



Racconto: La rabbia

Lo studio di casa era una stanza piena di libri. Il loro ordine negli scaffali mostrava rigore e precisione. Metodio ci aveva messo mano. La disposizione per argomenti era stato il primo criterio guida, il cui risultato, però, lo aveva soddisfatto a metà. Guardando gli scaffali qualcosa stonava l'occhio, così ebbe l'idea di distribuire i libri in ordine di altezza: il più alto a sinistra, il più basso a destra.

Questo ordine esteriore gli pareva che riflettesse l'ordine che ogni testo conteneva al proprio interno. Egli, infatti, immaginava che ogni capitolo e, forse anche ogni pagina scritta, fosse il frutto di pensieri corretti e ricorretti, di idee abbozzate, confuse e poi alla fine precisate.

Un lavoro di ricerca di cui gli autori dei libri erano maestri e questo gli dava modo di immaginare che per loro elaborare nuove idee, approfondire spiegazioni, trovare paragoni avvincenti non era solo un lavoro, ma anche una soddisfazione.

Cercando di sintonizzarsi su questa disposizione d'animo, Metodio, quel giorno nello studio di casa, si propose di riflettere su un fatto accaduto in famiglia qualche giorno prima.

Suo padre era entrato in casa con la solita vigoria, appena la chiave era girata nella serratura e la porta ancora non era del tutto aperta, già faceva sentire la sua voce che, come sempre, portava con sé una richiesta di attenzione perentoria. "Udite, udite cosa è succes-

so! La signora Marta, quella della merceria all'angolo, che non ha mai dato segno di avere tutti i giovedì a posto, s'è portata 'na pentola di gnocchi, cucinati la sera prima, in negozio e ha offerto degli assaggi a tutti i passanti, ma proprio a tutti. S'è fatta 'na coda per l'intera via – e agitando l'indice della mano destra a mezz'aria aggiunse – sono arrivati pure i vigili, che appurata la causa del trambusto, quale infrazione potevano contestare? hanno fatto onore alla cuoca. Ma dico, s'è mai vista 'na cosa del genere? Questa – riportando lo stesso indice verso la tempia destra e guardando con un mezzo sorriso la moglie – se ne è uscita pazza proprio".

"Abbassa il volume della radio Vittorio, che già tengo l'emicrania da ieri, di gazzettini stamani ne ho già sentiti a sufficienza" fu la mossa della madre per togliersi da quell'obbligo di attenzione.

"E che è 'sta ironia, un divieto?, 'na presa in giro?"

"Na battuta Vittò, è una battuta, non prendere le situazioni sempre così di punta, perché poi ti innervosisci, e alzi la voce per nulla".

"Alzo la voce a sproposito vuoi dire, a vanvera, che se sto zitto è meglio. E che è, non tengo più 'a libertà di parola in casa mia? Ma io parlo, io non mi faccio mettere i piedi in testa da nessuno, capito?"

Sua madre gli girò le spalle, e lui con un passo veloce si infilò nell'ingresso di casa e se ne uscì sbattendo la porta.

Ottobre 2018

indice

- Racconto: La rabbia di Claudio Losi pag. 1-2
- Il conflitto: momento di crescita di Anna Rivetti pag. 3-4
- La medicina nell'antichità di Pasquale De Luca pag. 5-6
- CONVEGNO: "Amor che nella mente mi (S)ragiona" pag. 7



Metodio, seduto alla scrivania, fissava gli scaffali carichi di libri, non guardava nulla in particolare, ma rivedeva nella mente le scene di quello screzio, le ripassava perché voleva comprendere come mai ciò che sembrava un atto di forza, una capacità di tenere testa a..., a lui risultava piuttosto un segno di fragilità. Non capiva perché percepisse che proprio il padre fosse la parte debole di quello scontro.

Forse perché aveva ceduto alla provocazione della madre? Fu la prima ragione che gli venne in mente, ma subito valutò che fosse una spiegazione insufficiente. Peraltro, nemmeno riteneva che i rimandi di disapprovazione ricevuti fossero la causa della sua scontentezza.

“Quindi – si interrogò - perché questa rabbia? da dove poteva uscire?”

Gli sembrava che fosse una reazione automatica utile a sfogare una tensione e questa proprietà la si poteva valutare come una sua ragione d'essere, ma ancora percepiva una povertà di spiegazione, c'era dell'altro.

Ricomponendosi sulla sedia, Metodio si stirò, alzò le braccia e con le mani sostenne la testa, lo sguardo andò sulle mensole e i libri. Immaginò che la quantità di idee e di spiegazioni elaborate dagli autori fosse smisurata. Possibile, allora, che il suo pensiero non riuscisse ad andare oltre ciò che aveva pensato?

Tenacia e determinazione non avevano mai difettato negli impegni che, finora, si era preso e nemmeno stavolta percepiva segni di cedimento, perciò animato da questa fiducia direzionò nuovamente il suo pensiero sul tema che si proponeva di analizzare.

Richiamò alla mente l'aspetto che più lo aveva colpito in quello scontro.

L'arrabbiatura di suo padre gli sembrava un atteggiamento volto a confermare a se stesso di avere

tutte le ragioni per parlare e dire la propria. Tradotto: *“se voglio, posso”*. Ma, ragionò Metodio, se è stata perentoria l'esigenza di affermare questo “potere”, anche nella realtà di casa dove di fatto era scontato, allora interiormente, gli faceva eco il bisogno di tenere le distanze dal senso del “non-potere”. Il *“vorrei, ma non posso”*, l'avrebbe messo in ginocchio, gli avrebbe gettato l'umore in fondo ai piedi.



La rabbia, quindi, dedusse, era funzionale a contrastare questo stato d'animo: un pathos compensativo che sprigiona energia per non cedere all'avvilimento, immancabile quando ciò che si desidera riceve una porta chiusa in faccia.

Diverse volte anche la sua esperienza era passata sotto queste forche caudine e, in alcune situazioni, ricordava di avere dato rimandi incontrollati, carichi di rabbia, che, ora valutava essere una possibile auto-difesa che la vita stessa metteva in campo per non annegare nella amarezza della delusione. Se quindi, da questa angolatura, la rabbia mostrava una utilità, dall'altra era evidente la sua inadeguatezza a produrre una qualità di vita, specie se si fosse protratta nel tempo.

Suo padre, quel giorno, si era arrabbiato, ma non riusciva ad immaginarlo con questo stato d'animo per tanto tempo, i momenti conviviali con tutta la famiglia, le feste, i compleanni, le risa, i brindisi erano per lui una soddisfazione. Era sicuro che la rabbia sareb-

be rientrata, ma, si chiese, *assecondando solo i tempi di sfogo che le erano propri?*, oppure, *era possibile individuare una contromisura per contenerla e dissolverla?*

Metodio ragionò che i molteplici aspetti in cui si declina la vita emotiva fanno sì che fermarsi su una sola declinazione crea una zoppia. Se si volesse camminare solo sulla gamba destra, quando la natura ce ne ha fornite due, questa la faremmo diventare ipertrofica, l'altra magra e debole. Per eliminare la ipertrofia anomala occorre usare anche l'arto inutilizzato, dargli modo di muoversi.

Perciò, la contromisura che suo padre poteva attivare per contenere la irritazione era quella di dare adeguato spazio alla parte emotiva che si celava sotto.

Una capacità non scontata, di non poco conto, poiché si trattava di entrare a contatto con il dispiacere provato e di farlo decantare. *Quanto avrebbe desiderato che il suo humour venisse apprezzato, quanto gli sarebbe piaciuto strappare un sorriso? Quanto c'era rimasto male nel sentirsi invece rimproverato e disapprovato?* Ecco i sentimenti che doveva scoperchiare e che non doveva nascondere, né a se stesso, né all'altra persona interessata nella vicenda.

Gli scaffali carichi di libri attirarono nuovamente la sua attenzione, stavolta il confronto con gli autori era meno severo, riteneva di avere dato spiegazione a ciò che inizialmente era un sentore, una vaga idea. Il suo pensiero era riuscito ad argomentare, non era rimasto fermo su se stesso. L'occhio si fermò su un titolo avvincente: *“La stanza delle parole”*.

*Claudio Losi
Psicologo-psicoterapeuta*

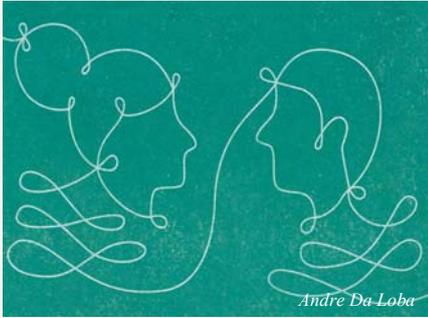
Il conflitto: momento di crescita



Ogni giorno nella nostra vita entriamo in relazione con persone di vario genere e nei contesti più svariati. Le sollecitazioni che ricaviamo dal contatto con gli altri esseri umani sono un nutrimento fondamentale per la nostra esistenza e il bisogno di essere riconosciuti e di sentirsi parte di una rete affettiva e sociale è una delle motivazioni fondamentali del nostro vivere. Che cosa saremmo senza la nostra famiglia, le nostre amicizie, i nostri colleghi, i nostri clienti o le persone che semplicemente conosciamo? Esisteremmo ancora? Senza lo specchio dato dalla relazione saremmo ugualmente capaci di percepire noi stessi? Qualsiasi progetto ha senso se sostenuto dall'adesione di altre persone; qualsiasi successo conseguito

non può prescindere dalla felicità di condividerlo col prossimo; qualsiasi idea acquista senso se confrontabile con le idee di altri individui. La relazione si rivela infatti come il luogo dove il bisogno di protezione e il bisogno di crescita si manifestano per eccellenza; dove da un lato possiamo sentirci in unità con gli altri e dall'altro possiamo percepirci, grazie alle differenze con l'altro, come individui con una propria peculiarità, una propria visione del mondo, un proprio significato. Ma proprio in questo incontro, così importante per il nostro esistere, l'altro spesso risulta incomprensibile, estraneo, nemico e, anziché essere fonte di gioia e di apertura, causa chiusura e malessere. Ecco allora che nel rapporto col coniuge, coi figli,

coi colleghi, coi vicini di casa, in svariati momenti, sembra di essere sul fronte, in prima linea. La pace e l'armonia quotidiana lasciano il posto ad incomprensioni, dissensi, disequilibrio, che, se non vissuti coscientemente, rischiano di portare a battaglie continue e rotture, in cui l'importante è averla vinta. Come non smarrirsi in questi frangenti? Come gestire i conflitti in modo costruttivo? Il primo passo è uscire dalla convinzione che essi siano qualcosa di negativo, che non dovrebbero accadere, per aprirsi, invece, all'idea che il conflitto costituisce una componente ineliminabile di ogni interazione umana e può, se ben gestito, svolgere un ruolo fondamentale per la crescita degli individui e la trasformazione delle relazioni.



E' qua opportuno fermarsi a riflettere sul concetto di pace. La pace non può essere intesa come assenza di posizioni divergenti, come omologazione e negazione delle differenze. La pace non è assenza di conflitto. La pace infatti, così come a livello macrosociale non è soltanto assenza di guerra, analogamente nei processi interpersonali è una condizione in cui dovrebbe essere sempre possibile la manifestazione del dissenso e di opinioni e di modi di essere divergenti. La pace diventa quindi un saper stare e sostare nel contrasto, con la disponibilità a mettere in discussione se stessi (e non solamente l'altro!). La relazione con l'altro, nell'inevitabile, sano, antropologico conflitto che porta in se, è un luogo privilegiato in cui potersi osservare, leggere i propri vissuti, prendere contatto con quelle parti di se di cui l'altro ci fa da specchio e che spesso noi neghiamo o sottovalutiamo. Quando l'impatto con le differenze altrui genera resistenze e comportamenti reattivi, si è in presenza di una conflittualità potenzialmente distruttiva, che causa disagio e può sfociare in blocchi relazionali, aggressività e violenza. E' in questo secondo caso, in questo incontro, che il conflitto con l'altro fa emergere quel disagio interno, sentinella di una conflittualità interiore ancora non emersa o fino ad ora negata o

manipolata. E' il conflitto con l'altro che riporta alla luce le dissonanze, in primis, tutte interne nostre; e tanto più neghiamo alla consapevolezza questi nostri aspetti e conflitti interni, tanto più saremo ciechi, negativi, giudicanti e non disponibili a comprendere l'esperienza altrui. Il conflitto con l'altro è legato proprio al fatto che o l'altro con il suo comportamento fa emergere bisogni, convinzioni, emozioni ed esperienze non accettabili per l'individuo o l'altro incarna e manifesta proprio quegli aspetti che tanto faticosamente l'individuo ha negato e rimosso. La resistenza a prendere consapevolezza di tali aspetti intrapsichici fa emergere barriere difensive verso sé stessi e verso l'altro, che non portano ad una risoluzione costruttiva, nuova e integrata della situazione.

Quando, invece, l'incontro con punti di vista, emozioni, atteggiamenti diversi dai propri non dà luogo, pur destabilizzando, a vissuti di disagio, ma invece sollecita la ricerca di visioni e soluzioni condivise, si è in presenza di una conflittualità costruttiva, dove il conflitto diventa strumento di crescita e cambiamento creativi, dove la polarità 'io-tu' diventa, attraverso il superamento dei propri automatismi relazionali, l'integrazione del 'noi'. Danilo Dolci, uno dei primi studiosi che si è occupato del tema della pace, parla di "potenziale maieutico del conflitto", perché è grazie al conflitto interpersonale, e al disagio che lo caratterizza, che l'individuo può accedere a nuove risorse, cognitive, emotive e comportamentali e ampliare, di conseguenza, la propria consapevolezza e le

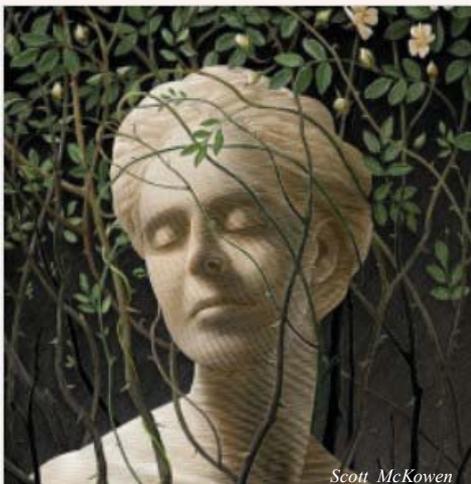
proprie possibilità di azione nel mondo. Accoglienza dell'altro e accoglienza di sé stessi procedono parallelamente e sinergicamente e il conflitto interpersonale può essere importante strumento per incontrare se stessi e prendere consapevolezza di sé, attraverso l'incontro con l'altro, con l'invito a porsi alcune domande che aiutano a sostare nella conflittualità e a cominciare a prendere consapevolezza di quelle zone d'ombra in cui non si riesce a far luce: quali aspetti dell'altra persona risultano per me fastidiosi o insopportabili? Cosa suscitano in me? Quali convinzioni insidabili mi richiamano e quali energie nascoste mi sollecitano? Quali bisogni sto svalutando?

Dott.ssa Anna Rivetti

Psicologa



La medicina nell'antichità



Scott McKowen

Nelle civiltà più antiche la spiegazione delle malattie fisiche e psichiche fu esclusivamente di tipo magico. Gli antichi credevano che le malattie fossero causate da spiriti maligni (demoni) che si impossessavano della mente o del corpo provocando, così, malesseri e sofferenze.

Quando le civiltà incominciarono a progredire si svilupparono delle credenze religiose meno primitive e di conseguenza anche la spiegazione delle malattie cambiò. Le malattie vennero considerate come dei "castighi" che gli Dei davano agli uomini per delle "colpe" commesse. Il rimedio contro le malattie era perciò anch'esso di tipo "religioso": l'ammalato, infatti, pregava e faceva sacrifici a quelle divinità che avevano il dono di guarire dalle malattie.

In Grecia il primo Dio della medicina fu Apollo, successivamente ad Apollo subentrò **Esculapio**, un principe abile nelle cure delle ferite di guerra, descritto anche da Omero. Quando Esculapio morì i familiari, come era usanza in quell'epoca, eressero un'ara votiva per onorare il defunto. Ben presto, però, si diffuse

la convinzione che quel principe, anche dopo morto, fosse in grado di guarire dalle malattie. Nacque così il mito di Esculapio come "Dio della medicina."

Col passare degli anni il culto si diffuse in tutta la Grecia (600 a. C.) e si costruirono dei veri e propri templi che accoglievano le persone ammalate. Gli ammalati erano assistiti da sacerdoti e la guarigione avveniva tramite l'apparizione in sogno del Dio che rivelava al malato le cause della malattia e prescriveva i rimedi.

Ippocrate vissuto tra il 400 ed il 300 a.C. fu il primo vero medico "professionista" che trasformò la medicina da pratica religiosa in scienza umana. Egli visse nel periodo di maggior splendore della civiltà greca, epoca di grandi filosofi, statisti, scrittori e artisti e senza dubbio ciò influenzò lo sviluppo delle sue idee.

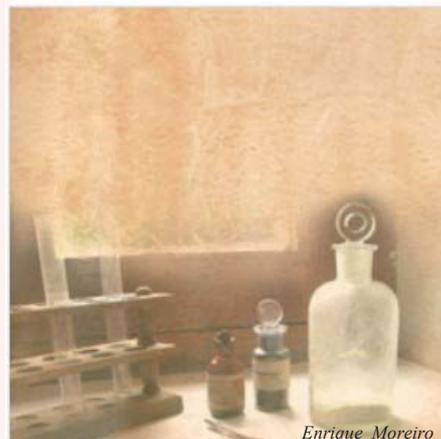
Ippocrate scrisse decine di libri che trattarono tutti i campi della medicina: anatomia e fisiologia, clinica e patologia, chirurgia, ostetricia, dietetica, terapia ed etica medica. Famosissimo è il "Giuramento di Ippocrate", che i medici dovevano pronunciare prima di intraprendere la loro professione. Ippocrate ha il merito di avere dato una prima spiegazione "scientifica" delle malattie, questa spiegazione è detta: teoria umorale.

Secondo questa teoria nel corpo r i s i e d o n o q u a t t r o "umori" (sostanze liquide): il sangue che viene dal cuore, la bile gialla che viene dal fegato, la bile nera che viene dalla mil-

za e il flegma che viene dal cervello. Quando questi umori sono in equilibrio tra di loro c'è la salute; quando uno di questi è in eccesso vi è la malattia. Per quanto bizzarra possa sembrare tale spiegazione bisogna riconoscerne l'enorme importanza per lo sviluppo futuro dell'arte sanitaria: le malattie non sono più eventi soprannaturali, ma fenomeni che riguardano unicamente gli uomini le cui cause vanno cercate negli uomini e il cui rimedio è rappresentato dalla cura delle persone sofferenti.

Ippocrate si occupò anche delle malattie mentali alle quali tentò di dare una spiegazione sulla base della sua teoria. Descrisse varie forme di disturbi psichici e neurologici e fu il primo che si preoccupò di eliminare i pregiudizi magico-religiosi che accompagnavano tali malattie.

Nel suo libro sul Morbo sacro (come veniva chiamata a quell'epoca l'epilessia) egli afferma che è il cervello che ci fa pensare, sognare e sentire e che le malattie mentali dipendono da una alterazione di questo organo.



Enrique Moreiro



"Estrazione della malattia mentale" di Hieronymus Bosch (1492).
Museo del Prado, Madrid

La colonizzazione greca in Italia portò con sé le nozioni proprie della medicina greca, ma sarebbe errato considerare la medicina romana come una semplice prosecuzione di quella greca. Nella medicina dell'antica Roma, infatti, ritroviamo le tracce di altre civiltà italiche come, ad esempio, quella Etrusca.

Massimo esponente della medicina romana fu **Galeno** vissuto tra il 130 ed il 200 d.C.. Galeno visse circa sette secoli dopo Ippocrate; raccolse ed ordinò nelle sue opere tutte le conoscenze mediche dei suoi predecessori e vi aggiunse un prezioso contributo scientifico personale che consentì alla sua teoria detta galenismo di dominare il mondo medico fino al 1600.

Nato in Grecia, si trasferì a Roma dove iniziò ad esercitare con successo la professione medica. Nei suoi libri trattò tutti gli argomenti della scienza medica. Si interessò particolarmente di anatomia, ma per i suoi studi si dovette basare su animali poiché a quell'epoca non era consentito sezionare cadaveri umani. Galeno esami-

nò soprattutto le scimmie perché più simili all'uomo nella loro morfologia.

Il galenismo si basa sulla teoria umorale di Ippocrate arricchita da diversi concetti medico-filosofici accumulati nel corso dei secoli. Gli umori non sono solo quattro poiché la loro mescolanza ne produce altri e le spiegazioni sulla fisiologia dell'organismo sono ben più complesse. Secondo Galeno il cibo ingerito dallo stomaco passa al fegato dove viene trasformato in sangue. Dal fegato una parte viene attratta dagli organi che così si nutrono, un'altra parte giunge al cuore dove si mescola con l'aria. Da tale mescolanza si creano gli "spiriti vitali" che salgono al cervello dove ha sede l'anima e lì si trasformano in "spiriti animali". Il cervello è, dunque, per Galeno la sede dei sentimenti e l'origine dei movimenti. Un'alterazione degli spiriti animali porta all'insorgenza delle malattie mentali. Le teorie di Galeno non fornirono, tuttavia, sufficienti elementi per una maggiore conoscenza delle malattie mentali.

In epoca romana si ha lo sviluppo di una prima specifica legi-

slazione sanitaria che riguarda i vari aspetti dell'esercizio della professione medica e dell'igiene pubblica. Accanto a ciò bisogna ricordare che i giuristi romani furono i primi a formulare in modo completo una serie di leggi per regolare le malattie mentali in campo civile e penale.

Circa un secolo dopo la morte di Galeno cominciò il lento declino dell'Impero; anche le conoscenze scientifiche e le conquiste civili subirono nel tempo una lenta, ma inesorabile degenerazione.

Tipico esempio di questa degenerazione fu l'atteggiamento nei confronti della malattia mentale che, a partire dal Medio Evo, per diversi secoli venne confusa con la stregoneria e la magia. E i malati di mente finirono spesso vittime del tribunale dell'Inquisizione.

Pasquale De Luca
Psichiatra

XI CONVEGNO



SABATO

10 NOVEMBRE 2018

ORE 15.00

**“Amor che nella mente
mi (S)ragiona”**

**Quando la violenza e il bisogno
di possesso invadono l'animo**

**Auditorium I.T.C. Sanfelice
Piazzetta Orefice - Viadana**

PROGRAMMA

Presentazione

Dottor Claudio Losi psicologo, psicoterapeuta

Alle origini della violenza, quando e perché colpisce

Dott.ssa Leda Bastoni psicologa, psicoterapeuta

La loro voce

(indagine statistica sulla violenza attraverso opinioni
ed esperienze di un campione di ragazzi)

Dottor Pasquale De Luca psichiatra, psicoterapeuta

I suoi occhi: uno sguardo nuovo

Monologo di Michela Cera
Compagnia Teatrale GardArt

Confronti in sala

IL CENTRO DI CONSULENZA FAMILIARE



Alle coppie che vivono situazioni di conflitto e incomprensione

Ai genitori che si trovano in una fase di difficoltà nella relazione con il figlio

Al singolo che attraversa un momento di insicurezza, crisi o difficoltà e sente il bisogno di un sostegno e di un aiuto

Orario di apertura

Il lunedì e giovedì
dalle **15** alle **19**

Il martedì, mercoledì
e venerdì dalle **9** alle **12**

Si riceve su appuntamento

TEL. 0375.781436

Via Garibaldi , 52

Viadana (MN)

Email: ccfviadana@libero.it

Sito: ccfviadana.org

Puoi contribuire anche tu al sostegno del Centro di Consulenza Familiare firmando per il 5 per mille cod.fisc.92001390209