

# TIPI ITALIANI

## RAFFAELE MORELLI

*Dicono che sia il più amato dalle italiane. Lo chiamano il «118 della psiche». Ospite fisso di Maurizio Costanzo, ha fondato «Riza psicosomatica», rivista che spazia dagli umori ascellari allo stress natalizio*

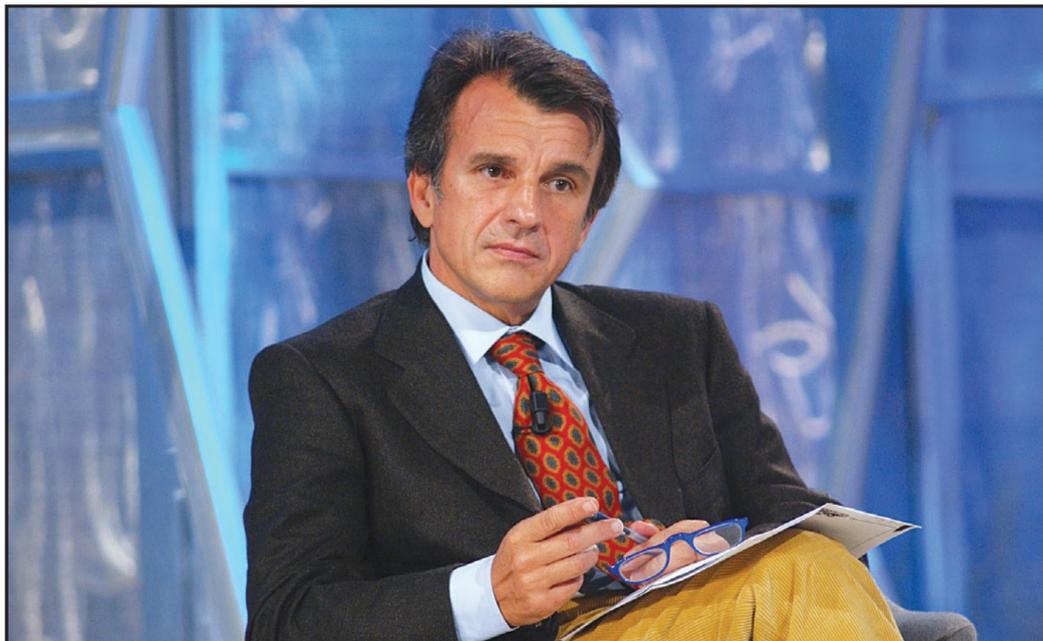
STEFANO LORENZETTO

A partire dal 1983, la rivista *Riza psicosomatica*, edita dall'Istituto di medicina e psicoterapia Riza, ha distribuito (in ordine strettamente cronologico) le seguenti certezze: i tumori hanno origine psicosomatica; il Natale in solitudine fa male; le donne in carriera vanno incontro a calvizie precoce; l'italiano è l'uomo più insicuro e pauroso del mondo; tradire il partner fa vivere meglio; i dolori articolari sono nemici della sessualità; l'umore ascellare secreto dall'uomo durante il rapporto sessuale, opportunamente distillato e somministrato sotto forma di gocce nasali, aumenta il potenziale di fertilità nella donna; gli italiani sono «disposti a tutto» per migliorare il loro aspetto fisico; 8 coppie su 10 fanno l'amore sempre nella stessa posizione, quella volgarmente detta «del missionario»; gli insonni preferiscono Maurizio Mosca; letture, musica e luci sono adatte contro la stipsi; fare l'amore allunga la vita; il walkman appoggiato sul pancione fa bene al nascituro; più invecchiamo e più diventiamo egoisti; l'«allergia» allo sperma del partner è causa di sterilità; due italiani su tre sono perseguitati da un chiodo fisso; un italiano su due tradisce «per allegria»; almeno d'estate; gli avvocati sono la categoria più a rischio per l'ipertensione; 8 italiani su 10 sono schiavi della routine; 40 italiani su 100 soffrono di ansia da «feste sotto l'albero»; le coppie più felici sono quelle che parlano meno; i guadagni record e il posto fisso sono fonte di stress; per 6 donne su 10 il matrimonio è la prima causa di depressione; a Natale lo stress da cenone e regali colpisce 6 italiani su 10; i primi giorni di gennaio sono i peggiori dell'anno per 7 italiani su 10; l'ufficio è la tomba della felicità per 6 italiani su 10; in ufficio 6 italiani su 10 s'ammalano d'infelicità; d'estate il «tipo da spiaggia» non incontra più, prevale la timidezza; a Natale lo stress da regalo colpisce 7 italiani su 10.

Aspettando che venga la stagione giusta per scoprire se lo stress natalizio, in un crescendo rossiniano, riuscirà a colpire 10 italiani su 10, cioè il 100% della popolazione, incontro il professor Raffaele Morelli, psichiatra e psicoterapeuta, fondatore di *Riza* (radici, in greco) e direttore dell'omonima rivista di psicosomatica. Il quale ha avuto l'accortezza di stabilire istituto e redazione in via Anelli ma con ingresso da via Quadronno, la strada di Milano che fin dall'Ottocento vanta il più alto tasso di cliniche private. Per cui, se proprio non sei soddisfatto, uscendo da *Riza* puoi sempre infilare la porta che sta di fronte, quella della casa di cura La Madonna, dove prese congedo dal mondo il depressivo che abbiamo amato di più: Indro Montanelli.

Cinquantasette anni, figlio di un pugliese che nel dopoguerra immigrò nella capitale del Nord per operare in Borsa, ospite fisso di Maurizio Costanzo a *Tutte le mattine* su Canale 5 da settembre a maggio e spesso anche a *Buona domenica*, autore di best-seller dai titoli piacevolmente assertivi - da *Ciascuno è perfetto* a *Non siamo nati per soffrire* - editi da Mondadori, simpatica faccia da impunito che piace molto alle donne, sposato due volte, tre figli, all'approccio ravvicinato il professor Morelli si rivela assai meno banale dei sondaggi che spaccia mensilmente sulle sue riviste (oltre a *Riza psicosomatica*, primo mensile di psicologia nato in Italia, 60.000 copie, *Dimagrire e Salute naturale*). E soprattutto dimostra un apprezzabile understatement quando cita, senza minimamente adontarsene, l'incipit della voce *Psicosomatica* che

**TU CHE PIANTA SEI?**  
Raffaele Morelli, psichiatra e psicoterapeuta. «Tu che pianta sei? Questa è la prima domanda che pongo ai miei pazienti. Se sei ciclamino e vuoi fare la quercia, non va bene». Fondatore dell'Istituto Riza e direttore dell'omonima rivista, Morelli ha studiato in Africa il linguaggio del corpo umano



## La cura del medico che non pensa «Tutti i giorni cercate la tristezza»

gli ho dedicato nel mio *Dizionario del buon senso*: «Ogni mese una tempesta neuronale investe la redazione della rivista *Riza psicosomatica*. Le idee cadono direttamente dalle teste sulle scrivanie, proprio come i goccioloni di pioggia quando cominciano i nubifragi, lavando via tutte le precedenti conoscenze scientifiche. D'altronde «*Riza* nasce dall'esperienza ventennale di un gruppo di medici e psicologi per i quali la mente e il corpo non sono due entità fra loro separate, anzi funzionano all'unisono». Me cojoni, direbbero a Roma. Ne sarà felice Aristotele, che 2.300 anni fa aveva intuito come l'uomo fosse un sinolo, un'unità vivente indivisibile». «Lei scrive cose molto interessanti», chiosa ruffiano.

Ha avuto un'infanzia felice? «Felice non direi. Mio padre perse le terre al Sud e dovette ripartire da zero al Nord. È rimasta a lungo in

fondire le religioni e i miti. Se uno psichiatra dà dei farmaci e basta, ha fallito il suo compito, meglio che cambi mestiere». Quanti pazienti visita in questo studio? «La psicoterapia occupa il 40% del mio tempo. Il resto è scrivere, divulgare, insegnare». Mi tolga una curiosità: che cosa sono questi benedetti «fiori di Bach» pubblicizzati su *Riza psicosomatica*? «Il compositore tedesco non c'entra niente. Parliamo di Edward Bach, medico omeopata gallese, il quale nell'800 scoprì che diluendo le essenze dei fiori si possono curare taluni malesseri». Lei ci crede? «C'è una verità antica nel rapporto tra uomo, piante e animali. La nostra è la prima epoca, nella storia dell'umanità, in cui si cammina senza cercare un fiore. Siamo sempre più distanti dalla natura. In Africa, quando nasce un bimbo, si pianta un albero». Anche nel mio giardino in Italia.

**Il professor Raffaele Morelli, beato fra le donne, firma copie di uno dei suoi best seller editi da Mondadori**



**La nostra cultura muore nelle abitudini. La depressione non viene perché sei sbagliato, ma per azzerare una vita sbagliata. Se mediti sui disagi, finisce che li cronicizzi. Scacciare i demoni equivale a rafforzarli. Oggi l'Alzheimer uccide perché ragioniamo troppo**

famiglia quest'idea di fatica e di sofferenza». Utile promemoria. «Una cultura muore nelle abitudini. L'ativismo ci impone modelli che prendono il sopravvento su di noi. Se i giovani non distruggono questi modelli, accadono tragedie. Quando Geronimo, il capo navajos (apache, in realtà, ndr), fu sconfitto dagli Stati Uniti dopo trent'anni di guerra, si rivolse così ai soldati che l'avevano catturato: «Com'è possibile che un solo Dio abbia scelto voi che siete stupratori, assassini, gente senza parola che non rispetta la natura?». Eppure i grattacieli di New York sono nati da questa gente». Quando e perché ha fondato l'Istituto Riza? «Nel 1979, dopo essermi laureato in medicina e specializzato in psichiatria. Mi appassionava il rapporto fra mente e corpo. Ero stato anche in Cina, con Mao ancora vivo». Per ragioni ideologiche? «No, c'ero stato perché, come diceva anche Carl Gustav Jung, non puoi fare questo lavoro senza appro-

Si parlava del «118 della psiche». «Tutti vogliono spiegarmi perché stanno male: un amore finito, un lavoro odiato, una vita sbagliata, un lutto. Io gli dico: non m'interessa la causa, l'unica cosa da fare è guardare il suo dolore con gli occhi di adesso. Che ore sono? Ecco, guardi il dolore delle 9 e 20. Altrimenti passa l'idea che il dolore sia sempre uguale. Mica vero». Non sembrerebbe di grande conforto. «Spesso noi trasformiamo anche la morte in un alibi. Se esiste la morte, significa che ha una funzione strutturale. E se i morti avessero bisogno di noi per essere ricordati nella gioia? Le patate, messe al buio della cantina, buttano germogli. Come mai? E se ci fosse qualcosa che germoglia anche negli stati peggiori dell'anima? È poi così importante vivere a lungo? Per l'anima no». Ma l'anima esiste? «Sì. L'anima è il nostro io più autentico: quello che si emoziona e agisce d'istinto. Purtroppo l'abbiamo smarrito. Io non sono niente, non sono nessuno, non so chi sono, non so dove vado. Sono contento, depresso, felice, entusiasta. Non ho un giudizio da dare su di me, non so se valgo o se non valgo. Ma ho una certezza forte: devo essere presente al mio disagio. Un uomo intelligente, maturo, ha questa idea di sé. Dobbiamo togliere la maledizione di mettere il pensiero sul dolore. Se mediti sui disagi, li cronicizzi. In tal senso posso essere considerato un 118 della psiche: riesco a mandarli via rapidamente». È sicuro? «L'ho provato su di me. Ero molto irrequieto, ansioso, tachicardico, incalzoso. Tenevo i muscoli per tre-quattro giorni. Non mi sono domato e ora non mi succede più».

Secondo *Riza* la gelosia provoca mal di testa, ulcera, irritazioni alla pelle, depressione e infarto. «Verissimo. Abbiamo un'idea sbagliata dei demoni: li scacciamo, e così li rinforziamo. I santi li vogliono reprimere. I saggi detestano i santi. E dicono: toh, guarda, arriva la gelosia, devo soccombere, osservare la sua forza dentro di me e la sua capacità di sconfiggermi. Non la puoi vincere col ragionamento». Secondo *Riza* l'intelligenza è uguale a furbizia per 7 italiani su 10. «Io mi ritengo intelligente». Secondo *Riza* tra gli infiniti poteri di Maurizio Costanzo vi sarebbe anche quello di far passare il mal di testa a chi lo guarda in Tv. Non dipenderà dal fatto che lei ormai fa parte dell'arredo di quel salotto? «Quando uscì questo servizio ero ospite del Maurizio Costanzo show una volta l'anno». In precedenza però aveva consi-

giato: avete mal di testa? Ascoltate Mozart e Chopin. In alternativa: *La macchina del tempo, Ci vediamo in Tv e Film Dossier*. E se proprio non vi passa, «si può sempre rimediare col kamasutra». «Erano sondaggi compiuti da società specializzate». Ma lei sa quante sono le posizioni del kamasutra? «No». Sessantaquattro. «Ah sì?». Perché va in Tv? «Per ambizione, sete di successo, soldi. Certo, per tutte quelle cose lì. E perché la vita mi ci ha portato». Non si offenda, ma dà la sensazione d'assomigliare a un jukebox: Costanzo le infila il gettone e lei suona la musica adatta. «Può essere vero. Da lui ho imparato a non concludere le frasi». Non bisogna concluderle? «No, assolutamente. Espressioni co-

«Uno: stare nel presente, guardare i tormenti dell'anima con gli occhi di adesso. Due: devo incantarmi, essere preso da ciò che faccio. Tre: mai pensare alle cause. "Sto male perché...". Via la parola "perché". Quattro: essere semplici. Per gli africani un buon leone ruggisce, una buona pecora bela, una buona edera s'arrampica». Ma è proprio sicuro che la felicità esista? «Sì. Però non la puoi incontrare cercandola. La trovi solo negli occhi dei bambini: lì si vede benissimo che esiste. È uno stato naturale del cervello». Ha mai lavorato in un ospedale? «Ho lavorato nella clinica psichiatrica universitaria di Affori, nella guardia psichiatrica del Policlinico, al quale vado in ospedale quando lavoro solo i casi acuti. Questo lavoro si fa in studio». «Non siamo nati per soffrire», lei dice. E per che cosa siamo nati, allora? «Per allargare la coscienza, per diventare uomini e donne». Che cosa le dà gioia? «Stare con me stesso». Le capita mai di piangere? «Sì, sì, sì. Anche senza motivo. Sentono una tristezza profonda e la accolgono fino al pianto. Percepisco l'inutilità delle migliaia di azioni che compio. Ma lei fa lo psicanalista, non il giornalista». Qual è stato il dolore più grande della sua vita? «La morte di mia madre quando è avvenuta. La morte di mio padre ogni volta che lo ricordo». Dove pensa di finire dopo morto? «Siamo energia animale. Energia perenne. Tutto ciò che muore si trasforma in energia intelligente. Francamente di più non saprei dirle».

«(336. Continua) stefano.lorenzetto@ilgiornale.it

cordi sono scarti». Non ha qualche nemico al quale l'ha giurata? «No, no. In passato. Ma ora ho un trucco: l'arte di non decidere mai. Mai, eh. Qualsiasi evento che mi capita, mi ferisce adesso, non fra un'ora. Mi sono dato uno slogan: il pensiero è il mio nemico. Io sono convinto che oggi si muoia di Alzheimer, malattia del pensiero e della memoria, perché ragioniamo e ricordiamo troppo. Abbiamo imparato infinite nozioni inutili. Mandiamo i bambini a scuola a 6 anni e li riportiamo a casa a 23 che non sanno fare niente. Niente. Non gli abbiamo insegnato nulla. Per apprendere qualcosa devono iscriversi ai master. Noi occidentali, che eravamo i più semplici, abbiamo imparato a complicare. I cinesi, che erano i più complicati, hanno imparato a semplificare e ora ci fanno un mazzo così». Secondo *Riza* tradire il partner fa bene alla salute. «Non deve diventare un imperativo. Ma quando in una coppia l'eros si spegne, è bene che si riaccenda altrove. L'eros non è il luogo del godere e neppure, come pensano i beceri, la prosecuzione della specie. Basta aver letto *Amore e Psiche* per sapere che l'eros è la sostanza del divino». Non ha l'impressione che vi fosse meno scontenti e depressi quando c'era da ricostruire l'Italia e la gente andava dal confessore? «Bellissima domanda. Sì, se non sono convinto anch'io. Vede, nel dopoguerra avevamo quattro idee forti: primo, poche regole; secondo, ricostruire ciò che era stato distrutto; terzo, produrre benessere; quarto, impedire che i nostri figli facessero la vita di stenti che era toccata a noi. Ma oggi? Quando una civiltà non ha un progetto, è destinata a finire. Ci piaccia o no, l'Occidente sta tramontando». Si sente un guru? «Detesto chi indica la via». La sua rivista ha proposto di tornare a mangiare con le mani e leccarsi le dita. Vale la pena di chiedersi perché fu inventata la forchetta. «Era un numero basato sugli istinti. Sono stato parecchio tempo in Africa a studiare il linguaggio del corpo. Io uso la forchetta». Due anni fa l'Istituto Riza organizzò un workshop all'hotel Executive di Milano dove per 240 euro insegnava «L'arte di essere felici» in dieci regole. Me ne detta due o tre gratis?

«No, assolutamente. Espressioni co-

**Ho studiato i miti nella Cina di Mao. Lo psichiatra che dà farmaci e basta ha fallito il suo compito. I rancori sono il veleno peggiore dell'anima. Ho imparato l'arte di non decidere mai. Quando gli italiani andavano in chiesa a confessarsi, c'erano meno scontenti**

«No, no. In passato. Ma ora ho un trucco: l'arte di non decidere mai. Mai, eh. Qualsiasi evento che mi capita, mi ferisce adesso, non fra un'ora. Mi sono dato uno slogan: il pensiero è il mio nemico. Io sono convinto che oggi si muoia di Alzheimer, malattia del pensiero e della memoria, perché ragioniamo e ricordiamo troppo. Abbiamo imparato infinite nozioni inutili. Mandiamo i bambini a scuola a 6 anni e li riportiamo a casa a 23 che non sanno fare niente. Niente. Non gli abbiamo insegnato nulla. Per apprendere qualcosa devono iscriversi ai master. Noi occidentali, che eravamo i più semplici, abbiamo imparato a complicare. I cinesi, che erano i più complicati, hanno imparato a semplificare e ora ci fanno un mazzo così». Secondo *Riza* tradire il partner fa bene alla salute. «Non deve diventare un imperativo. Ma quando in una coppia l'eros si spegne, è bene che si riaccenda altrove. L'eros non è il luogo del godere e neppure, come pensano i beceri, la prosecuzione della specie. Basta aver letto *Amore e Psiche* per sapere che l'eros è la sostanza del divino». Non ha l'impressione che vi fosse meno scontenti e depressi quando c'era da ricostruire l'Italia e la gente andava dal confessore? «Bellissima domanda. Sì, se non sono convinto anch'io. Vede, nel dopoguerra avevamo quattro idee forti: primo, poche regole; secondo, ricostruire ciò che era stato distrutto; terzo, produrre benessere; quarto, impedire che i nostri figli facessero la vita di stenti che era toccata a noi. Ma oggi? Quando una civiltà non ha un progetto, è destinata a finire. Ci piaccia o no, l'Occidente sta tramontando». Si sente un guru? «Detesto chi indica la via». La sua rivista ha proposto di tornare a mangiare con le mani e leccarsi le dita. Vale la pena di chiedersi perché fu inventata la forchetta. «Era un numero basato sugli istinti. Sono stato parecchio tempo in Africa a studiare il linguaggio del corpo. Io uso la forchetta». Due anni fa l'Istituto Riza organizzò un workshop all'hotel Executive di Milano dove per 240 euro insegnava «L'arte di essere felici» in dieci regole. Me ne detta due o tre gratis?

«Uno: stare nel presente, guardare i tormenti dell'anima con gli occhi di adesso. Due: devo incantarmi, essere preso da ciò che faccio. Tre: mai pensare alle cause. "Sto male perché...". Via la parola "perché". Quattro: essere semplici. Per gli africani un buon leone ruggisce, una buona pecora bela, una buona edera s'arrampica». Ma è proprio sicuro che la felicità esista? «Sì. Però non la puoi incontrare cercandola. La trovi solo negli occhi dei bambini: lì si vede benissimo che esiste. È uno stato naturale del cervello». Ha mai lavorato in un ospedale? «Ho lavorato nella clinica psichiatrica universitaria di Affori, nella guardia psichiatrica del Policlinico, al quale vado in ospedale quando lavoro solo i casi acuti. Questo lavoro si fa in studio». «Non siamo nati per soffrire», lei dice. E per che cosa siamo nati, allora? «Per allargare la coscienza, per diventare uomini e donne». Che cosa le dà gioia? «Stare con me stesso». Le capita mai di piangere? «Sì, sì, sì. Anche senza motivo. Sentono una tristezza profonda e la accolgono fino al pianto. Percepisco l'inutilità delle migliaia di azioni che compio. Ma lei fa lo psicanalista, non il giornalista». Qual è stato il dolore più grande della sua vita? «La morte di mia madre quando è avvenuta. La morte di mio padre ogni volta che lo ricordo». Dove pensa di finire dopo morto? «Siamo energia animale. Energia perenne. Tutto ciò che muore si trasforma in energia intelligente. Francamente di più non saprei dirle».