

"Ho fame di senso!"

Che cosa dà soddisfazione e gioia alla tua voglia di vivere?

Depressione, ansia e angoscia sono la sofferenza dell'anima che non trova il suo significato" C. G. Jung.

*"La cosa che mi fa più paura è la noia. È una brutta bestia che ti divora dentro. Alcuni di noi preferiscono la fuga nevrotica nello sport, nella musica, nella velocità, nello sbalzo, ... altri preferiscono morire piuttosto che annoiarsi..." M. C. . **Abbiamo bisogno di interessi sani** che ci strappino dagli impulsi aggressivi radicati nel vuoto esistenziale.*

«Esistono milioni di uomini, soprattutto giovani, che sentono il vuoto e la menzogna di una esistenza inautentica, che rincorrono bisogni artificiali e si domandano: "Che cosa posso progettare per sfuggire all'assurdo, alla noia, alla disperazione che derivano dal non avere modelli chiari, relazioni significative e un nucleo di valori sicuri di riferimento?"» E. Fromm, "Avere o essere?".

La vita piatta senza stimoli culturali, lo sbadiglio, la noia, il vuoto esistenziale, producono impulsi aggressivi e distruttivi, sessualità disturbata, anarchia dei sentimenti, sfoghi negativi degli istinti. **La violenza è una forma di amore degradato**: quando una persona non riesce a costruire positivamente la voglia di vivere questa si volge nel suo opposto. L'amore costruttivo di sé (biofilia) cambia nel suo opposto: odio distruttivo di sé (necrofilia). Odio è amore al rovescio. Violenza è amore degradato.

L'angoscia esistenziale ha un carattere diverso dalla sofferenza fisica e psichica; per essa il medico non ha farmaci; ti senti colpito dal brivido del vuoto, dalla ambiguità di valori falsi, di sicurezze malate, di resistenze alienanti; non vuoi rassegnarti all'appiattimento, alla mancanza di senso, alla morte psicologica. **Angoscia è invocazione di senso.** (Eric Fromm).

L'uomo può ammalarsi di tre tipi di malattie, l'animale di due. Comune all'uomo e all'animale è una malattia fisica, come un mal di denti, o una malattia psichica, come la paura. L'uomo può ammalarsi di un'altra malattia che nasce dalla mente, come l'angoscia. Tutti abbiamo visto dei cani impauriti, ma non angosciati. **Solo l'uomo può provare angoscia** quando non riesce ad affezionarsi alla vita. Può sentirsi zingaro sperduto e vagabondo su un pianeta indifferente al suo destino (Jacques Monod). Allora l'uomo si disaffeziona alla vita fino a dire *"Mondo fermati, io scendo!"*.

"Chi sono io che nasco quando non so e muoio quando non voglio?", "Che senso ha vivere?"
Queste domande non si pongono a livello fisico e psichico ma a livello spirituale.

Al tempo di Freud il grande problema era quello sessuale; al tempo di Adler quello della *"volontà di potenza"*, oscillante tra il complesso di inferiorità e quello di superiorità. Oggi il grande problema è quello dell'assurdità o meno della vita. Victor Frankl parla di **malattie noogene**, cioè generate dalla mente; esse vengono guarite dalla **logoterapia**, cioè **illuminando la mente con parole belle**.

Nel costume di oggi c'è la tendenza a rimuovere il **vuoto esistenziale** buttandosi negli impegni, nel divertimento fino a stordirsi; c'è la tendenza a fuggire nell'alcool, nella droga, nella sessualità disordinata,

Solo l'uomo si può ammalare di ansia, quando si oscura il senso della vita.

L'uomo ha più bisogno di senso che di pane. Chi ha motivi per vivere... vive; chi è demotivato si lascia andare, si deprime, diventa biologicamente meno vitale.

Quali sono le tue strategie per affezionarti alla vita?

Racconta esperienze di pienezza (**peak-experiences** di A. Maslow) della tua storia personale.