

ANSIA E DEPRESSIONE

Spiegate Come Fenomeni Collettivi Positivi

Io sono uno psicologo Americano formato anche come storico culturale. Ventotto anni fa sono venuto a vivere in Valcuvia, una quieta valle rurale ben riparata da un mondo sempre più stressato. Tracce di una cultura originaria persistevano. Ho cominciato a tirare conclusioni sulla spinosa questione della persistenza e apparente incremento di ***ansia, depressione e tutti questi sintomi di un disagio collettivo... nonostante tutte quelle terapie e pillole.*** Non vedo nessuna ragione per non condividere le mie intuizioni al Varesotto in generale, dato che coloro che mi ascoltavano veramente in quei giorni passati mentre scrivevo sui tavoli del Circolo *ricreativo* di Cassano, riuscivano perfettamente a seguirmi.

Quali cause stanno dietro tutta questa ansia e depressione? Sono i bombardamenti costanti dall'esterno delle ottime minacce che provocano ansia: attentati terroristici, uragani, alluvioni, pandemie, collasso economico e ambientale, carestia, contaminazione e modificazione delle fonti di cibo, guerre, terremoti, genocidi, caro vita? In Settembre la Commissione Europea ha chiesto a me e al mio collega lo psichiatra Riccardo Bianco di indirizzare il problema durante una conferenza da loro organizzata al Joint Research Centre di Ispra (Euratom). La Radio Ticinese sta invitando ogni giorno da tempo operatori sociali di ogni genere di identificare la natura di fondo di tutto questo disagio.

Negli anni novanta ho iniziato a formare mediante stage l'equipe psichiatrica locale (psichiatri, psicologi, e infermiere psichiatriche) nell'approccio organismico elaborato dal neurologo Kurt Goldstein. Poi con alcuni di questi colleghi, in particolare Riccardo Bianco, abbiamo lavorato con pazienti gravi che nella loro condizione estrema rispecchiano quella dell'intera cultura. Il mio resoconto scritto e il film delle sedute hanno girato tutta Italia, che significa che sono stato capito.

Si vede che c'è una grande fame per uno stile di counselling che riconosca le origini in tutta la società dell'attuale condizione dell'individuo, considerando sia corpo che psiche come cantastorie (l'inconscio collettivo) di un processo collettivo durato cinquemila anni e che continua in ogni individuo... da una originaria compattezza verso una frammentazione. Le sofferenze umane che noi chiamiamo ansia e depressione vengono spiegate come prova dell'organismo di recuperare il senso di un corpo in questa cultura diventato sempre più in ombra. Cioè, psiche diventata dominante, e testa diventata l'unico luogo della nostra percezione di sé... una parte diventata isolata e poi dominante per sopravvivenza.

Quindi, tutto quel pensare che serve solo per isolare la testa dal resto del corpo esclude un vero senso interno dell'organismo (e questo il presupposto del sé). Questo è un sintomo del disagio. E' il più grande 'pensatore' da tutti i tempi, Albert Einstein, che meglio disegna il dilemma per me. Quello che noi normalmente chiamiamo 'pensare' **“è in un certo senso una continua fuga dalla “meraviglia”...**

Quando c'è presente questa *meraviglia* il **“giuoco consiste nel maggiore o minore aiuto che esso può dare per raggiungere una visione generale dell'esperienza dei sensi”**. (Autobiografia Scientifica,

1979). Quando questi sensi diventano stabili e ripetuti, la percezione del mondo cambia, sia interno che esterno, perchè parte dalla totalità dell'organismo.

Dal momento che la persona che soffre sa con l'aiuto di un operatore sociale che il suo problema di fondo possiede questo aspetto collettivo di scissione psiche corpo, la risoluzione del dilemma relazionale con sé e il mondo diventa un compito di rafforzamento della parte *in ombra, il corpo che è stato soppiantato dalla psiche*. Per veramente entrare nel presente l'analisi delle parole diventa secondaria alla capacità di risonanza organismica. Si impara a vivere con l'ansia e con la depressione fisiologica, seguendole come bravi *culture detectives* dentro l'organismo che sta urlando per richiamare l'attenzione.