

CONFESIONI

Luca Mazzucchelli Fa lo psicologo sul web: 50 milioni di visualizzazioni «In casa volavano i piatti, ma ho trasformato una ferita in una feritoia»

di Stefano Lorenzetto

Parla per parabole: «I sei ciechi e l'elefante»; «La storia dell'aragosta che non voleva cambiare»; «L'uovo e il pulcino». In fatto di massime, si batte con Seneca. Non Lucio Anneo, maestro di retorica nell'antica Roma, bensì Federico, il grafico pubblicitario che quasi un secolo fa s'inventò di racchiudere frasi d'amore nell'incarto dei Baci Perugina. «È un rischio che ho deciso di correre», sorride Luca Mazzucchelli, psicologo e psicoterapeuta milanese. Qualche esempio? «L'errore è evitare l'errore»; «Fare e sbagliare è meglio di non fare»; «Controlla ciò che puoi, accetta tutto il resto»; «Se non ti stressa, non ti interessa».

Mazzucchelli dispensa questi lampi di saggezza su YouTube, Instagram e Facebook. Durata minima 2 minuti, massima 30, media 8. Ne ha già postati 1.200. Ogni mese ne aggiunge una ventina. I suoi canali social contano 600.000 iscritti e i suoi video hanno totalizzato 50 milioni di clic. Quando cominciò, nel 2012, i colleghi lo sommersero di lapidari commenti online, da «Vergogna!» a «Farai fallire la psicologia». Lui cercava i loro numeri di telefono e li chiamava per chiarirsi. Ha vinto la sfida: da sette anni dirige *Psicologia Contemporanea*, la prima rivista del ramo, fondata nel 1974. E ha trasformato una scienza nella sua industria: con Mindcenter controlla otto centri clinici in cui operano 15 psicoterapeuti; con Lmc produce contenuti per il web e videocorsi; con Mindwork ha creato il primo portale di consultazioni psicologiche a distanza.

Parla per parabole. Ricorda qualcuno.
«Eppure non ho mai fatto il chierichetto. Da ragazzo ho frequentato per un paio di anni un oratorio vicino al Parco Sempione, ma solo per giocare a pallone e a biliardino. Lei si riferisce per caso alla parabola dei tre muratori?».

Quella mi manca.
«A tre muratori chiedono: che state facendo? Il primo risponde: "Costruisco un muro". Il secondo: "Costruisco una chiesa". Il terzo: "Costruisco la casa del Signore". Il primo ha un mestiere, il secondo una carriera, il terzo una vocazione. Morale: il lavoro deve metterti in contatto con gli altri e con scopi superiori».

Si sente un surrogato del confessore?
«Lo pensava un mio zio, oggi defunto: "Perché vuoi fare lo psicologo? C'è già pieno di preti". Ma io non do punizioni».

Un Pater Ave Gloria che punizione è?
«Non detengo una verità. Ignoro che cosa sia giusto e che cosa sia sbagliato in assoluto. Aiuto le persone a scoprire ciò che è buono o cattivo per loro».

La confessione non è una seduta psicoanalitica senza la parcella finale?

«Allora tanto varrebbe andare con una prostituta: paghi ed esci più leggero. Magari ti senti più sporco. Dal terapeuta è lo stesso: devi metterti a nudo».

Perché ha scelto questa professione?
«Si dice che lo psicologo sia un guaritore ferito. È una metafora calzante».

Dov'è rimasto ferito?
«In casa. Volava qualche piatto. I miei genitori si separarono. In prima elementare dovetti cambiare scuola e andare a vivere con mia madre in un'altra casa».

Le è mancato suo padre?
«Per un bimbo dagli 8 anni in su il papà è importante. Mi è rimasta una ferita che si è trasformata in feritoia».

Cioè?
«Da fonte di dolore a punto di osservazione sul mondo. Ho imparato a scavare dentro di me, a vedere la complessità delle dinamiche di coppia».

Avrà pensato: un giorno non dovrò far vivere ai miei figli questo incubo.
«Con due genitori che litigano tanto, ti



Devo tutto ai rom Ora curo il disagio usando le parabole

crei la mappa degli errori da evitare. Da sposato, ho capito tre cose. Non cercare la persona giusta, ma diventa la persona giusta. Tifa per il partner, non darlo mai per scontato. Metti al primo posto i valori, non gli interessi comuni».

Nota che ama enumerare i concetti.
«Ho imparato dalla Chiesa, la più efficace nella comunicazione: 10 comandamenti, i 7 sacramenti, i 7 vizi capitali, le 4 virtù cardinali, le 3 virtù teologali...».

I 7 segnali della fine di un rapporto.
«Quanto può dedicarmi?».

Una pagina. Ma sono circa 9.000 caratteri e 1.400 se ne vanno per gli spazi.

«Allora le dico solo il più importante: quando manca un progetto di futuro condiviso. Lo vedo nei depressi: non riescono a immaginare il domani».

I 6 passi per rovinare la coppia.
«Mi limito a due. Criticare la persona. Pretendere che sia l'altro a cambiare».

Le 3 indicazioni da seguire nella scelta del partner che fa per te.

«Da dove nascono le aspettative sull'amore? Da musica, film e media, che condizionano le nostre attese sulla vita in generale. Se qualcuno ti mostra i suoi veri colori, non cercare di ridipingerlo».

Scusi, oggi il partner lo trovi su Tinder e lì pare che le indicazioni si riducono a due: seno marmoreo, coscia lunga.

«E, a occhio, nessuna delle due funziona. Conosco mia moglie da 15 anni. Era la miglior amica della fidanzata del mio miglior amico. Ci siamo incontrati ascoltando "Ti scatterò una foto" di Tiziano Ferro e "Ho messo via" di Ligabue, a una festa in un locale che si chiamava Honky Tonks, dove mi esercitavo nei giochi di micromagia. Ma è passato un anno prima che nascesse una relazione».

In amore la fedeltà è un valore?
«Certo, anche se per alcuni non lo è».

Che cosa rende intollerabile l'infedeltà? Il rapporto sessuale con un estraneo?
«Me lo ha insegnato il filosofo Umberto Galimberti, mentre in auto andavamo insieme a tenere una conferenza a Piombino. L'adulterio non è contro l'uno, ma contro il due. Non s'inganna solo l'altro: è il progetto di coppia che viene tradito».

Chi è stato il suo maestro?
«Ne ho avuti tanti, a cominciare da Virginia Gardenghi, un'educatrice, in un campo rom dell'hinterland milanese. Al mio esordio ci ho lavorato per quattro anni. Anche se la cooperativa sociale mi dava 400 euro al mese, sono diventato

ricco. Fra quella gente, per metà nomadi di origine croata e per metà calabresi affiliati alla 'ndrangheta, mi avevano affidato i bambini fino ai 12 anni, perché a 13 finivano al Beccaria, il carcere minorile. Lì ho imparato a stare nelle emozioni spiacevoli, che noi chiamiamo negative ma che tali non sono. Ho compreso che nella paura puoi trovare il coraggio».

Nell'Italia bellica e postbellica quanti saranno stati gli psicologi, lei lo sa?

«No. Oggi in Italia siamo 110.000».

Lei ha avuto bisogno dello psicologo?

«Per due anni sono andato da Primo Gelati, a Legnano. È una scelta consigliata per chi vuol fare lo psicoterapeuta».

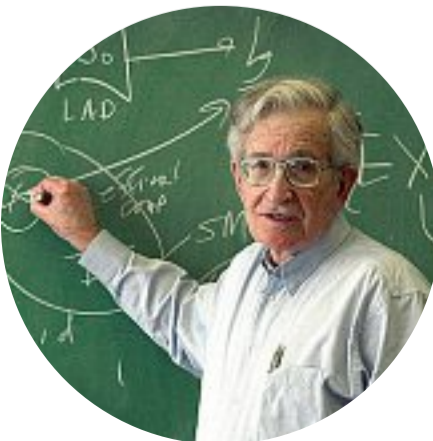
Ma le avanza tempo per i pazienti?

«Poco. Ne vedo alcuni, quelli storici, nel mio studio vicino all'Arco della Pace, incluso un allenatore di calcio che mi chiede come motivare i suoi giocatori».

Di che soffrono, principalmente?

«Di ansia. Di problematiche relazionali con il coniuge e i colleghi di lavoro. Il disagio, che in passato faticava a emergere, con la pandemia è esploso. Non riescono a nascondere sotto il tappeto».

E lei li cura con le parabole.



«Anche. Conosce l'apologo dei due cani? Una signora li vede entrare a turno in una stanza. Il primo esce felice, il secondo ringhioso. La donna pensa: che accade lì dentro? Apre la porta e trova 100 specchi. Ecco, la vita è uno specchio».

Come capisce che sono guariti?

«Me lo dicono: "Vorrei provare a fare due passi da solo". Lo vedo: cessano i sintomi, cambiano i rapporti con i familiari. Però resta la fragilità di fondo».

Lei ha regole per tutto. Ma funzionano in una società sempre più sregolata?

«Nessuna è universale. Alle regole preferisco i valori. Dobbiamo contrapporre il cuore alla dittatura della tecnica. Dove la società non arriva, prenditi tu la responsabilità di migliorarla. Non mi preoccupa il lavoro che manca: i miei figli se lo inventeranno. Ma che pianeta troveranno? Ora le è chiaro perché faccio piantare 20 alberi da Edenproject.com per ogni videocorso che vendiamo?».

Bello. Ma di quali valori sta parlando?

«Ognuno insegue i propri. Chi i soldi, chi la salute, chi la giustizia. Io ne ho tre. Il servizio: mettere le mie competenze a disposizione degli altri. La famiglia: mia moglie e i miei figli, ma anche il mio team professionale. La crescita: personale e imprenditoriale. Capisco che è raro sentirlo affermare, e forse non sta bene dirlo, però sono soddisfatto e felice».

Buon per lei. Non tutti quelli che la seguono su Internet possono arrivarci.

«Conosce la storia della rana bollita?».

Non è di Noam Chomsky? Citata da Al Gore, Paul Krugman e Piero Ostellino.

«Sì. I ricercatori gettarono una rana nell'acqua bollente: l'anfibio, scottato, schizzò via e si salvò. Misero un'altra rana in una pentola di acqua fredda, con una fiamma leggera accesa sotto. Quando la temperatura si fece insopportabile, l'animale, ormai intorpidito, non ebbe più la forza per balzare fuori e morì bollito».

Test crudelissimo, ammesso sia vero.

«È la nostra storia. Finiamo per abituarci a situazioni inaccettabili, a relazioni tossiche, a notizie sempre peggiori, alle angherie del capo o dei colleghi. Un centigrado per volta, coscienza e volontà si assopiscono. Serve un colpo di reni».

L'ho sentita dire: «Se sei il primo della classe, cambia classe». Che significa?

«Per diventare migliori, dobbiamo confrontarci con chi ne sa più di noi».

Vede ancora i suoi genitori?

«Mi sono goduto la finale degli Europei con mio padre. La mamma l'ho incontrata dieci giorni fa. Ora è in Adriatico. Ha la patente nautica e un'energia inesauribile. La chiamiamo Duracell».

Del suo successo sul web che dicono?

«Sono un po' increduli. Come me».

Se dovesse assistere psicologicamente una persona e fosse muto, che farebbe?

«La abbraccerei».

Youtuber
Luca Mazzucchelli, 41 anni, psicologo attivo su YouTube. Sotto, nel tondo, lo scienziato americano Noam Chomsky, teorizzatore del principio della rana bollita

Chi è

● Luca Mazzucchelli nasce a Milano il 24 settembre 1979. Figlio unico. Padre impiegato alla Regione Lombardia, madre psichiatra al Policlinico, oggi entrambi in pensione. Sposato, tre figli di 8, 7 e 2 anni, vive a Milano

● Laureato in psicologia alla Bicocca nel 2004. Docente del corso di coaching emotivo all'Università Sant'Anna di Pisa

● Per 10 anni è stato psicologo e psicoterapeuta nel suo studio e in consultori pubblici

● Dal 2012 è presente su YouTube e altri social con lezioni brevi di psicologia. Ha fondato e dirige Mindcenter, Mindwork e Luca Mazzucchelli consulting

● Per Giunti editore dirige «Psicologia Contemporanea» ed è consulente della collana di psicologia

● È stato mental coach di «X Factor»: aiutava i concorrenti a gestire lo stress



Le aspettative sull'amore dettate da musica, film e mass media
Se qualcuno ti mostra i suoi veri colori, non cercare di ridipingerlo