

## TRATTAMENTO DELLE NEVROSI

---



*Intendiamo per equilibrio mentale lo stato in cui ogni idea, impressione o sensazione, riesce ad essere controllata dalla ragione, dal giudizio e dalla volontà, in modo da poter essere valutata, modificata o rifiutata (Dr. Roger Vittoz).*

### PREMESSA

Per molto tempo si è creduto che il subconscio fosse la sede delle nevrosi, ma sembra più verosimile cercarne l'origine nella mancanza di una connessione equilibrata tra i due emisferi del cervello: il sinistro, parte logica e razionale e il destro, sede dei ricordi, desideri e passioni. Nell'uomo "normale" questo collegamento esiste ed è equilibrato, mentre sarà la separazione più o meno accentuata a creare una condizione più o meno grave di sofferenza e mancanza di controllo.

Quando questo controllo non è sufficiente, la mente si riempie in modo caotico di impulsi, sentimenti, desideri, bisogni, che trasformano l'essere umano in una specie di automa vagante nell'esistenza. Purtroppo, questa condizione è diventata la caratteristica principale di molte persone che vivono nella moderna società: esse provano periodi di serenità alternati a malumore, senza cause definibili, per giungere a momenti di vera e propria apatia, in cui la vita ha perso ogni significato.

Secondo il Dr. Vittoz, il vagabondaggio cerebrale è una manifestazione che denuncia chiaramente la mancanza di controllo mentale: un fenomeno che può generare indecisione e scarsa fiducia in se stessi, entrambi validi presupposti per l'instaurarsi di una nevrosi.

Va precisato che ben poche persone hanno un completo controllo sulla loro mente e sulle loro emozioni. Se osserviamo i nostri pensieri potremo notare come avvenga una disordinata alternanza tra ricordi del passato, che suscitano rimpianti, nostalgie e recriminazioni di ogni genere, e previsioni sul futuro, che possono creare timori di tutti tipi. Questo lavoro mentale non è pericoloso, ma lo diventa quando impedisce alla persona di vivere in piena consapevolezza il momento presente.

Il metodo psico-pedagogico di sintesi, proposto dal Dott. Roger Vittoz, intende raggiungere l'autonomia del soggetto in un tempo abbastanza breve e si rivolge a coloro che soffrono di tensione psichica, facile affaticamento, tendenza ai dubbi, agli scrupoli, debolezza dell'attenzione e della volontà, timidezza ed esagerata autocritica.

## TRATTAMENTO DELLE NEVROSI

---



### LA METODOLOGIA

Con le tecniche proposte dal Dr. Vittoz, è possibile ripristinare il controllo che gestisce la connessione tra conscio e subconscio, tra l'emisfero sinistro e destro del cervello nonché le sue diverse funzioni. Utilizzando questo metodo del tutto naturale e senza alcun bisogno di psico-farmaci, il controllo potrà essere ripristinato dal soggetto stesso. In questo modo egli potrà ritornare ad essere padrone dei propri pensieri, acquisire la capacità di formulare dei traguardi accessibili ed attivare la volontà necessaria per raggiungerli.

Per poter disciplinare i propri pensieri è necessaria una sufficiente padronanza dei processi mentali. Praticando gli esercizi proposti si arriva a pensare ciò che si vuole, percepire in modo chiaro le sensazioni ed agire in piena consapevolezza. Durante la seduta, e per breve tempo, l'istruttore guida la persona ad eseguire determinati esercizi, che dovrà poi praticare nei giorni seguenti. Tali esercizi sono alla portata di tutti, di chiunque volesse davvero riequilibrarsi o fortificarsi, nei casi evidentemente meno gravi, si potrebbe praticarli anche da soli.

Un aspetto molto importante di questo metodo è la possibilità di controllo che l'insegnante o il terapeuta ha nei confronti del soggetto. Dopo anni di ricerche, il dottor Vittoz ha scoperto che le vibrazioni cerebrali possono essere percepite ponendo una mano sulla fronte del soggetto, in questo modo è possibile conoscere, dal loro ritmo, ampiezza, frequenza e intensità lo stato delle principali funzioni psichiche. L'importanza di questo controllo non dovrebbe mai essere sottovalutata.

### IL CONTROLLO MENTALE

Quando una persona ha un sufficiente controllo della sua mente, riesce a mettere a fuoco ogni idea ed ogni sensazione. In condizioni normali questo controllo è automatico, cioè interviene spontaneamente e senza alcun sforzo di volontà. Nella persona non equilibrata invece, il controllo non è sufficiente e la mente diventa preda di ogni impulso e sottomessa a qualsiasi fobia. Non potendo né valutare né allontanare ciò che appare nei propri pensieri, il soggetto dovrà accettare tutte le impressioni che arrivano dall'esterno o dalla sua stessa psiche (mente e memoria) e sarà soggetto ad una sofferenza continua.

L'assenza completa del controllo mentale rientra nel campo della patologia, quello che invece si ritrova nelle nevrosi, è una parziale mancanza o instabilità di questo controllo. Quando la carenza è poco accentuata il soggetto soffre di un vago malessere, in quanto le sue idee gli sfuggono e non riesce a metterle a fuoco. Questo gli provoca la sensazione di vivere in una specie di dormiveglia, da cui non riesce ad uscire, ciò lo turba e talvolta lo può anche angosciare.

Se la mancanza di controllo è molto accentuata, i sintomi aumentano in proporzione, non si tratta più di un vago malessere o di un senso di confusione. Nella mente è costantemente presente un turbine di idee senza nessuna direzione, idee che potranno ripetersi continuamente o fissarsi senza che la volontà abbia

## TRATTAMENTO DELLE NEVROSI

---



alcuna capacità di allontanarle. In alcuni casi le idee possono subire delle vere e proprie deformazioni e senza che il soggetto se ne accorga, possono diventare esagerate e creare rimorsi, complessi di colpa, paure e fobie.

Gli effetti principali, che manifestano un controllo insufficiente, sono costituiti dalla mancanza di precisione che, oltre alle idee, coinvolge anche il modo di agire. Pertanto anche le azioni del soggetto mancano di decisione, egli dimentica facilmente cosa vuol fare e spesso non riesce a portare a termine quello che ha cominciato.

Va notato che ogni carenza nel controllo mentale avrà necessariamente le sue ripercussioni anche nell'organismo. Secondo la medicina psicosomatica, buona parte delle malattie dipendono infatti dall'influenza che la mente esercita sul corpo, coinvolgendo principalmente la vista, l'udito, l'apparato digerente, genitale, il sistema immunitario e vascolare.

### LA VOLONTÀ

Un malato che sa usare la sua volontà, è un malato guarito (Dr. Roger Wittoz).

La gestione della volontà rappresenta un punto cruciale del Metodo Vittoz, perché solo con la volontà si potranno recuperare la serenità mentale ed il conseguente benessere.

Va notato che la volontà è una forza che non manca mai nell'uomo, ciò che viene a mancare è la capacità di utilizzarla adeguatamente. Si può affermare che la volontà è una forza latente che può manifestarsi per un'intenzione dell'io, o in modo automatico quando esiste il controllo sui propri pensieri e le sulle proprie emozioni. Quando esiste questo controllo, le idee sono chiare e così pure sono ben definiti e raggiungibili i traguardi che la persona si prefigge, a questo punto è proprio la volontà il "motore" che si mette in moto affinché tali traguardi vengano raggiunti.

Anche se comunemente si ritiene che un individuo possa avere poca volontà, non è la volontà che manca, ma la capacità di utilizzarla. La volontà infatti è un'energia che necessita di particolari condizioni per potersi manifestare. Ogni uomo possiede un grande "serbatoio" di volontà e se impara come aprirne il "rubinetto" potrà dirigerla nella direzione più opportuna.

È stato riscontrato scientificamente che la volontà non si esprime mai durante l'espiazione, sembra quasi che per manifestarsi trovi un punto di forza nell'aria presente nel petto. Inizialmente per imparare a gestirla verrà chiesto al soggetto di inspirare una certa quantità d'aria, trattenerla, da due a quattro secondi e, nel contempo, pensare "lo voglio — (qualcosa da raggiungere)" stringendo i pugni con forza. Così facendo il pensiero, che contiene il traguardo da raggiungere, viene rinforzato dalla tensione muscolare e dall'aria nei polmoni: ciò è in grado di assolvere le condizioni meccaniche della volontà, necessaria per raggiungere lo scopo prefissato.



### Condizioni psichiche necessarie per l'attivazione della volontà

1. Avere le idee ben chiare su ciò che si vuole ottenere.

Appare evidente che in mancanza di un'idea ben precisa sul traguardo che si intende raggiungere non vi potrà essere emissione di volontà. Accade spesso che il soggetto creda di sapere quello che vuole, senza rendersi conto che le sue idee in merito sono confuse e poco precise. In questo caso la mente non può concentrarsi su un'idea ben strutturata e definita e il risultato sarà un fallimento. Viene perciò richiesto che ogni traguardo da raggiungere venga formulato con una frase breve, chiara e significativa. Così facendo il soggetto potrà rendersi conto come tante volte le sue idee fossero assai vaghe e che, in fondo, non sapeva bene quello che voleva.

2. Volere qualcosa che è possibile ottenere.

Dovrebbe risultare evidente che è inutile volere qualcosa di impossibile, in questo caso la mente non potrà attivare nessuna volontà per raggiungere una meta che ritiene irraggiungibile.

3. Essere sinceri e leali con se stessi e gli altri.

Tra le qualità psichiche richieste per attivare la volontà, la sincerità del volere è quella che manca più spesso, ed è anche quella cui si possono attribuire la maggior parte dei fallimenti nel metterla in atto.

Le cause che conducono ad una mancanza di sincerità sono molteplici, esaminiamole brevemente.

Il dubbio che paralizza.

Il timore di non poter riuscire.

Il timore del giudizio altrui o di una punizione a seguito dell'eventuale fallimento.

Debolezza o viltà morale che fanno sfuggire alle proprie responsabilità.

Le persone con poco controllo mentale nella maggior parte dei casi si accontentano nel fare dei tentativi di volere qualcosa. In altre parole creano nella loro mente molte cose da fare, ma, alla resa dei conti, non ne fanno nessuna. Questa situazione viene corretta facilmente una volta che il soggetto viene messo di fronte a questo suo modo di agire.

Talvolta risulta difficile il riconoscere che, pur pensando di volere qualcosa, in fondo non la si vuole realmente. In questo caso si creano alibi su alibi, e ci si nasconde dietro il fatto che "manca la volontà" per evitare di farla. In effetti la volontà non manca affatto, ciò che manca è la motivazione che può scaturire solo quando si avverano le condizioni esaminate in precedenza. Quando, invece, si è veramente sinceri con se stessi lo sforzo di volontà darà il risultato che cerchiamo.

## TRATTAMENTO DELLE NEVROSI

---



Nella nostra esperienza abbiamo notato che vi sono persone che per tanti anni hanno sofferto senza concludere nulla. Questi fallimenti, continuamente ripetuti, dove dare prova di volontà era sinonimo di fatiche e di angoscia, finiscono per annullare qualsiasi capacità di volere.

Per attivare la capacità di volere viene chiesto al soggetto di fare delle semplici azioni, per esempio volere alzarsi, camminare, piegare un braccio e così via. Facendo queste azioni egli si renderà conto che è proprio lui che decide di voler fare qualcosa, mette in azione la volontà (che seppur debole è pur sempre reale) e compie l'azione predeterminata. Questo raggiungimento non manca di produrre una certa energia e un senso di soddisfazione. Nel tempo saranno richieste azioni che esigono uno sforzo maggiore o più prolungato, per es. decidere di scrivere una lettera e scriverla entro un tempo ben determinato. È importante che tali impegni vengano mantenuti.

### Il desiderio

La differenza tra il desiderio di voler qualcosa e la forza di volontà è molto sottile, infatti, per molte persone, il desiderio è l'unica motivazione che le spinge a fare qualcosa. Tali persone confondono così bene il desiderio con la volontà che spesso obiettano che non fanno una cosa semplicemente perché non la vogliono fare.

Va qui sottolineato che, mentre la volontà è una forma di "energia attiva" che si può dirigere, il desiderio è una condizione passiva, qualcosa che si subisce ciecamente come se fosse imposto dall'esterno.

Quando la volontà viene diretta per raggiungere ciò che si desidera significa che il desiderio è stato sottomesso al controllo del proprio giudizio e della propria libertà. Quando, invece, diventiamo schiavi del desiderio, ed esso ci tormenta perché non possiamo ottenere ciò che desideriamo, possiamo così affermare che abbiamo perduto la nostra libertà. L'impulso del desiderio diventa tanto più pericoloso quanto meno è ragionato: domina l'individuo, anche se egli crede di essere padrone dei propri impulsi è invece schiavo del desiderio che gli rovina la vita.

### L'intenzione

Ancor più del desiderio è l'intenzione che spesso trae in inganno il soggetto. Egli si appaga mentalmente con tante intenzioni di fare grandi cose, ma alla resa dei conti esse restano sogni incompiuti. Sono solo impulsi che compiaccono la mente facendo credere al soggetto di essere in gamba e di poter fare questo o quello, ma nessuno dei sognati traguardi sarà mai raggiunto perché non viene attivata la necessaria volontà.

Se la persona è veramente sincera con se stessa, non le sarà difficile scoprire la differenza tra l'intenzione e la volontà. Solo volontà soddisfa completamente la coscienza e toglie ogni tipo di tensione, l'intenzione, invece, crea una tensione più o meno forte, perché genera la sensazione che qualcosa è stato iniziato, ma

## TRATTAMENTO DELLE NEVROSI

---



mai terminato; qualcosa in sospeso che aspetta di essere completato, ma non lo sarà.

### L'indecisione

Troviamo l'indecisione quando il soggetto, messo davanti a due o più alternative, non riesce a decidere cosa fare. Il suo errore, in questo caso, è quello di soffermarsi troppo sulle considerazioni a favore delle varie possibilità. Nella sua mente le ragioni principali vengono sopraffatte da quelle secondarie che falsano il suo giudizio rendendo impossibile trovare dei motivi sufficienti per determinare una scelta adeguata.

In questo caso verrà istruito in modo che impari a seguire la prima impressione che, di solito, è la migliore. La prima impressione permette di valutare solo gli aspetti principali della questione e basare su questi la decisione.

### IL TRATTAMENTO

Il trattamento tende a ricreare il controllo mentale allo scopo di far acquisire la volontà, la concentrazione e la consapevolezza che sono carenti. Vediamo nei dettagli come tali traguardi possono essere raggiunti.

#### Controllo delle proprie azioni

Questo è primo passo da fare nella rieducazione del pensiero. Gli esercizi sono semplici, ma danno dei notevoli risultati. Quando esaminiamo la vita di coloro che sono affetti da nevrosi, potremo notare come la mancanza di chiarezza e la poca precisione del loro pensiero, si manifesti anche nel modo in cui vivono. Talvolta, infatti, essi entrano in una stanza per cercare un oggetto però, una volta entrati, si dimenticano che cosa stanno cercando. Altre volte controllano diverse volte se il rubinetto del gas è stato chiuso, o altre azioni di questo tipo. Apparirà evidente come, questa costante incertezza, turbi il soggetto facendogli perdere fiducia in se stesso.

Per correggere questo problema, l'insegnante o il terapeuta chiede al soggetto di fare, ogni ora, un certo numero di azioni in piena coscienza. Questo modo di agire, se ripetuto con costanza creerà, in un tempo relativamente breve, un'abitudine mentale molto salutare. Nei periodi indicati il soggetto dovrà essere consapevole di ogni sua azione, senza permettere che subentri nessun tipo di distrazione. Osserverà attentamente ciò che fa, ne registrerà la sensazione, ascolterà con attenzione l'eventuale interlocutore... In altre parole dovrà essere completamente presente all'azione che sta svolgendo.

Se questo esercizio verrà fatto con costante perseveranza, il soggetto, in breve tempo, potrà sentirsi più padrone di sé, più calmo, più ponderato. Il suo cervello, abituandosi ad essere occupato in qualche cosa di ben definito, sarà sempre meno soggetto a timori, ansia ed angoscia. In lui rinascerà la fiducia in se stesso e la consapevolezza diventerà, giorno dopo giorno, un normale modo

## TRATTAMENTO DELLE NEVROSI

---



di agire. Ad un certo punto agire coscientemente non sarà più uno sforzo, ma un'abitudine comoda, naturale, e normale.

Purtroppo, questo esercizio è talmente semplice che riscuote poca fiducia da parte del soggetto. Diventa perciò necessario che egli comprenda quanto sia importante e vi si applichi seriamente. Nella nostra esperienza abbiamo visto casi che sono guariti, o molto migliorati, utilizzando questo semplice procedimento.

Va sottolineato che le azioni compiute in piena consapevolezza, non devono richiedere alcuno sforzo, ma vanno eseguite in modo tranquillo e naturale. La mente del soggetto dovrebbe occuparsi solo e semplicemente di ciò che sta facendo, niente di meno e niente di più. Questo lo abitua a vivere nel momento presente che, vorremmo sottolinearlo, è l'unico che possiamo utilizzare nell'arco di tutta la vita.

### Controllo delle idee

Per ottenere questo risultato viene chiesto al soggetto di osservare i suoi pensieri. Dovrà soffermarsi, qualche volta al giorno, ed esaminare tutto quello che passa nella sua mente, non per autocommiserarsi, ma per comprendere quanto poco controllo egli abbia sui propri pensieri e quanto i medesimi siano salutari oppure no.

Questo esercizio mette ben presto in grado di comprendere come spesso la mente sia simile ad un mercato, dove si trovano molte persone che parlano creando una gran confusione. Permette anche di scoprire come alcuni pensieri portino sofferenza, ed altri creino ansia, angoscia e timore. Talvolta questo esame dovrà essere messo per iscritto, per dare all'insegnante o al terapeuta la possibilità di comprendere le condizioni del soggetto e fornirgli qualche utile direttiva per aiutarlo a progredire.

### Controllo della mente mediante la concentrazione

La concentrazione è la facoltà con cui si riesce a fissare la propria attenzione su un dato oggetto, seguire un'idea senza distrarsi, concentrarsi in una lettura, nell'ascolto di un pezzo musicale o in un qualsiasi lavoro.

Inoltre l'attenzione può concentrarsi sul un punto del corpo o su un organo, in questo caso il suo effetto fisiologico sarà tonico e regolatore.

Per far acquisire la concentrazione mentale vengono proposti vari esercizi. Tra questi vi è la percezione tattile in cui viene chiesto di toccare un oggetto, e quindi rievocare mentalmente le sensazioni provate. Un altro esercizio consiste nel creare mentalmente una figura più o meno complessa, oppure immaginare alcuni oggetti e poi aggiungerne o rimuoverne altri. In questo modo la facoltà di concentrazione si svilupperà gradualmente e progressivamente.

Più avanti sarà richiesto di fare alcuni lavori mentali, ad es. sviluppare un'idea, disegnare un oggetto, riassumere un testo o ascoltare qualcuno sforzandosi di non distrarsi.



### L'eliminazione dei pensieri

Mentre con la concentrazione si aiuta la mente a tenersi fissa su un'idea ben definita, con quest'esercizio le si insegna a fare l'opposto, ovvero come far sparire un dato pensiero. Anche se la cosa sembra facile, per una persona affetta da nevrosi è praticamente impossibile, pertanto questo è un esercizio del massimo valore, anche perché, generalmente, è proprio l'idea che si vuole eliminare che tende a diventare sempre più forte e a prendere sempre più spazio.

Tra gli esercizi proposti ne citiamo uno in cui si chiede di visualizzare nella mente alcuni oggetti, ad es. una mela, un'anguria e una noce. In seguito il soggetto dovrà far sparire uno degli oggetti, ed avere la certezza che sia effettivamente sparito.

Si potrà anche chiedere di immaginare mentalmente i numeri da uno a 20, lasciando un tempo sempre più lungo tra un numero e il successivo. È ovvio che nello spazio di tempo che intercorre tra un numero e l'altro il soggetto non dovrà formulare pensieri, ma creare quello che si chiama il "vuoto mentale". Quest'esercizio, qualora fatto bene e con perseveranza, abitua la mente a concedersi un po' di riposo; abitudine assai utile non solo per poter eliminare idee fisse e fobie, ma anche per ritrovare un sonno più rigenerante e salutare.



### BIBLIOGRAFIA

Dott. Roger Vittoz, *Trattamento dolce delle psiconevrosi*.  
Macro Edizioni, Diegaro di Cesena (FC).

### SOMMARIO

PREMESSA	1
LA METODOLOGIA TERAPEUTICA	2
IL CONTROLLO MENTALE	2
LA VOLONTÀ	3
IL TRATTAMENTO	6
Controllo delle proprie azioni	6
Controllo delle idee	7
Controllo della mente mediante la concentrazione	7
L'eliminazione dei pensieri	8