

CAP 1

TERMINI E CAUSE DEPRESSIVE

Prima di iniziare la trattazione del tema intendo dare alcune spiegazioni sulle tematiche che lo richiamano e per se ne deve parlare.

(quest'articolo è un estratto della mia <tesi di Psicologia> data molti anni fa in occasione del mio relativo Diploma, nella sede dell'IRISP – Istituto di Ricerca in Scienza Psicologica-, al termine della mia scuola extra volta all'approfondimento della materia in vista di consulenze analitiche)

DEPRESSIONE

La depressione è un <appiattimento> della personalità, un <abbassamento> dell'umore, un <avvilimento> dell'animo umano, uno <schiacciamento dell'essere fino agli estremi confini della mancanza di autostima>.

Fermo restando che si parla di depressione in vari ambiti dell'esistenza (depressione geografica, fisica, finanziaria, ecc.), in questa tesi è d'obbligo riferirsi alla depressione psichica come alla <deviazione del "tono del sentimento" in senso malinconico>.

Si tratta di <un sintomo> comune a varie forme psicotiche, psiconevrotiche e neurotiche che assume a particolare significato nella melanconia (melancolia) e nella psicosi maniaco-depressiva.

Comunemente si distingue in DEPRESSIONE ENDOGENA (quando insorge senza cause apprezzabili) e in **DEPRESSIONE REATTIVA** (quando è in rapporto con un avvenimento che ha causato un trauma psichico).

In quest'ultima forma, la distinzione della comune reazione fisiologica è data dall'entità e dalla particolare persistenza della fenomenologia.

I SINTOMI più comuni della depressione sono rappresentati da <un sentimento di tedio diffuso>, di <distacco dagli abituali interessi>, di <svalutazione delle proprie capacità psichiche e fisiche>, di <pessimismo diffuso>, di <tendenza a valorizzare gli avvenimenti (personali o generali, patetici o dolorosi) col rifiuto involontario alla considerazione degli aspetti positivi>, di <riduzione dell'attività e di riduzione o scomparsa del sonno e dell'appetito>, ecc.

La persona depressa tende a <rifugiarsi in un mondo solitario e isolato> dove potrà coltivare il suo sentimento a-sociale: non sentendosi accettato e/o apprezzato, il depresso <finirà per sentirsi un verme> abbassandosi sempre più sino al concetto di <piccola larva>.

Normalmente, il depresso cade nelle fobie, nelle paure e nell'angoscia: egli diviene <succube dei suoi sentimenti e incapace di reagirvi con razionalità>.

Quasi sempre, si tratta di persone che vedono e sentono ciò che non è reale: false sensazioni... che le inducono a <sentire> (dicono sempre <mi sento...>, <senso che...>, <non mi sento...>, <ho paura che...>, ecc.: già tali espressioni sarebbero sempre da evitare perché inducono di per sé a <sganciarsi dalla ragione>!) ma si tratta sempre di <falsi sentimenti>.

(Si sentono male, ma stanno bene! Sentono di non farcela, ma ce la fanno benissimo, ecc.!)

Il legame <cuore-mente> viene del tutto alterato fino al punto che <la mente ragiona col cuore e il cuore sente-capisce con la mente> (si invertono le parti come se al posto del cervello ci fosse il cuore e viceversa!)

Dal momento che la depressione è il primo sintomo di un disagio, conviene che il soggetto ne venga fuori al più presto... prima che essa si trasformi in esaurimento e sprofondi il malcapitato in stati da cui non ne verrebbe fuori mai completamente guarito!

Se il soggetto non guarisce al più presto, alla depressione segue spesso il sintomo dell'angoscia preceduta dall'ansia... (quest'ultima, trepidante attesa nella paura che le cose volgano diversamente da come si desiderano...!)

ANGOSCIA

Il termine deriva dal latino “angustia” e intende il respiro affannoso, lo stato tormentoso di ansietà per qualche grave dolore o dubbio che affligge l’uomo, o provocato da paura, da un incubo. Si tratta di uno stato d’animo parossistico per lo più di breve durata, caratterizzato da una penosa sensazione di <costrizione riferita al torace e alla gola>: una reazione d’allarme dell’Io di fronte a <presunti pericoli, soprattutto interni, e per lo più irrazionalmente valutati>; caratteristica di intere sindromi nevrotiche (isteria d’angoscia, nevrosi d’angoscia), ma anche di moltissime situazioni psicologiche transitorie anche in soggetti NON nevrotici. Talvolta se ne dà l’interpretazione come una <acutizzazione dello stato d’ansia... fino al panico>.

Esiste anche la “filosofia dell’angoscia”, uno dei temi fondamentali dell’esistenzialismo, intesa come una delle situazioni affettive rivelatrici, attraverso cui l’esistenza si rende consapevole di alcuni caratteri essenziali, costituiti dal proprio essere. In Filosofia si insiste che mentre la “paura” si indirizza ad un oggetto determinato che minaccia di distruggere l’esistenza e ha un significato (un perché), <“l’Angoscia”, rendendo il mondo insignificante, si alimenta del suo oggetto, è “senso del nulla” (NIENTE E’ PIÙ PESANTE DEL NULLA!!!), rivela “il nulla”>. Nell’angoscia, non questa o quella cosa preoccupa, ma il fatto stesso che nessuna delle cose conosciute (e non) preoccupa; nell’Angoscia ciò che preoccupa è <il nulla>. Nell’Angoscia la totalità dell’esistenza diventa qualcosa di accidentale e sfuggente, rivelando così il significato autentico della presenza dell’uomo nel mondo: “essere per la morte”!!!

L’angoscia dell’uomo sembra derivare da **tre cause fondamentali**:

1. **Il conflitto o la scelta**, in quanto la situazione conflittuale o di scelta limita sempre la libertà e la spontaneità dell’individuo.
2. **La frustrazione o l’impossibilità di portare a compimento una funzione**: in questo caso l’Angoscia deriva dall’indugio (attesa) che c’è tra il momento del desiderio e quello del suo appagamento.
3. **L’intelligenza**, perché essa, come dice il Bergson, fa temere e presentire il pericolo, la morte, l’insicurezza, la perdita degli affetti e dell’amore. (Studi molto recenti hanno dimostrato che gli animali NON hanno problemi d’Angoscia, infatti!)

Stando così le cose, fin qui si può ben affermare che **“l’Angoscia è un senso di difesa psichica”** che, con tutta probabilità, l’uomo cerca di ovviare/evitare con la sete e il senso del potere.

Penso che tutti gli esseri “intelligenti” siano angosciati e/o possano esserlo, come se ciò fosse il destino di chi riflette un po’, come se ciò fosse la normalità della vita umana!

I molteplici interrogativi della vita, del mondo e dell’universo richiedono all’uomo continui adattamenti: cosa ci spinge avanti se non questa “inquietudine”? Tutti i passi in avanti dell’umanità, tutte le scoperte scientifiche, artistiche e letterarie, sono più o meno basate sull’Angoscia; un’Angoscia metafisica, forse, costruttiva, positiva, ma pur sempre un’Angoscia!

Si afferma che, forse, il dieci per cento dell’Angoscia è “necessaria” all’uomo cosiddetto “normale”.

Purtroppo, disgraziatamente, non è sempre così!

Se, infatti, si deve parlare dell’esistenza di una “Angoscia costruttiva”, lo si deve fare anche di una **“Angoscia distruttiva” (patologica)**. Quest’ultima non soltanto distrugge l’individuo che ne è posseduto, ma aumenta in anticipo la sua azione.

A differenza della “paura”, infatti, l’Angoscia è la reazione di fronte ad un pericolo che non esiste all’esterno, mentre la paura ha motivo di sussistere davanti ad un pericolo reale. Quanto appena detto, però, non deve trarre nell’inganno e indurci a pensare che l’Angoscia sia del tutto immaginaria: **essa poggia su una “paura interiore” talvolta violenta; accade spesso che l’Angoscia sia causata da motivazioni inconsce!**

Le evidenze fisiologiche dell’Angoscia (pallore, tremore, crisi di nervi, batticuore, sudore, spasmi viscerali dolorosi, sensazione di soffocamento, secchezza della bocca, false angine pectoris, gambe “falciate”, ecc.,...) tendono tutte a sottolineare le gravità patologiche dovute ad un grande conflitto e/o disagio psichico che vuole difendere il soggetto da un presunto pericolo. Non di rado, infatti, **Angoscia e Ossessione risultano molto legate tra loro.**

L'angoscia può essere un semplice malessere mentale (idee nere), una inquietudine continua o una follia senza causa apparente...; per non parlare dell'Angoscia terrificante, che lascia il soggetto nello stordimento, laddove egli teme l'imminente pazzia, la morte improvvisa, la fine di tutte le sue sostanze.

Angoscia: analisi delle cause

Il conflitto interiore.

Spesso si tratta di un conflitto inconscio: l'individuo avverte la sua Angoscia, ma non è in grado di spiegarne i motivi. In tal caso è del tutto inutile cercare degli evidenti motivi: bisognerà, piuttosto, ricercarne le cause profonde. Spesso **l'ostilità rimossa può essere un'altra causa dell'Angoscia**. Essa si manifesta più spesso nell'ambiente familiare e/o nell'ambiente lavorativo: se un genitore è dominatore, autoritario e intransigente, è del tutto normale che si determinino delle ostilità. Questo tipo di ostilità conflittuale spesso è rimossa perché **la morale del Super-io impedisce la rivolta contro un genitore**. Si giunge così al fatto increscioso che l'Angoscia del subconscio **si manifesta attraverso sintomi quali i sogni, le palpitazioni, i sudori, le vertigini, le ansie, il panico, ecc.:** tutte cose apparentemente immotivate e inspiegabili. Spesso l'angoscia nasce quando un certo impulso minaccia un bisogno vitale o così sembra perché qualcuno "ha messo paura" di presunte conseguenze (paura di qualcosa che in realtà non potrebbe mai veramente accadere)!

Inserisco ora un piccolo frammento preso dagli scritti di **Adler**:

<lo distinguo tra due tipi di ostilità: il primo è l'ostilità "reattiva", che rappresenta una reazione all'inconscio. L'individuo impaurito è ostile, a meno che non sia talmente impaurito e impotente da vedersi costretto a rimuovere e sopprimere la propria ostilità. La fonte più importante di ostilità nel mondo non è, come si è soliti affermare, una presunta natura malvagia dell'uomo, ma il fatto che la maggior parte della gente sia impaurita. E' un fatto ben strano e paradossale che gli ultimi quattrocento anni siano stati secoli di paura. Mai come oggi c'è stata tanta insicurezza. Oggi vige tanta "falsa sicurezza" personale ed emozionale, e tuttavia anche reale: mai prima d'ora l'uomo ha vissuto per anni nel terrore che tutta la vita possa essere distrutta in qualunque momento, che lui lo aspetti o no. Questa Angoscia... oggi è talmente acuita che persone "di calibro" hanno giustamente definito il nostro secolo "il secolo dell'Angoscia e della paura".

... L'ostilità individuale è perlopiù ostilità di persone impaurite. Viviamo in un mondo di gente spaventata e coloro che brandiscono "la bomba" non hanno certo meno paura di coloro che ne temono la minaccia...

Accanto alla "ostilità reattiva", esiste una forma del tutto diversa, che chiamerei "ostilità necrofilia o maligna"...

Vorrei attirare l'attenzione sul termine "necrofilo".

Necrofilia significa il perverso desiderio di congiungersi carnalmente con il cadavere di qualcuno (donna) ... quasi nell'inseguimento assurdo dell'AMORE PER LA MORTE. Un atteggiamento nel quale la morte, la distruzione, la putredine, ... esercitano una attrazione perversa...!

... Uno degli esempi più lampanti di Ostilità Necrofilia è il caso di Hitler. Si racconta di lui che durante la Prima Guerra Mondiale un soldato lo vide mentre fissava in stato di trance un cadavere ormai in decomposizione. Quel soldato dovette faticare parecchio per destare Hitler da quello stato e portarlo via... Solo negli ultimissimi giorni della vita di Hitler è apparso evidente al mondo come il suo vero obiettivo fosse LA DISTRUZIONE DI TUTTO: aveva un vero amore per la morte!...

D'altra parte, ogni individuo può sentirsi attratto dalla morte se non riesce a sviluppare la sua potenzialità primaria, quella di accostarsi al mondo con interesse e gioia... se non ce la fa, l'uomo tende a sviluppare una diversa forma di relazionalità: quella che, paradossalmente, distrugge la vita stessa>.

Mi è piaciuto questo trafiletto perché bene illustra la possibilità reale che le cose possano esser viste (e giustamente!) in modo diverso!

Pensando ad Hitler, da poco menzionato, mi chiedo: “qual è il grande fascino del potere?”... Forse esso è l'unico veramente capace di “esorcizzare” l'Angoscia: esso attrae ed unisce perché permette al singolo di superare le sue Angosce. Pensiamo a quanto Goering, Himmler e Bormann hanno fatto per suddividersi, alla morte di Hitler, un potere che non esisteva più; essi sapevano che era la fine, che tutto stava crollando, tuttavia non sapevano resistere all'immenso fascino del potere.

Un aspetto mitico del potere, dunque, che fa pensare solo al domani, alle conquiste future, togliendo l'Angoscia dal presente!... E che uniforma nella massa gli individui che hanno bisogno (perché angosciati!) di proiettare su un “capo” (duce) il loro inconscio sentimento di onnipotenza.

Per contrasto, forse, penso alla Kleine che, per sostenere la sua tesi, propone l'esistenza della PULSIONE DI MORTE.

Mi pare del tutto vero che anche il bambino “già nel piacere di succhiare - indipendentemente dalle circostanze di eccesso o di carenza - avverte l'emozione di precarietà e di radicale insoddisfazione: una pulsione, durante lo stadio della suzione (!), a svuotare, annientare.

Lo stesso si può dire di quanto avviene durante lo stadio del mordere, quando il bambino prova piacere a disfare e distruggere!

Sarà forse vero che “gli impulsi distruttivi” hanno degli elementi concomitanti che sono il risentimento per la frustrazione, l'odio dovuto alla frustrazione, la incapacità di riconciliarsi, l'avidità e l'invidia?

E sarà, certamente vero, che “la PULSIONE DI MORTE si contrappone alla PULSIONE DI VITA”. Si tratta dell'Angoscia di essere distrutti, Angoscia intesa di morte: non più, la PAURA DI CASTRAZIONE (sostenuta da Freud), ma il timore della propria distruzione?... Forse!

Oggi appare chiaro che esiste innato nell'uomo il senso di persecuzione: paura di essere distrutti e/o annientati tramite delle privazioni e dall'autodifesa proveniente dalla “fantasia interiore”, che prende il posto della “rimozione”.

Il processo psichico, dunque, è inesistente all'origine della vita?

Non sempre il pensiero pensa PRIMA?

Forse un concetto di sublimazione dell'essere psichico?... Forse!

Che abbia ragione Adler nel sostenere che la lotta psichica è a motivo delle ambizioni aggressive tese a raggiungere delle mete?... Forse!

Pare, anche, del tutto giustificato il pensiero di K. Horney sui conflitti interni che tenta di dimostrare come **“i vari tentativi di risolvere i conflitti interni prescindono dall'esame della realtà, assorbono un'enorme quantità di energia vitale e indeboliscono le capacità adattive naturali del soggetto....Il soggetto, per evitare il conflitto, impiega la sua capacità di non vedere indipendentemente dal contenuto e si trova in uno stato di scissione che tenta di integrare e risolvere in modo fittizio. Una strategia è l'immagine idealizzata che diviene una idea fissa su se stessi: si cercheranno conferme che non saranno mai sufficienti e si elaboreranno idee contorte per giustificare il proprio agire”.**

Sembra quasi che l'uomo sia “un eterno poppante” nella sua sete insaziabile: forse in questa ottica bisogna inquadrare il pensiero di Marx che vede la colpa nell'altro che ha generato una situazione schiavizzante e che, con tutti i mezzi e i modi, bisogna combattere sino alla distruzione!

Ho letto da uno scritto di Freud che in certi casi di nevrosi d'Angoscia non è possibile scoprire alcun fattore eziologico, quasi si trattasse di una grave “tara ereditaria”..., ma normalmente si tratterebbe di un “accumulo di eccitazione” e/o di impoverimento della stessa che diventa la “causa precipitante” della malattia.

Non so quanto questo si possa condividere, ma non lo credo del tutto errato.

Fin qui dell'Angoscia, sottolineando quanto essa sia una componente abbastanza costante del cammino umano e quanto essa sia intimamente legata all'ansia, in quanto forte agitazione dell'animo per desiderio o preoccupazione; come di uno stato di affannosa incertezza, uno stato d'animo caratterizzato da profonda inquietudine come per sciagura imminente.

Se per RIMOZIONE si intende l'operazione con la quale viene respinta ed esclusa dalla coscienza una rappresentazione (pensiero, ricordo, ecc.) in quanto che strettamente legata ad una pulsione, è di per sé suscettibile di procurare piacere e/o di compromettere l'equilibrio tra le istanze fisiche, allora si tratta di un meccanismo INCOSCIENTE, per mezzo del quale le pulsioni vietate dal Super-Io vengono rigettate nella riserva del subcosciente (archivio inconscio).

Nel caso dell'Isteria si tratterebbe di una difesa specifica, ma sembra tuttavia avere una portata di gran lunga più generale, perché, mantenendo o respingendo manifestazioni dell'inconscio, crea nuclei psichici autonomi ed è, in definitiva, responsabile del costituirsi stesso di una dimensione psichica inconscia.

Dal punto di vista metapsicologico, l'operazione di Rimozione sarebbe così una OPERAZIONE IMPUTABILE ALL'IO (considerato come sede/fonte delle forze rimoventi).

E vorrei dire che essa non dovrebbe essere mai confusa con la Repressione: vi è tra loro sicuramente una differenza notevole, in quanto la Repressione è UN FENOMENO COSCIENTE per il quale il soggetto rinuncia volontariamente e consapevolmente ad un desiderio condannato dalle sue stesse convinzioni (ad esempio, un desiderio sessuale del fratello verso la sorella!)

La Rimozione, invece, è UN PROCESSO PSICOLOGICO INCONSCIO. Il meccanismo opera sulla pulsione stessa, alla quale viene impedito di insediarsi nella sfera cosciente: quasi mai si potrà sapere subito e con certezza, in un dato momento, SE è stato veramente Rimosso qualcosa!

Quando si sa se una Pulsione è stata veramente rimossa? – Quando un Sintomo svela la presenza della Rimozione (come la bolla d'aria che giunge alla superficie del lago)!

E' chiaro che i Sintomi possono essere infinitamente vari: dai sogni alle idee fisse, alle malattie fisiche e/o psicologiche.

Nella persona psicologicamente equilibrata qualsiasi cosa potrà passare alla coscienza senza alcun danno: ne prenderà coscienza e la accetterà o respingerà volontariamente. Una tale coscienza è armonica, aperta, equilibrata: accetta il bene e/o il male senza alcuna Angoscia.

Quando un soggetto riesce a LIBERARSI VERAMENTE DI UNA RIMOZIONE si ha, così affermano taluni psicanalisti, l'ABREAZIONE, ma pare che la cosa riesca oltremodo difficile per autenticità e per tempi!

Dal momento che l'appagamento di una Pulsione è sempre piacevole, al fine di realizzare concretamente la Rimozione e poi l'Abreazione dovremmo presupporre delle circostanze particolari, una specie di processo in cui l'appagamento si trasforma in dispiacere.

Bisognerebbe, ad esempio, arrivare ad apprendere che l'appagamento di una Pulsione Rimossa sarebbe sì possibile, ma che, in ogni caso tale soddisfazione (pur piacevole in se stessa) sarebbe inconciliabile con le altre rivendicazioni: risulterebbe causa di piacere in un posto e di dispiacere in un altro.

Dunque, perché si verifichi la Rimozione, sarebbe necessario che il movente del dispiacere acquistasse più forza del piacere ricavato dall'appagamento.

Ciò che è interessante considerare è che l'effetto della Rimozione crea spesso una FORMAZIONE SOSTITUTIVA: la Rimozione si lascia dietro dei Sintomi i quali saranno INDICATORI del RITORNO DEL RIMOSSO!

Se considerassimo le Nevrosi come una conseguenza della Rimozione, dovremmo concludere che **una tale Ossessione avrebbe la funzione di sottrarre il malato ad ogni costrizione esterna, in modo da permettergli di ubbidire unicamente alla propria coazione.**

Pur tuttavia lo stesso Freud nel 1913 si chiese per quale ragione un soggetto contrae una certa Nevrosi con l'esclusione di ogni altra: che il soggetto scelga la propria Nevrosi?

Assodato che la varie Nevrosi seguono una LINEA DI SEQUENZA proporzionata all'età del soggetto, si deduce, dice Freud, che **“queste forme di malattia vanno riportate a Inibizioni e Fissazioni molto precoci.”**

Riprendo ora qualcosa detto dallo stesso Freud nel 1896 in “Studi sull'Isteria”:

<per causare la malattia non è sufficiente che abbia luogo in un periodo qualsiasi della vita del soggetto un avvenimento che... diventi patogeno per l'insorgenza e la successiva repressione di un affetto penoso.

Perché la malattia si instauri, tali traumi... devono aver avuto luogo nella prima infanzia (prima della pubertà), ed il loro contenuto deve consistere in una reale irritazione degli organi interessati (...).

... Tutte le esperienze e le eccitazioni che, nel periodo di vita seguente alla pubertà, preparano il cammino o cagionano l'esplosione della malattia, hanno, in modo dimostrabile, il loro effetto soltanto perché risvegliano tracce mnestiche di questi traumi infantili/giovanili, che non diventano consci, ma conducono alla liberazione dell'affetto e alla Rimozione.

... Nel mio primo saggio sulle Nevrosi di Difesa, non vi era spiegazione del come gli sforzi del soggetto, che fino ad allora era stato sano, per dimenticare una esperienza traumatica di questo tipo, potessero avere il risultato di ottenere effettivamente la Rimozione voluta e così aprire la porta alla Nevrosi di Difesa. Non poteva dipendere dalla natura delle esperienze, poiché altre persone erano rimaste sane nonostante fossero state esposte alle stesse cause precipitanti. La malattia, perciò, non si poteva pienamente spiegare con l'effetto del trauma, si doveva ammettere che la predisposizione ad una reazione nevrotica (isteria) fosse già estinta prima del trauma stesso.

Il posto di questa predisposizione alla malattia (isteria) in definitiva può essere preso, interamente o parzialmente, dall'effetto postumo di un trauma (sessuale) dell'infanzia.

La rimozione del ricordo di un'esperienza sessuale penosa che ha luogo negli anni più maturi, è possibile soltanto in coloro per i quali tale esperienza può attivare la traccia mnestica di un trauma dell'infanzia.

... Le cause correnti che producono la Nevrastenia e la Nevrosi d'Angoscia hanno spesso contemporaneamente i ruoli di CAUSE ATTIVANTI delle NEVROSI DI DIFESA.

... Infine succede abbastanza spesso che la malattia sia mantenuta non da pratiche attuali che la determinano, ma, invece, soltanto dall'effetto persistente di un ricordo di traumi infantili.

*... Il periodo della malattia è caratterizzato dal **RITORNO DEI RICORDI RIMOSI – cioè, dal FALLIMENTO DELLA DIFESA.***

Non è accertato se il risveglio di questo tipo di ricordi avvenga più spesso casualmente e spontaneamente oppure come risultato di disturbi (sessuali) presenti, come una specie di loro sottoprodotto.

In ogni modo, i ricordi riattivati e i rimorsi che da questi vengono determinati, non riemergono mai immutati nella coscienza: quelli che diventano affetti consci e idee ossessive, e prendono il posto dei ricordi patogeni per quel che riguarda la vita conscia, sono delle strutture che hanno la natura di un compromesso tra le idee rimosse e quelle che le rimuovono.

*... Dunque, l'io cerca di allontanare i derivati del ricordo inizialmente rimosso e in questa lotta difensiva crea dei Sintomi, che tutti insieme, si possono classificare come **DIFESA SECONDARIE**>.*

Quanto detto sin qui sulla Rimozione, sui Sintomi e sulle malattie conseguenti e successive, comunque, non mi pare che discosti poi molto dalla posizione di Jung in merito alla questione. Egli cerca di dimostrare come la Nevrosi sia il risultato della impossibilità (inabilità, incapacità) della persona in rapporto con la società mentre è chiamata a rispettare le proprie personali esigenze/necessità: la Nevrosi sarebbe causata dall'impotenza soggettiva ad affrontare un certo problema (situazione) al punto che le funzioni del soggetto vengono inibite da Sintomi che non permettono più le intenzioni e le relative concretizzazioni.

Secondo il Reich, invece, la Nevrosi sarebbe dovuta al conflitto tra il desiderio e la paura di un castigo se venisse attualizzato: da qui le Inibizioni.

ANGOSCIA COME ALLARME E DIFESA

Se davvero l'Angoscia va considerata come UN SEGNALE D'ALLARME che mette in moto le difese dell'io di fronte ad una situazione di pericolo, allora bisogna concludere che la sua fonte primaria è l'io: in tal caso è da ritenere soprattutto come ANGOSCIA DELL'IO.

D'altra parte, stando così le cose, pare ovvio che essa generi dei MECCANISMI DI DIFESA (Inibizioni e Sintomi) tesi ad evitare e/o controllare il pericolo.

Essa si manifesta sì con dei Sintomi, ma contemporaneamente inibisce determinate funzioni interessate al fine di evitare le situazioni conflittuali previste dall'lo.

Risulta ormai chiaro che tra le principali cause dell'Angoscia (se non proprio la prima e più determinante/incisiva) ci sia **LA RIMOZIONE, evidentemente vista inconsciamente come una SEPARAZIONE, una PERDITA per cui si ora si generano vuoti e sensi di colpa, avvertendo da un lato la mancanza affettiva dell'oggetto e dall'altro sensi di paura per presunti pericoli che si sarebbero dovuti affrontare e/o si potrebbero affrontare:** che i pericoli siano reali o immaginari, mi pare che non incida poi molto in materia, poiché sembra chiaro che in ambedue i casi Sintomatologia e Inibizione non cambino molto.

Intendo per Sintomo tutte quelle manifestazioni tese alla FUGA DEL SOGGETTO e per Inibizione la RINUNCIA ALLA SPECIFICA FUNZIONE che, invece, richiederebbe la mancata fuga.

Da qui il nesso, anche, con le ossessioni e le fobie, tese inconsciamente a inibire, ad evitare funzione e funzionalità del soggetto.

E' come se la Rimozione non abbia del tutto cancellato il RIMOSSO, che, forse, continua ad essere conservato inconsciamente, e quest'ultimo genera dispiacere, dolore, sofferenza (:Angoscia).

E' come se la Rimozione avesse OSTACOLATO IL MOTO PULSIONALE e da qui il SINTOMO INIBITORE.

Pare che, ad un certo punto, l'lo decida di accettare e assorbire il Sintomo cercando di trarne vantaggio valorizzandolo e strumentalizzandolo al punto da riuscire a creare nel soggetto la convinzione di essere particolare e/o superiore agli altri soggetti in qualche modo e grado.

Accadrebbe, così, che si generino le Fissazioni (ossessioni).

Che la Rimozione sia il processo che l'lo attua per difendersi dalle PULSIONI SGRADITE è certo, ma appare chiaro che nei vari processi di difesa subentrano altri metodi e modi, quali la Regressione, tramite la quale l'lo tende a riportare indietro ogni acquisizione, possibilmente sino a considerarla NON ACCADUTA: pare che un lo debole tenda alla eliminazione, mentre un lo più forte alla incorporazione.

Come spesso accade, le soluzioni conclusive nel tempo si rivelano essere dei problemi e, così, **ciò che si cercò di eliminare ora diviene la causa dell'Angoscia.**

Tra le più gravi conseguenze vi si possono scorgere **le Nevrosi Ossessive, manifestazioni di opposte tendenze, viste come divieti, misure prudenziali, espiazioni, ma, anche, soddisfacenti sostitutivi cancellati. Soprattutto nel caso di questi ultimi si assiste al TRIONFO DEL SINTOMO, che arriva a trasformare la proibizione in soddisfacimento.**

Nei meccanismi di difesa, dunque, si affaccia un nuovo metodo, che va ad aggiungersi alla Rimozione e alla Regressione: la FORMAZIONE REATTIVA.

Essa va intesa come la tendenza dei sintomi verso una nevrosi ossessiva, cercando conseguentemente di sostituire il soddisfacimento alla frustrazione: un lo del genere mostra, però, grandi limiti, perché costretto a cercare nei sintomi il suo soddisfacimento!

Tornando alla Rimozione, vorrei sottolineare che, sicuramente, essa incontra molte difficoltà, ma l'lo tende a superarle con due tecniche particolari: la Isolazione e il Rendere Non Accaduto, La Isolazione tende non a dimenticare l'accaduto ma a spogliarlo del suo effetto/affetto, isolando la cosa e impedendole di essere riprodotta tramite relazioni associative del pensiero: quasi si trattasse di una amnesia.

Il Rendere Non Avvenuto tende alla cancellazione, annullando il passato e/o rimuovendolo con varie azioni: se la cosa non è accaduta non c'è motivo neanche di parlarne!

Come già detto, però, **è innegabile che ogni tecnica di Rimozione produca dei DISTURBI.**

Quanto detto sin qua potrebbe concludersi così:

<l'Angoscia è la reazione al pericolo; essa viene risparmiata se l'lo riesce ad evitare la situazione; i Sintomi vengono creati al fine di evitare lo sviluppo dell'Angoscia (situazione di pericolo): pericolo di una perdita, di una separazione>.

Tre domande potrebbero sorgere spontanee: qual è la vera origine dell'Angoscia, quale la sua vera e principale funzione e in quali occasioni si riproduce veramente?

Si ipotizzò che l'origine dell'Angoscia fosse l'esperienza traumatica della nascita: ammettendo questo come un dato reale si deduce che essa sorse come reazione ad uno stato di pericolo e viene riprodotta regolarmente ogni volta che un simile stato si verifica di nuovo, minacciando la vita o semplicemente quelle cose che la renderebbero piacevole!

In tal caso l'Angoscia potrebbe presentarsi anche semplicemente per prevenire la situazione stessa e, perciò, i Sintomi si verificherebbero per ovviare non solo al pericolo, ma all'Angoscia stessa, quella vera e profonda per la sua catastroficità: si potrebbe persino giungere a dire che il Sintomo viene in aiuto all'lo per evitargli l'Angoscia, e tutto si capovolgerebbe, come se l'lo si organizzasse non solo per prevenire il pericolo, ma anche per limitare i danni della stessa Angoscia!

Dal momento che tutti nasciamo e affrontiamo situazioni di pericolo di cui il colmo sarebbe la morte, si deduce che l'Angoscia sia una NEVROSI UNIVERSALE, per il bambino come per l'adulto; che il controllo di essa non dipenda dalle circostanze più o meno favorevoli, ma dalla potenza organizzatrice dell'lo individuale.

Qui la tesi di Otto Rank (il processo di nascita causerebbe la prima nevrosi d'Angoscia) diventa attaccabile nella misura che individui sani, nati in modo "tranquillo", divengano, poi, nevrotici più di quelli nati in situazioni "angosciose" e che invece, poi non soffrono d'Angoscia.

Credo che la soluzione del problema sia ancora da ricercare nell'Opera di Freud: **ciò che viene Rimosso, conservato inconsciamente sotto vari simboli, sfugge in seguito alle varie leggi organizzatrici dell'lo e resta soggetto unicamente a leggi di tornaconto inconscio, ad un inconscio pragmatismo individuale. Il danno recato all'Es con la Rimozione ne inibisce delle porzioni di funzionalità e torna a ripetersi quasi in modo del tutto automatico tramite una COAZIONE A RIPETERE.**

Credo che questo sia il vero motivo delle tante resistenze soggettive che si presentano in corso di Abreazione: si tratterebbe di RESISTENZE INCONSCIE che vorrebbero liberarsi dal PERICOLO DELLA RIMOZIONE al fine di evitare i futuri pericoli a cui il RIMOSSO farebbe soggiacere!

Si apre, così, una nuova fase di studio dell'Angoscia, che ora si presenta distinta in ANGOSCIA DI ATTESA (prima del pericolo) e ANGOSCIA REALE (durante il pericolo), di cui la forma più grave sarebbe il primo tipo.

Di fronte al pericolo reale si sviluppano normalmente due tipi direzione: quella affettiva (angoscia) e quella protettiva, poiché l'individuo deve ammettere la sua impotenza, acquisendo una connotazione di trauma e tentando l'auto conservazione tramite vari meccanismi difensivi.

L'lo attende una situazione di pericolo che lo troverebbe impotente e comincia ad agire di conseguenza anticipandone il trauma (come se fosse già reale) in modo da essere in grado di superarlo quando verrà veramente e realmente!

L'Angoscia sarebbe, così, attesa del trauma e ripetizione di esso allo stesso tempo, ma, in tal caso, "liberamente" per limitarne i futuri danni.

L'lo, che ha già vissuto il trauma passivamente, ora ne ripete una "riproduzione diluita" nella speranza di poterne orientare lo sviluppo, al fine di cercare la soluzione per poterlo controllare (una sorta di "vaccino preso in anticipo").

A questo punto la Nevrosi d'Angoscia sarebbe l'incidente dovuto alle imperfezioni psichiche del soggetto: un lo debole e incapace di orientarsi per dominare gli eventi.

Che le fobie, infantili e non, siano dovute a questo? – Forse.

Ancora tornando alla Rimozione-Abreazione, è interessante notare che Freud identifica durante il trattamento <un meccanismo psichico della dimenticanza>: **<gli isterici semplicemente non sanno quello che non vogliono sapere>**. Si tratterebbe di una **AMNESIA POSTERIORE che forma una barriera davanti al ricordo dei fatti angosciosi**, quale forma di cancellazione o di copertura di determinate azioni passate. Questo fino a scoprire che il Sintomo non è che UN MODO DI ESPRESSIONE SOGGETTIVA, e che riesce ad essere una FORMAZIONE DI COMPROMESSO per esprimere le parti del conflitto.

Accade come se il soggetto non volesse guarire, affezionato a quel male del quale si lamenta: il Sintomo appare come una sorta di sostituto soddisfacimento e il suo

abbandono (la sua eliminazione), pertanto, provoca una frustrazione che avvia le Difese. (Una sorta di <psicotica sindrome di Stoccolma >

Qui le Difese null'altro sarebbero se non "i mezzi con i quali l'io respinge il dispiacere e l'Angoscia, ed esercita un controllo sul comportamento impulsivo, sugli affetti e sui moti pulsionali".

Se da un lato tutti ricorriamo, nel nostro funzionamento mentale, a meccanismi di difesa, nei soggetti nevrotici essi finiscono per prendere il sopravvento.

IL <MALE DI VIVERE>

Sicuramente è molto importante cercare di sapere perché una persona <equilibrata e brillante> sia <bruscamente o lentamente crollata> e sprofondata nella depressione: questo lo si deve fare almeno per due ragioni di fondo...

1. aiutarla ad uscire dal tunnel <depressivo> il più presto possibile
2. prevenire al più presto un ulteriore peggioramento della situazione già così delicata e che potrebbe portare il soggetto ad uno sprofondamento ancora più umiliante e lesivo della propria dignità.

Da più parti si dice continuamente del <logorio della vita moderna>, ma NON è questo a provocare <i collassi nervosi>: sicuramente vi contribuisce, ma non è affatto la causa prima... e nemmeno quella scatenante.

Indiscutibilmente oggi esistono numerosi <fattori invisibili> che favoriscono i processi depressivi (l'abbondanza di tutto, la facilità della vita, la comodità, ecc.): **per quanto possa apparire strano, più l'essere umano è protetto, colmo di tutte quelle cose che un tempo venivano agognate, e più prova un senso di insicurezza e di insoddisfazione!**

Inoltre, il dare eccessivo valore alla quantità delle cose da possedere... finisce con lo sprofondare l'essere umano in una sorta di <posseduto dalle cose>: infatti, come dice la Bibbia, **<la felicità che viene dalle cose... dura molto poco e lascia presto lo spazio al terrore>...**

Terrori mi si rovesciano addosso; l'onore mio è portato via come dal vento, è passata come una nube la mia felicità. - Giobbe 30:15

La maggior parte della gente odierna è <posseduta dalle cose> e vive come un qualsiasi posseduto: schiavo, agitato, insoddisfatto e infelice.

A nulla, o quasi, servono <i tranquillanti>, gli psicofarmaci e altro del genere: bisogna che si torni ai valori antichi, quelli che possono appagare l'animo umano...

Ogni psicofarmaco, in fondo, è una sorta di <medicinale della pseudo-felicità>, un analgesico psicologico: esso ti inibisce, ti stordisce e agisce come tutte le droghe del mondo, con annessi e connessi!

Tali farmaci, infatti, a nulla servono se non a sedare <il male>, a tenerlo quieto: **guai a colui che pensa di essere guarito solo perché non sente più <il male>.**

Si tratta di un grande inganno e chi vi cade... finisce per passare ad uno stadio più profondo della malattia.

Spesso tutto ciò che causa depressione e angoscia si trova nascosto nelle pieghe del nostro passato ed ha a che fare con il peccato, sia torti fatti o torti subiti.

Ne sapeva qualcosa anche il re Davide...:– vedi il Salmo 32

Beato colui la cui trasgressione è rimessa e il cui peccato è coperto!

Beato l'uomo a cui l'Eterno non imputa l'iniquità e nel cui spirito non è frode alcuna! -

Mentr'io mi son taciuto le mie ossa si son consumate pel ruggire ch'io facevo tutto il giorno.

Poiché giorno e notte la tua mano s'aggravava su me, il mio succo vitale s'era mutato come per arsura d'estate. Sela. –

Io t'ho dichiarato il mio peccato, non ho coperta la mia iniquità. Io ho detto: Confesserò le mie trasgressioni all'Eterno; e tu hai perdonato l'iniquità del mio peccato. Sela.

Perciò ogni uomo pio t'invuchi nel tempo che puoi esser trovato; e quando straripino le grandi acque, esse, per certo, non giungeranno fino a lui. –

Tu sei il mio ricetto, tu mi guarderai da distretta, tu mi circonderai di canti di liberazione. Sela. –

Io t'ammaestrerò e t'insegnerò la via per la quale devi camminare; io ti consiglierò e avrò gli occhi su te. –

Non siate come il cavallo e come il mulo che non hanno intelletto, la cui bocca bisogna frenare con morso e con briglia, altrimenti non ti s'accostano! –

Molti dolori aspettano l'empio; ma chi confida nell'Eterno, la sua grazia lo circonda. –

Rallegratevi nell'Eterno, e fate festa, o giusti! Giubilate voi tutti che siete diritti di cuore! –

Ne sapeva molto anche il grande direttore d'orchestra Asaf...: consiglio di leggere il Salmo 73.

E allora si tratta di parlare e parlare e parlare ancora con tali soggetti... fino al punto che essi si trovino <a loro agio> e confessino quello che li perseguita.

Altre volte si tratta di farli parlare perché il terapeuta comprenda lui le vere cause: ad ogni modo, si tratta sempre della necessità di un dialogo basato sulla <amorevole fiducia>.

Spesso accade di una persona che prima avvertiva un forte dolore in una parte del corpo e dopo il dialogo non avverta più niente: cosa è accaduto? Forse il dolore era <immaginario>? –No, affatto...

Le malattie psicofisiche sono moltissime e guai a sottovalutarle.

Uno dei problemi più grossi da superare riguarda la guarigione di tale soggetto: infatti, spesso è proprio il soggetto malato a non voler guarire.

Egli strumentalizza la sua malattia per avere l'attenzione degli altri e per essere <coccolato>: il terapeuta dovrà aiutarlo a capire che <egli resta malato fino a che non decide di camminare da solo>!

La migliore medicina consiste nella sua chiara comprensione e determinazione di NON SEGUIRE PIU' I SUOI SENTIMENTI: infatti, essi potrebbero essere molto influenzati persino dalle nubi del cielo...!

A questo punto vorrei dire che TUTTI ABBIAMO A CHE FARE CON LA DEPRESSIONE: ESSA NON E' UNA VERA MALATTIA FINO A CHE NON SUPERA LA GIORNATA: perfino Cristo e gli Apostoli ebbero giorni di depressione!

E disse loro: L'anima mia è oppressa da tristezza mortale; rimanete qui e vegliate. Mar 14:34

CAUSE DELLA DEPRESSIONE

Normalmente, la depressione è causata da qualche <esperienza esterna> alla persona, ma diversi fattori che vanno dal suo temperamento al suo carattere, dal suo <habitat> alla sua istruzione, dal suo lavoro ai suoi amici, ecc. ... possono favorirla.

Premesso che tutte le età della vita si prestano agli stati depressivi, bisogna che ciascuno sappia almeno le cause principali che li possono determinare in modo da <attuare una medicina preventiva atta a scongiurarli>.

Partendo dal presupposto che OGNI DEPRESSIONE HA UNA CAUSA NASCOSTA CHE L'HA MOTIVATA, NE ELENCO DIECI MOLTO SOMMARIAMENTE:

1. delusione dovuta a false e illusorie attese
2. sottovalutazione e commiserazione di se stessi, mancanza della giusta autostima
3. paragoni ingiusti con persone chiaramente cui non paragonarsi per eccessiva distanza
4. ambivalenza, cioè la sensazione di essere intrappolati in una situazione intollerabile con ovvia o presunta incapacità di liberarsene: si tratta di una <posizione mediana> tra amore e odio, un atteggiamento di indifferenza
5. malattia che si protrae a tempo indefinito e intollerabile/insopportabile
6. disfunzioni biologiche/ghiandolari (ad esempio, tiroide anormale!)
7. depressione <post partum>, dovuta ad <esaurimento emotivo come conseguenza dello <svuotamento estrattivo dopo la fuoriuscita del feto> con conseguente costrizione a vivere una vita diversa da <prima>, forse <antipatica> a causa di neonati <difficili>... o, comunque, esigenti, noiosi, puzzolenti, ecc.: talvolta sfocia in una sorta di <rivolta> contro lo stesso marito!
8. iper attività mentale conseguente, spesso, ad una ridotta attività fisica in seguito al pensionamento lavorativo
9. senso di rifiuto da parte della società <vicina o lontana>
10. ideali inadeguati che vengono seguiti dal fallimento parziale o totale dello scopo che si intendeva realizzare

Insomma, si deve considerare **LA DEPRESSIONE COME <LA REAZIONE SOGGETTIVA AD UN INSULTO ALLA PROPRIA PERSONALITA'>: ESSA LA METTE IN MOTO!**

Molte volte si tratta di una reazione densa di <ira> che sfocia nella depressione per l'incapacità di essere convogliata diversamente.

La Bibbia dice che **L'IRA DIVENTA PECCATO QUANDO NON VIENE CONTROLLATA**: ne è un famoso esempio Caino stesso!

A tale proposito, considerando questa causa come <la madre delle cause>, consiglio al lettore di soffermarsi sui passi necessari per disfarsi dell'ira:

1. riconoscerla come <peccato potenziale>, quantunque non sia così al principio (vedi Efesini 4.26): chi si ritrova con un temperamento <collerico> deve fare molta attenzione a non adagiarsene dicendo semplicemente <io sono fatto così!>.
2. confessare il peccato fatto con l'ira
3. chiedere a Dio di cambiare tale atteggiamenti di ira
4. ringraziare Dio per il Suo perdono e per il Suo aiuto nei momenti di ira
5. agire in questo modo OGNI volta che l'ira si <fa strada>.

Esiste una <anticamera della depressione>? Sì: l'auto commiserazione!

Quando ti auto commiseri ti stai disponendo alla lamentela, alla insoddisfazione, ad una reazione di risentimento verso gli altri, verso Dio o verso tutta la vita stessa: QUESTO TI FA MOLTO MALE PSICOLOGICAMENTE!

Dal momento che l'auto commiserazione porta inevitabilmente, prima o poi, a questi risultati, essa va considerata come <peccato> e, come tale, va combattuta decisamente!

Purtroppo, all'auto commiserazione molti <ci fanno l'abitudine>: in tal modo ogni circostanza <avversa> o presunta tale verrà intesa dal soggetto come <una inclinazione alla depressione>, una sorta di <strada forzata> dalla vita, o da qualcuno, o dalla <sorte>, o da Dio stesso!

L'elenco fatto per l'ira consiglio che sia seguito anche per l'auto commiserazione.

PERCHÉ SI INGNERA LA DEPRESSIONE?

Quale meccanismo altera la connessione mente-cuore al punto da mandarla in <tilt>?

Innanzitutto, bisognerebbe imparare ad usare la propria mente, il proprio cuore e il proprio fisico...

Tutti gli scienziati concordano che l'essere umano di oggi usa solo il 10% del proprio cervello: per avere un <grossolano esempio> direi che potremmo pensare ad un enorme computer... che noi utilizziamo solo per il suo 10% (come avere una Ferrari e viaggiare alla velocità di 10 chilometri orari... PUR AVENDO DAVANTI STRADA LIBERA, LARGA E COMODA!).

Una modestissima descrizione del nostro cervello potrà aiutare ad avere le idee più chiare delle dinamiche mentali che inducono alla depressione...

Il cervello si distingue nettamente in due parti principali: conscio e inconscio (ragione e subconscio).

Purtroppo, si sa ancora molto poco sulla parte <inconscia>: eppure è proprio questa sezione che influenza decisamente e inevitabilmente la nostra vita intera!

Ad esempio, una cosa negativa che abbiamo da tempo <dimenticata> ci potrà influenzare per anni o fino alla morte... anche se tutte LE cose prendessero <una piega ottimale>!

Infatti, spesso pensiamo di dimenticare, ma si tratta solo di <una archiviazione nel magazzino inconscio>: da questo <archivio> verranno fuori tutti quegli <input> che determineranno moltissimo tutte le azioni e le reazioni dell'esistenza!

Cosa sono le azioni? Esse sono il risultato di una <addizione> fatta da **VOLONTA'** (desiderio) + **MENTE (ragione) + EMOZIONI (cuore)**.

Esistono delle cose che possono <influenzare l'inconscio> al punto da tenerlo <in buona salute positiva>?

Sì, almeno sei:

1. l'immaginazione (visione di ideali)
2. gli scopi (i traguardi verso cui tendere). Pv 29.18
3. i principi. Sal 119.11
4. la memoria del passato (per natura NON riusciamo a dimenticare nulla, ma possiamo chiedere l'intervento di Dio per non esserne influenzati negativamente!

Si racconta di una credente che scoppiava a piangere durante l'esecuzione canora di un canto: il canto non suggeriva alcuna forte emozione e lei non lo associava consciamente a nulla, ma accadeva sempre puntualmente... Un giorno, una credente molto anziana, senza saperne nulla le disse < sai che questo canto fu eseguito in occasione del funerale di tua madre, quando tu avevi solo due anni? > lei non aveva mai fatto razionalmente quella <connessione> e nemmeno ricordava l'accaduto, ma il suo inconscio sì!

5. le abitudini (per tale motivo Romani 12.1-2 afferma che dobbiamo rinnovarci nello spirito della nostra mente...)

lo Spirito Santo (per tale ragione lo Spirito Santo ci fu dato, al fine di guidarci e parlarci tramite la Parola di Dio)

LA VERA VITA CRISTIANA

So bene che con questo capitolo mi renderò abbastanza antipatico ai professori della mia scuola e a tutta la Commissione esaminatrice, ma NON posso tacere su quanto Dio ha fatto nella mia vita e su quanto la Sua santa Parola insegna per la salvezza eterna delle anime e la loro felicità terrena.

Ringrazio in anticipo tutta la Commissione per la pazienza con cui leggerà questo capitolo e per le oneste riflessioni che farà su tutta la dispensa della mia Tesi...

La vita Cristiana è UNA VITA DI LIBERTÀ: da questo si desume immediatamente che NON TUTTI COLORO CHE SI PROFESSANO CRISTIANI LO SONO VERAMENTE..., soprattutto considerando le loro condotte!

Infatti, non tutti i CRISTIANI NOMINALI dimostrano di vivere LA LIBERTÀ DEI FIGLI DI DIO: le carceri sono piene di <cristiani nominali>, i manicomi pure e anche le strade sono impercorribili di sera a causa di tanti che, pur professandosi cristiani, sono succubi di vari <disagi> che li inducono a condotte anti-Cristiane!

Come facciamo a dire che tutti costoro sono Veri Cristiani?

Del resto, non è affatto un segreto che la maggior parte della gente sia <cristiana> di religione e NON di vita: eppure, Cristo non chiese mai di seguire una religione (non lo chiese nemmeno per il Giudaismo, la migliore religione perché ordinata direttamente da Dio agli Ebrei!).

Il vero Cristianesimo NON E' UNA RELIGIONE, MA LA RELAZIONE TRA DIO E IL SUO FEDELE: questa relazione diviene liberatoria di ogni disagio e influenza talmente la vita del VERO CRISTIANO al punto che questi vive LA GIOIA DELLA LIBERTÀ.

Allo stesso tempo, ci tengo a sottolineare che **ANCHE I VERI CRISTIANI POSSONO AMMALARSI DI DEPRESSIONE: ACCADE QUANDO NON SONO SPIRITUALI... E, SOPRATTUTTO, QUANDO VOGLIONO SEGUIRE <L'ANDAZZO DEL MONDO>!**

INFATTI, PROPRIO PERCHÉ LIBERI, I VERI CRISTIANI POSSONO ANCHE <CADERE NEL PECCATO>, MA <NON LA FARANNO FRANCA> SOLO PER IL FATTO DI ESSERE AUTENTICAMENTE CRISTIANI: ANZI, IN TAL CASO DIO STESSO SI METTE CONTRO DI LORO!

In questo capitolo della mia <Tesi> intendo presentare I PUNTI SALIENTI DELLA VERA VITA CRISTIANA: se non altro, serviranno a chi vuole essere veramente libero,... anche agli stessi professori che ne riconoscessero il bisogno pur essendo <esperti> che dovrebbero aiutare i <malati>.

Ecco, **secondo la Bibbia TUTTI SIAMO MALATI** e questa <malattia universale> si chiama PECCATO. (Romani 3.23; 6.23): pertanto, chi vuole essere liberato dalla CAUSA DI TUTTI I MALI (IL PECCATO) ha bisogno di Cristo, L'UNICO VERO LIBERATORE!

LA LIBERAZIONE DI CRISTO E' TOTALE ED ETERNA, UNA VERA E PERMANENTE <ABREAZIONE> (cancellazione totale del <rimosso>) CHE <NON HA NULLA DA SPARTIRE CON LA PSICOLOGIA>(!): NON PRESENTA MAI <RICADUTE>... A CONDIZIONE CHE SULLA TERRA L'ESSERE UMANO LO UBBIDISCA RINUNCIANDO A FARE LA PROPRIA VOLONTÀ.

Cristo invita tutti ad ANDARE A LUI E LEGARSI A LUI SOTTO IL SUO GIOGO: andiamo a Cristo e legiamoci con Lui per seguirlo!

Chi lo farà, diverrà libero, goderà della vita terrena e sarà beato in quella eterna e celeste. Giovanni 8.32-36

Infatti, Cristo DONA LA SUA VITA a chiunque voglia divenire UNA SUA PECORA. Giovanni 10.27-28; 3.16; Efesini 2.8-9

Dal momento che la depressione, l'ansia e l'angoscia sono MALI COMUNI che tutti noi conosciamo per poco o per molto e dal momento che nessuno vorrebbe mai <ospitarli nella propria vita>, mi permetto ancora di ribadire che, seppure a nessuno piacciono, tutti li sperimentiamo!

Alcuni più e alcuni meno, ma tutti potremmo onestamente raccontare di simili esperienze personali...

Dal momento che esse non dipendono dal <metabolismo>, dalle <persone circostanti>, dalle <tensioni della vita>, ecc...., ma DAL NOSTRO ATTEGGIAMENTO MENTALE NEI CONFRONTI DELLE "AVVERSITÀ"... INTENDO PRESENTARE I PUNTI CHE SEGUONO COME <LA VERA E VINCENTE "TERAPIA DI CRISTO" CONTRO "IL MALE DI VIVERE">!

INFATTI, LA STESSA PSICOLOGIA CHE STUDIAMO E ATTUIAMO NON E' AFFATTO LA MIGLIORE TERAPIA: ABBIAMO BISOGNO DI DIO NELLA NOSTRA VITA E LA VITA FUNZIONA SOLO COL SUO AIUTO E LA SUA PRESENZA IN NOI... A CONDIZIONE CHE VOGLIAMO DAVVERO SEGUIRLO UBBIDENDO ALLA SUA PAROLA!

LA PSICOLOGIA PUÒ ESSERE SOLO UN AIUTO <POSTUMO>, MA NON LA SOLUZIONE COMPLETA E DEFINITIVA...

Ed ora la brevissima trattazione sui <principi> che rendono liberi e permettono di vivere tale libertà...:

1. ACCETTARE CRISTO SIA COME SALVATORE (COLUI CHE PAGO' AL POSTO TUO SULLA CROCE DEL CALVARIO, PAGO' TUTTI I TUOI DEBITI, MORI' PER COLPA TUA E MIA), E SIA COME DIO E SIGNORE CHE POTRÀ COMANDARE COL TUO CONSENSO LA TUA VITA IN TUTTI I SUOI SETTORI ESISTENZIALI. Romani 10.9-13; Giovanni 1.1,14.10-13

2. CONDURSI NELLA PIENEZZA DELLO SPIRITO SANTO, cioè permettere a Dio di GESTIRE TOTALMENTE LA TUA VITA CON LA DISPONIBILITÀ' CHE TU FACCI A PROPRIO OGNI COSA CHE TI CHIEDE E CHE LO ONORA! Efesini 5.18

DOPO ESSERTI CONVERTITO A DIO PER UBBIDIRLO E AVERE, PER QUESTO, OTTENUTO GRATUITA SALVEZZA IN CRISTO, bisogna che LASCI A DIO IL CONTROLLO SULLA TUA VITA: DEVI CHIEDERTI <COSA FAREBBE GESÙ' AL POSTO MIO?>.

Un Cristiano ripieno di Spirito Santo è UN FIGLIO DI DIO CHE VIVE SPIRITUALMENTE SENZA LASCIARSI DOMINARE DALLE COSE E DAL DESIDERIO DI POSSEDERLE: EGLI HA IL CUORE RIPIENO DI " GIOIOSI CANTI AL SIGNORE", UNO SPIRITO DI GRATITUDINE E DI SOTTOMISSIONE A DIO. (Efesini 5.19-21).

Una tale Cristiano vive felice perché REALIZZA LO SCOPO DELLA SUA ESISTENZA: SERVIRE DIO E IL PROSSIMO.

un tale Cristiano non trova la sua felicità nelle cose che possiede o nel potere,... ma nel Signore. Filippesi 4.4

3. PERDONARE. MATTEO 6.12

Nel senso di <cancellare i torti subiti>: non si tratta di <rimuoverli>, ma di cancellarli, di annullarli in virtù della potenza di Cristo che vive in te... SE LO HAI RICEVUTO COME DICE LA SUA PAROLA.

Infatti, tramite la Psicologia pochissimi riescono a concretizzare <l'abreazione>: ma con Cristo è possibile proprio a tutti, anche a ci si professa <ateo>!

Molta gente vive nella SCHIAVITÙ DEL RICORDO, NELL'AMAREZZA DEL TORTO SUBITO: UNA SCHIAVITÙ DEL PASSATO CHE NON LASCIA TREGUA E FA SPROFONDARE IL SOGGETTO IN STATI DEPRESSIVI SEMPRE PIÙ PROFONDI...

Il rancore non aiuta ad essere felici e la stessa Bibbia afferma che <il cruccio uccide l'insensato> (Giobbe 5.12).

Il risentimento avvelena sempre chi lo nutre...

4. RINNOVARE OGNI GIORNO LA PROPRIA MENTE: questo accade tramite la meditazione seguita dalla pratica della PAROLA DI DIO.

Questa pratica della Bibbia permette di avere UN PENSIERO QUOTIDIANO PERMEATO DALLA PAROLA DI DIO, NUTRE LA NOSTRA MENTE E LE PERMETTE DI ESSERE CONTINUAMENTE <TRASFORMATA> PER RAGIONARE <IN POSITIVO>! Romani 12.1-2

Infatti, la Bibbia è <il pane dell'anima>... che nutre <la mente e il cuore>!

5. USARE LA NOSTRA MENTE PER DELLE <VISIONI> CRISTIANE (IMMAGINAZIONI).

Questo vuol dire che i seguenti punti devono rappresentare UNA COSTANTE:

- a. ACCETTARCI così come Dio ci ha fatti e ci fa essere: troppi soffrono per non essersi accettati
- b. ACCETTARE IL PERDONO DI DIO e ringraziare ogni volta che lo si vive: molti sono <troppo orgogliosi> per accettare il perdono che viene loro offerto!
- c. SOSTITUIRE LA PROPRIA <IMMAGINE DI SE> CON LA PERSONA DI DIO. Filippesi 4.13
- d. IMMAGINARSI IL MODELLO CHE DIO STA FORMANDO IN VOI: non lasciarsi condizionare dagli errori del passato, ma guardare avanti a quello che Dio sta facendo in voi e per voi... in modo che si viva una vita veramente nuova, libera e gioiosa!
- e. pensare agli scopi principali e CRISTIANI dell'esistenza ALLA LUCE DELLA FEDE IN DIO E NELLA SUA PAROLA.
- f. ESSERE OTTIMISTI, cioè vedere le cose e gli avvenimenti sempre <in chiave positiva>, cercare di <farsene una ragione> considerando che <Dio avrà avuto delle valide ragioni per permettere questa o quell'altra avversità>: PARTIRE DAL PRESUPPOSTO INALIENABILE CHE <LA QUIETE VIENE SEMPRE DOPO LA TEMPESTA> E CHE OGNI TEMPESTA RECA IN SE' DELLE COSE POSITIVE!
- g. PENSARE ALLA VITA ABBONDANTE che Dio ha in serbo per tutti i Suoi Veri Figlioli. Filippesi 4.19; Efesini 3.20; Matteo 7.11
- h. CERCARE PRIMA IL REGNO DI DIO. Matteo 6.33
- i. DARSÌ A DIO COL PRECISO OBIETTIVO DI UTILIZZARE TALE CONSACRAZIONE PER SERVIRE IL PROSSIMO. Luca 6.38; Matteo 10.39
- j. RENDERE GRAZIE A DIO DI OGNI COSA (1Tess 5.18): morte alla lamentela!
- k. RINGRAZIARE SEMPRE IN BASE ALL'EVIDENZA dei fatti e NON IN BASE AI SENTIMENTI: quasi mai i sentimenti corrispondono ai fatti reali!
- l. RINGRAZIARE PER FEDE E CON COSCIENZA, non per finta o religiosamente.

Il ringraziamento dovrebbe divenire L'ABITUDINE DEL CRISTIANO: EGLI DOVREBBE SEMPRE LODARE DIO PER TUTTE LE COSE.

Purtroppo, molti Cristiani sono sempre <lamentosi> e insoddisfatti di quanto hanno... mentre desiderano continuamente avere quello che non hanno!

Molti apprezzano quello che avevano e ardono per quello che non hanno: <le cose si apprezzano solo quando si perdono> (personalmente, dico sempre che <si piangono i morti>!).

Perché t'abbatti anima mia? perché ti commuovi in me? Spera in Dio, perché io lo celebrerò ancora; egli è la mia salvezza e il mio Dio. Salmo 42:5

Sappiamo tutti della profonda depressione di Giobbe:

*«Perisca il giorno ch'io nacqui e la notte che disse: 'È concepito un maschio!' Giobbe 3:3
Quel giorno si converta in tenebre, non se ne curi Iddio dall'alto, né splenda sovr'esso raggio di luce! Giobbe 3:4*

Quella notte diventi preda d'un buio cupo, non abbia la gioia di contare tra i giorni dell'anno, non entri nel novero de' mesi! Giobbe 3:6

poiché non chiuse la porta del seno che mi portava, e non celò l'affanno agli occhi miei. Giobbe 3:10

Perché non morii nel seno di mia madre? Perché non spirai appena uscito dalle sue viscere? - Giobbe 3:11

Sappiamo della sua commiserazione, ma anche del suo pentimento e della sua guarigione:

Se ho peccato, che ho fatto a te, o guardiano degli uomini? Perché hai fatto di me il tuo bersaglio? A tal punto che son divenuto un peso a me stesso? Giobbe 7:20

E perché non perdoni le mie trasgressioni e non cancelli la mia iniquità? Poiché presto giacerò nella polvere; e tu mi cercherai, ma io non sarò più». Giobbe 7:21

E quando Giobbe ebbe pregato per i suoi amici, l'Eterno lo ristabilì nella condizione di prima e gli rese il doppio di tutto quello che già gli era appartenuto. Giobbe 42:10

Sappiamo della depressione di grandi personaggi del passato come Elia, Mosè, Giona: sappiamo della loro commiserazione e della loro guarigione.

Sappiamo di Geremia, il grande PROFETA PIANGENTE:

Me infelice! o madre mia, poiché m'hai fatto nascere uomo di lite e di contesa per tutto il paese! Io non do né prendo in prestito, e nondimeno tutti mi maledicono. Geremia 15:10

Io non mi sono seduto nell'assemblea di quelli che ridono, e non mi sono rallegrato, ma per cagione della tua mano mi sono seduto solitario, perché tu mi riempivi d'indignazione. Geremia 15:17

Perché il mio dolore è desso perpetuo, e la mia piaga, incurabile, ricusa di guarire? Vuoi tu essere per me come una sorgente fallace, come un'acqua che non dura? Geremia 15:18

Perciò, così parla l'Eterno: Se tu torni a me, io ti ricondurrò, e tu ti terrai dinanzi a me; e se tu separi ciò ch'è prezioso da ciò ch'è vile, tu sarai come la mia bocca; ritorneranno essi a te, ma tu non tornerai a loro. Geremia 15:19

Io ti farò essere per questo popolo un forte muro di rame; essi combatteranno contro di te, ma non potranno vincerti, perché io sarò teco per salvarti e per liberarti, dice l'Eterno. E ti libererò dalla mano dei malvagi, e ti redimerò dalla mano dei violenti. Geremia 15:20

Tosto che ho trovato le tue parole, io le ho divorate; e le tue parole sono state la mia gioia, l'allegrezza del mio cuore, perché il tuo nome è invocato su me, o Eterno, Dio degli eserciti. Geremia 15:16

Infine, vorrei <catalogare> l'attenzione su UN GRANDE OTTIMISTA DEL PASSATO: GIOSUÈ'... Egli fu inviato ad esplorare una terra molto ostile...

- *Mentre i suoi compagni piangevano terrorizzati per le avversità che li minacciavano (Numeri 13.31-33), egli SAPEVA GUARDARE IN ALTO, A DIO! Numeri 13.30; 14.8*

- *Mentre tutti <morivano nel deserto> a causa del loro peccato (tranne lui e il suo amico Giosuè!), a 85 anni egli entrava in Canaan e affermava...*

<E in quel giorno Mosè fece questo giuramento: La terra che il tuo piede ha calcata sarà eredità tua e dei tuoi figliuoli in perpetuo, perché hai pienamente seguito l'Eterno, il mio Dio. Giosuè 14:9

Ed ora ecco, l'Eterno mi ha conservato in vita, come avea detto, durante i quarantacinque anni ormai trascorsi da che l'Eterno disse quella parola a Mosè, quando Israele viaggiava nel deserto; ed ora ecco che ho ottantacinque anni; Giosuè 14:10

sono oggi ancora robusto com'ero il giorno che Mosè mi mandò; le mie forze son le stesse d'allora, tanto per combattere quanto per andare e venire. Giosuè 14:11

Or dunque dammi questo monte del quale l'Eterno parlò quel giorno; poiché tu udisti allora che vi stanno degli Anakim e che vi sono delle città grandi e fortificate. Forse l'Eterno sarà meco, e io li caccerò, come disse l'Eterno'. Giosuè 14:12

Allora Giosuè lo benedisse, e dette Hebron come eredità a Caleb, figliuolo di Gefunne. Giosuè 14:13

Per questo Caleb, figliuolo di Gefunne, il Kenizeo, ha avuto Hebron come eredità, fino al di d'oggi: perché avea pienamente seguito l'Eterno, l'Iddio d'Israele. Giosuè 14:14

Ora Hebron si chiamava per l'addietro Kiriath-Arba; Arba era stato l'uomo più grande fra gli Anakim. E il paese ebbe requie dalla guerra. Giosuè 14:15

Il vero SEGRETO DI CALEB è espresso in Numeri 14.42: era stato animato da <un altro spirito> ed aveva SEGUITO DIO APPIENO! ...

Da Quale Spirito era stato <animato>?

DALLO SPIRITO SANTO!

AVEVA VISSUTO DA VERO CREDENTE: LA SUA CONDOTTA LO DIMOSTRAVA CHIARAMENTE!

(Mimmo Caramia, Tesi di Psicologia e Ricerca Psicologica, 1997)