

Le nevrosi

Telefonata del 6 Giugno 1982

Domanda. - *Tu prima hai detto che la formazione psicologica è quasi più importante della formazione fisica dell'individuo. Cosa ci puoi dire per questo male del nostro momento provvisorio, delle nevrosi, dei mali fisici che vengono da reazioni della nostra mente e che però ci fanno stare male, fanno stare male tanti individui...? Che cosa possiamo fare noi, dalla nascita di un bambino a quando siamo vecchi per reagire con la nostra psiche, in modo che non diventi una malattia e ci cristallizzi, e ci porti lontani da questa idea dell'Assoluto?*

François. - Guarda cara, allora vorrei capire bene il discorso, cioè tu riguardi... pensi nei confronti dei figli o nei confronti propri?

Cimatti. - *Beh, tutte e due, direi.*

F. - Ecco allora, nei confronti dei figli, i genitori debbono avere la massima accortezza di cercare di comprendere la... farsi degli psicologi veramente, cercare di comprendere la psiche della creatura e di assecondarla, aiutarla, accontentarla quando necessario, accontentarla, ma sempre con misura. Ricordate che questo, in fondo, è un bene, anche un bene per poter apprezzare e godere della vita, che le cose che si hanno a sazietà, finiscono col non piacere più, non interessare più. Quindi avere misura anche nel dare giocattoli, nel dare vestiti, nel dare passatempi, eccetera. Sempre con misura, ripeto; facendo in questo modo, voi non togliete niente ai vostri figli, voi fate in maniera di fare apprezzare ed avere maggior gioia quando date quelle cose che date.

Tanti giocattoli, dati assieme o dati in abbondanza, successivamente, se danno una certa somma di gioia, di contentezza a vostro figlio - è vero? - se voi invece ne date in minor numero in maniera che il bambino sia più abituato ad apprezzare quando riceve un regalo, state certi che dandone meno date maggior gioia che dandone fino alla noia... dei giocattoli, non so se mi sono spiegato...

C. - *Sì, rispettare il desiderio.*

F. - Certo, certo il desiderio è importante, va anche un po' curato, è vero questo; da questo, naturalmente, a fare delle creature che non hanno niente, dico, lascio al buon senso, alla comprensione di chi mi ascolta. Quindi i fanciulli sì, certo, vanno accontentati, vanno seguiti, però al momento opportuno vanno anche saputi indirizzare e tenere; non vanno accontentati assolutamente in ogni loro richiesta, ma va loro insegnato quanto costa accontentare, che cosa significa e quanto valore debbono dare alle cose che ricevono per, a loro volta, poter dare con valore.

Per quanto riguarda invece noi, che cosa dobbiamo fare per non cadere nelle angosce? Chiaramente - lo ripeto ancora volentieri - la mente è una grande creatrice di fantasmi, allora ci sono degli stati di scontentezza a volte, di noia generale che uno non sa che cosa fare, dentro di sé manca uno stimolo, e allora incomincia a dire: «Mi sento male», poi questo sentirsi male lo attribuisce - per esempio - non so, alla mancanza di qualche cosa, che può non avere. «Ah! Se avessi tanti denari, io adesso farei un bel viaggio e starei benissimo», oppure: «Oh! se avessi una bellissima compagna, una bellissima avventura - è vero? - starei bene perché...».

Questo senso di noia, a volta, di vuoto interiore, viene trasferito ad una determinata cosa ad opera della mente, e quindi state attenti di non cadere in questi tranelli.

Pensate che, può darsi benissimo, ci sono dei processi biologici che durante certi giorni, certi periodi, per influenze meteorologiche, per influenze lunari.... astrali, quello che voi volete, per cattiva digestione, per un insieme di questioni, voi non siate in perfetta forma. Ma questo è una cosa normale; non cominciate subito a dire: «Io sono malato, io sto male, io sono infelice». Fate tutto il processo opposto, fatelo completamente convinti che se anche un giorno avete un mal di testa, oppure una nausea, oppure un malessere, un dolore, è una cosa normale, cari: vivendo il corpo fisico si consuma, ha dei momenti in cui non è in perfetta efficienza ed equilibrio, è una cosa normale, passerà, non fissatevi su queste cose della malattia, è importante quello. Altrettanto non fissatevi sulle cose che vorreste avere e che non potete avere, perché altrimenti vi ponete in una condizione tale da, prima di tutto, non averle più e poi da non apprezzare neppure quello che avete.

Vi sono delle creature che dicono: «Io ho tanto bisogno, avrei tanto bisogno di affetto, però non riesco ad essere compreso, non ho questo affetto, non ho chi mi comprende pienamente».

Cari, tutti abbiamo bisogno di affetto, indistintamente, e l'affetto opera miracoli su chiunque, però, non si deve pensare di essere lì e di avere degli adoratori intorno che ti vogliono bene, che ti amano, che sono lì come se tu fossi Gesù bambino e gli adoratori fossero il bue e l'asinello che... e ti riscaldano e tu stai lì ad essere adorato! Per favore, cari, no... certo, tutti abbiamo bisogno di affetto e tutti dobbiamo dare affetto, se ne vogliamo dobbiamo anche darlo, dobbiamo anche andare incontro alle creature! Ci sono delle creature che per amarne altre debbono avere davanti, non so, un ideale meraviglioso, un ideale che voi volete, un essere perfetto, solo allora possono amare. Eh, è molto facile anche questo, l'affetto si deve dare a tutti, non solo a coloro che sono belli, a coloro che sono simpatici, a coloro che ci vogliono bene, a tutti, è vero? Così se vogliamo essere amati impariamo ad amare.

E, soprattutto, cerchiamo di liberarci da quelle visioni che ci opprimono, che ci schiavizzano, che ci tormentano, quelle concezioni che possono venirci dalle religioni male interpretate, dalle imposizioni di educazione male interpretate anche quelle, e male intese, liberiamoci: la vita per l'uomo è una fonte di esperienze!

Ma perché queste esperienze siano veramente comprese ed efficaci è importante che siano vissute non in modo distorto, non in modo angoscioso, ma siano vissute quanto più possibile in termini logici, semplici, di comprensione non di tormento, cerchiamo quindi - per evitare le varie nevrosi - una concezione della vita liberante, liberatrice da tutti questi incubi, dal terrore del peccato, dal terrore di fare cose che non si debbono fare, da quello che ci può ricadere come destino, come colpa, come castigo. Cerchiamo di liberarci da tutto questo.

Se noi agiamo nei confronti dei nostri simili non come dei missionari o come dei Santi - perché credo che nessuno di noi sia un missionario ed un Santo - però in termini umani, di retta relazione, di... così... di contatto umano valido, di trasporto di amicizia, se noi agiamo in questo modo, che male, che peccato volete che facciamo? Vedete, non dobbiamo credere che Dio sia lì a vedere e pronto a dire: «Ah, hai sbagliato, hai visto: hai fatto questo, non sei andato in chiesa oggi che era giorno festivo!». No, liberiamoci da queste concezioni che non fanno altro che darci senso di colpa e basta, non servono a niente, assolutamente.