

## *La terapia per la sindrome del sospetto*

### 1. La sindrome del sospetto di non essere amabili.

Se sei malato, vai dal medico. Ti visita, ti ascolta, ti prescrive una medicina, se si tratta di una influenza o di qualche altro malanno da poco. Dopo qualche giorno la malattia è passata e non te ne ricordi nemmeno più.

Ma come si cura la malattia del sospetto di non essere amabile. Capita spesso infatti di presentare i sintomi del sospetto di non essere abbastanza amato, di non essere amabile. Un ragazzo, una ragazza si confronta con gli altri e ha spesso l'impressione di non essere simpatico come quell'amico che è capace di far ridere le ragazze, quell'amica che tutti guardano con interesse. Un ragazzo, una ragazza si guarda allo specchio e non si piace. La sindrome del sospetto è un pensiero che si fissa nella mente e ti tormenta: "Ma io interessando a qualcuno? Io non sono bello/ bella come quell'altro: chi si accorge di me? Io non sono intelligente, forte, ricco come gli altri: chi mai potrà volermi bene? I miei genitori hanno tanto da fare, hanno le loro discussioni: quando mai mi ascoltano per cercare di capirmi? E anche i miei amici: di chi mi posso fidare? E persino il mio ragazzo: sembra che tutte le altre gli interessino più di me!".

### 2. La terapia per la malattia del sospetto di non essere abbastanza amati.

#### 2.1. **Scegli un buon medico.**

Ogni malattia ha i suoi specialisti. È meglio non curarsi da sé. Scegli un buon medico. La terapia non si trova in internet. Scegli una persona che merita fiducia, che si vede che ha avuto la malattia, ma è guarito. Non ha bisogno di te, ma è disposto a passare del tempo con te, per ascoltarti e consigliarti.

#### 2.2. **Evitare le cure palliative.**

Le cure palliative sono quelle che tolgono il dolore senza guarire. Le cure palliative per la sindrome del sospetto di non essere amati sono le distrazioni, sono le trasgressioni, sono gli esibizionismi per attirare l'attenzione. Le cure palliative danno forse un po' di

eccitazione per una sera, un po' di piacere per qualche ora, Poi però è peggio: già non piaccio agli altri, adesso che ho fatto quello che ho fatto non piaccio neanche a me stesso!

### **2.3. Il cartello sulla porta.**

Per curare la sindrome del sospetto si deve mettere un cartello sulla porta della camera e scrivere una domanda. Quando esci dalla camera ogni mattina leggi la domanda e cerca di vivere secondo la risposta che dai. La domanda è: chi posso rendere contento quest'oggi?

Vinci il sospetto di non essere amabile cominciando tu ad amare.

### **2.4. Lo sguardo del mattino e della sera.**

Prima di uscire di casa, prima di dormire la sera fissa per un momento il crocifisso: una foto, una icona, una scultura. Fissa lo sguardo sul crocifisso e ricorda le parole di Giovanni: *In questo abbiamo conosciuto l'amore, nel fatto che egli ha dato la sua vita per noi, quindi anche noi dobbiamo dare la vita per i fratelli* (1Gv 3,16).

### **2.5. Un piccolo servizio.**

Il piccolo servizio che puoi rendere, alla nonna, al fratello più piccolo, soprattutto a uno che ha bisogno sarà ripagato e moltiplicato. Con un bicchiere d'acqua, con una visita a chi è malato, con un aiuto minimo ti renderai conto che tu sei addirittura capace di dare un po' di gioia: e ne sarai contento, perché scopri che puoi amare.

### **2.6. L'amicizia che incoraggia invece della complicità che corrompe.**

Siamo sempre in mezzo agli altri. Ma c'è un modo di stare insieme che corrompe: da solo non farei mai certe cose, ma per non isolarmi dagli amici mi adeguo a ogni porcheria. C'è anche un modo di stare insieme che incoraggia al bene. Quando quei tre o quattro amici si ritrovano e si dicono: Dai che andiamo a trovare il nostro compagno malato! Dai che andiamo in chiesa a dire una preghiera! Dai che organizziamo una festa per i bambini che non possono giocare! Da solo non ci andrei mai, ma con gli amici possiamo fare meraviglie.

+ Mario Delpini  
Arcivescovo di Milano