

LA CALMA E IL CAOS

di Paola Terrile, Giada Tocco, Carla Giubolini, Silvia Passalacqua, Matteo Biaggini

I- ***“DESTRUTTURAZIONE DELLA METODOLOGIA E RUOLO DELLA DIMENSIONE AFFETTIVA”***

Nel breve testo di Alessandro Baricco dall'evocativo titolo *“Quel che stavamo cercando”*, ricco di aforismi sull'avvento del virus e di ipotesi sui motivi, mi ha particolarmente colpita la citazione di un'intervista di Jung; in quell'occasione il fondatore della Psicologia Analitica

“ricordò di aver previsto l'ascesa di Hitler semplicemente ascoltando i sogni dei suoi pazienti negli anni immediatamente precedenti l'avvento del nazismo”(pagg.12/15).

Ciò che Jung intendeva può essere così parafrasato: se la Storia sovente traduce in eventi certe pulsioni dell'inconscio collettivo, entrando quindi di diritto nell'ambito del *fare mitico*, è legittimo domandarsi che cosa racconta di noi e del nostro mondo la recente Pandemia.

Ancora, se la Pandemia- e mi pare un'ipotesi da considerare-prima dei corpi degli individui riguarda l'immaginario collettivo, si tratterebbe quindi di una creatura mitica che è deflagrata, contagiando le menti prima dei corpi.

Le premesse di questa deflagrazione, ipotizza lo scrittore, erano già presenti nel mondo che è stato costruito negli ultimi cinquant'anni:

“Si è lavorato molto per creare un unico campo da gioco in cui ci si potesse spostare con una facilità e una velocità mai conosciute prima(..).Abbiamo ricostruito un Tutto, anzi diversi Tutto. Farci correre informazioni o denaro o numeri o notizie o musica cambia poco le cose: è sempre un gioco pandemico. Se inizia a correrci dentro un virus, nulla potrà accadere di diverso da una pandemia”.(pag.16)

Se dunque l'esito di cui patiamo le conseguenze appare a ben guardare inevitabile, è stato d'altronde rivelatore di dimensioni dell'umana convivenza che si erano abbandonate o alle quali si rivolgeva ormai un'attenzione parziale, offuscata dall'abitudine se non distratta: che è fondamentale adesso guardare da vicino.

Occorre farlo, sia perchè chiedono spazio che perchè una riflessione approfondita sullo stato dell'umanità, condotta con umiltà non è più eludibile.

Tra queste dimensioni proverei a prendere in considerazione quelle che riguardano la dimensione clinica. Quest'ultima era da tempo ridotta a cassa di risonanza di sofferenze psichiche diffuse e crescenti, che sembrava sempre più difficile e arduo avvicinare e alleviare con gli strumenti terapeutici a nostra disposizione.

L'avvento del Covid-19 ha introdotto mutamenti nell'assetto della relazione analitica che la rendono differente, soprattutto essenzializzata.

L'osservazione quotidiana ci mostra senza equivoci quanto sia l'equazione personale che il transfert/controllotransfert, due capisaldi della metodologia junghiana, siano stati profondamente modificati dal clima di pandemia: lo stesso assetto del setting-base è stato stravolto nelle sue coordinate.

In primo luogo la parità di esposizione e di fragilità fisica ha modificato l'immagine dell'analista da tecnico a essere umano, rendendola maggiormente accessibile e meno distante dal paziente. La necessità emergenziale ha inoltre favorito il ripensare il valore della relazione di fiducia e la competenza. L'analista, che viene simbolicamente "rivalutato", funge così da catalizzatore del risorgente bisogno di cura, che si esprime riscaldando la relazione e rendendola intima, in una parola restituendole un afflato vitale.

Avviene non di rado che il controllotransfert venga alleggerito dalla noia, arricchito di complicità anche sorridente, oltre che di un sollievo e stupore condivisi per il ritrovare l'altro dentro un comune orizzonte di bisogni e di ricerca.

La tragedia risveglia il bisogno di vicinanza e conforto, riportandoli al centro del setting.

Di conseguenza accade che la carenza di capacità simboliche dei pazienti contemporanei venga compensata dalla reattività emotiva di fronte alla dimensione di tragedia/morte possibile. Nella cornice dell'elaborazione analitica, quest'ultima può riportare in contatto con la dimensione inconscia collettiva, permettendole di irrompere con discrezione del setting.

Irrompe non tanto e non sempre nei sogni, che pure ospitano in modo ricorrente la pandemia, ma come sfondo implicitamente riconosciuto del muoversi della coppia analitica. E' importante sottolineare che in pandemia, soprattutto nelle prime fasi, la coppia analista/paziente esiste ed opera in un clima relazionale generale dominato da distanza e isolamento, che amplificano sofferenze e insicurezze individuali.

In questa mancanza di coordinate, in cui i riferimenti individualistici dominanti nella dimensione collettiva contemporanea sono scomparsi, o comunque ne viene percepito lo sbriciolarsi di fronte a qualcosa che accade a tutti e non è comprensibile, *succede che l'affettività diventi la tela di ragno intorno cui si costruisce la relazione*. Costituisce la base condivisa e la componente umana comune più agevolmente percepibile dal paziente. Il ruolo dell' analista diventa quindi quello di portare alla consapevolezza del paziente ciò che entrambi stanno vivendo, prestando al paziente tramite la sua presenza una sorta di personalizzazione della risposta alla domanda implicita: *se tutto è crollato, che cosa resta?*

In altri termini, l'analista non aiuta unicamente il paziente a dare forma e senso consapevoli alla risposta, ma a incarnarla nell'esserci di entrambi.

La destrutturazione del metodo terapeutico che il Covid ha accelerato, quindi, funge da cartina di tornasole rispetto allo sgretolarsi delle precedenti “certezze”, alle quali molti percepiscono ormai impossibile appoggiarsi. D' altro canto il ruolo centrale assunto dalla dimensione affettiva in psicoterapia fa da contraltare allo smarrimento e alla paura oggi diffusi, rivelando un nuovo/antico spazio per dare forma alla relazione

intima.

Quest'ultima si reinsedia così nel setting come elemento fondamentale, che dà sollievo e può risanare la percezione del proprio essere al mondo. Se da un lato tutto ciò rimanda alle altre umane relazioni, nelle quali la dimensione affettiva fa da collante, dall'altra mette in rilievo la caratteristica pregnante della relazione analitica, che ritrova e riattualizza il suo ruolo nel mondo a sua volta destrutturato e convalescente.

In questo contesto la psicoterapia appare (momentaneamente?) guarita da ogni tentazione tecnicistica.

La relazione analitica così rifondata sembra quindi porsi come *un Noi capace di ritessere senso*; per dirla altrimenti, come *una relazione intima essenziale in grado di rivelare una reazione condivisa alla morte di un mondo*. E che al tempo stesso permette di respirare ciò che resta irrinunciabile.

In questo modo si pone altresì come punto di avvio per il processo di autoguarigione, ma anche come inizio almento potenziale della ricostruzione (mitica?) collettiva.

Concluderei questa breve riflessione con una domanda solo in apparenza provocatoria: sopravviverà la relazione analitica così ri-fondata alla fine della pandemia?

Sono trascorsi più di due anni dall'inizio della pandemia (e oltre un anno dalla prima versione di queste riflessioni). Se non appare ovviamente possibile articolare oggi una risposta “definitiva” alla domanda formulata sopra, vale la pena osservare ciò che è nel frattempo avvenuto nei nostri studi, per domandarci quanti dei cambiamenti inaugurati si siano consolidati.

Nel corso degli ultimi due anni abbiamo attraversato a livello collettivo più fasi di emergenza, alternate a fasi di relativa quiescenza del virus, il che ha dato forma nella vita sociale a una paradossale “stabilizzazione dell'incertezza”.

Nei nostri studi la dimensione online si è alternata a quella in presenza, diventando una modalità terapeutica sempre più frequentemente usata. Se ciò ha permesso di mantenere la continuità di cura, ha d'altro canto modificato per molti versi non solo il metodo, ma le coordinate della relazione.

Ad esempio nelle sedute online, private della dimensione fisica e del non verbale, diventa di fatto necessario da parte del terapeuta attivare la funzione immaginativa per mantenere viva nella propria mente l'immagine dell'altro, che la dimensione in remoto tende ad appiattare. Occorre di fatto rifondare il setting e le sue regole adattandole all'alternanza delle due modalità.

Infatti, un aspetto critico dell'online si configura nell'essere facilmente accessibile, con un impatto sia sul ritmo delle sedute (troppo facile e comodo decidere all'ultimo minuto di spostare un appuntamento da presenza a online), sia sul rituale (si entra subito in medias res sottraendo spazio all'attesa, al fare silenzio volgendo lo sguardo all'interno, come invece avviene prima dell'ingresso fisico nella stanza d'analisi).

L'aspetto confusivo nell'alternarsi delle modalità in presenza e online, che le diverse ondate emergenziali hanno reso consuetudine, può di fatto favorire il riaffacciarsi di tendenze alla superficialità e all'onnipotenza. Riallacciandoci alla riflessione iniziale, possiamo ipotizzare che questa deriva possa essere arginata proprio facendo appello ai valori essenziali della relazione.

Intrecciate con le tematiche e criticità individuali, infatti, il perdurare dell'incertezza e della precarietà collettiva negli snodi della vita di ognuno, certamente acuiscono l'impatto della sofferenza psicologica; ma questo sommarsi di urgenze può al tempo stesso contribuire a mettere al centro della coscienza, fin dalla domanda iniziale, la percezione di ciò che si va cercando nel percorso terapeutico.

Un tipo di ascolto e sostegno che tendono con energia verso l'alleanza, verso la costruzione di una relazione sicura, che sia tesa a risvegliare il contatto con la libido vitale, soprattutto attenta a ciò che veramente conta.

Come se la situazione postpandemica con i suoi strascichi di smarrimento costituisse il terreno favorevole al fiorire di una scoperta: *quella che il processo di apprendimento alla convivenza in un mondo orfano di certezze e l'avvicinamento al mondo interno possano avvenire in parallelo, nella particolare dimensione dello spazio terapeutico.*

Nella situazione di comune esposizione alla fragilità, si è visto, il terapeuta torna ad essere anche un compagno di viaggio. A partire da questo presupposto il viaggio interiore acquista una concretezza sgombra da equivoci.

Quella di un'urgenza condivisa, del ritrovare un senso anche valoriale all'esserci.

Sulle macerie bisogna ricostruire con molta attenzione e cura, prendendosi il tempo di completare il percorso senza fretta.

Mi sembra possibile concludere queste considerazioni con un semplice pensiero.

La riduzione all'essenziale della relazione analitica, configurandosi per la coppia terapeutica come una comune ricerca introspettiva, la cui bussola è uno sguardo consapevolmente rivolto alla dimensione degli affetti dentro e fuori di sé, può in effetti prendere la forma di un'isola di calma nel caos.

Un'isola di parole e di sguardi, che dà riparo e che riorienta.

Paola Terrile

LA CALMA E IL CAOS II

“La barca sul tetto”

la terapia come posto/porto sicuro

appunti di viaggio:

*Conosco delle barche
che restano nel porto per paura
che le correnti le trascinino via con troppa violenza.*

*Conosco delle barche che arrugginiscono in porto
per non aver mai rischiato una vela fuori.*

*Conosco delle barche che si dimenticano di partire
hanno paura del mare a furia di invecchiare
e le onde non le hanno mai portate altrove,
il loro viaggio è finito ancora prima di iniziare.*

*Conosco delle barche talmente incatenate
che hanno disimparato come liberarsi.*

*Conosco delle barche che restano ad ondeggiare
per essere veramente sicure di non capovolgersi.*

*Conosco delle barche che vanno in gruppo
ad affrontare il vento forte al di là della paura.*

*Conosco delle barche che si graffiano un po’
sulle rotte dell’oceano ove le porta il loro gioco.*

*Conosco delle barche
che non hanno mai smesso di uscire una volta ancora,
ogni giorno della loro vita
e che non hanno paura a volte di lanciarsi
fianco a fianco in avanti a rischio di affondare.*

*Conosco delle barche
che tornano in porto lacerate dappertutto,
ma più coraggiose e più forti.*

Conosco delle barche straboccanti di sole

*perché hanno condiviso anni meravigliosi.
Conosco delle barche
che tornano sempre quando hanno navigato.
Fino al loro ultimo giorno,
e sono pronte a spiegare le loro ali di giganti
perché hanno un cuore a misura di oceano.*

Jacques Brel

immagine della barca nel porticciolo di Marina di P. una barca in secca, un gozzo

Cominciare un'analisi, e chi l'ha fatto almeno una volta nella vita lo sa, è iniziare un viaggio, alla volta di se stessi.

C'è chi inizia per un un amore infranto, un lutto, oppure per via dei sintomi, che appaiono come qualcosa di terrifico ed angosciante, altri ancora per uscire/evadere da qualcosa, da qualcuno, da se stessi.

Penso a chi l'ha intrapresa perché fa parte di un percorso di vita che ha scelto, o da cui è stato scelto, diventare psicoterapeuta o analista. Ecco allora che quel viaggio ti insegna ad essere contemporaneamente passeggero e marinaio, per diventare poi capitano dell'imbarcazione.

Nella mia mente il percorso analitico assume i contorni di un viaggio per mare, in barca o in nave, forse perché per me il navigante per eccellenza è Ulisse che cerca strenuamente di tornare a casa, Itaca, vera o presunta che sia, meta di ognuno. Ma nel viaggio di Ulisse io vedo molto l'umano bisogno di ritrovarsi, anche se in mezzo a mille peripezie, avventure ma, soprattutto difficoltà.

*(...) Sempre devi avere in mente Itaca -
raggiungerla sia il pensiero costante.
Soprattutto, non affrettare il viaggio;
fa che duri a lungo, per anni, e che da vecchio
metta piede sull'isola, tu, ricco*

*dei tesori accumulati per strada
senza aspettarti ricchezze da Itaca.
Itaca ti ha dato il bel viaggio,
senza di lei mai ti saresti messo
in viaggio: che cos'altro ti aspetti?
E se la trovi povera, non per questo Itaca ti avrà deluso.
Fatto ormai savio, con tutta la tua esperienza addosso
già tu avrai capito ciò che Itaca vuole significare.
Ulisse di Co. Kafakis*

Chi va per mare sa che ci sono delle condizioni da tenere sempre bene a mente, si porta il necessario, si tengono in considerazione i fattori quali le condizioni metereologiche, del mezzo, gli strumenti per tenere la rotta e , cosa non da poco, l'equipaggio, che sa cosa deve fare qualora ci si trovasse in difficoltà.

Se queste poche e semplici regole sono chiare, cosa accadrebbe se ci si ritrovasse di punto in bianco in una situazione assurda, in cui gli strumenti non funzionassero più, la nave fosse bloccata, arenata per via di una terribile tempesta e si fosse in balia di qualcosa di terribile e sconosciuto?

La Pandemia ci ha trovati inermi, nudi, ma tronfi del nostro ipertrofico Io, come degli Ulisse orgogliosamente aggrappati alle nostre capacità, alle nostre risorse, alla nostra furbizia.

Ci siamo goduti la nostra continua tracotanza: abbiamo ascoltato le Sirene, ingannato divinità, fornicato e mangiato e derubato i beni dei paesi ospitanti...Ma qualcosa di invisibile ai nostri occhi, occhi la parte del cervello che vive fuori la scatola cranica, ci ha presentato il conto...

Ci siamo trovati chiusi in casa, con a disposizione solo i cellulari in mano, dalle nostre finestre le continue sirene di ambulanze che ci hanno atterrito, sconvolto, gli altoparlanti delle forze dell'ordine che ci invitavano a restare al sicuro....a casa.

Al sicuro?

A casa...

Casa è luogo sicuro? o sicuro non è solo un luogo, ma un concetto non tangibile, qualcosa o qualcuno che ci fa sentire sicuri?

Ma la malattia è tra noi! ha il viso del nostro vicino, del nostro amico, della persona conosciuta; noi così sicuri delle nostre conoscenze e dei nostri risultati , siamo imprigionati da qualcosa di invisibile, venuto da chissà dove e che decide per noi su ciò che possiamo o non possiamo fare, dove possiamo o non possiamo andare, meglio: non possiamo andare da nessuna parte.

Casa/porto/posto sicuro, o siamo arenati in una secca, aspettando che tutto passi? guardiamo da questo punto privilegiato lo svolgersi degli accadimenti e l'unica arma che abbiamo sono le nostre riflessioni, ciò che negli anni la nostra formazione ci ha fornito: le teorie, gli scritti, i sogni, il nostro continuo interrogarci sull'umano sentire.

Al sicuro....

Giada paziente-“Pronto, buonasera dottore, come sta? “ e ascolto la sua voce, quella voce bassa e rassicurante, gli occhi buoni e lo sguardo pacato che ho imparato a conoscere, i suoi gesti, i suoi maglioni, le sue espressioni. Luogo sicuro quegli occhi e quella voce, luogo dove il giudizio si sospende e posso parlare con me, non dovermi nascondere, mentire, conciararmi, mascherarmi...

Voce del supervisore -“...Buonasera cara... “ e penso: dottoressa che bello vederla e i colori e la voce allegra mi attivano, sento il suo profumo ed i suoi abbracci, il suo insegnarmi a muovere i miei passi titubanti, mi fa sentire come tenere il timone della mia barca, supervisiona il mio tenere la bussola e interpretare i segni e i sogni, mi pungola a pormi le giuste domande ma mi educa a stare in equilibrio anche se il mare è mosso, molto mosso...

Giada terapeuta-“Buonasera, come sta?”

La paziente“ bene dottoressa, ma, secondo lei quando finirà? “

“Non lo so” rispondo, “ma sono qui insieme a lei ad aspettare che passi.”

E intanto penso: le mie orecchie ti sentono e ti restituiscono ripulite le cose che provi, affinché siano comprensibili, digeribili, introiettabili. Cosa provi mi scuote, mi fa paura, anch'io sento la tua paura ed è la mia stessa e , quando diventa anche la mia per fare sì che possa essere trasformata, sto lì in silenzio, ti ascolto, faccio sì che questo tuo spazio ti faccia sentire al sicuro, affinché ”uscendo” tu possa portare con te questa sicurezza, questo luogo, questo sentimento. Faccio sì che la mia voce ti accompagni finché tu non ti accorga che non è più la mia, ma la tua a guidarti.

Siamo nella stessa barca amica mia, mia compagna di viaggio, ma non te lo dico esplicitamente, lascio che parlino i nostri inconsci, quella parte del nostro cervello che non è

cognitiva e tracotante, quella parte che sogna e che produce queste immagini meravigliose e terribile, quelle storie proiettate che poi leggeremo insieme per scrutare le stelle e capire se la direzione è giusta...

“Malgrado tutto avevo fame di un significato nella vita. E adesso so che bisogna alzare le vele e prendere i venti del destino, dovunque spingano la barca. Dare un senso alla vita può condurre a follia ma una vita senza senso è la tortura dell’inquietudine e del vano desiderio- è una barca che anela al mare eppure lo teme.”

Antologia di Spoon River di Egdar Lee Masters

immagine la barca nel porticciolo di Marina con luce accesa che sta per partire

La Calma e il Caos III

“Il Cambiamento del Setting terapeutico”

«...Fu allora che una figura attraversò i cieli, e irrompendo per i sentieri più chiusi, vinse la distanza e l'ipocrisia, pensiero libero da ogni costrizione... ”

“Donna Flor e i suoi due mariti” Jorge Amado

Mi piace l'idea di riprendere alcuni spunti delle relazioni precedenti, come l'onda del mare che, nel suo flusso, va e ritorna portando ed allontanando...a volte lasciando sulla rena qualcosa, e altre volte portandolo via ...

Anche questa pandemia sembra aver modificato in modo profondo e importante alcuni aspetti cardine del metodo analitico.

Il cambiamento del setting psicoterapeutico, infatti, sembra essere diventato evidente nel tempo della pandemia, durante il quale, in modo prepotente, la tecnica, ma non nel senso del metodo, è entrata:

- ! da un lato facendoci provare un certo grado di “riconoscenza” per il contributo, alla continuità della relazione terapeutica, che ci ha fornito con la sua presenza; i pazienti, e specialmente coloro con i quali la relazione era maggiormente consolidata, hanno potuto proseguire il loro percorso terapeutico accettando il cambiamento vistoso del setting ed apprezzandone il mutato sguardo sull'analista che in parte è stato reso più vicino nel senso dell'amplificazione, della telecamera, del primo piano in senso cinematografico, dell'inquadratura ma dall'altro accettando la maggiore distanza e fatica nella concentrazione attraverso un mezzo, quello dei media, che rende più difficile la comunicazione non verbale e la creazione di un climax affettivo;
- ! dall'altro interrogandoci sull'influsso che il mezzo, attraverso il quale avvengono le nostre comunicazioni, ha, e quanto sia o meno importante, e

come questo mezzo agisca sulla relazione terapeuta-paziente e paziente-terapeuta, che è poi lo strumento di elezione del patto, dell'alleanza tra analista e paziente.

Il concetto di setting si è già molto modificato nel corso della pratica analitica, ampliandosi dal semplice scopo di fissare "regole" e quindi dal suo fine prevalentemente normativo, al concetto di "scenario" che include la complessità degli aspetti (materiali, relazionali, emotivi ed organizzativi) dell'intervento psicologico.

A questo proposito, ho trovato che la storia dell'esperienza dell'isola Tiberina sia molto significativa, in quanto sembra rappresentare, a livello mitologico, un corrispondente simbolico del setting, rappresentando l'emblema del luogo fisico e psichico di cura. Già nel 293 a.C. i sacerdoti dell'isola Tiberina, ai quali era affidata la cura dei pazienti, arrivarono a capire che le dimensioni interne, psichiche e relazionali, e le condizioni esterne, fisiche e materiali, dell'isola dovevano essere sincronizzate per condurre il paziente alla guarigione. L'Isola diventa quindi un prezioso simbolo, che indica che, nel mare dell'Inconscio collettivo, esiste un'entità concreta, un archetipo di ciò che oggi rappresenta il setting terapeutico.

Credo inoltre che sia importante considerare la questione del cambiamento del setting in quanto questo tema apre ad ulteriori interrogativi che riguardano l'influenza che il cambiamento nella relazione interpersonale ha sulla relazione intrapsichica. E' un tema non nuovo nel nostro lavorare ed attiene alla trasformazione che avviene nell'Inconscio del terapeuta e nell'Inconscio del paziente attraverso la relazione, riportando l'attenzione a tutto il tema del contagio intrapsichico.

L'introduzione della tecnica non è solo una questione analitica ma riguarda tutti, dentro e fuori l'analisi; essa ci pone la domanda su quello che sta accadendo alle relazioni interpersonali, soprattutto per le nuove generazioni in formazione, le quali crescono in una realtà in cui la paura dell'Altro, è concreta, si manifesta in una dimensione del reale ed è collegata all'atto del respiro, della psychè, del pneuma, se vogliamo nell'atto stesso vitale!

In che modo questo timore, questo elemento un po' paranoide, può modificare il "nostro modo di stare al mondo e con gli altri"? Altri che sono sempre più percepiti

come distanti e necessariamente allontanati: credo che dovremo vigilare.

E' per questo che anche al lavoro in Asl, nell'incontro con gli adolescenti, ho cercato, interrogandoli, di far dire loro, come hanno vissuto e come stanno vivendo questo periodo di epidemia, termine che deriva, come sappiamo, dal greco epi-demos= "sul popolo".

E i ragazzi hanno risposto, alcuni portando immagini e altri costruendo MEME ...



LA DAD

come
sembra:



com'è
realmente:





COME MI VEDONO:

quando accetto la situazione:



quando esprimo la mia opinione:



I ragazzi ci sottolineano come l'uso "pacificato" degli strumenti informatici quella che si potrebbe definire la pax digitalis non è solo questo. Ci avvisano di vigilare sui rischi di un salto ideologico e magico dalla moralistica condanna (alla quale era sottoposta la tecnologia) alla visione salvifica della tecnologia che ci salva dall'isolamento, dalla reclusione. Sarà importante non scotomizzare le differenze emozionali ed immaginali che possono essere presenti nell'utilizzo dei media, pur nella loro utilità, e non perdere di vista l'importanza delle relazioni concrete, dei rapporti reali, in cui il corpo e gli aspetti materiali del quotidiano esistono e si manifestano e chiedono ascolto.

E così ritorno all'immagine del mare col suo ipnotico flusso di andirivieni e trovo interessante che si possa pescare nel mare dell'Inconscio collettivo, per trovare risposte umane, ad esperienze che ci accomunano, sicuramente inscritte nel nostro patrimonio facendo riferimento alle esperienze della peste e delle pestilenze, fisiche e psichiche, (la peste raccontata da Manzoni o le metafore della guerra presenti anche nel linguaggio giornalistico e scientifico).

Luci ed Ombre

Alcuni temi mi sono sembrati urgenti durante il periodo del lockdown soprattutto quello del 2020, periodo in cui in ambulatorio gli stati d'animo oscillavano ampiamente tra la spinta onnipotente, che scotomizzava il rischio, e l'emergere di aspetti d'impotenza, accompagnati da stati ansiosi e di rabbia diffusa...

“ A che cosa si rivolge l'anima che non ha un terapeuta con cui fare le sedute? Porta le sue pene a un bosco, alla riva di un fiume, ad un animale amico oppure in giro senza meta per le vie della città a contemplare il cielo notturno.

Oppure guarda fuori dalla finestra o mette a bollire l'acqua per farsi una tazza di tè. E' come respirare: espandiamo i polmoni, li rilassiamo e ci arriva qualcosa da fuori. Il daimon, nel cuore, sembra contento, perché preferisce la malinconia alla disperazione.

C'è contatto.

Hillman Il codice dell'anima

I meccanismi difensivi dell'Io non sono sufficienti: “ la costruzione dell'Io come esito di un continuo sforzo di contenimento di istanze dell'Inconscio da parte del Super-Io “ diceva Freud, ma anche e soprattutto “ dello sviluppo di un processo di Individuazione che necessita di una scelta etica” aggiunge Jung, in un processo di ripresa su di Sé delle proprie proiezioni fatte sugli altri, attraverso quel facile meccanismo di trasferimento della propria Ombra, degli elementi di Ombra personale non integrati, sull'Altro.

Ridurre i meccanismi di difesa primari quali la negazione, la razionalizzazione e la

proiezione per scongelare l'Io e promuoverne la ripresa dello sviluppo, ma evitando il rischio della sua inflazione, rischio che, ultimamente, non eravamo tanto riusciti ad evitare. Ed il Covid forse ha fatto ciò che l'interiorità non trovava più il modo di farci sentire. Del resto in una cultura fortemente sbilanciata sul versante dell'estroversione...l'introversione è troppo caratterizzata come elemento di disturbo perdendo la dimensione fondata sul recupero del rapporto col Sé e quindi con l'Etica, intesa come quella "vox dei" voce interiore, che non si può eludere se non a costi soggettivi e collettivi molto alti.

E' importante quindi incontrare psichicamente, sia a livello individuale sia a livello collettivo, quell'alterità, quell'elemento divino nell'umano che ci permette di contagiarsi, contaminarci e che solo ci permetterà di ritrovare la mediazione, la giusta distanza, la curiosità e la rinuncia all'hubris della ragione. Il contagio, che ora tanto ci spaventa in quanto è entrato attraverso l'ignoto, lo sconosciuto, ciò con cui non eravamo mai venuti a contatto, attraverso un aspetto d'Ombra, evoca però inevitabilmente gli aspetti di luce. Aspetti di luce che si vedono nel coraggio, nello sforzo di non soccombere al timore, alla paura e all'ansia che a volte albergano massicciamente nelle persone sempre più isolate e distanziate.

Ho letto una bella riflessione sul tema della differenza tra il termine Distanza che aiuta il processo di individuazione e quello di Distanziamento che invece isola, non aiuta a crescere e non favorisce l'aumento della coscienza di sé.

Questo credo sia importante se non vogliamo continuare a credere che **dopo** "saremo migliori" o che **dopo** "tutto tornerà come prima"

Io credo che entrambe le polarizzazioni non corrispondano al processo che è in corso. Siamo in una cultura di massa e sappiamo che la mente di gruppo ha un funzionamento più primitivo, che il gruppo attiva ed evoca aspetti dell'umano più sotterranei, se vogliamo più antichi, e quindi sarà sempre importante mantenere attiva ed aperta la pensabilità di una realtà più duttile più flessibile dove la luce e l'ombra non si avvicindino ma si integrino in cui la vita e la morte siano coesistenti e non che la seconda sia solo vissuta come fallimento e senso di colpa o addirittura negata.

Ritorna nei miei pensieri l'importanza del sacro e del divino affinché la cura sia

intesa nel senso più profondo che porta con sé la passione, il pathos come espressione dell'unione dell'Umanesimo e della conoscenza, dell'Illuminismo.

Mantenere viva quella che Jung chiamava “la candela che è in noi nel confronto con le tenebre”

Bibliografia

Nicola Zavanella”

C.G.Jung in Psicologia del Tranfert,

Hillman Il codice dell'anima

La calma e il caos IV

“La poesia viene quando restiamo nell’inesauribile compagnia della solitudine”

Solo resiste al tempo quel che si fa col tempo. E quello che si fa con l’eternità? La poesia viene quando restiamo nell’inesauribile compagnia della solitudine. Viene come un subito taglio, dove si mischiano con fredda febbre, sangue con sangue, due separati mondi. Hèctor Murena (traduzione di Cristina Campo)

Mai così vicini mai così lontani, mai così lontani mai così vicini, la poesia come antidoto creativo ad un vuoto esistenziale “non c’è poesia laddove non c’è speranza. Tutti i grandi poeti erano grandi ottimisti che conoscevano esattamente la lunghezza di ogni tunnel la lunghezza di ogni solitudine.” (Vassilis Vassilikòs).

Il mondo che prima perceivamo come unitario si è separato in due mondi, quello interno e quello esterno, il mondo esperito e il mondo fantasticato, il mondo raccontato e il mondo taciuto. Sembra passato un tempo infinito da quando il mondo e il nostro stare al mondo è stato destrutturato da un virus che è entrato non solo negli studi medici, negli ospedali, ma ha travalicato ogni barriera fino ad arrivare e renderci insicuri nei nostri spazi più intimi, negli affetti, nelle nostre case, nelle nostre stanze di analisi e si è affacciato perfino negli spazi del nostro immaginario notturno. Siamo abituati ai muri, muri innalzati per dissenso, per la difficoltà di comunicare, di stare in relazione con chi è diverso da noi, muri che costruiamo noi stessi per definirci. Questa volta i muri non servono a differenziarci, respingere chi percepiamo come altro da noi, rafforzarci nella nostra identità, quale che essa sia. Sono muri forzati, che ci allontanano dalle persone che ci siamo scelte o che la sorte per familiarità ci ha dato come compagni di vita. Sono muri che hanno tolto spazi di intimità, possibilità di confronto esteriori e lasciano le persone in balia di sé stessi e della propria solitudine, affievoliscono il desiderio, lasciano un cielo senza stelle. Barriere forzate che trasfigurano l’identità, il nostro nascere come esseri predisposti al contatto, esseri che nel contatto esperiscono il proprio essere al mondo. Se intendiamo il percorso di crescita personale di ciascuno, come un percorso di acquisizione di consapevolezza su sé stessi e di integrazione di aspetti inconsci e consci, il covid sembra aver messo a dura prova aspetti

libidici centrali per potere affrontare un processo di crescita creativo. Siamo travolti da angosce di morte che provengono dall'esterno, si annidano dentro di noi e attivano paure interne speculari assopite o con le quali fino ad oggi non si era forzati ad entrare in contatto, sommersi da aspetti d'Ombra personali e collettivi che non conoscevamo. La vita fuori con i suoi ritmi incessanti, le scadenze, le novità teneva occupati, si poteva scegliere di confrontarsi con aspetti dolorosi esterni e interni, centellinandoli a seconda della sensibilità individuale. Se una tappa fondamentale dell'individuazione è quella di includere il mondo, il covid e le strategie di contrasto al virus, sembrano aver messo a dura prova questo processo creativo, soprattutto in chi, già prima, era meno in contatto con sé stesso, era più solo e fragile, esternalizzava principalmente i propri conflitti oppure era in una fase di crescita particolarmente delicata.

Ieri ho sofferto il dolore

Ieri ho sofferto il dolore,
non sapevo che avesse una faccia sanguigna,
le labbra di metallo dure,
una mancanza netta d'orizzonti.
Il dolore è senza domani,
è un muso di cavallo che blocca
i garretti possenti,
ma ieri sono caduta in basso,
le mie labbra si sono chiuse
e lo spavento è entrato nel mio petto
con un sibilo fondo
e le fontane hanno cessato di fiorire,
la loro tenera acqua
era soltanto un mare di dolore
in cui naufragavo dormendo,
ma anche allora avevo paura
degli angeli eterni.

Ma se sono così dolci e costanti,
perché l'immobilità mi fa terrore?

Alda Merini

Se la replicazione virale è scandita da fasi chiare, strutturate e veloci, la nostra realtà si è trasformata temporalmente, in un tempo senza fine. Siamo tentati di portare avanti le lancette dell'orologio di molto per bypassare i momenti attuali percepiti come un istante infinito che si replica incessantemente in un domani che sembra uguale all'oggi e allo ieri. "Un giorno dopo l'altro/ E tutto è come prima/ Un passo dopo l'altro/ La stessa vita/ E gli occhi intorno cercano/ Quell'avvenire che avevano sognato/ Ma i sogni sono ancora sogni E l'avvenire è ormai quasi passato.../ Un giorno dopo l'altro/ La vita se ne va/ E la speranza ormai è un'abitudine. (Luigi Tenco)

La vita e le sue possibilità sembrano sfuggirci.

Grido (Antonia Pozzi)

Non avere un Dio
non avere una tomba
non avere nulla di fermo
ma solo cose vive che sfuggono –
essere senza ieri
essere senza domani
ed acciecarsi nel nulla –
– aiuto –
per la miseria
che non ha fine –

Mentre gli spazi esterni si restringono, nasce un grido di libertà, feriti, affaticati cerchiamo spazi dove muoverci, continuare a crescere, a cantare.

Spazio

Spazio spazio, io voglio, tanto spazio
per dolcissima muovermi ferita:
voglio spazio per cantare crescere
errare e saltare il fosso
della divina sapienza.
Spazio datemi spazio

ch'io lanci un urlo inumano,
quell'urlo di silenzio negli anni
che ho toccato con mano.

Alda Merini

Si fa fatica nei gesti quotidiani, ad orientarsi nei propri vissuti trattenere le proprie emozioni forti, a mettere un confine, alle onde di sentimenti non elaborate che arrivano da fuori, a volte, perfino la razionalità sembra avere più volti.

La vita quotidiana (Etti Hillesum- Diario)

A volte faccio così fatica a costruire l'intelaiatura della mia giornata - alzarmi, lavarmi, far ginnastica, mettermi delle calze senza buchi, apparecchiare la tavola, in breve "orientarmi" nella vita quotidiana -, che non mi rimane quasi più energia per altre cose. E se allora mi alzo per tempo come un qualunque cittadino, sono fiera di aver operato chissà quale miracolo. Eppure, fintanto che la disciplina interiore non è a posto, quella esteriore rimane importantissima per me. Se io dormo un'ora di più alla mattina questo non significa che io abbia dormito bene, ma che non so affrontare la vita e che faccio sciopero."

Si soffre per i lutti, le mancanze, le cose belle che si attendono e sembrano non affacciarsi mai.

Quel che duole (Fernando Pessoa)

Quel che mi duole non è
quello che c'è nel cuore.
Ma quelle cose belle
che mai esisteranno.
Sono le forme senza forma
che passano senza che il dolore
le possa conoscere,
o sognarle l'amore.
Come se la tristezza

fosse albero e, una ad una,
le sue foglie cadessero
tra il sentiero e la bruma.

E se la parola carezza, dal latino caritia, in un passaggio semantico dal valore di “penuria”, “mancanza” assume il senso di “pregio”, allora è possibile che basti “un’inutile carezza a capovolgere il mondo” Alda Merini. L’analisi come posto sicuro, che nella sua penuria di azioni concrete è carica di una affettività vissuta, ma anche riflettuta e contenuta, permette di trasformare e contenere lo smarrimento e la sofferenza costruendo passaggi di significato diversi, dove il vuoto può fare risaltare i contenuti e diventare pieno, le paure possono essere descritte e dare la forza di approfondire tematiche nuove.

A margine (Eugenio Montale)

Tu sola sapevi che il moto
Non è diverso dalla stasi,
che il vuoto è il pieno e il sereno
è la più diffusa delle nubi.

Si fa pressante un “Desiderio di cose leggere/ .../nel cuore che pesa/ come pietra
dentro una barca –/ Ma giungerà una sera/ a queste rive/ l’anima liberata: /senza
piegare i giunchi
senza muovere l’acqua o l’aria /salperà – con le case/dell’isola lontana/per un’alta
scogliera di stelle –.../ (Antonia Pozzi).

Si fa spazio una vita nuova.” La vita nuova arriva taciturna/dentro la vecchia vita...
La vita nuova irrompe /come un vecchio che cade sul ghiaccio, un pensiero
/davanti a un muro, la sirena di un’ambulanza./Non ci sono feriti né annunci di
sciagura/solo noi da convincere/ a lasciar perdere il miraggio di una vita rettilinea,
di un orizzonte, lasciarsi curvare,
piegare alla tenerezza delle anse del destino.../ (**Chandra Livia Candiani**)

La fine e l'inizio si incontrano, rimangono le ferite da rimarginare:

Dopo ogni guerra
c'è chi deve ripulire.
In fondo un po' d'ordine
da solo non si fa.

.....

Bisogna ricostruire i ponti
e anche le stazioni.
Le maniche saranno a brandelli
a forza di rimboccarle.

C'è chi con la scopa in mano
ricorda ancora com'era.
C'è chi ascolta
annuendo con la testa non mozzata.
Ma presto
gli gireranno intorno altri
che ne saranno annoiati.

C'è chi talvolta
dissotterrerà da sotto un cespuglio
argomenti corrosi dalla ruggine
e li trasporterà sul mucchio dei rifiuti.

Chi sapeva
di che si trattava,
deve far posto a quelli
che ne sanno poco.
E meno di poco.

E infine assolutamente nulla.

Sull'erba che ha ricoperto
le cause e gli effetti,
c'è chi deve starsene disteso
con la spiga tra i denti,
perso a fissare le nuvole.

Si fa spazio un tempo nuovo. Un tempo nel quale le nostre stanze di analisi si collegano virtualmente, per intessere e collegare le nostre storie e i vissuti fra di loro, nessuno si salva da solo.

Adesso e forse il tempo della cura. Dell'aver cura di noi, di dire noi. Un moto largo pronome in cui tenere insieme i vivi, tutti: quelli che hanno occhi, quelli che hanno ali, quelli con le radici e con le foglie, quelli dentro i mari, e poi tutta l'acqua, averla cara, e l'aria e più di tutto lei, la feconda, la misteriosa terra. È lì che finiremo. Ci impasteremo insieme a tutti quelli che sono stati prima. Terra saremo. Guarda lì dove dialoga col cielo con che speranze e cura nasce un bosco. (Mariangela Gualtieri, *il tempo della cura*).

*“Di questi tempi il mondo è appeso a un filo,
e questo filo è la psiche dell’uomo.”
Carl Gustav Jung*

Essere appesi a un filo: una condizione ardua da sostenere, che implica un rapporto maturo con l’esperienza dell’angoscia. Un’esperienza che non sempre è affrontabile in solitudine, e rispetto alla quale la stanza d’analisi si pone come approdo e argine, un luogo dove si può trovare conforto non sottraendosi all’ardua responsabilità di preservare la capacità della psiche di pensare, di non sopperire alla portata “psicotizzante” della pandemia che ci ha colpiti. Da una prospettiva psicoanalitica, gli eventi dell’ultimo anno hanno palesato un’innegabile realtà: se c’è una sofferenza fisica che invoca di essere alleviata e curata, c’è un “dolore psichico” che richiede di essere sofferto. In altre parole, dobbiamo “aggrapparci” al pensiero per non abbandonarlo, come il marinaio che si lega al timone della barca sferzata dalla tempesta, per non cedere alla paura che lo porterebbe a lasciarsi andare ai flutti ed alla morte. L’alternativa all’insidiosa tentazione di sollevarsi dalla fatica di pensare è la dolorosa, complessa e paziente ricerca di un senso, immersi in una condizione di incertezza che più che mai si palesa come angoscia e smarrimento. In modo particolare, dal momento in cui ha fatto intrusione nelle nostre vite, questo virus ha palesato una natura potenzialmente “psicotizzante”, nel suo sottrarsi insidiosamente alle nostre necessità di controllo, per via della sua contagiosità e per l’evidente imprevedibilità delle sue manifestazioni cliniche.

Era ed è tuttora “semplicemente” mosso dalla sua necessità di sopravvivere, eppure ha il potere di sgretolare molte delle nostre certezze. Non solo ci fa sentire vulnerabili ed esposti alla malattia, ma ci minaccia di dover rinunciare agli affetti e alla vicinanza dei nostri cari, anche nell’eventualità di un ricovero. Ci appare

diabolicamente capriccioso, in modo particolare perché non sappiamo che effetti potrebbe avere su ognuno di noi, e si è messo di traverso, prendendosi gioco della nostra onnipotenza, evidenziando la fragilità del nostro sistema economico e svelando quanto i “sistemi di approvvigionamento” per la mente e per l’anima possano esser emessi sotto scacco (scuola, educazione, arte). Messo a durissima prova nella sua capacità di pensare, ingaggiato in una sfida potenzialmente logorante, l’Io sotto assedio ha in poco tempo dato segni evidenti di cedimento, lasciando spazio a un vero e proprio esercito di Super-Io, rappresentato dalla sequela di “esperti” che, dai rispettivi insediamenti, si sono affannati a sollevarci dall’angoscia dell’ignoto proponendoci una gamma di verità, da quelle più pessimistiche e catastrofiste a quelle riduzioniste e non di rado negazioniste.

Esiste un’alternativa a questa “tempesta citochinica” di supposte verità? La mente grupale si è attivata potentemente, analogamente a quanto accade al nostro sistema immunitario nelle degenerazioni della patologia Covid, generando un groviglio di verità più o meno plausibili e di seducenti o terrificanti ipotesi, determinando così un quadro infodemico cronico e una tendenza evidente alla polarizzazione e sclerotizzazione delle opinioni. Non è solo nella fragilità del corpo umano che si palesa un fenomeno in cui delle parti attaccano altre parti, essendo un fenomeno che gli analisti possono osservare all’opera nella psiche u m a n a c o n t i n u a m e n t e .

La psiche, appunto. Nell’indagarla, si parte sempre da ciò che è fissato, irrigidito, apparentemente impossibilitato a evolvere. Come affermava Jung, “la catastrofe quotidiana sempre pronta all’uso”. Si tratta di una lente che si rivela utile a decifrare alcuni fenomeni come la polarizzazione tra negazionismo e assenza di giudizio critico, più recentemente, tra disponibilità e ostilità ai vaccini recentemente introdotti. Ci si è interrogati recentemente, da più parti, se la psicoanalisi non possa essere di aiuto per arginare la portata di questi fenomeni di massa. Sia gli epidemiologi, sia le agenzie regolatorie sul farmaco, sia gli

psicoanalisti, cercano di superare problemi incrementando la consapevolezza: i primi ci aiutano a essere più consapevoli dei rischi legati alla salute su larga scala; i secondi contribuiscono a definire in modo piattendibile possibile vantaggi e svantaggi legati all'assunzione dei vaccini; gli analisti incrementano la consapevolezza che le persone hanno dei propri meccanismi di difesa psicologici, che hanno la funzione di immunizzare la nostra coscienza dal virus della paura, proprio perché è difficile tenerla nella mente, pensarla. Non ci si può aspettare che gli psicoanalisti si facciano completamente carico di questi fenomeni, ma si sta diffondendo la convinzione che possano fornire a operatori sanitari e leader politici gli strumenti per leggerli e interpretarli, collaborando con loro per diffondere messaggi che aiutino a depotenziare e arginare questa insidiosa forza di natura psicologica. John Keats per primo definì la “capacità negativa”, che Wilfred Bion riprese descrivendola come: “Quella capacità che un uomo possiede di perseverare nelle incertezze attraverso i misteri e i dubbi senza lasciarsi andare ad una agitata ricerca di fatti e ragioni”. Si comprende quindi come il ruolo dell'analista possa assumere una valenza imprescindibile, come garante di un'esperienza che si emancipa e differenzia il più possibile dal lavoro quotidiano di grezza elaborazione di stati affettivi, che ormai da mesi ci tengono “sotto assedio”. La stanza di analisi, anche quando è necessariamente trasposta su una piattaforma on line, diviene quindi un tramite per accedere a una modalità di pensiero che, nel contemplare la nostra condizione di precarietà con apertura e tridimensionalità, può tradursi in una capacità di decifrare e re-interpretare il reale, cercando una possibile coesistenza e armonizzazione di sentimenti e pensieri così spesso in stridente contrasto tra loro. Vi è un tema che segna ogni vicenda di sofferenza e disagio e che inevitabilmente è al centro del lavoro analitico. Mi riferisco a come e quanto è stata compromessa l'esperienza del gioco e di conseguenza la capacità di giocare dell'individuo. Ne

era ben cosciente anche Jung che, citando Friedrich Schiller, ci ricorda che: “L’uomo è completamente uomo solo là dove gioca”. Non è forse un caso, quindi, che nelle prime fasi della pandemia che ci hanno costretto a una reclusione forzata, un’immagine tra le altre non ci abbia lasciato indifferenti, nel suo simboleggiare l’attaccamento al gioco e quindi alla vita e al sentimento di “essere umani”. Si tratta delle due ragazzine che decidono di continuare a giocare a tennis, nonostante tutto, palleggiando a distanza, ognuna nella terrazza sul tetto dei rispettivi condomini, l’uno prospiciente all’altro. Potremmo pensare che, tra le funzioni dell’analista, quella di creare le condizioni perché il paziente scopra in che senso e in che modo la vita possa dirsi tale solo in quando articolata declinazione del gioco, in differenti e più o meno complessi modi, sia quella che ha permesso di non interrompere il lavoro analitico con l’avvento della pandemia. In altre parole, che sia una sorta di trait d’union che ha permesso di tenere assieme due esperienze – prima e dopo la pandemia – altrimenti difficilmente integrabili. A ben vedere, sono innumerevoli le metafore del gioco adatte a descrivere la ricerca di una condizione di sostenibilità dell’incertezza e dell’angoscia, come alternativa alla fuga dal pensiero verso stati mentali e cognitivi polarizzati e inconciliabili. Mi torna alla mente Penelope, che per anni tesse la tela di giorno per disfarla di notte. In questo modo, con l’astuzia creativa che scaturisce dalla potenza immaginativa del gioco, inganna i Proci e – ancor più importante – il tempo, dando modo a Odisseo di fare ritorno. Il gioco permette di affrontare le prove più difficili, a maggior ragione nella vita adulta, anche quelle in cui c’è in gioco la sopravvivenza, perché il gioco sopravvive alla morte. In altri termini, dà profondamente senso alla vita in vista della morte. O, come accade al cavaliere Antonius Block, protagonista del Settimo Sigillo di Ingmar Bergman, permette di tergiversare con la Morte, con lo stratagemma di una partita a scacchi, così come Penelope ha fatto con i Proci, in modo da poter compiere

“un’azione significativa” e dare un senso alla propria vita: salvare qualcosa, qualcuno...

Il cavaliere troverà il senso della sua inquieta ricerca nelle cose più semplici: l’amore sincero e spensierato di una famiglia di saltimbanchi, che si mostra capace di vivere nonostante la miseria della propria condizione, in un paesaggio afflitto dalla peste. La scena in cui Antonius sembra trovare finalmente pace è un “dipinto” di grande forza espressiva, perché ci restituisce il conforto che può scaturire, infine, da questa tormentata ricerca di senso, dalla riscoperta armonia con gli elementi sensoriali e naturali e dall’umana condivisione:

(Video della scena citata tratta dal film)

«Lo ricorderò questo momento» – dice Antonius, finalmente sereno, – «il silenzio del crepuscolo, il profumo delle fragole, la ciotola del latte, i vostri volti su cui discende la sera. Mikael che dorme sul carro. Jof e la sua lira. Cercherò di ricordarmi quello che abbiamo detto e porterò con me questo ricordo delicatamente. E sarà per me un conforto. Qualcosa in cui credere».

Mi sembra importante mettere in luce come la pandemia ci abbia posto di fronte a un’ideale biforcazione: privandoci di numerose opportunità di giocare, in differenti contesti e situazioni, ci siamo trovati a “rilanciare” o “rinunciare”. A fare leva sulle nostre risorse psichiche ed anche creative, o a soccombere per un eccesso di concretezza e una povertà della vita simbolica. È stato ed è un problema aperto e di non semplice né definitiva soluzione, che non è stato possibile eludere in particolar modo nei periodi in cui il nostro libero accesso alla vita è stato fortemente limitato.

Gli analisti si sono trovati a riformulare anche il proprio setting, oltre che riconsiderare le peculiarità e le priorità del proprio ruolo, per tenere assieme i contrasti che altrimenti avrebbero potuto inficiare l’armonia delle parti: sedute online, distanziamento, areazione, mascherina-sì mascherina-no, misurazione temperatura, consenso informato... Da parte loro, i pazienti hanno dovuto ricollocarsi in questo contesto, manifestando di avere insospettabili risorse o

p r e v e d i b i l i

d i f f i c o l t à .

Per concludere, condivido con voi un'ultima riflessione. Nella pratica di analista, mi trovo a constatare come ogni problematica psicologica, a prescindere dalla fenomenologia che la caratterizza, si radichi in modo profondo e inevitabile con una comune e per certi versi inesauribile sorgente di disagio e sofferenza: la paura. Nei pazienti osserviamo l'esito degli sforzi, in larga parte inconsci, messi in atto per proteggersi. Mi sento di affermare che la principale funzione dell'analista, per potere favorire ognuno dei processi evolutivi e individuativi conseguenti, sia quello di aiutare il paziente a non "avere paura della paura". È il sentimento di disperazione alimentato dalla paura che è fondamentale superare. Mi sembra utile recuperare questa prospettiva per potersi rapportare con le posizioni difensive più primitive che si sono palesate sempre più in questi due anni in una fetta non trascurabile della popolazione, e che hanno contribuito a consolidare la forte polarizzazione in cui ci troviamo ora, tra una grande maggioranza favorevole ai vaccini e una minoranza contraria.

Recentemente, mi sono trovato ad ascoltare la testimonianza dell'allora vice-sindaco dell'isola del Giglio che dieci anni or sono, la sera del naufragio della nave Concordia, salì a bordo della stessa per cercare di rendersi utile e aiutare i passeggeri a mettersi in salvo. In quel frangente, si trovò tra le altre cose ad assistere a diffuse situazioni di panico: le persone cercavano di mettersi in salvo e per farlo arrivavano a farsi largo con la forza, talvolta giungendo all'aggressione fisica. Ad un certo punto, egli vide un bambino molto piccolo che in questa situazione caotica ormai fuori controllo, stava rischiando di cadere dal ponte della nave. Per farsi largo nella calca e aiutare la madre ad afferrare il bimbo, dovette addirittura scalciare la persone e stratonarle con una certa violenza. Preso dalla foga e dal turbamento per quanto stava osservando, scioccato dall'obnubilamento delle coscienze che sembrava aver investito quasi tutti, iniziò a insultare molte persone, apostrofandole con epiteti come "bestie, animali, pazzi". A quel punto sentì una voce di un uomo alle sue spalle, molto calma, che gli

disse “Ti prego, non trattarli così... non trattarli così. Hanno solo paura...”. Si girò e vide un uomo sulla sessantina, era l'ufficiale medico della Nave. Mi immagino questo medico in quel frangente, come tutto il resto dell'equipaggio incredulo e sgomento per il dramma in cui il loro capitano li aveva fatti precipitare, ormai impossibilitato ad arginare da solo il panico che si stava impossessando dei passeggeri, che riesce comunque a pronunciarsi: non ha ancora smarrito la capacità di provare empatia e di offrire poche, sagge parole. Un'immagine che sento evocare uno dei compiti che analiste e analisti, nella condizione di “solitudine e apertura all'Altro” della stanza d'analisi ma non solo, naturalmente hanno svolto e continueranno a svolgere in questa fase storica di profonda incertezza e smarrimento.

