



Collana di
Psicologia

Otto Brink



Vitamine per l'anima

*Brevi racconti
che rallegrano l'anima*



Edizioni

Crisalide

OTTO BRINK

INDICE

VITAMINE PER L'ANIMA

Brevi racconti che rallegrano l'anima

Con una prefazione di Gunther Weber

Prefazione	11
Introduzione	15

Perché tu mi piaccia non occorre che cambi

Ma allora qualcosa la sai fare!	27
Che gambe robuste!	28
Un ragazzo intelligente	29
Giacinti! Giacinti!	30
Cesare e pepe	32
Hulda e Otto Pankok	34
Ventinove ore di silenzio	35

Il lato buono del male

Il paradiso	36
Bulemica per amore verso il padre e la madre	37
Un insolito grande amore	38
Benvenuta malattia!	39
Un bravo ragazzo	41
Un altro bravo ragazzo	42
Vedremo	43
Allucinazioni e paranoie	44
Il troppo storpia	45

**Il calice amaro del dolore e
il calice della pienezza della vita**

Dal cinque all'otto per cento	47
L'insegnamento	49
Miracolo al party	51

Gli uomini di Thea e altre storie

Il calendario degli appuntamenti	52
Thea	54
Il rappresentante	57
Un figlio intelligente	58
L'alternativa	59
Viaggio in Messico	60
Irene	62
Una passeggiata	63
Il pianista	64
Ogni giorno un passo in più	65
Accumulare un patrimonio	66
L'uomo giusto c'è già	68
La lettera d'addio	69
Walter Sommer	70
Un padre intelligente	71
Vado per la mia strada	72
Fermare il mondo	73
Il viaggio	74
La meta è l'inizio	75
Una fragola matura al giorno	76
Decisione rapida	77
Quattro pesci sono sufficienti	78
Benvenuto nel mondo degli adulti	79
Un buon consiglio	80
Puoi essere felice	81

**In ogni momento della nostra via siamo
liberi di realizzare il futuro che desideriamo**

Nell'antica Cina	82
Due giorni possono bastare	84

Alcune spiegazioni e qualche suggerimento 87

Ringraziamenti 98

Fonti e indicazioni 99

PREFAZIONE

Le vite di tutti noi... sono fatte di migliaia e migliaia di piccole storie. Da quando Adamo ed Eva cominciarono ad inseguire le loro tragedie e le loro commedie, le loro piccole meschinità e le loro grandi stoltezze.

Per questo devo parlare, ogni ora, ogni giorno, ogni sera e ogni notte del nostro coraggio e delle nostre paure, della nostra rabbia e della nostra tenerezza, dei dubbi e delle certezze, delle spazzolino da denti e dell'ultimo pasto del condannato, dei nostri piccoli inganni e dei nostri tentativi senza fine di padroneggiare

Prima di prendere in mano questo libro non avrei mai immaginato che un giorno Otto Brink avrebbe messo per iscritto alcune delle sue numerose storie. La sua decisione di farlo è stata per me una gradita sorpresa.

Insieme abbiamo fatto lunghe escursioni, raccolto legna nel bosco, praticato giardinaggio e fatto jogging, abbiamo litigato, mangiato e bevuto (talvolta anche troppo), costruito muri e volte di pietra, condotto insieme terapie familiari e corsi di perfezionamento, condiviso esperienze di lavoro e non. Tema preferito delle nostre conversazioni era la psicoterapia vista come metodo per sostenere i pazienti nel corso della loro crescita personale e nelle loro complesse situazioni esistenziali.

Ci siamo molto divertiti insieme. I suoi modi diretti, la leggerezza e la serietà sue tipiche hanno reso e rendono piacevoli le ore trascorse con lui. Nel tempo egli è diventato, per me, ma anche per la mia famiglia, un carissimo e insostituibile amico oltre che un competente compagno di lavoro.

Otto Brink è uno che più che parlare racconta. Mi racconta come saluta un'amica di prima mattina, appena alzato, o di come proliferano i vermi nel suo giardino, dopo che ha piovuto o di come sceglie i volumi dalla sua libreria, ("Il sogno di Zettel", o la "Vita" di Arno Schmidt) – o mi espone la sua visione della psicologia del profondo. Ne viene fuori sempre una storia più o meno articolata.

In fondo, quando parliamo con gli altri, che altro facciamo se non riportare storie che riguardano noi e il nostro mondo? Questo non risulta sempre chiaro da ciò che raccontiamo. È grazie al mio lavoro di psicoterapeuta che ho sperimentato in prima persona quanto è importante osservare che tipo di storie raccontiamo e inventiamo: sono drammi, romanzi, commedie o forse tragedie? Quale finale riserviamo alle nostre storie, quali traguardi ci prefiggiamo di raggiungere nella nostra vita?

La nonna di un mio collega di Heidelberg una volta gli disse: “Sta attento a ciò che pensi perché potrebbe avverarsi.” Otto Brink questo sembra averlo capito già da molto tempo.

Bisognerebbe vederlo. Ha un viso giovanile, capelli corti e barba, occhi attenti e amichevoli, i suoi gesti sono sobri e al tempo stesso amorevoli. Bisognerebbe ascoltare la sua risata un po' stupita o sentire il tocco delle sue mani.

È possibile, per chi narra le proprie storie, percepire se stesso come terreno di risonanza, vivere l'atmosfera in cui si cala quando racconta e soprattutto vedere l'effetto che provoca?

Non sapevo immaginarlo. Né potevo immaginare che avrei usato le sue storie con i miei pazienti. Quando l'ho fatto, hanno funzionato sempre molto bene.

A volte Otto Brink usa un linguaggio iperbolico, non adeguato ai tempi, quasi fiabesco.

Ma nell'anima di chi le ascolta, le sue storie hanno un'eco: le persone a cui sono rivolte si sentono accettate per quello che sono, si sentono viste e sostenute nell'espressione delle loro potenzialità.

Otto Brink è un maestro nell'individuare i lati positivi di ogni essere umano. Non conosco altri terapeuti che meglio

di lui sappiano dare una connotazione ed un'interpretazione positiva dell'agire umano. Ho osservato, quasi con invidia, come a mia figlia che è un'adolescente, abbia saputo esprimere apprezzamento e riconoscimento per la sua femminilità, creatività e intelligenza, e come lei abbia reagito positivamente, e sia sbocciata come un fiore.

Penso sempre che la sua capacità di offrire riconoscimento agli altri, un'attitudine questa ben radicata nella sua vita, sia un talento naturale o assimilato succhiando il latte materno. Chi conosce il percorso personale di Otto – lui stesso ne parla nel suo libro – sa che il suo modo di osservare e valutare gli esseri umani passa attraverso esperienze personali dolorose ed è il risultato di una lunga pratica terapeutica.

Già da tempo egli vede la psicoterapia come un metodo per aiutare il paziente ad attingere alle sue risorse e ad orientarsi verso la soluzione dei suoi problemi. In molte scuole di psicoterapia si tende invece, ancora oggi, a esaminare il paziente sotto il profilo della malattia e delle sue carenze.

Le sue non sono storie da galleria d'arte, né sono raffinate costruzioni metaforiche, sono storie prese dalla vita quotidiana, sono una raccolta e un concentrato di esperienze.

Voglio solo menzionare un ulteriore grande pregio di queste storie: raccontandole durante un colloquio psicoterapeutico, o semplicemente durante una discussione con un amico, si possono ottenere risultati fantastici, con effetti incredibilmente rapidi ed efficaci. Ovviamente anche per Otto Brink, nel corso delle sue terapie, ci sono stati alti e bassi, proprio come avviene nella vita.

Auguro a questo libro molto successo e a voi, lettrici e lettori, che queste storie parlino alle vostre anime e le nutrano. Esse potranno offrirvi stimoli e suggerimenti anche nel vostro lavoro terapeutico.

Benvenuti nel mondo dell'anima infantile!
Benvenuti nel mondo degli adulti!

Gunther Weber
Wiesloch, Agosto 1998

INTRODUZIONE

Dell'inizio della nostra vita non abbiamo memoria, è come risvegliarsi da un sonno profondo senza sogni. Il mio primo ricordo è un'immagine meravigliosa:

Un grande sole fiammeggiante e ardente, vicino a me, alla mia destra. Nel sole un bambino nudo e un gallo superbo dalle penne variopinte.

Questa immagine rappresenta la nascita della mia consapevolezza, un'immagine grandiosa della nuova vita che il gallo annuncia grazie al suo richiamo mattutino.

I miei primi ricordi cominciano a prendere forma verso i quattro anni, e con essi nascono tante piccole storie.

Vedo la casa della mia prima infanzia, la scalinata dagli alti gradini di pietra e un uomo gigantesco che all'improvviso vi sale su a grandi balzi.

Vedo la strada del mio paese, lastricata di pietre, e la piccola casa di legno del mio amico Gisberto. In questa casetta la scala è così ripida che sono costretto a salirvi aiutandomi con le mani.

Una nuova immagine: Giorgio, mio fratello maggiore, più grande di quattro anni, il doppio della mia altezza. Mi dice: "Vieni con me, oggi giocheremo alla guerra e tu

sarai il mio soldato.”

Salgo sulle sue spalle e galoppiamo così per il paese, cantando vecchie filastrocche:

Hop, Hop, cavaliere!
Quando cade grida.
Se cade nel fossato
Se lo divorano i corvi,
E se cade nella palude
Sprofonda sempre più giù.

Usciamo dal paese, andiamo in un campo arato, dove i ragazzi più grandi hanno scavato due fossati distanti alcuni metri l'uno dall'altro. In uno dieci soldati “neri”, nell'altro dieci soldati “rossi”. Ogni soldatino ha raccolto sul bordo del fossato un mucchio di sassi. Ad un tratto tutti i ragazzi cominciano a gridare e a lanciarsi le pietre. Sdraiato sul fondo del fossato, in mezzo al fango, me la faccio addosso per la paura. Un ragazzo accanto a me, colpito alla testa da uno dei sassi, cade giù nel fosso, sanguinante. All'improvviso la battaglia finisce, quasi tutti i bambini corrono a casa. Il ferito viene bendato. Mio fratello lava me e le mie mutande nell'acqua fredda di un ruscello. Corriamo a casa ed io mi rifugio singhiozzando tra le braccia della mia amata tata, Gertrude, che è il sole della mia infanzia. Lei mi stringe a sé, mi scalda e mi consola.

Da quella volta in poi, mai più avrei desiderato di fare il soldato. Nel 1944 rischiai di essere chiamato alle armi e di essere mandato a combattere contro le truppe sovietiche che stavano avanzando. Sottoposto alla visita di leva, prestai giuramento, ma fortunatamente mi venne una tubercolosi polmonare e dalla trincea anticarro potei tornare direttamente a casa.

I racconti degli anni dell'infanzia sono storie vissute. Ho ancora davanti agli occhi la bella casa antica dei miei genitori ad Amburgo.

Il bambino compie gli anni il giorno della festa degli Innocenti. È il suo quinto compleanno e gli è permesso di sedere, dopo pranzo, sulla sedia a dondolo della nonna. La sua amata nonna è seduta di fronte a lui con la Bibbia sulle ginocchia. Gli piacerebbe ascoltare nuovamente una vecchia storia. “Nonna, nonnina, raccontami per favore la storia di Gesù Bambino e del re Erode!” “Bambino mio, ma te l'ho già raccontata cento volte,” dice, ma poi comincia a raccontare della nascita di Bambin Gesù a Betlemme, dell'adorazione dei tre saggi d'Oriente e dell'ira del re Erode che voleva uccidere il Bambino, futuro re dei Giudei, e continua: “Mandò perciò i suoi soldati ad uccidere, a Betlemme e dintorni, tutti i bimbi di due anni e tra questi... (Matteo 2, 16) Ma il Padre celeste mandò un angelo in sogno a Giuseppe e gli comandò: ‘Alzati, prendi il Bambino e la madre e fuggi in Egitto.’ (Matteo 2, 13) Così il Bambino fu salvo.”

Dopo una pausa il bimbetto chiede: “Nonna, ma io sono nato il giorno della festa degli Innocenti! Come mai i soldati non mi hanno ucciso?” La nonna si commuove alla domanda del nipote. Dalla sua poltrona scivola a terra, si inginocchia, davanti alla sedia a dondolo, e con un rapido movimento stringe il bimbetto al suo grande seno, sospira profondamente e dice: “Te, bambino mio, ti protegge il Padre lassù in cielo.”

Negli anni che seguirono, il temerario rischiò di morire più volte, tenendosi in equilibrio sulla spalletta di un ponte, o arrampicandosi sui pali dell'alta tensione o mangiando bacche e funghi ignoti.

Da studente, durante un'escursione, assaggiò bacche di belladonna e foglie di digitale. L'amico che stava con lui gridò esterrefatto: "Ma sono velenose!" E lui rispose: "A me non fanno male, io sopporto il veleno, Dio mi protegge!"

Il bambino, anche il bambino che è nell'adulto, crede a ciò che gli dicono i genitori, i nonni, "gli dei dell'infanzia", e le altre persone importanti della sua vita. Per il bambino tutto ciò che gli vien detto è verità. Questa credulità lo porta ad accettare, oltre alle verità lampanti, anche le più grosse sciocchezze. Tra gli adulti c'è chi crede ancor oggi, che bere un sorso d'acqua, dopo aver mangiato uva spina o mele acerbe, possa essere tremendamente pericoloso, ed evita di farlo. Le nostre abitudini alimentari ed in generale di vita, sono piene di ingenuità basate sui pregiudizi cui si è creduto nell'infanzia. Passiamo la vita a tentare di liberarcene, senza mai riuscirci completamente.

Nel corso degli anni sono passate nel mio studio centinaia di persone: donne e uomini abituati a cavarsela nella vita, nella cui anima infantile, a lungo nascosta e repressa, era rimasta viva una straordinaria e quasi magica capacità di credere alle cose più assurde. Questi uomini e queste donne erano capaci di urlare e di fuggire alla vista di un ragnetto o di un innocuo topolino. Avevano idee strane sugli effetti della trasgressione al sesto comandamento: pensavano che avrebbe provocato la tubercolosi al midollo spinale, il rammollimento del cervello o la caduta all'inferno. Dimostravano un'obbedienza cieca e una grande docilità nei confronti di qualunque figura autoritaria, erano pronti a rinunciare al proprio modo di pensare e di giudicare, propensi a credere a chiunque portasse un'uniforme, ai politici, ai medici, ai preti.

A sei anni imparai a scrivere e presto fui in grado di leggere le prime storielle e di scrivere delle lettere ai miei nonni e alla mia madrina.

Ecco riemergere un'immagine da un tempo assai remoto.

Una piccola stanza sotto le falde di un tetto: in un enorme letto di quercia un bambino di otto anni con la pelle del viso e del corpo piena di macchioline rosse. Ha la scarlattina e deve rimanere isolato per sei settimane nella piccola soffitta. A Natale riceve un grosso libro: l'edizione integrale delle Favole dei fratelli Grimm, illustrate da Otto Ubbelohde. Il bambino legge e legge ancora, la sua stanza di malato diventa un grande mondo: Haensel e Gretel, Biancaneve, la Bella addormentata, Gianni il fortunato lo vengono a trovare, siedono sul suo letto e gli raccontano le loro storie. Durante la notte sfilano davanti a lui lupi, orsi, volpi, capre, cani, gatti, cinghiali e i musicanti di Brema. Pieno di paura il bambino si rifugia sotto le coperte, ma anche lì vede passare, interminabile e minacciosa, la carovana degli animali. Non può chiedere aiuto e neppure può rifugiarsi dai suoi fratelli e dai suoi genitori: soffre di una malattia contagiosa. Di giorno le pulci e i pidocchi delle fiabe si posano sulla sua pelle, sente il prurito delle punture, si gratta e si sfrega, ma non trova né pulci né pidocchi. Poi, poco alla volta, la pelle arrossata e lesa si schiarisce e si desquama. Il bambino guarisce e può tornare con tutta la famiglia, giocare sulla neve, correre sulla slitta e tornare a scuola.

Vent'anni dopo. Sono medico e lavoro nell'ospedale di una prigione. Voglio diventare psicoterapeuta e intraprendo lo studio della psicologia clinica e della psicoanalisi. I detenuti sono i miei primi pazienti. Nelle sedute individuali o nei gruppi ascolto le loro storie.

Non sapendo esattamente cosa deve dire o fare uno psicoterapeuta per sostenere il processo di guarigione dei suoi pazienti, ascolto con attenzione benevola. Questi uomini, condannati a molti anni di prigionia per furto, scasso, truffa, atti di violenza, o anche per omicidio, mi raccontano le loro esperienze di vita quotidiana, le loro fantasie di libertà, di cibo buono, di amore e di sesso, la loro vita passata, mi parlano dei loro crimini, degli amici, della famiglia e della loro infanzia.

Mi colpisce il fatto che la maggior parte di loro ricordi esperienze brutte e infelici: famiglie divise, la vergogna di un bambino illegittimo, la perdita del padre o della madre, il risveglio in un orfanotrofio, gli insuccessi a scuola e nel lavoro, il ripudio della famiglia, l'esclusione dalla cerchia degli amici.

Sono affascinato dalle storie dei miei "criminali". Quanto più conosco da vicino queste persone temute e disprezzate, tanto più diventano per me familiari e amabili. Provengono da un mondo completamente diverso, che io conosco soltanto dai giornali, dai libri e dai film. I colloqui diventano sempre più aperti. Norbert, un giovane di venticinque anni, così racconta in un gruppo:

"Con mio padre non andavo d'accordo: da bambino mi picchiava spesso. Era un uomo brutale e calcolatore, ma sapeva anche essere buono. Bastava che mi guardasse ed io diventavo suo schiavo. Una volta, quando avevo cinque anni, mi portò con sé dalla sua amichetta. Eravamo sdraiati tutti e tre sullo stesso letto e lui ad un certo punto mi disse: 'Tu, girati dall'altra parte e dormi!' Ma io non riuscivo a dormire.

A sei anni, poiché avevo preso brutti voti a scuola e avevo rubato una banconota da dieci marchi, mi frustò duramente con il guinzaglio del cane. Mia madre fu costretta

ad abbassarmi i calzoncini e a tenermi fermo. Aveva provato a proteggermi, ma lui l'aveva colpita ferendole un occhio.

A nove anni dovetti andare con mio padre e un mio zio nel bosco, per rubare selvaggina. Io dovevo precederli per dar loro via libera. Prendemmo caprioli e cervi ai lacci e poi, ancora vivi, li abbattammo con un'accetta.

A undici anni vidi mio padre rubare diversi oggetti di valore ad una vicina.

A ventun'anni litigai con lui per mia madre: i miei genitori volevano separarsi. Quando cominciò a rincorrermi con una forca, lo colpì alla pancia poi lo guardai negli occhi, ma non riuscii a sostenere il suo sguardo. Lo pregai ripetutamente di perdonarmi, da allora non sono più riuscito a stare con lui, e l'ho sempre evitato."

Tra i diciassette e i venticinque anni Norbert fu condannato sei volte, per un totale di sette anni di carcere, scontandone cinque. Quattro volte tentò di togliersi la vita, tre volte con dei sonniferi e una volta sdraiandosi sulle rotaie della ferrovia.

I miei pazienti detenuti mi raccontano anche esperienze piacevoli, ma solo di rado: il senso di sicurezza generato dall'appartenenza alla banda, dal trovarsi insieme a persone con esperienze e comportamenti simili ai loro, la gioia dopo il successo di una rapina o di uno scasso, le ore felici passate con la donna amata. Oltre che nell'ospedale della prigionia, lavoro anche nel mio studio privato, con uomini e donne "normali". Anche loro hanno esperienze e storie traumatiche, ma la loro capacità di raccontare avvenimenti piacevoli è maggiore: la gioia del bambino di stare con la sua famiglia, i giochi con i fratelli e gli amici, la felicità nei rapporti d'amore, la soddisfazione per il successo a scuola e nella professione.

Talvolta le storie brutte prendono il sopravvento e quelle piacevoli sono trascurate o dimenticate. Ecco, ad esempio, come Ingrid, una donna di trent'anni, racconta le brutte esperienze della sua infanzia:

“Mio padre era spesso ubriaco, quando tornava a casa di notte picchiava noi figli e violentava nostra madre...”

Dissi a Ingrid: “Se ti guardo negli occhi e vedo il tuo sguardo bello, limpido e amorevole, sono certo che hai avuto anche molte esperienze positive.” Mi guardò raggiante: “È vero! Nella casa accanto alla nostra abitava mia nonna, da lei potevo sempre rifugiarmi, farmi consolare e sentirmi al sicuro, e spesso potevo anche passare la notte da lei. È stata il sole della mia infanzia e della mia giovinezza, mi ha insegnato a cucinare, a ricamare, a far la maglia; mi ha letto e raccontato molte storie.” Adesso Ingrid poteva parlarmi per ore del tempo felice trascorso con sua nonna.

Talvolta capita che un fatto venga raccontato e valutato in modo unilaterale. Un uomo mi confidò:

“Nel 1945, quando i soldati sovietici conquistarono Berlino, mia madre decise di togliersi la vita insieme a me, che avevo allora tre anni. Mi prese in braccio, andò sul balcone della nostra casa al quinto piano e fece per saltare. Poi si girò verso di me, mi guardò e tornò in casa.”

Quest'uomo continuava a ripetermi la storia angosciante del tentato suicidio di sua madre, dimenticando completamente che tutto era finito bene, che sia lui che la madre erano sopravvissuti incolumi alla guerra.

Un'esperienza particolarmente significativa è quella di Leo, ladro per amore.

Leo e i suoi due fratelli, alla morte del padre, trovarono nel secondo marito della madre, un patrigno molto severo, talvolta crudele, che infliggeva loro punizioni corporali molto dure. Negli anni del dopoguerra, quando i tre ragazzi uscivano di notte e tornavano portando a casa il loro bottino, – legna, carbone, cibo, sigarette, – grande era la gioia dei genitori, e per giorni in casa regnava la pace.

I tre ragazzi divennero ladri professionisti, rubavano e scassinavano per la famiglia, con la coscienza tranquilla. Mentre era in prigione, per molto tempo, Leo non riuscì a capire come mai dovesse scontare ben tre anni di reclusione per i suoi furti. Quando però fu lui ad essere derubato del suo prezioso tabacco, pianse disperato e solo allora fu in grado di comprendere cosa significasse sottrarre qualcosa agli altri.

Mi sentivo molto legato a Leo, perché anch'io sono stato ladro per amore. Nel mio paese natale, in tempo di guerra, i beni requisiti in Olanda e in Belgio venivano raccolti in grandi capannoni abbandonati. Insieme a un compagno di scuola, avevamo allora quindici anni, riuscii ad entrare in uno di quei magazzini per rubare vestiti, stoffe e vino. Un rotolo di stoffa con la corona olandese e una scritta in oro attirò la mia attenzione. Lo presi e lo nascosi dietro ad un cespuglio. Più tardi, protetto dall'oscurità, lo portai a casa e lo offrii alla mia regina, mia madre.

Ancora oggi, a distanza di cinquant'anni, sono grato a mia madre, donna onestissima e solitamente molto severa, per aver accettato questo dono di amore filiale.

Durante i cinque anni in cui lavorai nell'ospedale della prigione, studiai per prendere la mia seconda laurea e feci la mia analisi didattica in psicologia junghiana. Ai miei terapeuti raccontavo spesso storie attuali o del passato. A

differenza di quelle raccontate dai miei pazienti in prigione, mi accorsi che molte delle mie storie – ero cresciuto in un ambiente pieno di calore e senza particolari conflitti – erano per lo più a lieto fine, solo poche erano spaventose, come quelle dei “criminali” con cui lavoravo.

Compresi che la nostra vita è fatta di migliaia di storie che ognuno vive e interiorizza in modo diverso: chi ha un destino duro e doloroso racconta per lo più storie spiacevoli, come quelle dei miei “criminali”, chi invece ha una vita più facile racconta volentieri storie liete e divertenti.

Evidentemente esiste un rapporto fra la vita e il comportamento delle persone da una parte, e le storie che vivono, leggono, ascoltano e raccontano, dall'altra.

È possibile influenzare le persone nutrendole con dei bei racconti quasi fossero delle vitamine per la loro anima? Questa è la domanda a cui ho cercato di rispondere, interrogandomi sulle storie della mia vita e sulle mie prime esperienze di terapeuta nelle prigioni.

Nei miei primi anni di attività di medico e terapeuta sono stato sostenuto e incoraggiato dal dottor Hildebrand R. Teirich che lavorava come psicoterapeuta a Friburgo usando la suggestione e l'ipnosi. Egli appunto cercava di nutrire l'anima dei suoi clienti attraverso racconti e libri. Fu lui a suggerirmi di dare ai miei pazienti in carcere delle “vitamine per l'anima” sotto forma di libri e dischi. Con mia sorpresa e con mia somma gioia questi uomini, nonostante la loro apparente rudezza, mostravano molto interesse per le mie semplici storie: raccontavo loro del mio lavoro in giardino, delle passeggiate nel bosco, delle arrampicate in montagna, dei tanti piccoli avvenimenti quotidiani. Seduti in gruppo, questi uomini rudi ascoltavano, ad occhi spalancati, perfino le fiabe dei fratelli Grimm e i brani tratti dalla Bibbia.

Alcuni cominciarono a scrivere racconti, a fare disegni e a impastare figure con la creta.

Dopo i miei cinque anni di lavoro in prigione, presi l'abitudine, come psicoterapeuta in varie cliniche e nel mio studio privato, di raccontare storie, di consigliare e di prestare libri. Ho così raccolto, e scritto io stesso, una miniera di racconti.

Altri importanti incoraggiamenti li ho ricevuti da Barbara Steen e Beverly Stoy in occasione del loro corso di ipnoterapia, e in seguito anche da Jeffrey K. Zeig. Ascoltavo affascinato le loro storie provenienti per lo più dallo studio di Milton H. Erickson.

Le storie raccolte nel corso del mio lavoro di terapeuta sono come delle istantanee dei rapporti e dei trattamenti di quei primi anni di lunghe terapie che duravano dalle cinquanta alle cento sedute. Negli ultimi dodici anni ho fatto per lo più terapie brevi, di dieci sedute al massimo. Il mio obiettivo primario di terapeuta è di indurre le persone che si affidano a me a prendere in mano le redini della loro vita, rendendo così in breve tempo superfluo il mio intervento di medico: sulla base delle esperienze personali del paziente, individuo insieme a lui una soluzione che lo metta in grado di stabilire un buon rapporto col suo ambiente, e che lo aiuti a crescere e a progredire.

Qualcosa di simile accade nell'orto o nel giardino, dove vivono insieme centinaia di piante e animali diversi: crescono, si sostengono reciprocamente, si danneggiano, si respingono, si danno la caccia, muoiono, facendo spazio a nuova vita. Il giardiniere partecipa di tutta questa varietà e molteplicità, felice di offrire e ricevere la sua parte. Non sempre tutto va a buon fine. Un anno crescono bene i piselli e i fagiolini, mentre le carote e la scorzonera se le divorano

gli insetti. Ma un altro anno gli insetti improvvisamente scompaiono, forse scacciati dalle talpe.

Un anno nidificano sei coppie di uccelli nelle casette e nei cespugli, e l'anno successivo una donnola fa il nido sotto la catasta di legna e nutre i suoi piccoli con gli uccellini appena usciti dall'uovo.

Il giardiniere osserva, lascia che le cose accadano, interviene poco, se possibile, non conoscendo quale sia l'intervento giusto. Si affida alla saggezza della terra, ai milioni di anni della nostra evoluzione, e cerca un rapporto amorevole con il mondo.

Migliaia di volte ho raccontato le storie da me vissute e quelle ascoltate da altri, e spesso mi è stato chiesto di metterle per iscritto e di pubblicarle. Questo libro ne raccoglie una serie. Mi auguro che almeno alcune siano di vostro gradimento.

Prendete quelle di cui avete bisogno come vitamine per l'anima, lettrici e lettori cari.

Non intendo qui soffermarmi sugli errori che ho pur fatto nella mia pratica decennale, mi limito a raccontare quelle situazioni in cui i miei pazienti erano sul punto di fare ciò che era giusto per loro, e io ho dovuto solo incoraggiarli perché osassero effettuare l'ultimo passo.

Quando una persona è pronta a rinunciare al dolore, cosa non frequente perché molti temono più il cambiamento che la sofferenza, è un vero piacere osservare come in breve tempo impari a prendere quelle decisioni che trasformeranno in positivo la sua vita.

Vi raccomando, cari lettori, di prendere la giusta dose di queste benefiche vitamine: da una a tre storie il primo giorno, e soltanto una nuova i giorni seguenti.

Perché tu mi piaccia non occorre che cambi

Ma allora qualcosa la sai fare!

Un giovane insegnante subentrò al posto di un collega che stava andando in pensione, e gli fu assegnata la terza elementare. Con l'elenco dei nomi in mano il vecchio insegnante parla con il nuovo di ogni bambino. Di Franz dice: "Questo bambino è un po' stupido e non riesce ad apprendere molto. Sarebbe meglio che andasse in una classe differenziale. Nei dettati fa un sacco di errori e non sa contare nemmeno fino a dieci. L'ho portato avanti senza occuparmene granché. I suoi compagni lo emarginano e anche a casa è considerato la pecora nera."

Nella prima settimana il nuovo insegnante assegna un dettato a Franz, che fa solo sedici errori. Visto il risultato, gli scrive sul quaderno: "Ben fatto! Continua così!" e gli dice restituendogli il quaderno: "Allora qualcosa la sai fare!"

Nel giro di sei mesi Franz diventa un bravo scolaro, attento, sveglio e amato dai compagni.

Questa storia è straordinaria! Sono bastate quattro parole e uno sguardo amichevole per trasformare, nell'arco di sei mesi, lo stupido Franz in uno scolaro bravo, intelligente e sveglio. Molti di noi hanno vissuto la stessa esperienza: due parole, uno sguardo, un rapporto diverso dagli altri e un mondo nuovo si apre davanti a noi, facciamo il primo passo, il secondo e il terzo, e dopo un giorno, o un mese, stiamo già percorrendo una nuova strada.

Le due storie che seguono sono momenti della mia vita. Le scrivo con un senso di gratitudine e di amore nei confronti di mio padre e del mio insegnante di greco.

Che gambe robuste!

A dieci anni ero un ragazzo molto alto, magro e dalle gambe sottili. Ero convinto di avere gambe troppo lunghe e magre e ginocchia troppo grosse.

Un giorno mentre ero sdraiato sul tappeto del soggiorno, entrò mio padre, mi guardò e mi disse affettuosamente: “Che gambe robuste che hai ragazzo!”

Da allora so di avere gambe forti e belle.

Il bambino ammira gli adulti che, per lui, sono come dei, chiede loro approvazione e affetto, e crede a tutto ciò che gli dicono. Il figlio vorrebbe essere come il padre, forte, grande e potente come lui. Se il padre dice al figlio: “Ragazzo, che gambe robuste che hai!” i suoi dubbi spariscono, subentra la fiducia in se stesso e ha la certezza di essere riconosciuto e compreso.

Un ragazzo intelligente

A quattordici anni studiavo latino e greco al liceo classico, ma non andavo bene in queste due materie. All'inizio dell'anno scolastico il professor Wilhelm Huelsen, il nostro nuovo insegnante di greco, mi interrogò. Io scattai in piedi, come si usava allora. Mi chiese la traduzione di alcune parole greche, ma io non ne sapevo alcuna. Lui, con tono perentorio, mi disse: “Così non va, sei un ragazzo intelligente, basterebbe che tu, ogni pomeriggio, ti mettesti a studiare per una ventina di minuti i vocaboli, e ben presto li impareresti. Siediti adesso!”

Nel giro di pochi mesi il greco divenne la mia materia preferita. Sul mio attestato di maturità venne riportato: “Greco: – buono.”

Care lettrici e cari lettori, quale grande potere abbiamo noi adulti nei confronti dei bambini, degli scolari e dei pazienti a noi affidati! In un rapporto positivo di reciproca approvazione, quello che diciamo può essere un balsamo e diventare benefico per un'anima delicata e forse ferita. Uno scolaro di quattordici anni è un uomo in nuce. Ditegli quello che è importante per lui con la vostra autorità di madre, di padre, di insegnante, di amico. Non è necessario essere il padre ideale, o la madre perfetta, o una pedagoga come Maria Montessori, o un medico come Albert Schweitzer. Siamo tutti parte della corrente vitale dell'umanità, e fonte di energia per coloro che ci sono affidati. Non è indispensabile che il rapporto con i vostri bambini, con i vostri alunni o con i vostri pazienti sia perfetto: anche in una situazione scolastica o familiare difficile, la vostra parola ha un peso e la potete utilizzare a fin di bene.