



*Salve. Il mio problema è il seguente: vivo la vita come una condizione di grande afflizione, agitazione, disagio, sgomento, scompenso, frustrazione, rabbia, panico! L'esistenza mi è letteralmente insopportabile e pur avendo affrontato svariati percorsi di psicoterapia a nulla mi è valso seguirli!*

*Sono venuta casualmente a conoscenza dell'esistenza di una terapia così detta "Terapia del sonno" che prevede che in un soggetto venga indotto un sonno farmacologico e continuativo per dati periodi di tempo! Mi chiedo se, nel caso in cui un soggetto fosse giudicato psichicamente inguaribile e al punto tale che la sua qualità di vita ne risultasse inevitabilmente compromessa, fosse possibile sottoporlo vita natural durante al tale trattamento in modo da evitargli una condizione di vita atroce ed scongiurare il pericolo di un conseguente suicidio! Grazie infinite per l'attenzione!*

Cara A., mi permetto un po' di ironia macabra: qual è la differenza tra il dormire coattamente e il morire? Ci aggiungo una domanda: esistono soggetti psichicamente inguaribili?

E ancora: esistono soggetti psichicamente "sani"?

Ora divento seria. L'afflizione, il dolore, il panico, sono espressioni di noi e del nostro essere nel mondo in un certo momento, esattamente come la gioia o qualsiasi altra emozione. Questo vuol dire che il loro esserci ha un senso, ed è legato al nostro rapporto col mondo. Se questo rapporto è sbilanciato e non rispetta i nostri bisogni, arriva la sofferenza. La "cura" consiste nell'identificare i nostri reali e profondi bisogni e nel dargli nutrimento. La difficoltà sta nel fatto che non sempre è così semplice capire i propri svariati bisogni profondi, che nel corso della vita,

soprattutto l'infanzia quando eravamo fragili e dipendenti, abbiamo imparato a mettere da parte a favore di benefici secondari (nevrotici).

In sostanza, è possibile affrontare e in gran parte superare il dolore a condizione di ascoltarlo, capirlo e comprenderne le ragioni, per trasformare la realtà interna (ed esterna) che lo alimenta. Non è un percorso semplice, ma è possibile.

L'unico a realtà che rende chicchessia "psichicamente inguaribile" è che questi non voglia realmente "guarire": ovvero quando le resistenze al cambiamento sono maggiori del bisogno di cambiare.

Detto ciò: non esiste guarigione. Non conosco essere umano che sia sano né guarito né guaribile. E' un concetto che deforma la realtà profondamente inquieta e tormentata dell'essere umano. Diciamo piuttosto che esiste un processo di avvicinamento ad una qualità della vita migliore e alla consapevolezza di Sé nel mondo, compresi i propri limiti.

Venendo alla sua domanda. In effetti il sonno ha una importante funzione riparatrice per l'organismo, sia fisica che psichica.

Anche a livello psicologico, infatti, sembra che in certe fasi del sonno vi sia una riorganizzazione dell'esperienza funzionale al pensiero e alle emozioni.

Dormire poco mette l'organismo in uno stato di debolezza psicofisica pericoloso: è stato dimostrato che un numero insufficiente di ore di sonno favorisce lo stress, la depressione, le malattie psicosomatiche, il pessimismo, perfino il suicidio.

La cura del sonno (narcoterapia) è utilizzata in molti casi di nevrosi e in alcuni di psicosi, in particolare per gli stati d'ansia o melanconia, associati a disturbi del sonno. Tuttavia non può essere considerato uno strumento di cura tout court, quanto unsostegno a cui deve essere associata, per esempio, una psicoterapia che lavori in profondità.



La mia battuta iniziale aveva il senso di mettere in guardia i lettori dalla tentazione di credere che dormire possa alleviare la fatica del vivere.

La vita è intensa in qualsiasi momento, anche durante il sonno; ma il sonno non deve sostituire il dolore, sia perché comunque il dolore rimane, sia perché la sofferenza è una delle tante possibili forme con le quali la vita si esprime in noi, e che ha la dignità di essere esperita qualunque essa sia.

Anche il dolore ha la sua bellezza, se impariamo a guardarla con occhi accoglienti. Non si perda d'animo, e non si arrenda.

Perseverare nella sua ricerca, con coraggio.

Un abbraccio nell'etere.