

ANSIE E FOBIE

Come "uccidere il lupo" e vivere un po' più tranquilli

CULTURA

16_12_2015

**Rino
Cammilleri**



Se c'è un tipo di malattia che, drammaticamente, prende sempre più piede è quella che attiene al cervello. Sì, più avanza la modernità e più i disturbi mentali aumentano. Non solo come diffusione, ma anche come numero. Cioè, non è più così raro imbattersi in

persone che ne hanno più d'uno. Anoressia, bulimia, depressione, ansia, fobie, attacchi di panico, compulsioni ossessive eccetera eccetera.

Si possono accludere statistiche dell'Oms, ma è il "sommerso" quel che dovrebbe allarmare sul serio. Infatti, chi ne soffre se ne vergogna e cerca di nascondere il suo stato. E si ha un bel dire che non dovrebbe vergognarsene perché così è peggio, perché ciò non vuol dire che si è pazzi, perché è un male diffusissimo, perché, anzi, colpisce i più sensibili e, non di rado, i più intelligenti. No, il portatore di tale disagio sa benissimo che, se solo si azzarda a esternare il suo problema, d'incanto, dopo qualche pacca sulla spalla, gli si crea il vuoto intorno. Già: l'ideologia edonistica imperante vuole facce allegre, giovialità, comunicatività, salute, bellezza & gioventù. Sei depresso? Alla larga. Eh, signora mia, io ho tanti di quei pensieri già di mio...

Fabrizio De André, nel suo brano Amico fragile, aveva perfettamente inquadrato il cinismo "di massa" che rimuove il dolore (altrui): «...se vuoi potrò occuparmi un'ora al mese di te...» (un altro verso dice: «Lo sa che io ho perduto due figli? Signora, lei è una donna piuttosto distratta»). Ma proprio gli artisti, i creativi e gli intellettuali sono foltissimamente rappresentati nella categoria dei disturbi mentali, anche se fanno di tutto per nascondere. Dico di più: già quando ero studente universitario mi accorsi della fatale attrazione di colleghi problematici e schizzati per le facoltà che cominciavano col prefisso «psi-» (ed è da allora che mi chiedo se in giro ci siano incendiari vestiti da pompieri). In ogni caso, quando il numero di quelli che non reggono la società in cui vivono supera la soglia di guardia (ed è questo il caso), vuol dire che il problema non sono loro, ma la società.

Un mondo in cui chi è meno che perfetto fa fatica a vivere è un inferno. Il cristiano, tuttavia, è un realista e un concreto: non vaneggia sul futuro, ma lavora sul presente, e sa che per cambiare le cose bisogna prima cominciare da se stessi, poi occuparsi degli altri, ma uno ad uno, perché l'umanità (tanto amata -a parole- dagli ideologi) non esiste, esistono i singoli esseri umani. A volte, aver sofferto dello stesso male che si vuol curare è un vantaggio, perché i fatti insegnano più che la teoria. Ma solo i sani o i guariti possono curare i malati, e non se ne scappa. Perciò, ecco un agile libro che può aiutare: *Nella tana del lupo. Ansia e fobie: imparare a comprenderle e gestirle*. L'autore, Domenico Bellantoni, insegna all'università Salesiana e alla «Sapienza» di Roma.

Appartenente alla scuola del grande Victor Frankl, ha messo insieme un manualetto tecnico che val la pena di consultare, anche perché lo schema da addetti ai lavori è intervallato da esempi (veri) di pazienti e terapie. Par di capire, scorrendolo, che l'antico dilemma «psicofarmaci o psicoterapia?» debba essere sciolto così: tutti e

due, quando serve. Il vero problema –dico io- è semmai un altro: trovare il medico giusto. Ma per questo –date retta- non c'è altra via che la preghiera.

Domenico Bellantoni, *Nella tana del lupo. Ansia e fobie: imparare a comprenderle e gestirle* (D'Ettoris Editore, pp. 130).