

*Giovedì 20 ottobre*

**Ansia come patologia  
e come modalità  
dell'esistenza**



## **L'ansia nella clinica e nella società attuale**

### ***Apertura dei lavori congressuali***

*Piero Parietti*

*Presidente della Società Italiana di Medicina Psicosomatica*

Avere l'opportunità di proclamare l'apertura del XX° Congresso della Società italiana di medicina Psicosomatica costituisce per me motivo di orgoglio e di soddisfazione anche per essere riuscito, con il fondamentale aiuto di tutti gli amici che si sono assunti importanti impegni, a recuperare almeno in buona parte, un ruolo significativo della SIMP nell'ambito scientifico nazionale.

Non è stato né facile né agevole e il cammino non è neppure concluso.

Altro motivo di soddisfazione è quello di aprire, questo Congresso all'aprossimarsi del quarantesimo anniversario della costituzione della nostra SIMP ad opera di Ferruccio Antonelli e di altri amici che purtroppo, per diversi motivi, non possono essere oggi qui ma che ricordo con deferenza ed affetto, in particolare Mario Cimica e Luisandro Canestrini soci fondatori, ora doverosamente onorari.

Ed ancora un ricordo mi lega a Verona ove, nel 1969, con la guida di Gualtiero Guantieri, a cui l'attuale Congresso è dedicato, e altri allora giovani colleghi del Centro Bernheim, abbiamo avuto il coraggio di organizzare il secondo Congresso SIMP.

Non vorrei che il ricordare questi eventi, di tempi ormai molto lontani, possa essere considerato un rimuginare sul passato; si tratta invero di ricordare la storia della SIMP ai suoi inizi e il suo non certo facile affermarsi nell'ambito medico in causa della non certamente entusiastica accoglienza del mondo accademico di allora.

È stato grazie alla lungimiranza e prudenza, unita all'eccezionale equilibrio personale di Antonelli nel sapere mediare tra le diffidenti esigenze accademiche e, l'intemperante entusiasmo di giovani irregolari, che la SIMP ha potuto radicarsi nel contesto culturale sia accademico che territoriale acquistando la forza e la vitalità di potere oggi tenere il suo XX° Congresso dedicato all'Ansia nella clinica e nella Società civile secondo le prospettive di formazione, prevenzione e terapia.

Temi tutti di eccezionale importanza che costituiscono i cardini della stessa Medicina Psicosomatica.

Cardini che sono costituiti:

- dalla formazione degli operatori
- da una necessaria programmazione preventiva in ambito sanitario globale
- dalla ricerca di adeguate modalità terapeutiche.

### ***Formazione degli operatori***

Quello della formazione degli operatori (medici, psicologi, parasanitari,) è stata una esigenza sempre sentita dalla SIMP sino alla scelta (Congresso di Messina 1971 organizzato da Matteo Vitetta) di una programmazione formativa alla relazione con il paziente tramite la metodica balintiana del gruppo di discussione dei casi.

Scelta che si è concretizzata in una vasta organizzazione e diffusione dei Gruppi Balint nel Paese, sia attraverso la mobilitazione delle sezioni periferiche, sia in collaborazione con Enti Ospedalieri, Facoltà Universitarie, Ordini Professionali dei medici, grazie anche alla disponibilità di cattedratici tra cui vorrei ricordare il prof. Carlo Cazzullo e la collaborazione di amici e colleghi italiani ( Comazzi, Pozzi, Rosselli..) e stranieri tra cui, in particolare l'indimenticato Boris Luban di Ascona, e altri colleghi svizzeri come Rhor, e i francesi Sapir e Cohen di Parigi, per citare quelli con cui abbiamo più strettamente collaborato, ma ne ho presenti molti altri che ringrazio, senza certamente dimenticare la benevola attenzione riservataci da Enid e Michel Balint. Oggi questa attività ha certamente rallentato molto il suo passo, ma mi auguro e ne sono certo, che la volontà ed il caparbio impegno di Minervino sapranno segnare una svolta in questo ambito, anche attraverso l'integrazione con altre modalità formative.

### ***Attività preventiva***

L'aspetto preventivo della psicosomatica può esplicarsi in molti ambiti e modi ed in particolare tramite l'azione dei medici di base.

Un tipo particolare di approccio di tipo psicosomatista nei confronti della sintomatologia, presentata dai pazienti spesso quale espressione di disagi e di problematiche relazionali potrebbe evitare da un lato la progressiva ingravescenza di un disagio verso una patologia psichiatrica, dall'altro la possibilità di scoprire, assieme al paziente, non soltanto il substrato biologico del sintomo, ma anche il senso che lo stesso può assumere per il

tipo di esistenza del paziente. Aspetto questo che permetterebbe di superare il ricorso a volte indiscriminato e a volte comodo al farmaco, nel contesto di una relazione interpersonale tra il paziente e il suo medico, non sempre adeguata anche per le oggettive difficoltà in cui l'attività professionale del medico di base si svolge.

La formulazione balintiana, del medico come farmaco anziché come veleno (l'altra faccia del farmaco favorita, nella attuale situazione sanitaria nazionale, dal livello di anonimato psicologico in cui la relazione medico / paziente a volte si attua), non è proprio così facile come invece ci piacerebbe che fosse. Questa situazione chiama ancora in causa tutte le problematiche della formazione del medico alla relazione con il paziente, che non sembra essere proprio ai primi posti nella programmazione universitaria e che forse ha anche una certa responsabilità nella autoappropriazione della medicina psicosomatica da parte della psichiatria, nei confronti della autosclusione da parte della medicina generale o internistica.

Forse in questo ambito potrebbe essere più significativa ed avere maggiori possibilità di successo una attività formativa alla relazione messa in atto dalle organizzazioni mediche di base, alle quali la SIMP quando è stato possibile non ha mai negato la collaborazione ed alle quali rinnova la propria disponibilità collaborativa.

### ***Ricerca di modalità terapeutiche***

La ricerca, la scoperta e l'utilizzazione di modalità terapeutiche adeguate in ambito psicosomatico, costituisce un problema non da poco e certamente non adeguatamente risolto, almeno nel momento attuale.

D'altra parte esiste un aspetto non certo chiaro della psicosomatica nella non ancora risolta dicotomia tra la nosografia riferibile alla particolare eziopatogenesi di un certo numero di forme patologiche e un tipo particolare di approccio da parte del terapeuta ad uno specifico paziente sofferente di una specifica patologia non sembra avere ancora trovato una sintesi soddisfacente.

Inoltre allo stesso interno di tale artificiosa suddivisione si mobilitano concezioni teoriche diverse ciascuna delle quali presenta un proprio modello ed è dotata di proprie modalità operative. Un approccio psicodinamico (nelle sue molteplici articolazioni) non è certo lo stesso di un approccio di tipo cognitivo o sistemico o a focalizzazione corporea e, nessuno di questi sembra, salvo casi particolari, poter offrire ragionevoli garanzie di successo. In tale situazione, si pone l'esigenza di ricercare possibili modalità di integrazione tra aspetti tecnici diversi, ma tra loro compatibili, che siano in grado di permettere tipi di approcci terapeutici parti-

colari e modulati anche in relazione al contesto ambientale e relazionale in cui l'attività terapeutica si attua.

Anche questa è una delle molte sfide che la psicosomatica continua a proporre al mondo professionale e culturale che tutti i cultori di questa disciplina, ciascuno dalla propria prospettiva personale e professionale, dovrebbero accettare.

## *Il congresso come tramite*

Scegliendo queste tematiche il nostro Congresso potrebbe porsi proprio come momento di approfondimento e di impegno nei confronti di questi aspetti, non solo nell'ambito degli attuali lavori congressuali ma anche quale ponte verso il prossimo congresso del 2007 magari utilizzando modalità comunicative tra soci, ma non solo, di cui la SIMP vorrà e potrà dotarsi. Si tratta di un augurio ad un progetto che mi auguro potrà realizzarsi e al quale tutti noi soci SImp dovremmo per la sua migliore riuscita a partire futuro Direttivo coinvolgendo i responsabili delle aree specifiche, le sezioni periferiche e tutti i soci.

Sarà però anche necessario che venga attivata una struttura, anche tramite una rete telematica, utilizzando la quale sia possibile favorire ed attivare tali scambi e si tratterà certamente di un serio impegno per coloro che dovranno curare questo aspetto. Nel contesto di tale impegno un ruolo particolarmente importante sarà quello svolto anche dalle varie aree di ricerca su ambiti specifici secondo gli interessi e le competenze dei colleghi interessati che accetteranno di coordinare le specifiche attività (stati di coscienza - medicine altre - neuroscienze)

Ma ora è il momento di dedicarci al presente dei lavori congressuali che i soci SIMP e i graditi ospiti che hanno cortesemente accettato di relazionale.

Un ringraziamento sincero da parte della SIMP e mio a tutti i partecipanti tra cui i graditissimi ospiti quali i professori Antonio Balestrieri che come Direttore della Clinica Psichiatrica di Verona, è stato vicino alla SIMP e al Bernheim sino dal loro inizio, Michele Tansella Direttore del Dipartimento di Salute Mentale dell'Az: Sanitaria Ospedaliera di Verona, Christa Zimmerman, Jole Baldaro Verde che è stata ed è un punto di riferimento particolarmente qualificato ed importante nell'ambito della sessuologia, oltre naturalmente ai colleghi del Direttivo Morelli, Biondi, Rosselli, Minervino, Caprioglio, Bellan, Marafante, De Vera, Fornari e a quanti hanno collaborato attivamente e in primo luogo a Rocco Cacciacarne coordinatore della sezione SIMP di Verona e agli amici del Bernheim che hanno ricevuto in eredità una tradizione formativa e didat-

tica da portare avanti anche nel nome di Gualtiero Guantieri.  
Buon lavoro a tutti noi.

## **Bibliografia**

- Borysenko J., Guarire con la mente, Sperling Kupfer Milano*  
*Borysenko. J&M (1990), Perché la mente guarisce, Armenia Milano*  
*Buddhadasa (1991), La consapevolezza del respiro, Ubaldini Roma*  
*Chodron T (2002), Lavorare sulla rabbia, Ubaldini Roma*  
*Chopra D. (1997), Guarire da dentro, Sperling Kupfer Milano*  
*Dalai Lama (2001), I sei stadi della meditazione, Rizzoli Milano*  
*Deshimaru T. (1982), La pratica della concentrazione, Ubaldini Roma*  
*Epstein M. (1996), Pensieri senza un pensatore, Ubaldini Roma*  
*Esnoul (a cura di, 1992) Bhagavadgita, Adelphi Milano*  
*Eposito M. (1997), L'alchimia del soffio, Ubaldini Roma*  
*Fromm E.-Suzuki D.-De Martino R. (1968) Psicoanalisi e Buddismo Zen, Astrolabio Roma*  
*Forem J. (1976), Meditazione Trascendentale, Ubaldini Roma*  
*Gnommi F. (2006), Al di là del pensiero, attraverso il pensiero in Zindel (cit) Bollati Boringhieri Torino*  
*Gunaratana H. (1995), La pratica della consapevolezza, Ubaldini Roma*  
*Hanh Thich Nhat (1982), Il miracolo della presenza mentale, Ubaldini Roma*  
*Hanh Thich Nhat (1993), La pace è ogni passo, Ubaldini Roma*  
*Humphreys C. (1981), Dizionario buddhista, Ubaldini Roma*  
*Johnson W. (1997), La postura della meditazione, Ubaldini Roma*  
*Jung C.G. (1967), L'Io e l'inconscio; Bollati Boringhieri Torino*  
*Jung C.G.; (2000), Introduzione alla psicologia analitica, Bollati Boringhieri Torino*  
*Kabat-Zinn J. (2005), Vivere momento per momento, Corbaccio Milano*  
*Kabat-Zinn J. (2006), Riprendere i sensi, Corbaccio Milano*  
*Kabat-Zinn J, Dovunque tu vada ci sei già, Corbaccio Milano*  
*Lawson D. (1997), Autoguarigione, Armenia Milano*  
*Moacanin R.; (1995), La psicologia di Jung e il buddismo tibetano; Chiara Luce Pisa*  
*Nairn R. (2002), Che cos'è la meditazione?, Corbaccio Milano*  
*Naranjo C. (1999), La via del silenzio e la via delle parole, Ubaldini Roma*  
*Suzuki D.T. (1970), Introduzione al buddismo zen, Ubaldini Roma*  
*Zindel V. Segal V. et al (2006), Mindfulness, Boringhieri Torino*

## **Ansia e perdita del senso della Vita**

*Raffaele morelli*

*Presidente dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica*

Nel secondo dopoguerra l'occidente ha saputo produrre ricchezza e tecnologie "di massa" come nessun'altra epoca storica: viviamo più a lungo e più comodamente di ogni generazione che ci ha preceduti. Ma tutto questo non solo non ha prodotto un aumento della felicità collettiva, ma mai come in questi anni la sofferenza psichica ha trovato spazio nella vita umana, manifestandosi sotto forma di stress, depressione, aumento esponenziale dell'obesità, dell'ansia e degli attacchi di panico. Solo in Italia dodici milioni di persone assumono abitualmente psicofarmaci, e tutti gli indicatori statistici concordano sul fatto che si tratti di una tendenza in aumento. Da cosa nasce tutto ciò? Questo malessere collettivo trae la sua origine in primis nell'atteggiamento mentale che abbiamo con noi stessi, nell'identità che ci siamo costruiti, nello stile di vita che conduciamo, nell'adesione acritica a modelli di vita che non ci appartengono. Cioè dal fatto che abbiamo smarrito il senso della nostra vita. L'interiorità è quasi perduta a livello collettivo: non siamo più capaci di "gettare" lo sguardo all'interno, dentro noi stessi. Siamo completamente proiettati al di fuori di noi, viviamo costantemente nel mondo della mente, dei pensieri, convinti che l'esistenza stia tutta nelle tappe da percorrere (la scuola, l'università, il lavoro, il matrimonio, i figli, la carriera, le vacanze...), che abbia senso in relazione alla nostra professione, ai nostri successi (e quindi agli insuccessi...), a ciò che costruiamo in concreto ogni giorno, a come "riempiamo" la nostra vita. Passiamo gran parte dell'esistenza a riempire l'esistenza stessa: di oggetti che non ci servono, di viaggi che dimenticheremo, di conoscenze di superficie. Sinceramente penso che il nostro seme, la nostra autenticità più profonda non sappia che farsene di un personaggio del genere; se è vero che l'ansia è uno stato di malessere che proviene dall'interno allora è davvero un bene che questo malessere si produca, a livello individuale come sul piano della collettività, poiché nulla accade solo sul piano personale; ogni malattia rimanda sempre ad un disagio collettivo, il disagio di un'epoca. Quando nel Tao Te Ching Lao Tze afferma: "tutti sono chiari, io solo sono offuscato", ci fornisce una delle chiavi per meglio interpretare la diffusione dell'ansia nella contemporaneità. Non è

forse la chiarezza (di pensiero, di idee, ma anche d'animo...) uno dei miti che meglio caratterizzano i tempi in cui viviamo? Dobbiamo essere chiari, sicuri, saldi. E perchè dovremmo essere chiari? Per decidere cosa fare e non fare, ma soprattutto per essere riconosciuti, per essere identificati, da noi stessi e dagli altri. Ma ogni volta che mi identifico io cesso di essere me stesso, diventando il personaggio che mi abita: Plotino direbbe che siamo diventati la copia di noi stessi, come un secondo uomo "collegato con mille vincoli alle attrattive del mondo...ma scollegato dalla sua verità più profonda". E allora, magari quando meno ce lo aspettiamo, magari quando apparentemente va tutto bene, ecco arrivare l'ansia. Più frequentemente di quanto si creda, può succedere durante il solito tragitto per andare al lavoro, ad una cena tra amici, mentre camminiamo per strada: il suo apparire è il segnale che la nostra esistenza va in una direzione che non ci appartiene più e qualcosa dentro di noi si è incaricato di farci arrivare il messaggio. Il nostro seme sa sempre - molto meglio di noi - di cosa abbiamo davvero bisogno: quando ci manda un disagio, quel che dovremmo fare è porci in una posizione di accoglienza e di ascolto, senza alcun giudizio. Perchè l'ansia, questo disagio che la nostra cultura - soprattutto grazie agli psicofarmaci - vorrebbe abbattere a tutti i costi, è in realtà l'alleato più prezioso del nostro cambiamento individuale come anche del modo di vedere la vita caratteristico della nostra epoca. Io credo sia possibile affermare che questo disagio "di massa" sia il segnale che qualcosa nella nostra civiltà non funziona più e deve essere abbandonato: in primo luogo l'adesione a standard di comportamento precostituiti ed esterni a noi stessi. Più ci teniamo ancorati a modelli obsoleti quanto consolidati, più ci arrocciamo nelle nostre certezze, nelle nostre convinzioni (ma "tutti sono chiari, io solo sono offuscato"...), più l'energia vitale che ci abita non può scorrere liberamente e si "intasa" nel nostro corpo. L'ansia è in fondo questa stessa energia che - bloccata - "cortocircuita" su se stessa. E ci manda in crisi: abbiamo paura di perdere quel che abbiamo conquistato in una vita di lavoro e sacrifici, ci sentiamo impotenti in balia di quest'angoscia, temiamo che non ci sia nulla da fare per modificare la situazione, a volte ci scopriamo arrabbiati con noi stessi, ci guardiamo con l'occhio giudicante e ci vediamo deboli, in balia della vita. In realtà quel che dovremmo temere più di tutto è la perdita di contatto con il nostro mondo interiore; quel che dovremmo cercare per tutta la nostra esistenza è la nostra autenticità. Per questo l'ansia è un segnale da cogliere nel senso dell'opportunità: il dolore, il disagio vuole che noi abbandoniamo lo sguardo che abbiamo sul mondo, vuole che offuschiamo quello sguardo, vuole che ci arrendiamo al fatto di stare male. Senza chiedersi il motivo: identificati come siamo, ne cercheremmo la causa sempre nel mondo della mente, dei pensieri, che sono il prodotto di scarto del cervello, la materia pesante di cui il cervello stesso vuole liberarsi, come l'intestino si libera delle feci. Cosa

trattiene l'ansia più di ogni altra cosa? Le nostre resistenze. Cosa la manderebbe via? Essere cedevoli. Non c'è stata altra epoca che abbia dato così poco valore alla cedevolezza come la nostra. Ma se guardiamo bene, se diventiamo osservatori consapevoli, non può sfuggirci come aver dimenticato la capacità di cedere non faccia che produrre altra ansia. La resistenza rafforza la patologia: lo sguardo direzionato, attento al particolare, lo sguardo scientifico del microscopio può darci moltissime informazioni sull'ansia, ma non può aiutarci a superarla. E' lo sguardo nebuloso, che sa spaziare nel panorama dell'esistenza ed osserva i fenomeni nel loro contesto, senza volerli giudicare nè modificare, l'unico che può aiutarci nell'impresa. Se vogliamo davvero riappropriarci del senso più profondo della nostra esistenza, dobbiamo lasciar fare all'ansia il suo "lavoro"; lasciandola scorrere dentro di noi le permetteremo di fare pulizia delle identificazioni che ci vincolano, dei luoghi comuni che ci abitano, di quell'identità falsa e posticcia che deve tramontare affinché ciascuno possa esprimere davvero sè stesso. Prossimo alla morte Carl Gustav Jung - in "Ricordi, Sogni, Riflessioni" afferma: "Sono stupito, deluso, compiaciuto di me. Sono afflitto, depresso, entusiasta. Sono tutte queste cose insieme e non so tirare le somme. Sono incapace di stabilire un valore o un non-valore definitivo; non ho un giudizio da dare su me stesso e la mia vita. Non vi è nulla di cui mi sento veramente sicuro, non ho convinzioni definitive, proprio di nulla. Esisto sul fondamento di qualcosa che non conosco". Più siamo sicuri, direzionati, programmati, certi, più il disagio si incaricherà - con l'ansia - di ricordarci che noi non siamo quello e che stiamo smarrendo il nostro cammino. Possiamo soltanto integrare in noi stessi l'incertezza che sempre ci pervade ed accettare le nostre fragilità, i nostri difetti, i nostri limiti come degni di cittadinanza quanto i pregi che ci sembra di avere. Priva di senso la vita ci appare come un buco nero, uno spazio vuoto. Ma come il Wu vei partorisce il Tao, come il tutto nasce dal nulla, nel buio e nel silenzio, così noi dobbiamo offuscarci, renderci misteriosi a noi stessi e cominciare ad osservare la nostra interiorità: è il solo modo per guarire davvero.

## **Bibliografia**

- Lao Tzu, Tao Te Ching, Mondadori, 1998*  
*Carl Gustav Jung, Ricordi, sogni, riflessioni, Rizzoli, 2004*  
*Carl Gustav Jung, Opere complete, Bollati Boringhieri, 1985*  
*Plotino, Il pensiero occidentale, Bompiani, 2004*  
*Krishnamurti, Sulla Libertà, Astrolabio, 1996*  
*Alan Watts, la via dello Zen, Feltrinelli 2000*  
*Gaston Bachelard, L'intuizione dell'istante, Dedalo, 1987*



