutto ciò che incontrano. Non dirò più io, ma *noi*. *Noi* siamo acredine, *noi* odio, *noi* tristezza, *noi* sventura, *noi* discordia, *noi* vendetta. Ma *noi* non vogliamo andarcene da questo posticino dove ci troviamo così bene. Ci siamo annidati in tutte le cellule del



cervello, del volto, dei muscoli, delle ossa, del sangue e delle linfe. Ricopro il ruolo del pazzo in tutta la regione. Non voglio perdere questo ruolo. Non posso privare i miei concittadini della gioia di avere un pazzo da deridere e vilipendere!

Quegli scolari hanno saputo esprimere molto bene il significato del racconto componendo un piccolo dramma parlato al magnetofono. Ma proseguiamo con il testo evangelico.

9. *Gesù si mise a fargli delle domande: Come ti chiami? Il ragazzo rispose: mi chiamo Legione, perché siamo in molti.*

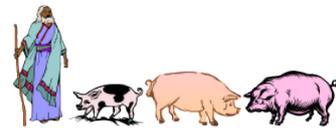
10. *Poi cominciò a scongiurarlo di non mandargli via quei pensieracci dal posto dove si trovavano (così bene).*

2) Disinquinamento psichico

Gesù si serve della terapia di disinquinamento portando l'esempio del trasporto verso la discarica. Il vangelo descrive in modo simbolico ed efficace la mentalità negativa degli ebrei verso i maiali e la loro carne in modo che tutti capissero. Il porco veniva considerato un animale devastante, distruttivo e portatore di morte perché mangiando le sue carni troppo grasse in quelle regioni calde era facile ammalarsi di dissenteria mortale. Perciò sia Mosè che Maometto avevano messo in guardia i loro seguaci dalla carne di porco. I pensieri negativi sono pure apportatori di morte, di dolore e sconforto. Ma qui ci troviamo in una zona abitata da gente non ebraica che coltiva e mangia la carne di porco. Ecco la descrizione evangelica.

11. *Su un angolo del piccolo altipiano pascolava un grande branco di porci.*

12. *Allora quei pensieracci si misero a scongiurarlo : "Mandaci verso quei porci affinché possiamo entrarvi".*



13. *Gesù glielo permise. Così quell'esercito (= legione) di pensieri folli entrò nei poveri maiali e tutto il branco di circa duemila capi si precipitò con grande frastuono nel lago affogandosi inghiottiti dalle onde.* Dante Alighieri direbbe "... infin che il mar fu sopra lor richiuso". Già ho accennato che i miei antenati erano legnaioli e avevano l'incarico di occuparsi dei malati e feriti non potendo fare molte decine di miglia per raggiungere un medico. La formula che si tramandavano in segreto e che ripetevano curando e imponendo le mani come pranoterapia, mio padre me l'ha rivelata pochi anni prima di morire. Mi disse: "A te rivelo la formula perché sei l'unico che ancora capisca e si interessi delle malattie. Il nostro giuramento di padre in figlio è di rivelare la formula solo a un membro della famiglia. I malati non devono saperla e si deve pronunciarla sottovoce". La formula contiene tra l'altro: ...o mali cattivi, vi lego con i capelli della Vergine Maria e vi relego sulla mula non partoriente e sulla felce che non è semente." Non conoscendo la teoria delle spore i legnaioli credevano che la felce non avesse semi. Così pure sapevano benissimo che i muli non si potevano riprodurre e quindi non avrebbero potuto trasmettere i geni del male ai loro discendenti. C'è però insito il desiderio del disinquinamento. I mali devono essere relegati o sistemati dove non possano più nuocere. Ora penso che tra Gesù che si serviva dei porci e i miei antenati che si servivano dei muli non ci sia tanta differenza. Il metodo è lo stesso e i simboli si prendono dal contesto ambientale e culturale del paziente.

14. *I loro pastori atterriti fuggirono attraverso i campi verso la cittadina a raccontare l'accaduto. Molti abitanti uscirono per vedere quello che fosse successo e pervennero fino a Gesù.*

15. *Scorsero allora il maniaco giovanotto seduto educatamente, vestito decentemente e mentalmente normale. Allora si spaventarono.* Inaudito! La gente si spaventa perché il

giovane è guarito! La gente non ha paura dei malati, ma dei sani, dei normali. La gente ha bisogno dei malati, specialmente dei malati di mente! Conosco un ristorante dove le donnette del paese quasi tutte le mattine alle ore nove si radunano per prendere il caffè. Non si parla altro che di cose negative, di malati, di tipetti comici, di scolari cattivi o cocciuti o indisciplinati, di disoccupati ecc. Studiando questi fenomeni, mi sono avvicinato appositamente col mio caffè e approfittando di una rara pausa dei discorsi ho detto: "Avete saputo che il figlio di N.N. ha superato la tesi di laurea col massimo dei voti? Oppure che il signor N.N. all'età di 91 anni fa tutti i giorni lunghe passeggiate". Ogni tentativo di intavolare un discorso positivo è inutile. Cala un silenzio di tomba dove solo io parlo

e nessuno partecipa. Fino a che una ricomincia con il tumore o l'infarto di qualcuno. Allora si scioglie di nuovo la lingua a tutte, che ricominciano la gara del chi più ne ha, più ne mette. Uno stesso argomento viene ripetuto anche dieci volte purché sia negativo e maldicente. Se Gesù venisse a guarire tutti i malati e pazzoidi del paese, vi sapete immaginare che spavento si impadronirebbe delle nostre donnette? Non avrebbero più argomenti di che parlare. Così gli abitanti del territorio di Cerasa: non tanto avevano avuto paura del giovane pazzo, ma vennero presi dallo spavento per il ritorno alla normalità del ragazzotto. E decisero di cacciar via Gesù. Ecco le parole testuali.

16. *I testimoni oculari narrarono loro come erano avvenuti i fatti sia riguardo al malato di mente, sia riguardo alla sorte toccata ai porci.*

17. *Allora tutti cominciarono a scongiurarlo di andarsene oltre i confini della loro regione. Vi immaginate come il sottoscritto possa essere persona gradita che offre consultazioni psichiche e consigli per molte malattie fisiche gratis? Se poi venisse Gesù a spazzare via tutte le malattie, mi sapete dire come vivrebbe tutto l'esercito di assicuratori, ospedali, medici, infermieri, terapeuti, di ogni tipo? Mettiamoci un pizzico di buon umore come sicuramente avrà sorriso l'Evangelista Marco quando scrisse il versetto 17.*

3) Ristrutturazione e garanzie

Il ragazzo guarito era felice, ma percepiva tutto il clima ostile che si era creato intorno a lui e Gesù. Avrà sbarrato gli occhi a sentire quei suoi parenti e conoscenti che gridavano a Gesù: Vattene via! Qui non ti ci vogliamo! Ma poi fu preso dal panico di ricadere nell'odio contro quella gentaglia che era stata la prima causa della sua crisi psichica e decise di andare con Gesù.

18. *Gesù si accinse allora a rientrare in barca per allontanarsi. Ma colui che era stato invaso da quei pensieracci cominciò a scongiurare Gesù di lasciarlo partire con lui. Ecco il pericolo della dipendenza dal guaritore. Senza Gesù lui crede di non farcela. E Gesù capisce che se viene dietro di lui, il giovanotto non imparerà mai a camminare con le sue gambe, a saper gestire i momenti di depressione e di sconforto. Lui ha imparato come si fa e ora deve fare da solo. Come Gesù è differente da tanti psicologi o avvocati che tengono dipendenti i loro clienti all'infinito senza risolvere mai definitivamente i loro problemi! Ma Gesù sa che il giovane ha bisogno ancora di qualche insegnamento e gli detta un trucco per non più ricadere: il ripetere continuamente che è guarito.*

19. *Gesù non glielo permise, ma gli disse: "Ritorna a casa tua presso i tuoi e spiega, annuncia, ripeti ai tuoi familiari quanta bontà Gesù ha avuto con te e come ti è stato vicino". Il giovane, che è di sicuro molto intelligente, non solo mette in pratica il consiglio di Gesù, ma oltre i parenti coinvolge tutti gli abitanti della regione, dove era diventato famoso per la sua pazzia. Ora deve riconquistare il ruolo di persona normale e deve ripeterlo continuamente avvicinandosi alle persone invece di fuggirle come aveva fatto prima. Gesù anticipa di duemila anni il metodo di Émile Coué che consiste nella ripetizione di formule positive per poter plasmare il nostro intimo in modo tale da assumere un ruolo di persona normale, buona, ottimista, positiva.*

20. *Quel giovanotto se ne andò e cominciò a raccontare a tutti, in ben dieci città (Decapoli) quello che Gesù aveva fatto per lui. E tutti rimanevano meravigliati.*



Il terapeuta deve dare al paziente uno strumentario del quale si possa servire di fronte a ogni pericolo di ricaduta. E la terapia completa è quella che aiuta il paziente al reinserimento sociale.