

## **Bene e Male, i Confini della nostra Anima**

La nostra vita è fatta di limiti e confini.

Il limite definisce ciò che siamo, come siamo fatti.

La nostra vita è fatta di scelte e il libero arbitrio, il binomio tra bene e male, è alla base di essa.

E' sempre difficile capire quale sia il confine tra l'uno e l'altro nella nostra coscienza, e quale sia la scelta migliore da prendere.

L'etica in filosofia definisce quando un comportamento sia giusto o sbagliato.

Anche le aziende seguono un codice etico, che gli permette di essere stimate per la capacità di restituire valori alla società.

Quale incredibile arbitro può decidere cosa sia meglio fare?

Qual'è il confine tra il giorno e la notte, tra l'ombra e le tenebre, tra la vita e la morte?

Cosa divide ciò che è dentro da ciò che è fuori da noi?

Cosa ci fa capire quando una persona scherza o fa sul serio?

Qual'è il confine tra la terra e il cielo, tra lo spazio e il tempo?

Dove la purezza sfocia in sacrilegio?

Quando le idee politiche o religiose si trasformano in fanatismo?

Quando l'amore diventa crimine?

Quando la fragilità è un pregio o un difetto?

Qual'e' il confine tra il verde e il blu?

Qual'e' la differenza tra disturbo bipolare e psicosi?

Dove finisce il caos e inizia il silenzio?

Dove il sentire si trasforma in pazzia?

Quando la comunicazione diventa empatia?

Quando sentire l'altro arricchisce la relazione?

Quando la carità e la misericordia sono comunione?

Quando la preghiera unisce e quando divide?

Quando le persone possono diventare una rete?

Quando il riciclo diminuirà i rifiuti?

Quando ci trasformeremo in avatar, come in un videogioco?

Quando i robot ci guideranno?

Qual'e' il confine tra bugia e verità?

Quando la verità salverà il mondo?

Tutto quello che facciamo ci porta ad un bivio, ad una scelta, che dovrebbe portarci a una verità condivisa.

Apparteniamo ad una grande intelligenza collettiva, e scegliere la verità nella misura in cui noi decidiamo, cambierà davvero il nostro futuro.

Prima o poi raccoglieremo il frutto delle nostre azioni, e sarà fondamentale in quel momento aver seminato dalla parte giusta.

Per cui è fondamentale tener sempre presente quale sia il confine tra il bene e il male in ogni scelta della nostra vita.

### **L'ultimo Orizzonte tra Terra e Cielo.**

La vita è basata sullo scambio e sulla comunicazione.

Comunicare significa relazionarsi al prossimo attraverso canali diversi, scambiando energia ed emozioni e stabilendo dei confini.

Ognuno di noi decide che tipo di confine instaurare con gli altri.

Egli può essere un amico, un familiare, il nostro amato, nostro figlio, il nostro titolare.

L'empatia è la capacità di immedesimarsi nella persona che abbiamo di fronte, di varcare il confine delle apparenze e arrivare al suo cuore.

L'amore non ha confine, abbatte muri e barriere e allarga ogni orizzonte.

Idee politiche e religiose diverse convergono in realtà verso un unico grande confine.

La nostra anima è il nostro più indecifrabile confine, fino a quando varcheremo l'ultimo orizzonte della nostra vita, che da sempre divide la terra dal cielo.

### **I Confini della Malattia Mentale**

Il termine "Confine" riguarda tutto quello che ci circonda, a livello spazio-temporale ma anche a livello mentale.

Il "Confine" può essere il segno che delimita due regioni o il segno che divide un'ora dall'altra sul quadrante di un orologio, ma soprattutto è ciò che definisce e delimita tutto quello che è fuori e dentro di noi.

I confini intorno a noi sono netti, i confini dentro di noi, nella nostra mente e nel nostro cuore, sono invece spesso indecifrabili.

È infatti questo concetto a connotare la malattia mentale in genere.

La depressione, la psicosi e qualsiasi altro disturbo mentale, non sono malattie organiche e visibili, come il diabete o il tumore, sono invece malattie invisibili, che riguardano la parte più pura e nascosta di noi, per questo sono molto stigmatizzate, ossia condannate socialmente.

Dire che si ha il diabete non è come dire che si soffre di depressione.

Prendere l'insulina è un fatto che riguarda l'organismo, prendere invece un antidepressivo riguarda la propria anima malata.

L'anima dovrebbe infatti essere la parte più pura di noi, ma soprattutto dovrebbe essere sana, per non dire immacolata.

Dichiarare la propria malattia in merito a questo mette molto timore e pregiudizi, in noi stessi e nelle persone intorno a noi.

Nel medioevo i pazzi erano rinchiusi in monasteri e torri.

Nel 700' negli Stati Uniti, la Virginia è stato il primo stato ad aver fondato un istituto per malati mentali, nel 1773 a Williamsburgh.

Philippe Pinel inizia ad utilizzare metodi più umani nei trattamenti dei malati di mente, mentre Pussin rimuove le restrizioni ai pazienti.

In Inghilterra William Tuke, un Quacchero, utilizza un approccio illuminato (trattamento morale).

Nell'800' vengono fondate strutture d'accoglienza di classe media, in sostituzione alle cliniche private per le persone abbienti.

La legge Basaglia, negli anni 70', ha fatto chiudere i manicomi.

Il disturbo mentale allora era ancora totalmente condannato, al punto che è stato necessario abolire le strutture che si occupavano di pazienti con questo disagio.

Molti di loro addirittura si suicidavano anche in relazione a come venivano trattati in queste strutture.

Il confine tra quello che è giusto e quello che è sbagliato è sempre difficile da definire, in ogni contesto.

È l'eterno dilemma del libero arbitrio dell'uomo sul pianeta Terra, fin dai tempi del giardino dell'Eden.

La scelta tra bene e male accompagna ogni istante ed ogni azione della nostra vita.

Capire quando le nostre azioni e parole stanno sconfinando in comportamenti sbagliati e inopportuni è fondamentale per agire nel modo migliore, soprattutto in merito ai nostri stati d'animo.

Molto spesso le relazioni sentimentali sconfinano in senso negativo.

Quando il limite viene sorpassato il sentimento diventa autodistruttivo e pericoloso.

Il termine pazzia deriva dal termine latino "patio", che significa sentimento, sentire.

Le persone definite pazzie, hanno la caratteristica di sentire più degli altri, è infatti questo uno dei veri motivi del loro dolore.

Sentire più degli altri pensieri ed emozioni, porta queste persone a soffrire molto, fino a potersi ammalare per la loro estrema sensibilità.

Queste sensazioni gestite invece nella misura giusta potrebbero essere utili anche al prossimo.

Sarebbe importante capire quali potrebbero essere i limiti entro cui un paziente può muoversi per poter rendere la propria esperienza di dolore proficua per altri pazienti e per la società in genere, scardinando il tabù che i matti possono essere associati solo a eventi pericolosi.

La figura dell'Esp è importante per condividere con altri la propria esperienza, l'esperto in supporto tra pari può davvero fare la differenza nelle strutture dedicate e non solo.

La Recovery, nata negli anni 70' in Inghilterra, è un approccio alla psichiatria che ribalta il ruolo del paziente, che non subisce più passivamente il suo ruolo di malato ma riesce a superare ed elaborare attivamente il proprio dolore.

La relazione tra malato e familiari, operatori e dottori è sempre più vicina.

Una psichiatria di comunità abbatte le barriere dei tabù sulla figura del malato mentale che si sente accettato e guarisce più in fretta, trovando dentro di se' anche il confine tra il bene e il male, che è quello che permette ad ogni essere umano di trovare un equilibrio nella propria vita.