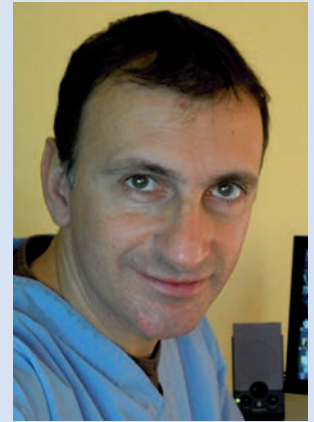


Lo psicologo al tuo fianco

La rubrica "Lo psicologo al tuo fianco" ospita la voce dei pazienti attraverso le loro testimonianze, che vengono commentate a cura del Servizio di Cardiopsicologia del S. Anna, di cui è responsabile il dottor Roberto Ruga.



L'INVISIBILE CHE È DENTRO DI NOI E LO SGUARDO DEL CUORE

Sono stata operata al Sant'Anna Hospital e mi sono trovata benissimo, in un ambiente accogliente, familiare e professionale. Devo ringraziare tutti se oggi sono ancora in piedi accanto ai miei nipotini e posso fare la nonna che conforta, che educa e che all'occorrenza vizia. Ma ricordo bene i momenti di sconforto e quell'ansia che spesso mi visitava, nonostante tutto andasse bene. Si sa, un intervento di cardiocirurgia non è una passeggiata e anche se ti promette una qualità di vita migliore, richiede una reazione rapida e determinata. Questo mi diceva, dottor Ruga, nei nostri incontri; dai quali ho imparato che dentro ciascuno di noi esistono due modi di vedere i disagi, due possibili sguardi: quello che coglie il dettaglio e quello che coglie l'insieme. Il primo, quello dettagliato ci fa dire "io sono i miei pensieri, io ho questo carattere, io sono fatta così, questo è il mio passato, questa è la mia storia, questi sono i miei ricordi". Ma questo è uno sguardo che fa ammalare, non a caso era proprio lo sguardo che mi caratterizzava, facendomi essere puntigliosa, estremamente razionale e analitica, diciamo pure pignola. Poi c'è uno sguardo che allarga, che cerca di avere una visione ampia abbracciando l'infinito: questo è lo sguardo "della salute" amava ripetere durante le nostre chiacchierate. All'inizio non capivo bene, Dottore, poi ho colto il nesso tra questo sguardo e la mia sofferenza psicologica. Oggi ho imparato a guardare in modo diverso anche l'ansia e cioè non come una cosa che mi tormenta, che capita proprio a me perché sono sfortunata, ma come se fosse il vento. Ricordo quando mi invitava a immaginare che "non sta arrivando l'ansia, ma sta arri-

vando il vento!"; e io mi affidavo al vento. Quando chiudo gli occhi e sento l'ansia arrivare mi affido al vento e improvvisamente divento come un seme che viene portato da una parte all'altra, sbattuto di qua e di là. Insomma, comincio a perdermi. Ho imparato grazie a Lei che avevo un estremo bisogno di perdermi e il mio cuore, che se n'era accorto prima della mia mente, mi aveva lanciato numerosi messaggi che la mente aveva però ignorato, finché qualcosa poi si è rotto dentro di me. Il cuore ha uno sguardo panoramico sulle cose che ci accadono. E' una frase che appuntai su un bigliettino e che col tempo ho compreso: questo è lo sguardo che conta per me ora. Ricordo quando mi spiegò che dovevo pensare al modo con il quale si guarda un panorama, portando l'attenzione non tanto sui dettagli ma lasciando che lo sguardo si perda. Una volta mi disse che bisogna guardare le sofferenze come se fossero personaggi di una fiaba: "c'era una volta un attacco di tristezza che è venuto a trovare proprio me. Tristezza, tristezza, ti prego, dimmi cosa devo fare". E la tristezza risponde: "lascia fare a me. Voglio portarti in un posto dove si è tristi, dove c'è tanto buio, tanta disperazione. Tu però vieni dietro, accompagnami". Allora, ho provato a pensare alla tristezza come una vera e propria immagine, quella di donna antica, una donna dell'800. Ho capito che quello era il mio sguardo panoramico sulla tristezza. I nostri occhi non sono fatti per vedere solo gli oggetti intorno a noi. I nostri occhi sono fatti per produrre lo sguardo interiore, che non è lo sguardo sul dettaglio, ma quello dell'infinito, dove una cosa chiama un'altra e poi un'altra, un'altra e un'altra ancora... Prima di operarmi avevo l'ossessione di pulire tutti i giorni il tavolo di casa, che non mi sembrava mai abba-

stanza pulito. Poi Lei mi ha fatto vedere in questo compito del pulire, un modo di tornare perfetta, senza macchie, senza sporco. Così mi ha fatto allargare lo sguardo facendomi immaginare che i boschi, soprattutto in autunno, si riempiono di foglie secche. E allora ho capito che al di là del mio bisogno di pulizia e di perfezione, dentro di me potevano convivere due immagini: quella di una donna che pulisce e quella di una donna che sa stare con le cose sporche. Il modello di perfezione ci fa ammalare perché è figlio di uno sguardo che vede le cose solo e sempre apposto. Eppure il cuore mi aveva avvertito con i suoi messaggi, con le sue palpitazioni, col suo battito irregolare, impreciso, bizzarro, che Lei ribattezzò in "fantasioso". Ecco Dottore, oggi mi piace dire di essere una donna più fantasiosa di prima, mi sento rinnovata, come se vivessi in un altro tempo. Grazie! (Una paziente)

(Fonte: www.robertoruga.com COMMENTO)



A volte capita di riuscire ad ascoltare la parte più profonda di se stessi. È il caso di questa paziente che riesce a vedere gli accadimenti della sua vita e quindi anche l'ansia, con un occhio più panoramico, che va oltre il confine ristretto della razionalità del suo io, per scoprire dentro di sé una donna misteriosa, straordinaria, portata alla luce dalla sofferenza del cuore.

In altre parole, sa fare della sua ossessione di ordine un'occasione di autocomprensione e diviene capace di dare voce ad un nuovo per-

sonaggio, più ampio, più flessibile e tollerante che alberga nel suo animo. Sì, direi che si tratta di un'altra vita, rinnovata sia nel corpo, da un intervento chirurgico che ha "sbloccato" qualcosa che prima era occluso, sia nell'anima, da un nuovo modo di considerare se stessa. Quando il nostro orizzonte si amplia stiamo bene. Chi invece passa il tempo a lamentarsi si ammala e il suo sguardo diviene sempre più miope, troppo dettagliato, incapace pertanto di vedere un senso ulteriore negli avvenimenti. Per vivere una dimensione autentica, profonda, più naturale, dobbiamo vedere l'invisibile che è dentro di noi. Durante i colloqui con i pazienti cerco sempre di allenare il loro sguardo interiore affinché possano ritrovare l'immagine di un volto senza maschera, più aderente alle leggi dell'anima, libero, spontaneo, meno controllato e più capace di emozionarsi.

A volte serve "perdersi" per poi accorgersi di come tutte le cose che abbiamo escluso possano far parte di noi. Quel perdersi è un percorso che la nostra anima compie per fuggire da modi di essere convenzionali e falsi. L'anima ama "viaggiare". Del resto, siamo anime in viaggio. Verso dove? Verso la nostra terra promessa, la nostra Itaca. Non possiamo fermarci, dobbiamo andare per dove siamo destinati. Le vicissitudini di tutti i giorni ci possono distrarre dal nostro compito, magari non sappiamo neanche più che esiste, ma se diamo importanza alla voce del cuore e alla verità che sussurra, riscopriamo la nostra autentica missione e in quel momento la vita cambia. Questo si chiama "aderire a se stessi".

Guardare la propria immagine interiore significa usare lo sguardo aperto, largo, all'infinito, per cogliere la "verità del cuore" e riattivare così un modo di essere che non è andato perduto ma che abbiamo seppellito nel profondo. Niente di ciò che siamo per davvero si perde, il pericolo è che sovrastandolo con la palude dei luoghi comuni, dei pensieri comuni, degli obiettivi comuni, lo perdiamo di vista.

Una domanda che mi piace porre ai pazienti è: "quanto si sente affine a quell'immagine di fanciullo che è stato?". Sì, perché non possiamo - da adulti - lasciar morire il bambino che siamo stati. E a volte basta immaginarlo per ricordarlo e ritrovarlo.