

Francesco Lamentela

L'ECOLOGIA DELLA MENTE COME

PRESUPPOSTO DELL'EQUILIBRIO SPIRITUALE

Desideriamo riportare un breve capitolo tratto al libro del teologo e psicologo Domenico Franco *Psicologia e armonia della coppia* (Oderzo, 1979), intitolato *Le intossicazioni psicologiche*, il cui titolo aveva richiamato immediatamente la nostra attenzione allorché il volume, casualmente, ci capitò in mano. Prendendo lo spunto da essi, ci proponiamo di svolgere alcune semplici ma importanti riflessioni sulla necessità di operare una costante pulizia delle emozioni, dei pensieri, dell'atmosfera psicologica in cui trascorriamo la nostra vita, sia nell'ambiente domestico e lavorativo, sia al di fuori di entrambi, ad es. nella fruizione del nostro tempo libero.

"Iniziamo dal fatto che la tossicologia è la scienza che studia la natura delle sostanze venefiche ed i loro effetti dai vari punti di vista: chimico, farmacologico, clinico e medico-legale.

"Noi vediamo di prendere contatto e di considerare i veleni 'psicologici' e' ambientali' ed il loro effetto sul corpo e sulla psiche, poiché ogni veleno lo dobbiamo considerare globalmente se vogliamo un quadro completo dell'entità del problema e trarre utili indicazioni per stabilire la diagnosi e le terapie appropriate.

"La medicina psicosomatica considera il malato un essere che soffre nella sua totalità, sia che i sintomi siano fisici che psicologici. Concetto questo che già troviamo in Ippocrate.

"Anche Socrate è di questo parer.

"«Non permettere mai che alcuno ti convinca a curarlo se prima non ti abbia aperto il suo animo, giacché il grande errore che commettono i medici del nostro tempo, nel sanare le infermità, è di considerare separati lo spirito dal corpo. Non si può guarire l'uno senza curare l'altro.

"Dalla mente procede infatti sia il bene che il male, di lì irradiandosi al corpo ed all'uomo tutto intero» (Socrate citato da Platone nel Charmides).

"Psiche e soma quindi non si possono separare. E quando soffre l'uno, soffre anche l'altro.

"Noi qui vogliamo considerare anche le cause esterne che provocano eventi deleteri nell'organismo.

"E per quanto riguarda le cause esterne, pensiamo agli avvelenamenti domestici, professionali, bellici, ecc.

"Tante volte il darsi al suicidio, all'alcool, alla droghe, alle evasioni illecite, è l'ultimo atto materiale di un precedente 'rodimento psicologico', che ha operato nell'individuo. È l'epilogo di una intossicazione psicologica che può manifestarsi violentemente, oppure l'epilogo di un processo graduale, poco sensibile, ma continuo e con lungo decorso.

"D'altra parte è noto che la 'preoccupazione' porta ad un lento logorio psicologico.

"Nella società odierna, la persona umana è costretta ad ingerire non solo cibi (talvolta tossici) o bevande (con additivi o coloranti), ma è pure costretta ad ingerire umiliazioni deleterie e profonde delusioni, oppure deve ingoiare corrosivi sordi di collera o ingiurie velenose.

"Nell'un caso e nell'altro lo stomaco reagisce allo stesso modo, come se realisticamente e indifferentemente digerisse tutto; per cui viene a determinarsi una produzione abnorme e non necessaria di secrezioni glandolari. Col tempo, l'irregolare o eccessivo acido cloridrico sarà nocivo e finirà con l'attaccare la mucosa, con tutte le conseguenze che è facile immaginare; al punto che in alcuni ambienti medici si afferma che le ulcere sono causate non tanto da quello che si mangia ma da quello che ci rode. Pertanto, in qualche caso, ciò che un essere ingerisce è meno pernicioso e nocivo dei risentimenti, degli odi e dei complessi di colpa che lo affliggono. Sono ,perciò, anche questi microbi o tossici psicologici che finiscono per produrre rovinosi effetti nell'organismo umano.

"Un discorso a parte bisognerebbe farlo a proposito dell'inquinamento interno del nostro corpo provocato da farmaci, il cui abuso è di grave nocimento e può determinare addirittura modificazioni della personalità: basati pensare agli psicofarmaci.

"Consideriamo ora il campo del lavoro. La tensione che talvolta il lavoro impone può portare all'esaurimento.

"Occorre naturalmente tenere conto e distinguere tra 'tensione interiore' che si prova nell'organismo e 'fattori di tensione dell'ambiente esterno', il cui bombardamento l'operaio o il dipendente è obbligato a subire quotidianamente. Ciò che importa è considerare il vissuto personale e la nostra reazione mentale a queste tensioni ambientali: cioè il pensiero che suscitano in noi e che noi non riusciamo a dominare. Sappiamo ,per esempio, che una forte emozione può far aumentare la produzione e la secrezione degli ormoni da stress: adrenalina e noradrenalina dal sistema nervoso simpatico e corticosteroidi dalla corteccia surrenale, sempre in misura non proporzionata allo stimolo; da cui discende l'opportunità di evitare di essere esposti con continuità a gravi fattori di tensione di natura particolarmente emotiva (Luigi Matteini in «Rivista internazionale di psicologia e ipnosi», n. 4, anno 1976).

"Oggi poi è sufficiente dimostrare l'influenza dei fattori psicologici sulle funzioni motorie, sensoriali e neurovegetative, come d'altra parte sappiamo che ingerendo certe sostanze chimiche possiamo modificare il nostro umore o il nostro stato d'animo (gli psicofarmaci).

"Molto tossiche possono rivelarsi le passioni e le emozioni che fanno vibrare i nervi in tutto il nostro essere, siano esse positive o negative. Queste ultime, in particolare, possono lasciare un segno nello psichismo predisponendolo pure alle frustrazioni e allo stress.

"Come la patologia generale studia le modificazioni anatomiche e funzionali causate dai veleni, così la psicopatologia prende in esame le corrispondenti modificazioni provocate dai 'veleni psicologici', avvalendosi di vari mezzi di accertamento tra i quali i test proiettivi. Di questi, in particolare, voglio ricordare la 'Psicologia della Scrittura' (da non confondere con la Grafologia) che avendo la possibilità di definire per ogni oggetto oltre 800 tratti caratteriologici (non che uno li abbia tutti 800), può analizzare, oltre all'intelligenza, la struttura globale della personalità.

"Consideriamo ora il caso delle persone autoritarie e dispotiche, nei vari ambienti: lavoro, famiglia, comunità, scuola.

"Se queste persone occupano posti di responsabilità o posti direttivi - e magari sono tipi inferioritari - si sentono insicure e minacciate. E quindi distribuiranno solo veleni pestiferi e microbi psicologici, con i loro interventi che ammorberanno l'ambiente. Ed i poveri dipendenti saranno costretti a... rodersi.

"E dai oggi e dai domani, pensate agli effetti deleteri che provocheranno nei dipendenti: operai, impiegati, scolari, mogli, figli, persone che devono vivergli insieme, ecc. Si roderanno il fegato, ingoieranno il rospo e tranguggeranno bocconi amari come il tossico.

"Per fortuna alcuni comportamenti ed atteggiamenti altrui vengono assorbiti, annullati o integrati dal nostro Io, ricordando appunto che persone diverse reagiscono in modo diverso alla stessa situazione.

"È ovvio comunque che questi stressanti mentali sono dei terribili nemici della salute, perché tendono a sconvolgere l'equilibrio del corpo intero, inteso in senso globale, così come possono esserlo i microbi, le materie velenose, ecc. (vedi sempre Luigi Matteini nella citazione più sopra).

"Concludendo, se le strutture sociali, se gli uomini d'oggi, se gli ambienti in cui viviamo sono così ammorbanti psicologicamente sta alla coscienza di ciascuno ed al suo impegno personale rendere questo pianeta il più disintossicato possibile, in modo che i futuri abitanti della terra si possano sorridere più di quello che riusciamo a sorriderci noi."

Molto bella e opportuna la conclusione, a nostro avviso, che è un richiamo all'impegno affinché ciascuno di noi dia il proprio contributo alla disinfestazione dell'ambiente psicologico in cui viviamo, con generosità e altruismo, esattamente come avviene quando squadre di volontari armati di guantoni, sacchi per le immondizie e tanta buona volontà, si rimboccano le maniche e cominciano a ripulire le sponde e i greti dei nostri fiumi e torrenti, deturpati da ogni sorta di porcherie depositate dalla corrente.

Al tempo stesso, abbiamo l'impressione che oggi le cose (il libro di Franco è di quasi trent'anni fa) siano ulteriormente peggiorate e che la post-modernità, nelle sue versioni più sofisticate ed aggiornate, abbia spinto il livello d'inquinamento psicologico molto oltre i limiti di un "normale" processo di inquinamento psichico. Il capo ufficio autoritario, il capo famiglia nevrotico, il professore frustrato e aggressivo, tutte queste figure sono sempre esistite e non presentano caratteri specifici dell'epoca in cui viviamo. Quel che è tremendamente peggiorato, temiamo, in questi ultimi decenni, è il bombardamento di energie psichiche inferiori e distruttive provenienti dalla televisione, dal cinema, dalla rete informatica, dai videogiochi, dalle discoteche e da altri demenziali luoghi dedicati al cosiddetto "tempo libero" o alle vacanze estive. Non parliamo delle grandi adunate della politica, dello sport o della spettacolo, perché anche quelle esistevano già agli esordi della modernità, per quanto oggi abbiano affinato di molto le loro tecniche invasive miranti a trasformare degli individui in folle pieghevoli e totalmente suggestionabili. E non parliamo neppure, perché non è questo il tempo né il luogo, degli esperimenti scientifici di manipolazione psichica, dall'ipnosi, all'inserzione di microchip nel cervello, ai messaggi subliminali, che potenti istituzioni scientifiche e militari conducono da anni, col denaro degli ignari contribuenti, quali prove generali di un governo alla Orwell basato sul controllo totale non solo dei corpi e delle menti, ma anche delle emozioni e, possibilmente, dei sentimenti dell'umanità.

In secondo luogo, vi è stato un aumento esponenziale delle condizioni ambientali che generano stress, angoscia e paura, a causa di un uso dissennato e criminoso del territorio, con fabbriche ad alta potenzialità inquinante in mezzo alle case delle periferie urbane, invasioni acustiche e luminose fin nei quartieri più appartati e fuori mano, cementificazione del paesaggio e conseguente perdita di spazi verdi anche minimi per la "sopravvivenza psicologica". Sicché, negli ultimi anni, sempre più ci siamo trovati a vivere in ambienti insalubri, rumorosi, sporchi e brutti in ogni senso, in un traffico automobilistico quadruplicato e sempre più defatigante, con tempi di spostamento sempre più lenti e dosi di rabbia e impotenza sempre più massicce. E tutto questo non ha risparmiato né i luoghi di villeggiatura, né i tempi extra-lavorativi, né gli stessi ambienti domestici: perché, in quest'ultimo caso, l'aumento del costo della vita ci ha costretti a rinchioderci in appartamenti sempre più piccoli, col soffitto sempre più basso, pareti sempre più sottili, cucine e servizi igienici sempre più minuscoli e scomodi, in casermoni sempre più squallidi e anonimi, con un tasso di litigiosità tra vicini di casa (e anche dentro casa...) sempre più elevato.

In terzo luogo, il filone principale della medicina occidentale odierna si è ancor più allontanato, se possibile, dai saggi ammonimenti di Socrate e Platone, ingolfandosi in una visione dell'uomo sempre più meschinamente riduzionistica, con un ricorso sempre più massiccio alle terapie invasive (chimiche, chirurgiche, psicofarmaci); e, quel che è peggio, sviluppando un enorme apparato

industriale di prodotti farmaceutici di sintesi ai quali ciascuno attinge di propria iniziativa, al minimo sintomo, senza ricorso alla visita medica, intossicando l'organismo con dosi sempre più massicce di sostanze che esso stenta ad eliminare o a riequilibrare. Ormai al primo mal di testa, alla prima insonnia si corre in farmacia e ci si riempie di farmaci dai pericolosi effetti collaterali, privando l'organismo della sua capacità di difesa naturale, ignorando i segnali che esso manda ed evitando scrupolosamente di interpretare i sintomi dei propri disturbi come altrettante preziose indicazioni su stili di vita che andrebbero rimessi in discussione.

Concludendo. Ci lamentiamo del *surmenage*, della tensione, dell'ansia, dell'affaticamento psicofisico, della depressione e così via; ma poi passiamo ore e ore al volante dell'automobile nel traffico infernale delle strade, davanti allo schermo del computer, del televisore o dei videogiochi; chi sobbarchiamo di lavoro più del necessario per poterci concedere il superfluo, un superfluo di cui non sappiamo letteralmente che fare; scarichiamo sui nostri familiari tutte le tensioni accumulate grazie a uno stile di vita masochistico, e ne veniamo a nostra volta bombardati; ingurgitiamo cibi in scatola pieni di sostanze nocive e beviamo alcolici o analcolici altrettanto dannosi alla salute; portiamo rabbia e aggressività nel luogo di lavoro, infliggendo e ricevendo quotidiane scariche di energia negativa, nel pietoso tentativo di scavalcare il collega o di primeggiare ad ogni costo; ci riempiamo di farmaci non necessari e spesso decisamente nocivi, senza far nulla per provvedere all'equilibrio della nostra salute cercando di prevenire malesseri e disturbi; intossichiamo la mente guardando spettacoli, televisivi e non, che sono una miscela altamente esplosiva di violenza, pornografia, stupidità e arroganza; ci rintroniamo gli orecchi coi musiche assordanti, cacofoniche, demenziali e angoscianti; tormentiamo i nostri figli per ottenere da loro le stesse prestazioni che esigiamo da noi stessi, giungendo a considerare più importante, ad es., il vestitino pulito (che è costato tanti soldi!) della naturale esigenza del bambino di giocare, saltare, sporcarsi se necessario, imponendo loro sacrifici assurdi e rinunce dolorose *non in vista di un bene superiore, ma di beni sempre più scadenti e discutibili*.

E dopo tutto questo, abbiamo ancora il coraggio di lamentarci che qualcosa, nelle nostre menti e nei nostri organismi, non funziona come dovrebbe?

Francesco Lamendola