

Convention su Psicologia di Comunità: Community Development.

16-18 APRILE 2020

LA CONVIVENZA AL TEMPO DEL CORONAVIRUS

Ivan Formica

Questo periodo che stiamo vivendo mi ha riportato alla mente una canzone di Jovanotti dal titolo “Fango”.

In questa canzone c’è un ritornello che Jovanotti ripete diverse volte che recita così: *“Io lo so che non sono solo anche quando sono solo”*.

In questa frase se noi vogliamo possiamo ritrovare il senso del tempo che stiamo vivendo ma, per certi aspetti, potremmo anche dire che in questa frase risiede il senso del nostro esistere.

Ognuno di noi è infatti solo al mondo ma, al contempo, ciò che ci rende umani è il fatto di essere costitutivamente relazionali.

Ogni essere umano, infatti, (qui potremmo parlare per ore di gruppoanalisi) abita sin dalla nascita diverse gruppaltà ed è abitato da diverse gruppaltà come a dire l’Alterità alberga sempre nel nostro mondo esterno e nel nostro mondo interno.

Noi però oggi viviamo una stagione dell’esistenza in cui ad esempio alcune patologie hanno cambiato vesti. Pensiamo ad esempio alla depressione. La

depressione degli inizi del 900, la depressione che ci descrive Freud in “Lutto e melanconia” era un disturbo organizzato tutto attorno al senso di colpa.

Oggi l’accento viene posto non più sulla colpa ma si centra sull’emergenza dell’esistenza intesa come peso da trascinare. Quello che constatiamo quotidianamente, nella nostra pratica clinica, è una fatica a vivere. La vita come un tremendo peso da sopportare. L’esperienza clinica ci ha insegnato infatti negli ultimi anni che esiste una tendenza soprattutto nelle nuove generazioni a uscire dalla scena del mondo, a chiudersi nella propria camera, una paura della vita, un’inclinazione alla fobia sociale che porta al ritiro sociale (hikikomori). Questa passione per il chiuso è anche associata ad una inclinazione politica caratteristica di questi ultimi anni dove è ritornata prepotentemente la triste simbologia del muro. Trump ha vinto le elezioni grazie a questa simbologia cioè del muro, della muraglia, del filo spinato, del sovranismo, ossia dell’irrigidimento dei confini sostanzialmente. Il porto chiuso in Italia ha dominato la scena politica negli ultimi tempi. Il grande tema politico e clinico potremmo dire che negli ultimi anni è stato quello della sicurezza, della protezione della vita.

Questo è solo in parte collegato a quello che stiamo vivendo oggi perché se da un lato è vero che siamo obbligati ad isolarci, a murarci, a chiuderci nelle nostre case però potremmo dire che se nelle nuove melanconie il distanziamento sociale era caratterizzato da un eccesso di Io, questa clausura forzata non avviene solo per difendere il nostro Io, il nostro stare chiusi oggi è la manifestazione di un grande

sensu solidale. Noi sappiamo che se stiamo chiusi nelle nostre case favoriamo la lotta clinica nei confronti della malattia, noi sappiamo che stando a casa arrestiamo lentamente la catena del contagio. Quindi oggi l'obbligo a scegliere la privazione della libertà rappresenta la manifestazione più alta della libertà, cioè la libertà come solidarietà... e il rovescio del culto del muro, del culto del confine. Oggi assistiamo ad un risveglio della solidarietà, c'è un nuovo senso di comunità, di vicinanza (la gente che si affaccia al balcone e canta l'inno nazionale ne è una prova tangibile).

Quindi da questo punto di vista io credo che questo virus abbia risvegliato in noi l'importanza e il senso della convivenza.

La domanda però che mi porrei, in questa clausura forzata, che siamo costretti a vivere è:

Come possiamo vivere la nostra vita in un tempo in cui la nostra stessa vita sembra essere congelata?

Già in questa domanda noi possiamo ravvisare una possibile risposta e cioè che l'errore che molto spesso ogni essere umano generalmente tende a compiere è che di fronte ad un evento doloroso, quale può essere una malattia, un lutto, una separazione noi tendiamo a congelare, a mettere in freezer la nostra vita attendendo di scongelarla quando il peso del dolore si sarà fatto più sopportabile.

Dal mio punto di vista lo sforzo che ogni essere umano dovrebbe imparare a compiere è quello di non congelare mai la propria vita, di non paralizzare mai la propria vita, di non anestetizzare mai la propria vita.

Attenzione con questo non voglio assolutamente asserire che di fronte ad un evento doloroso noi dobbiamo negare la dimensione della sofferenza che questo evento inevitabilmente procura in noi, non dico assolutamente questo, nessuna sofferenza va negata, nessuna sofferenza va anestetizzata, dico soltanto che dovremmo imparare a vivere con la sofferenza, a saper vivere nella sofferenza.

Congelare la propria vita in attesa di tempi migliori non è mai la strada giusta da percorrere. In fondo lo diceva già Gandhi quando affermava che la vita non è aspettare che passi la tempesta ma imparare a danzare sotto la pioggia.

Allora qualcuno potrebbe chiedermi: ma come possiamo continuare a vivere la nostra vita con il peso di una sofferenza che ci tormenta? Come possiamo imparare a gestire questa sofferenza?

La prima operazione da compiere è, a mio parere, dare parola a questa sofferenza. Parlare di questa sofferenza a noi stessi, a qualcun altro, non tenerla dentro ma aggiungerei non solo parlare di questa sofferenza ma anche provare a parlare a questa sofferenza, domandargli chi sei? che vuoi? conoscerla, dargli un volto, attribuirgli un senso. Già Shakespeare diceva: il dolore che non parla imprigiona il cuore e lo fa schiantare.

Allora ritornando alla domanda da cui siamo partiti: nel tempo del covid-19 come possiamo continuare a vivere la nostra vita? Innanzitutto non congelandola in attesa di scongelarla quando il virus sarà stato debellato. È questo il grande rischio che avverto. La gente che resta in attesa. Un mondo intero protagonista di aspettando Godot. L'atteggiamento di chi resta in attesa è un atteggiamento molto pericoloso,

molto insidioso. Dobbiamo certamente continuare a nutrire e coltivare la speranza di congedarci da questa situazione pandemica (è chiaro questo) ma questa speranza non va coltivata restando in attesa perché l'attesa congela e paralizza la nostra vita che invece deve continuare ad essere anche in questo periodo una vita viva.

Ce lo spiega bene Eugenio Borgna, uno dei più grandi psichiatri e fenomenologi del nostro tempo che ha scritto numerosi libri e uno di questi ha proprio come titolo "L'attesa e la speranza".

Sia l'attesa che la speranza hanno a che fare con il futuro, quindi con la vita che ha da venire.

Ma l'attesa però, a differenza della speranza, ha una stretta parentela con l'angoscia.

Nell'attesa infatti noi ritroviamo un'enigmatica anticipazione del futuro che brucia il presente, che congela il presente rendendo insignificanti i suoi momenti, tutta l'attenzione, tutta la tensione è spostata in avanti, spasmodicamente concentrata sull'evento che si attende. Nell'attesa non c'è organizzazione del tempo, il tempo è divorato dal futuro che risucchia il presente privandolo di ogni significato, tutto ciò che accade è deviato dall'attesa. Attendere, aspettare rinviano al latino "ex-spectare" rafforzativo di "specere" che significa "guardare". L'attesa si fa corpo nello sguardo, dove si stratificano il timore, l'angoscia, la speranza e talvolta tragicamente il silenzio.

Allora noi dovremmo transitare dalla dimensione dell'attesa alla dimensione della speranza perché la speranza attiva il nostro comportamento, mentre l'attesa arresta la nostra vita la speranza la mette in moto.

Potremmo, in un certo senso dire, che l'attesa è passiva, vive il tempo come qualcosa che viene verso di noi, la speranza invece è attiva perché ci spinge verso il tempo.

Pertanto è importante riuscire a non permanere in una postura di attesa ma provare ad adattarci al tempo nuovo in cui viviamo.

Da questo punto di vista ci viene in soccorso Heinz Hartmann autore che io faccio studiare regolarmente ai miei studenti di psicologia dinamica. Perché proprio Hartmann? Perché Hartmann (che è stato uno dei più importanti psicologi dell'Io insieme ad Anna Freud, Margaret Mahler, Erik Erikson) ha proprio messo in evidenza l'importanza del concetto di adattamento.

Una persona che riesce ad adattarsi adeguatamente all'ambiente in cui vive è secondo Hartmann una persona produttiva, capace di godere la vita e dotata di equilibrio mentale. Non dimentichiamoci che è proprio la capacità di adattarsi alle caratteristiche dell'ambiente che assicura la sopravvivenza al bambino.

Hartmann distingue tre tipi di adattamento: un adattamento autoplastico (che si attua attraverso modificazioni dell'individuo), un adattamento alloplastico che implica una modificazione dell'ambiente, e un adattamento definito di terzo tipo che deriva dall'impossibilità di attivare le prime due strategie e consiste in un cambiamento di ambiente.

Facciamo un esempio. Immaginiamo che una persona si trovi in un ambiente che sente come troppo freddo. Cosa può fare? Indossare un indumento più pesante (adattamento autoplastico), oppure può alzare la temperatura indicata sul termostato (adattamento alloplastico) o, ancora, se non possiede indumenti più pesanti e se il termostato non è funzionante può cercare un luogo più caldo (adattamento definito di terzo tipo).

Nel periodo che stiamo vivendo in cui è il virus a dettare le regole del gioco l'adattamento alloplastico e l'adattamento del terzo tipo sono impediti (non possiamo infatti né cambiare l'ambiente, né cambiare ambiente) ma possiamo certamente mettere in atto un adattamento autoplastico, ossia possiamo cambiare noi stessi.

Cosa significa cambiare noi stessi? Che anziché congelare la nostra vita, anziché stazionare in attesa che il virus scompaia, noi possiamo vivere questa vita oggi reinventandoci.

Io credo che seppur nella tragedia, questo virus ci stia offrendo diverse possibilità... una di queste è la possibilità di reinventarsi, di riconcepirci.

Questo ovviamente può avvenire in diversi modi. Possiamo approfittare di questo periodo per leggere dei libri che stazionano nella nostra libreria da tanti anni, possiamo mettere ordine all'armadio, possiamo fare esercizi ginnici, ma soprattutto io credo che questa situazione ci offre una grande possibilità se saremo in grado di coglierla ossia che questo è il tempo in cui possiamo entrare in contatto con noi stessi. È l'occasione per instaurare una dimensione dialogica con le parti più profonde di noi, conoscerle, interrogare i nostri desideri, i nostri talenti.

Io credo che la dimensione della solitudine è molto importante e questa è un'occasione utile per sfruttarla.

Sempre Borgna ha scritto un libro dal titolo: “La solitudine dell’anima”. In questo libro l’autore distingue una solitudine aperta da una solitudine chiusa.

La solitudine aperta ha una certa parentela con il silenzio, è una solitudine interiore, una solitudine creatrice, una solitudine come possibilità di entrare in dialogo con se stesso, come possibilità di visitare i luoghi più nascosti del nostro Sé, di contattare la nostra Ombra (come direbbe Jung); è quindi una solitudine generatrice in quanto in grado di produrre metamorfosi e cambiamento.

Esempio in letteratura di solitudine aperta come possibilità generativa ne abbiamo infiniti: mi viene in mente una poesia di Leopardi che conosciamo tutti “Il passero solitario”, per non parlare delle poesie di Emily Dickinson che addirittura pensava alla solitudine come un veicolo per raggiungere la felicità.

Ben diversa invece è la solitudine chiusa che rimanda al concetto di Isolamento: gli altri ci sono ma non li riconosco più né emotivamente, né psicologicamente come miei interlocutori. Quindi una solitudine intesa come sorgente della disperazione, dell’angoscia, o nelle forme più drammatiche del suicidio.

Questa è un'occasione per sperimentare una solitudine aperta, per entrare in dialogo con noi stessi, per iniziare a guardarsi con occhi diversi.

Alderman diceva: “Hai bisogno di una finestra su un mondo diverso per capire che cosa pensi del tuo.” Il virus ci sta offrendo un mondo diverso, utilizziamo questo mondo esterno diverso per guardare il nostro mondo interno con occhi nuovi.

Diceva Neruda: “l’importante non è nascere ma rinascere”. Questa è un’occasione per rinascere o per meglio dire per far nascere dentro di noi quelle parti non nate e non note.

In un tempo in cui la nostra vita sembra essersi arrestata, paralizzata, congelata noi abbiamo sempre l’occasione, reinventandoci, di generare frutti. Generare frutti è il primo compito di ogni essere umano per potersi definire tale. Ce lo insegna la parola di Gesù quando dice che solo dai frutti si riconosce l’albero. Quando Gesù dice l’albero si riconosce dai frutti significa che una vita non si riconosce dalle sue origini ma se fa frutti buoni o no. È il frutto che definisce il valore dell’albero ed è il frutto che definisce il valore di un uomo.

Pertanto il messaggio che voglio lanciare e lasciare a tutti è quello di non restare congelati, paralizzati in una condizione di attesa ma continuate a produrre frutti e ricordatevi sempre che come diceva John Lennon: “la vita è ciò che accade mentre noi ci occupiamo d’altro”.