

Simona Argentieri, marzo 2020

Per Associazione Donne Magistrato. Rivista *giudicedonna*

Condividere l'incertezza al tempo della pandemia

Ringrazio la Rivista delle Donne Magistrato, alle quali sono legata da antica e salda amicizia, che mi invita a scrivere una riflessione sull'attuale momento di emergenza, anche se sono **consapevole di non essere in grado di offrire più che la condivisione di una esperienza difficile**. Tanto più difficile per persone come voi e come me, abituate a rispondere ai problemi della vita con un concreto e indefesso operare.

In particolare, per noi psicoanalisti è stato durissimo trovarci all'improvviso nell'inerzia, impossibilitati a svolgere un lavoro che presuppone continuità e presenza; e aver dovuto dire alle persone che non potevano più venire in studio a farsi aiutare, e non si sa per quanto. Il surrogato modesto della seduta a distanza, usando la tecnologia, è particolarmente insoddisfacente in un rapporto come il nostro, fatto di sfumature, dettagli, sottili componenti emotive e corporee.

Ora -come tanti altri- siamo costretti in un forzato stato sospeso, di isolamento psico-sensoriale. Niente amici, parenti, colleghi; niente clienti o pazienti, o altre relazioni lavorative abituali. Per contro, **una convivenza h24 a distanza ravvicinata con i familiari** più stretti; che è un conforto, ma a lungo andare può risultare un po' inquietante (rischia di accendere l'aggressività, come accade ai topi di laboratorio chiusi in spazi troppo angusti).

Alcuni hanno espresso la speranza che questo sia un momento di riscoperta dell'intimità, dei valori primari della famiglia, del dialogo e dell'unione. Ed effettivamente, si stanno esprimendo modalità inedite di stare insieme, tra anziani e bambini. Si manifestano spontanee solidarietà tra vicini, che si sorridono dalle finestre. Non bisogna però dimenticare che il lato positivo dell'intimità non è un beneficio automatico, ma una risorsa da coltivare. Proprio la clausura in famiglia potrebbe diventare il luogo massimo dell'insofferenza, il posto dove scaricare rabbia, lanciarsi

accuse reciproche (ci confermerete voi se è esatta la notizia che siano già aumentate le violenze domestiche). Per molti di noi il ‘fuori’ era un importante mezzo di bilanciamento; di investimento intellettuale ed emotivo, essenziale per non mettere in prima linea i deficit dei rapporti di coppia o le difficoltà tra genitori e figli. Mancherà anche quella preziosa ‘zona intermedia’ che sono i rapporti con gli amici.

I **libri**, la musica, l’arte -se pure nelle visite virtuali-, possono essere allora la nostra isola, il rifugio momentaneo di uno spazio privato, tutto per sé.

Una riflessione speciale meriterebbe il tema della solitudine. **La capacità di stare solo** è una basilare tappa evolutiva per un bambino. Come ha scritto mirabilmente D.W. Winnicott, pediatra e psicoanalista, è di grande valore il momento in cui un piccolo scopre di essere capace di stare un po’ tranquillo a giocare per conto suo, senza aggrapparsi perpetuamente all’attenzione e al controllo della madre, Poi, in età adulta, solo chi è capace di stare solo è in grado di intessere un vero rapporto con gli altri, vissuti come persone differenziate e non come sponda di appagamento dei propri bisogni.

L’isolamento attuale, dunque, avrà un peso e un significato assai differente a seconda di come si è strutturata precedentemente la personalità di ciascuno.

Il vistoso paradosso è che parallelamente alla mancanza di vicinanze reali, siamo invece **sommersi** (e meno male) da video e telecomunicazioni di ogni genere: notizie, sms di affetto, intrattenimenti (per lo più gratuiti) di film, documentari, concerti, musei e gallerie d’arte on line; messaggini di scherzetti e barzellette (non sempre di buon gusto) che cercano di esorcizzare o erotizzare l’angoscia. (Personalmente, fatico a stare dietro a tutta questa offerta e a rispondere a tutti).

A tali inediti scenari bisogna aggiungere che la maggior parte di noi è **arrivata all’emergenza male attrezzata, psicologicamente svantaggiata**. Perché l’atteggiamento diffuso prevalente di “prima” era infatti la distrazione dagli enormi problemi che ci circondano -guerre, commercio di armi, migrazioni, minaccia nucleare,

disastro climatico ...- Realtà negate, o distorte, o strumentalizzate, perché troppo grosse e perché non riuscivamo a trovare modalità efficaci di intervento. Oscillavamo così tra il senso di responsabilità e il senso di impotenza. E a questo si aggiungeva la superficiale **illusione** che tutto si sarebbe aggiustato. In altre parole, un'aspettativa di soluzione automatica senza la nostra partecipazione.

Siamo dunque giunti alla drammatica situazione impreparati, con un corredo di tratti caratteriali tipici della nostra cultura che certo non aiutano: l'intolleranza alla frustrazione, l'insofferenza di fronte a ogni limite ai nostri desideri (vissuti come 'diritti'); il piccolo egoismo quotidiano, il narcisismo ... tutti elementi che producono quell'atteggiamento di **rabbia** diffusa contro il mondo, denunciato con coraggio e sgomento dal recente libro di Nicoletta Gosio, *Nemici miei. La pervasiva rabbia quotidiana* (Einaudi). Un saggio serio ed importante, che illustra come la rabbia sia oggi il tratto dominante della nostra società e della nostra cultura; di apparente ribellione, ma che ci rende ancor più impotenti e soli, inadeguati a cambiare davvero la realtà. Penso ad esempio ai segnali (per fortuna minoritari) di insofferenza e ribellione alle regole restrittive, sentite come un dispetto a nostro danno personale; anziché come sacrificio per il bene comune. O, come scrive la Gosio, alla continua ricerca di errori e responsabilità di altri, già serpeggiante a vasto raggio; per cui dalle accuse iniziali e perfino dagli attacchi fisici ai cinesi, 'colpevoli' dello scatenarsi del focolaio del virus, siamo stati poi pronti a risentirci quando altri Stati hanno cominciato a imporre restrizioni alle frontiere.

Sullo sfondo, vige **il sentimento della paura e dell'incertezza, con la conseguente ansiosa ricerca di sicurezze e rassicurazioni.**

La paura è uno stato d'animo penoso, ma realistico, in buona misura utile per metterci in allerta e attivare concretamente le nostre risorse di protezione. Un'altra tappa maturativa importante è infatti "**la capacità di preoccuparsi**", contrapposta all'incoscienza dell'infanzia e dell'adolescenza. Ma se ci preoccupiamo troppo? o

peggio, se non possiamo poi fare niente di utile per proteggere noi e i nostri cari? È comprensibile, allora, che si attivino dei **meccanismi psicologici di difesa** per far fronte alla massiccia ondata di angoscia. Se siamo troppo fragili, rischiamo di mettere in atto un “eccesso di legittima difesa”: il diniego (“che allarmismo esagerato!”), l’atteggiamento onnipotente spavaldo (“a me non può succedere”), la proiezione sul capro espiatorio di ogni male. In altre parole la ricerca del nemico. Appunto, la rabbia come difesa dall’angoscia, perché arrabbiarci contro qualcuno ci fa sentire meno disperati e meno in preda dell’incontrollabile. Ma in realtà, come sottolinea Gosio, il ricorso a tali difese, che rappresenta in sostanza una fuga dalla complessità, dai sensi di colpa, dalla responsabilità individuale, “finisce col moltiplicare la percezione di paure e minacce per difendersi dalle quali non restano che sfiducia e ostilità da distribuire a pioggia” (p113).

E’ un bel contrasto che invece non neghino affatto la paura coloro che per lavoro sono costantemente esposti in prima linea, che generosamente non si risparmiavano nell’arena pubblica e che semmai tra mesi, dopo la tempesta, potranno chiedersi quale prezzo psicologico hanno pagato. Trovo stupefacente il disinvolto, volatile mutare della pubblica opinione nella percezione dei medici e del personale sanitario; che in un lampo è virato dallo svilimento e all’aggressione fisica, alla venerazione degli ‘eroi’ del momento.

Un punto delicato, secondo me, saranno le **fantasie di risarcimento** che già circolano, l’aspettativa salvifica o la pretesa irrealistica che ci sia qualcuno che ci ripagherà da tutti i punti di vista, sia economico che emotivo. O almeno che ci sia qualcuno da poter accusare di inadempienza. Qualche risarcimento ci potrà essere, ma sarà inevitabilmente parziale.

Posso solo commentare che il narcisismo, l’egoismo che pratichiamo per proteggere noi stessi sono un cattivo affare. Odiarci l’un l’altro, cercare il capro espiatorio ci lascia ancora più vuoti e soli. E l’aggressività più nociva è sempre quella inconscia.

Molti si chiedono se dopo questa dura esperienza i rapporti umani cambieranno, **se ne usciremo come persone migliori**; se l' "io" narcisistico e debordante della nostra cultura finalmente farà posto al "noi". E' certo una speranza alla quale siamo tutti chiamati a collaborare. Non sono però convinta che tutti impareremo la lezione e ne usciremo migliori. Torneremo ad abbracciarci come prima, ma anche a darci ceffoni.

E neppure mi piace l'idea che si debba apprendere dalle disgrazie, dopo che ci abbiamo sbattuto contro. Tutto il mio lavoro è teso, al contrario, a rifiutare il criterio espiatorio e punitivo ed a riconoscere e proteggere i valori dell'esistenza da prima, e non quando sono in estremo pericolo. Non dovremmo essere 'buoni' per senso di colpa, ma perché è una cosa lieta, remunerativa, che crea piacere e allegria.

Una solida struttura della personalità non si costruisce nell'emergenza, ma in tempo di pace.

Mi dispiace non aver offerto molte consolazioni in queste pagine. Per lo più, mi sono espressa su **cosa non conviene fare**. Sono stata deludente (ma l'ho ammesso in partenza) rispetto alle richieste di certezze, verità, previsioni che le persone ci rivolgono in questi momenti di insicurezza. Non è strano che molti di noi abbiano provato un senso di conforto, di protezione dal ricevere ordinanze e linee guida su come comportarsi. Purtroppo però resta vero che nessuno è in grado di dare risposte precise a tutte le sia pur legittime aspettative. Uno scienziato onesto può solo dire "Non lo so. ci stiamo lavorando" E così se alla psicologia si chiedono rimedi e consigli salvifici, è giusto rispondere che purtroppo non esistono. Al momento, abbiamo subito un forte shock collettivo e una umiliazione narcisistica. L'orgogliosa baldanza della scienza, le risorse della medicina moderna non hanno sconfitto la nostra vulnerabilità e tanto meno la nostra mortalità. Il compito degli 'esperti' allora non è né rassicurare, né allarmare; ma aiutarci ad affrontare i margini di incertezza che la realtà ci presenta.

Non credo che la psicologia e la psicoanalisi possano essere utilizzate a vasto raggio, in momenti di emergenza, per assicurare o fornire norme di comportamento. Anche se è quello che le persone (e i media) ci chiedono. Non tanto perché sia sbagliato, quanto perché non funziona. Sono convinta che tutti noi abbiamo più risorse di quanto supponiamo. (E' noto, ad esempio, che in momenti di forte stress ambientale, i pazienti psichiatrici più gravi possono reagire con una sospensione della sintomatologia). La psicologia 'assistenziale' è invece illusoria e ci tratta come eterni bambini.

Di fronte a tragedie come questa, lo dico con consapevole umiltà, siamo tutti pari. Non abbiamo ricette salvifiche, né vademecum comportamentali. La psicoanalisi è uno strumento unico e prezioso, ma non è un 'pronto soccorso'. E' utile semmai per aiutare gli individui a crescere, a conoscere i propri impulsi inconsci e quindi a non seguirli ciecamente. Serve -se lo vogliamo- a sviluppare le forze dell'io a contenere l'angoscia, per far fronte in modo maturo alle difficoltà della vita.

Lascio la parola finale a un letterato e poeta brasiliano, Fernando Sabino, tratto dal suo romanzo *O Encontro Marcado*, del 1956:

“Di tutto restano tre cose: la certezza che stiamo sempre iniziando, la certezza che abbiamo bisogno di continuare, la certezza che saremo interrotti prima di finire. Pertanto, dobbiamo fare dell'interruzione un nuovo cammino, della caduta un passo di danza, della paura una scala, del sogno un ponte, del bisogno un incontro.”

[A proposito di incertezze, sembra che il testo sia dello scrittore brasiliano Fernando Sabino, tratto dal suo romanzo “O Encontro Marcado”, pubblicato nel 1956, che parla sostanzialmente di cosa fare dopo la conclusione di un'esperienza. Ma -non so perché- spesso viene attribuito a Fernando Pessoa]