

nonfiction  
laboratorio  
indipendente  
sette



*Vai al contenuto multimediale*

mauro bontempi **deprexit**  
la luce nascosta dal buio



nonfiction  
aracne



[www.aracneeditrice.it](http://www.aracneeditrice.it)  
[www.narrativaracne.it](http://www.narrativaracne.it)  
[info@aracneeditrice.it](mailto:info@aracneeditrice.it)

Copyright © MMXVIX  
Giacchino Onorati editore S.r.l. – unipersonale

via Vittorio Veneto, 20  
00020 Canterano (RM)  
(06) 45551463

ISBN 978-88-255-2428-4

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,  
di riproduzione e di adattamento anche parziale,  
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.*

*Non sono assolutamente consentite le fotocopie  
senza il permesso scritto dell'Editore.*

I edizione: giugno 2019

*a Francesca, con la quale condivido  
la bellezza del matrimonio cristiano*



Dammi un cuore che ama, e capirà ciò che dico. Dammi un cuore anelante, un cuore affamato, che si senta pellegrino e assetato in questo deserto che è la vita, un cuore che sospiri la fonte della patria eterna, ed egli capirà ciò che dico. Certo... se parlo ad un cuore arido, non potrà capire

AGOSTINO, *Commento al Vangelo di Giovanni*



## prefazione

Ho accettato con piacere di fare la prefazione a questo lavoro di Mauro Bontempi conoscendo la sua profonda sensibilità e il coraggio di toccare in maniera semplice, ma incisiva e coinvolgente, un tema drammaticamente presente nella quotidianità, ma spesso molto mascherato.

L'A. scrive:

Questa breve testimonianza rimane ciò che è: una riflessione “ad alta voce” sul mal di vivere e su come uscirne fra me e te (che ho inserito nel testo come un interlocutore immaginario chiamato “tu”...; perché vivo? che senso ha la mia vita?).

Saltando qualsiasi valutazione sulla depressione dal punto di vista clinico ampiamente trattata nei manuali di psichiatria spesso in maniera asettica, vorrei sottolineare solo che numerosi studi hanno evidenziato un'associazione tra i disturbi depressivi e le modifiche anatomico strutturali del cervello a differenza di uno stato di buonumore che tende a mantenere giovane il cervello anche a distanza di anni.

Questi dati evidenziano come gli stati emotivi di una persona condizionino profondamente la sua biologia in senso positivo o in senso negativo andando a condizionare fortemente la possibile insorgenza di altre malattie molto gravi o al contrario prevenirle o facilitare la cura.

Le più recenti ricerche sull'epigenetica evidenziano ancor di più come perfino il patrimonio genetico, ritenuto in passato imm modificabile, possa essere condizionato dal benessere o meno della persona.

Scrive l'A.:

Come fai a essere sereno se continui ad aggirarti intorno ad una voragine? Ti propongo anzitutto di illuminarlo questo baratro, di vederlo in tutta la sua profondità e ampiezza.

Nella cosiddetta società moderna contemporanea è davvero difficile costruire un'identità stabile.

Doveva essere il millennio del progresso in tutti i settori, e invece ai fortissimi squilibri a livello mondiale, alla sempre più marcate divisioni ideologiche e religiose, alle incertezze per il futuro, ai rapidi cambiamenti senza progettualità e programmazione, si affiancano le incertezze e insicurezze continue nella vita di ogni persona e i dubbi sul proprio domani in ogni area della vita ed a ogni età.

È un terzo millennio dove:

- a) c'è una solitudine interiore sempre più diffusa che porta a comunicare sempre di meno a dispetto degli enormi progressi in campo tecnologico che paradossalmente promettono una velocità comunicativa e la possibilità di “entrare in relazione” con molteplici persone (chat line, sms, mms, e-mail);
- b) i rapporti affettivi sia in campo amicale che di coppia nascono su aspettative irreali, costruite su falsi bisogni personali di cui non sempre si è consapevoli e nell'illusoria speranza che l'altro possa riempire il proprio vuoto interiore e permettere la “ricostruzione” della propria identità personale insicura e incerta;

- c) gli eccessivi inquinamenti familiari si ripercuotono di generazione in generazione coinvolgendo spesso gli incolpevoli bambini che malinconicamente “vengono usati” nei conflitti coniugali;
- d) i ripetuti fallimenti affettivi e la crisi conseguente della famiglia creano insicurezze personali difficilmente gestibili e abilmente mascherati dall’eccessiva iperattività o in rifugi alienanti che spesso portano a molteplici forme di dipendenza (gioco d’azzardo, *sexual addiction*, *internet addiction*).

Scrive l’A.:

Fa parte della storia di ogni uomo mostrare sul proprio corpo le ferite dell’esistenza. Ciò che non va è la nostra reazione. Immagina un mondo in cui ciascuno trascorra il proprio tempo a lamentarsi. Non faremmo altro che borbottare e ci estingueremmo nell’arco di poche generazioni per “consunzione”.

Un solido aiuto di prevenzione del malessere dovrebbe venire dagli operatori sanitari di qualsiasi estrazione che possono creare un primo approccio preventivo alla sofferenza interiore (spesso abilmente nascosta come detto):

- con l’accoglienza;
- con l’ascolto della storia di vita e le cause del suo disagio;
- con la sensibilità;
- accompagnando la persona con precisi istruzioni nel suo percorso clinico e coinvolgendola nella terapia medica e/o psicologica.

Tanto per fare un esempio, quando si fa una vaccinazione ad un bambino è opportuno perdere qualche minuto per

“tastare” il clima familiare e mettere in atto – se necessario – ogni aiuto possibile per alleviare i disagi e/o prevenire anche cose più gravi.

Pirandello in più punti della sua opera diceva di “non giudicare mai”:

imparerai a tue spese che lungo il tuo cammino, incontrerai ogni giorno milioni di maschere e pochissimi visi...; prima di giudicare la mia via, il mio carattere mettiti le mie scarpe, percorri il cammino che ho percorso io. Vivi il mio dolore, i miei dubbi, le mie risate. Vivi gli anni che ho vissuto io e cadi da dove sono caduto io e rialzati come ho fatto io...; le anime hanno un loro particolare modo di intendersi, di entrare in intimità, fino a darsi del tu, mentre le nostre persone sono tuttavia impacciate nel commercio delle parole, nelle schiavitù delle esigenze sociali...

A mio avviso oggi si può parlare di “una società mascherata”<sup>1</sup> dove le persone sono alla continua ricerca di una identità le cui fondamenta di stabilità vengono ricercate soprattutto in contesti estremamente fragili quale per esempio la rete, famiglie sempre più instabili, riferimenti amicali occasionali privi di qualsiasi complicità, modelli ideali di riferimento.

Parlare di società mascherata ci porta a parlare di conseguenza di complicità mascherata proprio per quella incapacità a stabilire relazioni affettive significative. Bauman parla di «modernità liquida»: nella società contemporanea i legami tra gli individui si sono «liquefatti», tendono cioè a dissiparsi, a disgregarsi e a diventare sempre più effimeri.

1. Questo aspetto è ampiamente trattato nel libro A. PELUSO, M. PASSIGATO, *Affari di cuore e complicità affettiva. L'amore nella società mordi e fuggi*, Effatà Editore, Torino 2015.

La “vita liquida” è una vita nella quale sembra non ci siano punti fermi in quanto tutto cambia molto velocemente.

A mio avviso ci sono due facce contrapposte dell’attuale momento storico: quello che viene ostentato in pubblico oppure nei social network e quello che realmente una persona sente emotivamente dentro di sé.

Scriva l’A.:

La tua forza sta in ciò o Colui in cui credi. Ti sembrerà banale ma è una verità che dobbiamo tener a mente spesso perché non c’è l’uno (la forza) senza l’altro (il credo). Abbiamo detto che dentro ciascuno di noi c’è un impianto idroelettrico (sic!) agganciato a qualcosa.

Prima di vedere se funziona, bisogna vedere se la fonte originaria produce energia...; il male è oggettivo, la reazione soggettiva”.

Il “non piacersi” è la prima causa di una continua “competizione” che favorisce *in primis* una vera e propria corsa senza fine – con relativi malesseri esistenziali depressivi – come se la persona si trovasse costantemente su un tappeto rullante (“treadmill”). Le conseguenti dinamiche che vengono a crearsi sono:

- a) l’*hedonic treadmill*, un meccanismo per il quale la nostra soddisfazione o il benessere conseguente all’acquisto di un nuovo bene di consumo (il telefono cellulare più evoluto p.es.), dopo un miglioramento temporaneo, ritorna rapidamente al livello precedente;
- b) il *satisfaction treadmill*, che innalza il nostro livello di “aspirazione al consumo” richiedendo continui e più intensi piaceri per mantenere lo stesso livello di soddisfazione;

- c) il *positional treadmill* che mette l'accento sugli effetti “posizionali di specifici possessi altrui”: secondo questo meccanismo il benessere che traiamo da certi consumi dipende dal confronto che viene fatto con persone ritenute modelli da imitare per raggiungere quello che si crede possa essere il loro benessere ostentato da specifici beni.

Scrive l'A.:

Ogni essere vivente è portato naturalmente a cercare il proprio bene e fuggire il male. Non è una grande scoperta scientifica ma è molto meno banale di quanto tu possa pensare. Gli esseri umani, te e io, siamo talmente evoluti da sovvertire questo principio basilare da ricercare ardentemente situazioni e persone, che ci svuotano tanto più ne “abusiamo”. Siamo tutti un po' drogati da qualcosa o da qualcuno, manifestando tutti i sintomi della dipendenza: l'insaziabilità, la crisi da astinenza, l'eccitazione dell'assunzione e il malessere da overdose. La ragione è semplice. Non siamo dei masochisti ma semplicemente dei cercatori di felicità, dei mendicanti di residui di gioia, degli assetati di gocce di vita.

Secondo il neurologo e scrittore Oliver Saks un uomo normale è quello che vive la sua vita come un racconto in divenire: ogni volta che perdiamo questa capacità di raccontare noi stessi, la nostra vita, quello che abbiamo dentro, ci siamo scompensati.

Scrive l'A.:

La voce interiore che ti dice che non vali nulla e nulla ha senso è simile a quelle carie – spero che tu non ne abbia mai avute – che si insinuano all'interno del dente senza evidenze esterne o fastidi. Se hai la consapevolezza che sei soggetto a questo tipo di carie

non aspettare di trovarti con una gruviera in bocca ma fai una visita di controllo e curati. Ricordati che il tuo nemico è subdolo e ti lascia pensare che tu abbia una dentatura perfetta, mentre ti svuota dall'interno.

Come detto prima è sempre più difficile costruire un'identità sana: l'identità è appartenere ad una storia di vita, è il segno dell'esclusività di ogni persona.

È perciò una ricerca continua, un sogno, una speranza, un messaggio forte dell'“esserci” tra una moltitudine di volti conosciuti e sconosciuti.

Senza un'identità non possiamo amare un'altra persona; senza un'identità non possiamo “incontrare” la parte più segreta del nostro io, non possiamo capire il mistero della vita, non possiamo apprezzare il dono della libertà, non possiamo “vedere” Dio negli occhi di un bambino, di un anziano, di un amore.

Senza identità rischiamo di cadere in rifugi alienanti che danno solo “illusioni di identità” e portano l'uomo e la donna a perdersi.

L'altra parte dello specchio è la non-identità talvolta abilmente mascherata nella “fiction relazionale”, recitando consapevolmente o meno “ruoli inautentici, fittizi, stereotipati”. Questo porta inevitabilmente a forme di dipendenza compensatorie che creano illusorie identità, uno pseudobenessere e possono sfociare anche in devianze.

Si creano dilaganti fenomeni che ho chiamato “sindrome del sorriso spento” e “ateismo affettivo”<sup>2</sup>.

2. Le sindromi del “sorriso spento” e dell’“ateismo affettivo” furono da me introdotte in letteratura nel libro A. PELUSO, S. MARIORENI, *Sentimenti fragili e identità mascherate. Valutazioni biologiche, mediche e psicologiche a partire da storie di vita apparentemente comiche*, prefazione di W. Pasini, Effatà Editore, Torino 2010.