

## TRATTAMENTO DOLCE DELLE PSICONEVROSI

---



### PREFAZIONE

Il fatto che per la prima volta in Italia appaia una traduzione dell'opera fondamentale del dr. Roger Vittoz ci sembra abbastanza significativo. E' il chiaro sintomo di un'apertura da parte delle persone verso quelli che fino ad oggi sono chiamati "metodi alternativi". E senza dubbio questo metodo di cura psicologica si pone su un piano alternativo, sia perché ha per scopo fondamentale l'autonomia del malato, sia perché prevede tempi di cura abbastanza brevi.

Dalle poche note biografiche che si possiedono risulta che il dr. Roger Vittoz abbia avuto, a suo tempo, molti estimatori e che la sua opera sia stata molto apprezzata, nella prima metà del novecento, in diverse parti d'Europa, dalla Svizzera, alla Francia, alla Russia. Toccherà a noi presentare per la prima volta un metodo che già da più di un secolo ha dato risultati eccellenti sia nel campo del trattamento più specifico delle psiconevrosi, sia come metodo preventivo e pedagogico.

La nostra psicologia tende all'estrema astrazione, tanto che a volte si ricava la netta impressione che importi più "l'eleganza" delle teorie che non gli effettivi risultati conseguiti nella loro applicazione. Nel caso del dr. Vittoz siamo agli antipodi e se di qualche mancanza lo si potrebbe accusare, è proprio quella di aver prodotto le più scarse teorizzazioni sul suo metodo. Si deve però dire che la suddetta mancanza risulta ovviamente soltanto formale: a fondamento del metodo sta indubbiamente una grande scoperta, anche se, per il suo specifico carattere di semplicità, potrebbe passare perfino inosservata: quella della base organico-funzionale di certe malattie considerate comunemente soltanto psichiche.

Certo in questa scoperta c'è abbastanza esplosivo per far saltare per aria moltissime grandi architetture teoriche della ricerca psicologica. Di fronte ai meandri di un incoscio mai esplorato abbastanza, contenente tutte le cause delle nostre magagne, si propone infatti soltanto la semplice idea di un possibile controllo cerebrale.

Con ammirevole onestà intellettuale dice infatti il dr. Vittoz: "Si è creduto che il cervello incoscio fosse la sede di certe psiconevrosi, ma mi sembra più verosimile cercarne l'origine piuttosto nella mancanza di equilibrio e connessione tra i due cervelli. L'uomo è normale grazie a questo collegamento e, al contrario, sarà la separazione più o meno accentuata tra il cervello conscio e quello incoscio a renderlo più o meno malato".

La portata di questa scoperta appare in tutta la sua evidenza se si pensa che tale controllo potrà essere ripristinato, una volta diagnosticata la sua insufficienza o instabilità, ad opera del paziente stesso, con metodi del tutto naturali e senza alcun bisogno non solo di farmaci di nessun tipo, ma anche di lunghe e spesso sterili esplorazioni dell'infanzia.

## TRATTAMENTO DOLCE DELLE PSICONEVROSI

---



Secondo Vittoz dunque all'origine della malattia psichica si trova uno stato di insufficienza funzionale dell'organo cerebrale. Questo significa che la guarigione potrà avvenire solo nel caso che la terapia agisca nella direzione di un controllo delle funzioni del cervello da parte dell'io.

Si deve fare a questo punto una precisazione tutt'altro che secondaria. Senza ipocrisie e in modo semplice Vittoz parla chiaramente di "malato". Vuol dire che quanto si manifesta con determinati sintomi nel soggetto psicastenico dovrà essere considerato senza mezzi termini un vero e proprio stato patologico.

Eliminando ogni discorso riguardante il concetto di normalità, ci si deve rendere conto che uno squilibrio tra le diverse parti della compagine psico-fisica umana può essere causa di disturbi che compromettono, in modo più o meno grave, il comportamento dell'individuo e le sue relazioni con gli altri. La terapia si propone dichiaratamente l'effettiva guarigione di uno stato generalmente patologico e non solo la scomparsa dei sintomi: l'unico risultato essendo il controllo volontario e permanente delle proprie funzioni da parte dell'individuo.

Ciò significa essenzialmente l'affermazione di un importante principio, che, a parere di chi scrive, dovrebbe appartenere a ogni terapia degna di questo nome: il principio della riappropriazione legittima da parte dell'io conscio delle proprie peculiari funzioni, vale a dire del proprio pensiero, dei propri sentimenti e della propria volontà.

Dovrà apparire chiaro inoltre che l'intuizione di Vittoz si riferisce a una situazione di "vuoto di potere" che si instaura nell'organismo umano allorché manchi un soggetto cosciente; vuoto riempito in maniera caotica e in assoluto regime di anarchia funzionale da impulsi, sentimenti, desideri, bisogni, che trasformano l'essere umano in una specie di sonnambulo vagante nell'esistenza.

Ed è ancora più importante sottolineare che tale condizione è divenuta la caratteristica principale della maggior parte delle persone che vivono attualmente. La mancanza di un centro cosciente in sé infatti è un problema che investe un gran numero di persone e va sempre più a costituirsi come problema sociale di vasta portata. Per questo crediamo che la semplice diffusione di questo libro possa essere di grande utilità a tutti i soggetti a rischio, compresi quelli che si ritengono del tutto normali.

Ordinariamente i sintomi della psicastenia non vengono recepiti dai soggetti che ne soffrono. Inoltre essi sempre più vengono considerati come perfettamente sani.

Persone che si impressionano esageratamente o che esprimono in maniera eccessiva le loro impressioni, che sono in uno stato pressoché continuo di nervosismo o di eccitabilità, che passano con estrema facilità da stati di allegria ad improvvisi stati di malumore senza una causa definibile, che soffrono, sia pure in modo non del tutto evidente di stati di apatia, stanchezza o addirittura perdita del normale piacere di vivere, dovrebbero facilmente rendersi conto di essere avviati lungo una strada pericolosa per la loro salute psichica e anche mentale.

## TRATTAMENTO DOLCE DELLE PSICONEVROSI

---



Purtroppo gli stati sopra menzionati vengono oggi scambiati per caratteristiche individuali normalmente accettate come modi di essere che contraddistinguono tra loro gli individui. Non è così, e bisognerebbe rendersi conto che il vero carattere individuale può manifestarsi solo quando l'essere umano sia in grado di usufruire di un certo controllo su tutte le sue manifestazioni, ritenute spontanee, ma che in realtà travolgono l'io. Basti pensare al sintomo, tra quelli elencati, che Vittoz chiama "vagabondaggio cerebrale", da lui giustamente ritenuta una delle forme più caratteristiche di una instabilità di controllo, che può generare indecisione e scarsa fiducia in se stessi, basi sicure della psicastenìa.

Anche in questo caso chi leggesse le lapidarie affermazioni del libro, dovrebbe prendere seriamente in considerazione se stesso e chiedersi come mai la sua attenzione, così spesso e senza possibilità di un controllo cosciente, possa rivolgersi in disordinata alternanza al suo passato, suscitatore di rimpianti, nostalgie, recriminazioni di ogni genere, o al futuro, che di solito genera quella specie di eccitazione chiamata speranza. Certo non si trova di primo acchito niente di anormale nell'aver nostalgie per il passato o speranze per il futuro; ma il fattore fondamentale che si deve prendere in considerazione è proprio la mancanza di un elemento cosciente dei processi svolgentisi nel soggetto. E del fatto che questa alternanza automatica di pensieri-stati affettivi, impedisca nella totalità dei casi all'individuo di vivere in piena consapevolezza il proprio presente.

Questo vagabondaggio dei pensieri, come anche il sognare ad occhi aperti, sono i chiari sintomi di un'incipiente patologia, ma vengono a poco a poco accettati dalla persona come situazione di ordinaria normalità, esclusivamente per pigrizia mentale.

Tutto ciò fa dell'individuo un futuro malato e tende a chiuderlo nel ristretto recinto del proprio egoismo, facendogli perdere il contatto con la realtà delle cose e delle persone che lo circondano.

Subendo continuamente l'insopprimibile "sensazione di sé", cui lo costringono i sintomi, egli diviene gradualmente e ineluttabilmente un individuo asociale.

Senza essere esperti in scienze sociologiche si può comprendere che il futuro della nostra società e la risoluzione dei diversi problemi che vanno generalmente sotto il nome di giustizia sociale, dipenderà inevitabilmente dal grado di equilibrio e di maturità che potranno raggiungere i singoli. Anche sotto aspetto quindi il metodo di cui si parla assume un'estrema importanza e attualità.

Nell'esaminare più da vicino la metodologia indicata dal dr. Vittoz, si deve dire che ne emergono almeno due aspetti essenziali, che la differenziano, a nostro parere, da ogni altra del genere.

Il primo è l'aver individuato lo strumento fondamentale e più efficace per l'effettiva guarigione del soggetto nevrotico nel pensiero cosciente; il secondo, di pari importanza e direttamente collegato al primo, è rappresentato dalla volontà.

## TRATTAMENTO DOLCE DELLE PSICONEVROSI

---



Senza timore di illecite forzature si può comprendere che lo scopo fondamentale del metodo consiste nel raggiungimento da parte del malato di una nuova situazione interiore, la quale si potrà manifestare soltanto secondo il seguente ordine: io, pensiero, volontà.

Si è già detto che la normalità non può esprimersi se non sulla base di un funzionamento gerarchico, il quale restituisca all'io il potere perduto sulle proprie funzioni.

Per una felice intuizione (per ora chiamiamola così) Vittoz individua nel pensiero cosciente il mezzo necessario a una rieducazione del controllo cerebrale. Ai fini di una più corretta comprensione di questo, si deve aggiungere che parlando di pensiero cosciente vogliamo accennare a una "qualità" di pensiero che non ha nulla a che fare con ciò che comunemente si intende con questo termine. Una qualità di "presenza consapevole" che in genere si manifesta molto raramente nella vita di tutti i giorni. Questo per Vittoz costituisce, a nostro avviso, lo stato di ricettività di cui parla: uno stato attivo di attenzione globale, senza pensieri, in cui l'individuo non formula discorsi, ma riceve coscientemente.

Non si possiedono, almeno fino ad ora, elementi che illustrino il retroterra culturale del dr. Vittoz, e non è il caso qui di formulare ipotesi o muoversi in un campo di analogie troppo vasto che porterebbe fuori dai limiti imposti da una sommaria presentazione del suo primo lavoro.

Dai pochi, ma precisi accenni, che non mancheranno di rilevare coloro che potranno intendere, però, non è difficile immaginare nel dr. Vittoz una personalità dotata di qualità e capacità straordinarie, frutto di una intensa e varia vita culturale e spirituale, pur filtrate attraverso il velo di una reale umiltà (non modestia) dell'esposizione.

Si potrebbe dire che il reale scopo del suo metodo è quello di portare l'uomo, sulla base di una sanità fisica, psichica e mentale, a vivere in modo più completo possibile la realtà e la verità del Sé spirituale.

Ciò che egli mette senza alcun dubbio in evidenza, parlando di controllo cerebrale, è il primato dell'io nei confronti dell'intero organismo umano, cervello compreso.

La sua teoria medica si fonda dunque chiaramente su una concezione alta dell'uomo, che potrebbe essere definita spirituale, se di questo termine non si fosse da più parti abusato.

Risulta anche altrettanto evidente che, secondo lui, un io pensante non può esprimersi nella vita se non sulla base di un sistema cerebro nervoso. Un io e un pensiero cosciente sono ciò che contraddistingue l'individuo sano dal malato e la malattia viene considerata la conseguenza di una mancanza dell'io o una sua insufficiente azione attraverso il pensiero.

Si può aggiungere, per maggiore chiarezza, che nella condizione patologica l'io pensante e cosciente si è come perduto nelle funzioni del cervello, che invece dovrebbe dominare, il quale pertanto si trova a dover operare senza un soggetto che lo controlli, in maniera del tutto automatica.

L'uomo così diviene un malato, nel senso che, in assenza del proprio centro

## TRATTAMENTO DOLCE DELLE PSICONEVROSI

---



cosciente, è in balia delle sue funzioni: pensa, sente e desidera come un automa completamente mosso da impulsi esterni.

In questa condizione è molto difficile che egli si accorga del suo stato e anche nel caso in cui lo percepisca abbastanza chiaramente, non sarà mai capace di trovare in se stesso le forze necessarie a superarlo, mancando proprio l'elemento fondamentale, l'unico che potrebbe cambiare la situazione.

In un primo momento dunque e per breve tempo si rende necessaria l'opera del terapeuta, il quale deve assumere la funzione di sostituto dell'io del paziente.

Il metodo è pensato in modo che ben presto venga riconquistato un certo equilibrio: il che vuol dire che, fin dall'inizio, il lavoro si svolgerà nella direzione di un ripristino della gerarchia perduta.

Basta leggere la parte dedicata alla rieducazione del controllo e alla concentrazione, per rendersi conto dell'importanza che il metodo dà al pensiero, il vero e unico strumento per la realizzazione della rieducazione stessa.

Ogni discorso in relazione al metodo Vittoz, che lo si voglia ammettere o meno, dovrà quindi riguardare il potere di guarigione del pensiero.

Non si tratta qui di evocare occultismi o infondate affermazioni magistiche, dal momento che tale potere è stato trovato in maniera scientifica e sperimentale. Il percorso col quale il dr. Vittoz è pervenuto alla scoperta della forza e del potere terapeutico del pensiero cosciente è del tutto simile a quello che portò Galileo Galilei a formulare importanti principi e leggi del mondo fisico.

Il metodo di R. Vittoz quindi può essere benissimo paragonato per la psicologia attuale con una vera e propria rivoluzione copernicana.

Ciò che egli pone al centro della sua cura non trova riscontro in nessuna delle terapie più affermate. Esso rappresenta il segreto del successo che può avere il metodo, a patto che i suoi fautori e continuatori ne divengano pienamente coscienti.

Segreto che è contenuto nelle sobrie e semplici indicazioni metodologiche.

In esse, che consistono più che altro di semplici esercizi alla portata di chiunque, va rilevato in primo luogo che da parte del terapeuta si persegue un solo nobile scopo: la più completa liberazione del soggetto e la sua effettiva indipendenza non solo dai sintomi, ma anche dal medico curante.

Esplicitamente il dr. Vittoz dichiara di aver voluto abbandonare metodi efficaci di cura, come l'ipnosi, solo perché non garantivano tale indipendenza.

Data l'estrema chiarezza e semplicità degli esercizi, a cui si rimanda il lettore, qui sarà sufficiente sottolineare che essi conferiscono al metodo la sua caratteristica unicità rispetto a tutti gli altri, sollecitando fin dall'inizio l'attività personale del soggetto interessato e sottolineando la sua piena responsabilità nei confronti della guarigione. Essi sono talmente alla portata di tutti che chiunque volesse davvero guarire, nei casi evidentemente meno gravi, li potrebbe applicare agevolmente a se stesso anche da solo.

Il secondo elemento portante del metodo, come si è detto, è costituito dalla volontà, la quale dovrà unirsi al pensiero come la sola forza che possa sostenerlo nel controllo e in tutti gli sforzi che il malato dovrà compiere personalmente. Come meglio precisa il dr. Vittoz, non è la volontà in quanto forza che viene a mancare nell'uomo, bensì la capacità di utilizzarla adeguatamente.

## TRATTAMENTO DOLCE DELLE PSICONEVROSI

---



In questa precisazione sta la chiave per la comprensione di che cosa egli intenda per volontà. Essa, dice, è una forza latente che può manifestarsi anche in modo automatico e che ogni uomo possiede, ma quello che conta anche in questo caso, come nel caso del pensiero, è un uso cosciente di tale forza.

Solo una volontà cosciente quindi può essere utile nella terapia. E ciò può far comprendere un fatto importante che avviene subito, fin dall'inizio della cura: volontà e pensiero si uniscono, o meglio, vengono uniti in atti coscienti che hanno la funzione di richiamare l'io. Si potrebbe dire, cercando di andare non arbitrariamente oltre le righe del testo, che, agendo attraverso la volontà e il pensiero coscienti dell'individuo che si sforza di applicare le tecniche proposte, il terapeuta apre la via per la manifestazione dell'io in lui. Non si tratta dunque di sollecitare il paziente allo sforzo e nemmeno di suscitare in lui un desiderio di guarigione, ma soltanto di aiutare il malato a volere.

Un aiuto a volere la propria volontà.

Per ultimo vorremmo sottolineare un ulteriore aspetto molto importante del metodo, che contribuisce a renderlo perfettamente scientifico: la possibilità di controllo in ogni momento della cura da parte del terapeuta.

Dopo anni di pazienti ricerche il dr. Vittoz scopre infatti che le vibrazioni cerebrali possono essere percepite semplicemente mettendo una mano sulla fronte di una persona. Esse infatti oltre a produrre micromovimenti nei tessuti epiteliali, originano un campo magnetico che, con un po' di allenamento, può essere percepito con precisione da un'altra persona.

Lo stesso Vittoz era consapevole che presentare un metodo di controllo e diagnostico manuale in un'era tecnologica come la nostra poteva suscitare solo scetticismo e atteggiamenti di sufficienza nell'ambiente medico.

Ma ci si dovrebbe rendere conto delle immense possibilità che egli ha donato alla categoria con questa sua grande scoperta che offre al mondo intero senza chiedere nulla in cambio..

*Augusto Timperanza*  
*Docente di Filofofia e Psicologia*