

## Spiritualità. Perché la depressione psichica?

Giambattista Torelló

Trascrizione dell'articolo:

Giambattista Torelló; Spiritualità. Perché la depressione psichica?;  
pubblicato in Studi Cattolici, in Studi Cattolici, marzo 1968, Nr. 84, Milano  
1968, p. 220-222

### SPIRITUALITÀ: PERCHÉ LA DEPRESSIONE PSICHICA?

A certi obesi del nostro tempo di benessere, si attribuiscono giovialità, calda accoglienza e generosità. Tuttavia, essi mostrano non di rado stanchezza, perché – si dice – il loro peso è eccessivo ed è sentito come una zavorra. Ma appena uno li osserva più da vicino si può costatare che la loro dedizione, apertura e magnanimità non va oltre il piano della superficialità più desolante e degli interessi materiali: la sfera dei veri rapporti umani è presso loro totalmente vuota, e la loro stanchezza deriva più dalla povertà spirituale che dal gravame corporale.

I non rari tipi di «lavoratori della mente» che son vinti spesso da un incoercibile bisogno di mangiare, alquanto disdicevole al loro elevato impegno, non sono certamente «anime stracche» alla maniera di quelli precedenti, ma il loro atteggiamento di base, a ben guardare, è ugualmente orientato verso *les nourritures terrestres*, cosicché tutta la loro esistenza gira attorno ad un unico rapporto con il mondo: quello d'impossessarsi di ogni cosa. Anche la loro corporalità è segnata da questo modo di esistere, nella forma di una morbosa furia d'ingoiare leccornie e cibi prelibati. Anche qui, dunque, si stende l'ombra crepuscolare della «apatia dello spirito».

Le depressioni psichiche traducono spesso delusione del bisogno di amore, perdita della speranza nei confronti di diverse possibilità e compiti vitali, avvilitamento degli ideali o il venir meno di accarezzati progetti esistenziali. Queste malaticce disarmonie provocano un restringimento del rapporto persona-mondo a quel limitatissimo spazio dell'incorporare vivande, della frenetica gola che conduce molti di questi depressi all'obesità. Appena, infatti, queste persone riescono ad espandere la loro esistenza, a inaugurare cioè un autentico, oblativo, interumano rapporto con l'«altro», ad assumere un compito di servizio nei confronti dei valori spirituali o della

società, allora ecco: il loro adipe si squaglia come burro al sole. Fin qui la psicopatologia.

## **L'ESAURIMENTO FISICO**

Ma benché sia vero che non tutte le pinguedini presuppongano un tale restringimento spirituale, e che non tutte le stanchezze de nunzino uno stato di bisogno, di povertà e di apatia dello spirito, è un dato di fatto che oggi giorno non poche insufficienze umane si travestono con l'onorevole mantello della spossatezza o del cosiddetto esaurimento fisico. Nell'epoca del rendimento e della concorrenza, la timidezza, l'incertezza, la paura, la debolezza e persino la malattia son cose di cui uno dovrebbe quasi vergognarsi. L'«esaurimento» e la «stanchezza» invece, conservano una loro dignità, un loro prestigio, perché, in fondo, gli stanchi vorrebbero dirci: «Guardate, quanto ho lavorato!». Essi attirano l'attenzione e giustificano il farsi servire dagli altri.

Isterismo, secondo il parere di molti, non vuol dire altro che simulazione, teatro e tentativo di destare scalpore. L'isterismo è guardato quindi con diffidenza da tutti: esso è stato smascherato, anche dalla psicologia dei settimanali illustrati. Ma se uno invece si presenta come «esaurito», non si espone a questo pericolo – data la generale ignoranza della vera psicologia –, perché, si sa, il mondo del lavoro è impietoso, crudele e logorante, perché il nostro tempo la sua velocità allucinata ci rende ipertesi, e quindi chi prende seriamente le cose e con senso di responsabilità, un giorno o l'altro fatalmente soccombe vittima del proprio eroismo «Esaurimento» significherebbe dunque secondo una tacita versione «l'eroe e stanco Giù il cappello!».

In realtà le cose stanno diversamente. Bisognerebbe anzitutto sottolineare che l'uomo d'oggi – che nasce e muore in clinica come osservava malignamente il Musil – ha un rapporto sovente sbagliato con il proprio corpo. Novantanove volte su cento egli da piccolo, è stato sovralimentato, rimpinzato con dei «cibi sani», avviato verso un terrore panico di fronte a qualunque dolore o malessere, avvezzato a chiedere alla medicina una energia che egli non sa bene amministrare, così come ad eliminare ad ogni costo qualunque «complicazione», nel senso che egli cerca di soddisfare le sue più elementari pulsioni, nella paura di perdere il suo «sano equilibrio» da... bambino viziato: sfoga la sua sessualità, ma rifiuta il sentimento e il dono senza riserve dell'amore; stoga la sua furia possessiva, ma rifiuta l'intimo atteggiamento del servizio. E poiché in mezzo al gran macchinario concorrenziale della nostra cupida società egli è costretto a offrire sempre brillanti prestazioni, allo scopo di mantenere e di aumentare

il suo prestigio e i suoi averi a mezzo di successi e di fattività... come si sente sollevato, quando la sua «stanchezza interiore» si materializza, si corporalizza, e sotto il titolo di «esaurimento» si rende «presentabile»: il medico parlerà allora di «superlavoro», di *stress*, di *surménage* – evtando scrupolosamente termini come ipocondria, nevrastenia, isteria., ansia vitale, nevrosi – e prescriverà come unica terapia: riposo Il riposo non è una terapia vera e propria: tutt'al più ottiene un sollievo provvisorio – dovuto all'allontanamento dal campo di battaglia – e, mediante una – persino prescritta – ricaduta nel narcisismo, provoca un certo stordimento, che d'altronde non esclude la comodità, né la distrazione, né il divertimento... a dovizie offerti dalle tante e altamente redditizie case di cura, stabilimenti balneari ecc. Ma il modo di vivere, sbagliato e morboso, e l'atteggiamento fondamentale di queste «esistenze esaurite» non vengono da tutto ciò neppure sfiorati. Stimolanti, diete e bagni termali vari, risultano da questo decisivo punto di vista assolutamente inefficienti.

### **ANSIETÀ' E INSONNIA**

L'autentica stanchezza fisica o, meglio, psico-fisica, abbisogna di un calmo, ristoratore e regolare sonno, e lo rende possibile. Essa si cura a sufficienza con il riposo di fine settimana e con le ferie annuali. Per colui invece che con le sue prestazioni lavorative non solo non vuole servire e giusta mente guadagnare, bensì soprattutto affermarsi, farsi valere – «io vi farò vedere chi sono io», «sarete costretti a riconoscere che io avevo ragione», «ho bisogno soltanto di essere lasciato in pace», «voi non mi avete mai capito» – il lavoro viene messo al servizio dell'io, e allora la tensione divora la sua interiorità, lo sforzo che compie deve aumentare progressivamente, e viene necessariamente il giorno in cui «il grande lavoratore» si esaurisce, si vedrà costretto a considerare questo suo esaurimento come corona e ultima riprova del proprio valore.

Uno studente prepara un esame. Egli, emotivo e immaturo, che lavora affannosamente forse perché deve superare la sua paura di fronte all'insuccesso, o il suo sentimento d'inferiorità, cioè per delle ragioni negative e prettamente egocentriche, trova che ci sono molte cose da studiare che non lo interessano minimamente o che ritiene inutili per il suo futuro professionale. Lavora in uno stato di intima ansietà, e perciò si stanca. Egli si dice che per amore al fine, è obbligato a sopportare i mezzi. Ed è proprio questo «sopportare», che a poco a poco si rende «insopportabile»: egli cade nello esaurimento.

Bisogna ben guardarsi da quegli uomini che per farsi forza e coraggio di sopportare l'abborrito lavoro che si ha tra le mani, debbono porsi davanti

agli occhi degli «alti scopi», stimolarsi con «alti pensieri». Un operaio che esegue un lavoro monotono, stereotipato, meccanico non dovrebbe (ammesso che ci riesca) consolarsi, incoraggiarsi e sollevarsi mediante sublimi pensieri – bene della società, mantenimento della famiglia, gloria di Dio –, quasi che con questi «trucchi» potesse giungere non solo a sopportare ma persino a non sentire la monotonia del suo agire. Così facendo dividerebbe la sua anima, si distrarrebbe da quel che fa, si sottoporrebbe ad una specie di *doping* (Religione = oppio del popolo!). I veri alti scopi, le autentiche rette e corrette intenzioni cedono a tutti i mezzi la propria luce, e allora questi non sono più mezzi ma anticipazioni del fine. Ogni movimento della mano diviene allora carico di significato, perde ogni monotonia, di modo che l'amore al fine si trasforma in amore al mezzo, le cui più intime e nascoste qualità si rivelano, e il cammino diventa in qualche misura meta. Tutto ciò che il buon studente fa – anche il più modesto esercizio di memoria – è vissuto come fine. Nel corso del suo lavoro, tutta la sua attenzione, la sua fantasia e tutti i suoi sensi sono *instancabilmente* volti al fine visto e vissuto nel mezzo. Teresa d'Avila lava le stoviglie non con la testa in cielo, ma nel suo lavoro, perché lei ha trovato Dio nelle pentole. E così sia detto pure, le avrà lavate a meraviglia.

Nessun lavoro può essere semplicemente «sopportato», perché troppo duro o inadeguato, e quindi stancante. Chi lavora disinteressatamente, riesce sempre riposarsi, a dormire, perché – in fondo – egli fa sempre quello che veramente gli piace di fare. L'egocentrico invece deve sempre dominarsi, ed è simile – come diceva Fritz Künkel – ad un ufficiale che comanda dei mercenari in guerra: egli teme sempre la loro diserzione, il loro tradimento. Chi invece ama sia il fine che i mezzi è simile ad un generale che comanda l'esercito che difende la propria patria: egli può fidarsi dei suoi soldati. E di notte dorme.

L'insonnia dell'«esaurito» è spesso causata dalla sfiducia verso la propria natura e quella degli altri. Egli è sul chi vive, e il continuo autocontrollo cui si sottomette gli impedisce a letto, il rilassamento dei muscoli, il silenzio dei pensieri e il normale ritmo del cuore. Nessuna meraviglia quindi se il suo sonno è così leggero che viene interrotto dal minimo rumore e che alla mattina egli si alzi stanco morto. Il suo non era riposo, ma continuo allarme. Cambiare ambiente, cambiare lavoro, è in tal caso completamente inutile: da cambiare è soltanto atteggiamento egotico.

Il minimo di sonno necessario varia da persona a persona: in ogni caso conta non il «quanto» ma il «come» si dorme come insegna la medicina più recente. La qualità del sonno risulta dal prodotto tra durata e profondità dello stesso, dove la profondità raggiunge il suo massimo more diverse a

seconda dell'individuo. Ad esempio, negli intellettuali – come, è curioso osservarlo, in alcuni nevrotici il sonno è più profondo verso l'alba; se essi perdono una sola ora di sonno in questo determinato periodo di tempo, hanno la sensazione di non aver dormito affatto. Altri, invece, non ne sono per niente disturbati, perché già prima della mezzanotte hanno smaltito la loro indispensabile razione di sonno. Comunque, per riuscire a prendersi il sonno minimo necessario, ogni ansia, ogni tensione devono essere allontanate. Stanchezza vuol dire ansia, scoraggiamento, nausea, noia o impazienza, cioè tensione a tinte prettamente egocentriche, derivata dal restringimento esistenziale che la non realizzazione di certe possibilità vitali comporta, specialmente quelle che si ripropongono all'amore – verso se stessi, verso gli altri, verso il mondo, verso il proprio lavoro.

Se uno, per esempio, vive confusionariamente, se la sua esistenza manca di un chiaro orientamento – sia nelle idee che nel comportamento –, se tutto gli appare opaco, impreciso e poco coerente, allora costui sente la propria vita e tutti i singoli momenti di essa come particolarmente scomodi, molesti, viscosi... e questa sensazione – si sa – provoca nausea, ribrezzo, ripugnanza. La stanchezza lo schiaccerà. Se invece lo stile di vita ha una forma troppo rigida e squadrata, mentre il cuore vaga lontano, da ben altre cose attirato, allora tutto è sentito come vuoto, inutile, monotono, e la noia sovrasta una tale esistenza: ogni movimento, ogni piccolo lavoro esigono uno sforzo immane, e la stanchezza invaderà a poco a poco ogni ambito della vita. La vitalità è qui arrestata perché lo spirito – proprio nel suo volontaristico e convulso tentativo di mantenere le forme – si è spiritato e dissolto: è la «accidia» descritta dagli antichi maestri di spiritualità come segno della mancanza di spirito, chiamata anche *athumnia* (demone della tristezza), e che S. Teresa d'Avila designa come particolarmente «affaticante». Simili stanchezze rappresentano la «ipersensibilità» di un Rousseau, il tedio di Byron, il *mal du siècle* di Lamartine, il «pessimismo» di Flaubert, la «nevrosi» in Tolstoj e Ibsen, la «malinconia» di Chateaubriand e Leopardi... la quale, secondo il dire de Jules Lemaitre altro non è che «*une parade contre la douleur*», uno schermo contro il dolore. La

## **LA PAURA DI VIVERE**

Con ciò siamo giunti a parlare della paura, di quella paura che penetra tutta l'essenza della stanchezza, cioè della paura di vivere. Ogni attività, di fronte alla quale per ragioni diverse uno prova paura, provoca un senso di fatica, di stanchezza, di spossatezza e, insomma, di esaurimento. Che un tale esaurimento non sia dovuto a deficienze fisiche è quasi sempre facilmente dimostrabile dalla scienza medica, nello stesso tempo si può constatare che la

paura pregiudica parecchie funzioni – interne ed esterne –, e in tal modo essa si «incarna», si «corporalizza», si «realizza».

Così si è formato un vero circolo vizioso: paura – funzione disturbata o alterata – paura aumentata, e così via: il tutto viene vissuto come esaurimento. Il grado di coscienza di un tale processo è, ovviamente, diverso da caso a caso; spesso il senso dell'onore impedisce di riconoscere la realtà della propria situazione. e l'individuo si rassegna al suo «onorevole» esaurimento, a volte fa perfino appello alla pietà degli altri, e con ciò soddisfa il suo bisogno di affetto, nettamente fuorviato: «Dovete amarmi, perché io sono debole in salute. e non posso aiutarmi da me». Come ha giustamente osservato la psicoterapista Karen Horney, l'essere ammalato viene posto in questi casi come fondamento del diritto e esagerate pretese: il debole trionfa! In questa paura esistenziale Kierkegaard aveva scoperto una mescolanza di attrattiva e di rifiuto nei confronti della vita, che egli chiamo antipatia simpatetica o simpatia antipatetica, uno scoraggiamento di fronte ad uno scopo molto ambito, o il rifiuto di un compito imposto dalle circostanze.

L'apatia, la pigrizia, l'impazienza, l'ansia d'attesa, la stanchezza, la sfiducia – non di rado intimamente collegate – offrono al soggetto un alibi, una scusa per non dover prendere delle decisioni, che potrebbero ferire il suo orgoglio – prendere lo studio sul serio, dare un esame, eseguire un determinato lavoro, sposarsi, impegnarsi generosamente nella vita spirituale. Egli pone tra l'adorato io e la decisa presa di posizione un muro di stanchezza – un letamaio, disse Alfred Adler –: con questo egli si mantiene lontano dal fronte della vita. Se lo studente, ad esempio, *malgrado* il suo esaurimento, dà gli esami e li supera, ottiene di essere festeggiato come un eroe; se viene bocciato, egli ha la scusa pronta: aveva studiato troppo e *quindi* soffriva di *surménage*. Se gli studenti potessero studiare senza pama, non si esaurirebbero mai, poiché non è il lavoro intellettuale il nemico della vita, ma la paura.

Soltanto la purificazione dell'atteggiamento intimo che conduce verso un realistico rapporto con l'«altro» - - lavoro, mondo, prossimo –, cioè una relazione di servizio, scopre le proprie possibilità esistenziali in tutta la loro vastità, e permette di realizzarle, ponendo così fine a ogni stanchezza. Come diceva il già citato fondatore della cosiddetta psicologia individuale: «Completamente diversa – da quella dello stanco sfiduciato – è la disposizione di animo di colui che si dona, di chi, più che a se stesso, pensa agli altri, e che perciò gode di un perfetto equilibrio psichico». Egli conosce la gioia del vivere, non si sente mai oppresso, il suo lavoro lo riempie di allegrezza. Egli morirà come gli altri, ma non farà mai ostentazione della sua

stanchezza, non ne parlerà mai e non la sentirà nemmeno. Nella sua dedizione agli altri avrà imparato l'attesa senza febbre, la pazienza in ogni impresa, il sano accordo col reale».

**GIAMBATTISTA TORELLÓ**

Fonte: [madurezpsicologica.com](http://madurezpsicologica.com)