

## Tempi moderni

di UMBERTO NIZZOLI

Facciamo un tuffo dentro ad uno degli abissi più dirompenti della persona. Percorriamo i processi più tortuosi della mente. Una frattura che oggi giorno appare spesso attivata dalle enormi esigenze di apparire, di credere di esserci imposte alle persone da una società dell'apparenza.

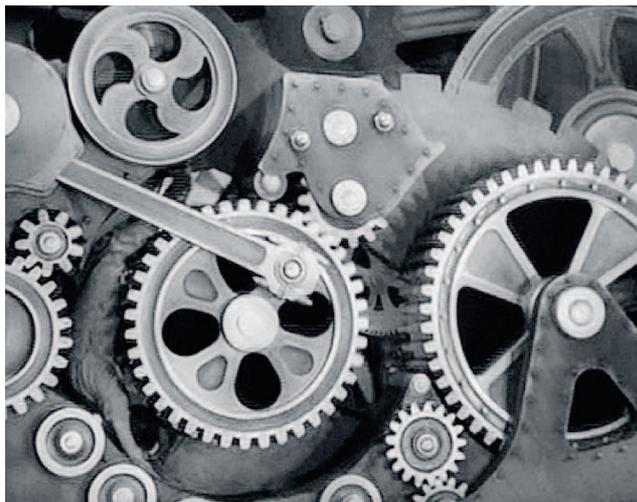
Ma avvertiamo il lettore, andiamo a fondo dei processi mentali: non ci limitiamo alle caratteristiche ma vogliamo proprio arrivare ai contenuti, ai pensieri, alle emozioni ed ai meccanismi che li legano e si agitano nella mente; possono apparire strani, al limite assurdi, inverosimili; ma possono spaventare, gli abissi della mente possono davvero attrarre o spaventare. Sicché è bene che tu lettore lo chiarisca bene con te stesso. Se sei fragile è meglio che eviti di leggere. Ma se vuoi entrare di più nella mente umana, allora preparati al tuffo.

Parliamo di momenti della vita esplosivi, quelli dominati dal craving. Momenti che molti non conoscono e non hanno mai sperimentato mentre altri li vivono, a volte anche frequentemente. Sono momenti brevi, ma intensi, anzi, intensissimi. Seguiamo il susseguirsi di pensieri ed emozioni osservando le diramazioni e gli intrecci che essi possono creare: un reticolo intricato che si muove veloce e senza linearità formando tracciati contraddittori che possiamo immaginare simili alle figure ben descritte dalle geometrie impossibili di Escher.

Tutto parte da uno strano sentimento di mancanza. Qualcosa che è mio o qualcosa di me che manca. Dovrebbe esserci ma chissà dove è. Senza sembra impossibile accettarsi. Non è detto che sia chiara la percezione di quel che si avverte mancare, anzi, proprio quando manca qualcosa che non si sa bene cosa sia ci si agita di più. Manca. Ma dove e' finiti?

E' in un altrove imprecisato. Non sapere cosa davvero sia e dove sia genera inquietudine. Ciò non di meno, manca, mi manca prepotentemente. Ci si sente incompiuti, l'opera generativa non e' stata ben fatta. Forse manca qualcosa dalle origini, chi procreò mancò di dare completezza ed oggi l'individuo si vede incompleto. Di chi fu la colpa? Di una madre che non seppe provvedere come si sarebbe dovuto? A chi senno'? La sua stessa presenza nell'ambiente circostante è testimonianza di incompiutezza. Chiunque lo può vedere, si crede. Poi però cosa importa se lo vedo, rimane che ci si sente incompiuti, imperfetti, sbagliati.

Si avverte la presenza di un vuoto; paradossalmente il vuoto, l'assente, il mancante diventa presente, molto presente, che insegue e non dà pace. Una presenza simbolica, fantasmatica, una specie di fantasma del vuoto che richiama il perdersi, la voragine, lo sparire. L'angoscia di perdersi, il terrore di finire risucchiati nel vuoto. Il vuoto che chiama, che come una sirena inebriante si innessa nell'animo suggestionando la voglia di

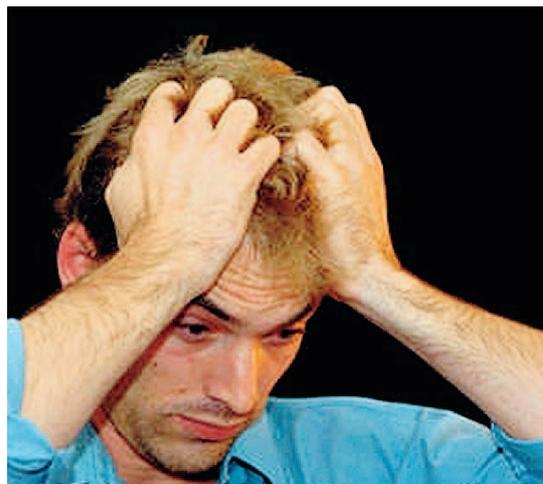


### L'autore della rubrica

Il professore Umberto Nizzoli è psicologo clinico e specialista in psicoterapia, perito di tribunali, supervisore e docente universitario di psicodiagnosi, psicologia dello sviluppo, psicopatologia, psicoterapia; direttore della rivista scientifica "Personalità/Dipendenze"; APA Affiliate, Academy of Eating Disorders; membro GCPN, OMS; Associazione europea di Psicopatologia dell'infanzia e dell'adolescenza, Aepea; presidente onorario di Erit-Italia e già primario di Psicologia Clinica, Asl di Reggio Emilia dove ha diretto il Dipartimento di Salute mentale e dipendenze psicologiche; Servizio per i disturbi alimentari; Sert; Servizi per la cura dell'abuso ai minori; Servizio materno-infantile. Autore di oltre 700 pubblicazioni ed articoli su giornali e riviste scientifiche italiani ed estere. E' presidente eletto della Società italiana di studi sui disturbi alimentari, Sisdca.



# Sull'orlo del craving sospinti dai sensi di colpa



sparire, di andare via, di volare via, di essere risucchiati nel vuoto. Si aprono le voragini sul senso del vivere, sull'assoluto senza analisi teologica e senza meditazione, ma come urgenza dell'abbracciare il vuoto, il suicidio col suo richiamo diabolico di congiungersi (ti ricongiungerai?) col nulla.

Ma la perdita rimanda ad una idea di sé ben differente dalla realtà che si è.

Perdere l'altro è perdere parti di sé, anzi è perdere tutto sé stessi. Questa perdita diventa intollerabile e contro di essa è lecito fare qualsiasi cosa, dall'implorare al minacciare, al picchiare, fino all'uccidere; perché se perdo l'altro, perdo me stesso e questo non e' ammesso, non e' tollerabile. La persona sente anche solo l'ipotesi di questa perdita come una grande ingiustizia, contro cui è lecito e doveroso opporsi con tutte le forze.

Conflitto radicale ed irrisolvibile fatto di antinomie che si rincorrono velocemente e che impediscono di trovare pace, di sedarsi, di accontentarsi, di sedersi, finalmente.

Il soggetto vive la perdita della parte di sé che ha più senso. Senza di quella nulla più ha senso, crede. Non

so bene cosa sia ma so che quella è la parte che dà senso al tutto. Senza tutto è perduto, per non c'è più niente.

Invidia per l'altro: lui potrebbe avere quel che mi spetta, quel che è mio, quel che voglio che sia solo mio. Tradimento intollerabile, che suscita il bisogno di vendetta. Chi toglie fa un'azione indebita, è un'intollerabile minaccia, un soprasso. Perché quella cosa mi appartiene, almeno mi apparteneva, mi e' sempre appartenuta e quindi la voglio e guai a chi la tocca, potrei diventare violento, distruttivo.

Aleggia un enorme senso di Colpa, con la ricerca spasmodica del colpevole e a lui l'accusa più radicale senza possibilità di ammenda o di redenzione; colpa che perseguita senza possibilità di pace. Idee insistenti ossessive che ripercorrono rapidamente i fatti: quelli creduti, non quelli veri. Ma veri, drammaticamente veri, per chi li pensa. Quelle "verità" si ripetono. Con insistenza come a riesaminare chi e come abbia la colpa.

E inebriante arriva il ricordo. Di un tempo che fu, di un allora che ha il sapore dolce, e che suscita una malinconia, triste sentimento che rimanda a un tempo in cui le cose an-

davano bene. E di converso che oggi mancano e lasciano il vuoto della depressione. Ma subito arriva la voglia di reagire, la rabbia, potente e accanita che fa sentire dilaniati la disperazione. Ora non si può più resistere, allora si era come un sogno.

Era mio e adesso non c'è più; via che riparte il desiderio e con lui si staglia come in un iperboico l'oggetto desiderato. Sta lì sullo sfondo di una idealizzazione.

Lui, l'oggetto fuso col soggetto, in un sé di come dovrei essere, del come, immagino, ero stato. Una realtà immaginaria perché probabilmente non sono stato come dice quel ricordo di essere stato. La mente si popola di falsi ricordi, si autosuggestiona. Ed ancora riparte un nuovo disperato ciclo fatto di frustrazione, disperazione, rabbia, reazione che spinge alla ribellione e fa sgorgare aggressività. Per avere una cosa in modo capriccioso, intollerante, pretenzioso.

E allora giù nella regressione fino ad essere bambino, un bambino che non è mai cresciuto nonostante il passare degli anni. Bambino che fa i capricci, che si esibisce nella protesta, che piange, e si piange addosso, un velo auto-consolatorio che guarda sé stessi, poverino come sono ridotto. Come sono cattivi! I cattivi che mi hanno ridotto così.

Tirannia: piccoli tiranni allevati da pletore di adulti che se ne contengono l'amore comprandolo ancor prima che lui chieda ed esprima il bisogno. Non sanno giocare né nutrire affettivamente perché è più difficile

che rimpinguare.

Passare a un altro delle cose è più semplice che dare parti di sé, dell'amore

Bisogna diffidare perché ci sono i colpevoli della perdita in giro, bisogna vigilare, bisogna sospettare perché altrimenti c'è il furto c'è la catastrofe. Idee paranoiche travagliano la mente e non le consentono di darsi pace, deve diffidare, agire contro, reagire duramente e presto, contro-agire. Si può diventare molto bellicosi, decisamente persecutori, duramente punitivi.

Perversione: tu che tanto male hai fatto portandomi via l'essenziale che sarebbe mio diritto avere. Allora godo nel fare il male, godo nel vedere l'altro soffrire, devastato dalla giustizia paranoica. Che non è giustizia, è solo vendetta.

Come onde nell'oceano In un'esplosione di emozioni e di azioni sotto l'egida di un impulso irrefrenabile che spinge alla perdita del controllo, senza sapere cosa comporta questa perdita che può creare danni irreparabili che non si considerano, non li si può considerare come nessuno considera uno spasmo viscerale. E' uno spasmo, punto e basta. Una contrazione emozionale neuro muscolare. Che provoca una grande tensione, un dolore, una eccitazione, una vertigine, una bramosia incontenibile. Ecco il craving. Una particolare patologica strategia di coping di situazioni di stress altrimenti non gestibili. Ognuno può avere il suo craving.

Nelle varie forme, i craving non sono tutti uguali né si dirigono sul medesimo oggetto o provocano sullo stesso comportamento. Studiarlo è un modo potente di vedere le vulnerabilità personali.

### AVVISO D'ASTA PUBBLICA

L'Associazione CuraRE Onlus Ospedale della Donna e del Bambino rende noto che alle ore 9,00 del 23 febbraio 2016 si aprirà con la presentazione delle offerte in busta chiusa sigillata la pubblica asta per la vendita delle opere d'arte (n. 86/ottantasei) costituenti la collezione individuata nel catalogo "NOVANTA ARTISTI PER UNA BANDIERA" edito nel 2013 da "Corsiero Editore, visualizzabile sul sito web: [WWW.CURAREONLUS.IT](http://WWW.CURAREONLUS.IT) e si chiuderà alle ore 17,00 del giorno 29 febbraio 2016. Le buste contenenti le offerte verranno aperte alle ore 10,00 del giorno 01 marzo 2016 presso lo Studio Notarile Zanichelli & Baja Guarienti, Via Garibaldi n. 3, Reggio Emilia. Il Regolamento d'Asta e ogni dettaglio inerente la partecipazione all'Asta e le modalità di presentazione delle offerte è reperibile nel sito: [WWW.CURAREONLUS.IT](http://WWW.CURAREONLUS.IT).