Babele

Rivista di Medicina, Psicologia e Pedagogia

Rivista quadrimestrale a carattere scientifico dell'Istituto di Ortofonologia
Anno 2020 – Numero monografico Covid-19 – ISSN 2035-7850

Speciale Covid-19

Edizioni Magi

Babele

Rivista di Medicina, Psicologia e Pedagogia
Fondata nel 1999 da Federico Bianchi di Castelbianco

Rivista quadrimestrale a carattere scientifico
dell'Istituto di Ortofonologia
via Salaria, 30 – 00198 Roma
Anno 2020 – numero monografico Covid-19
Iscrizione al Tribunale civile di Roma n. 63/2009 del 25/02/2009
ISSN 2035-7850

I numeri cartacei arretrati possono essere richiesti alla redazione
(le richieste sono subordinate alla disponibilità dei singoli numeri;
è previsto un contributo per le spese postali)

CHI VOLESSE SOTTOPORRE ARTICOLI ALLA RIVISTA PER EVENTUALI PUBBLICAZIONI PUÒ INVIARE TESTI ALLA REDAZIONE
redazione@magiedizioni.com

Il materiale inviato non viene comunque restituito
e la pubblicazione degli articoli non prevede nessuna forma di retribuzione

---

DIRETTORE RESPONSABILE
Federico Bianchi di Castelbianco

COMITATO SCIENTIFICO
Giuliano Bianchi di Castelbianco – Renata Biserni – Carla Cioffi
Alessandro Crisi – Anna Di Quirico – Magda Di Renzo
Flavia Ferrazzoli – Francesco Macrì – Silvia Mazzoni – Walter Orrù
Gianna Palladino – Lidia Racinaro – Laura Sartori – Marco Staccioli
Bruno Tagliacozzi – Emanuele Trapolino – Carlo Valitutti
Elena Vanadia – Paola Vichi – Giancarlo Zito

FILOSOFIA DELLA RIVISTA

La rivista è quadrimestrale. Essa vuole essere uno spazio di approfondimento destinato a operatori e professionisti della salute e della formazione in età evolutiva, dirigenti, docenti e consulenti del settore.
Gli articoli trattano con approccio teorico-pratico sia le esperienze sul campo sia i temi del management riferito ai temi clinici, socio-sanitari in genere e relativi al mondo dell'insegnamento. I contributi pertanto possono avere un taglio medico, psicologico, pedagogico o amministrativo. L'intento della rivista è quello di costruire un ponte tra la teoria e la pratica, con un approccio che da un lato non manchi di evidenziare i risvolti teorici laddove l'analisi parta dai casi concreti e dall'altro lato le ricadute pratiche laddove lo studio prenda le mosse da costrutti più generali.
Gli articoli devono privilegiare l'evidenziazione dei problemi, con un linguaggio tecnico, ma all'interno di un'esposizione chiara e lineare che favorisca il confronto fra gli addetti ai lavori.

L'immagine in copertina è estratta dall'opera Torre di Babele *del pittore fiammingo Abel Grimmer (1570-1619).*

Psiche e Covid-19

Riflessioni analitiche, attività terapeutica ai tempi della quarantena e disegni dei bambini

Aut. Decr. Reg. Lazio - Accreditato con il S.S.N. (Servizio Sanitario Nazionale) - Associato FOAI (Federazione degli organismi per l'assistenza alle persone disabili)

IdO Istituto di Ortofonologia

OPERATIVO DAL 1970

Centro di diagnosi, terapia e ricerca clinica sui disturbi della relazione e della comunicazione in età evolutiva.
Centro di formazione e aggiornamento per medici, psicologi, operatori socio-sanitari e insegnanti

UNI EN ISO 9001 EA:38

AREA DI VALUTAZIONE E CONSULENZA CLINICA

Servizio di Diagnosi e Valutazione

1° incontro di consulenza

Osservazione globale ➔ visite specialistiche su:
- **Area neuropsichiatrica infantile**
- **Area cognitiva e linguistica**
- **Area neuropsicologica**
- **Area psicomotoria**
- **Area affettivo-relazionale**

Riunioni d'équipe e diagnosi

Progetto terapeutico ➔ presa in carico

Servizio di Terapia

Riabilitazione psico-motoria, logopedica e cognitiva, intervento educativo, terapia occupazionale

Atelier grafo-pittorico • Laboratorio ritmico-musicale • Attività espressivo-corporea e di drammatizzazione • Laboratorio occupazionale • Atelier della voce • Laboratorio di attività costruttive • Osteopatia • Atelier espressivo-linguistico • Rieducazione foniatrica • Laboratorio fonetico di educazione uditiva
(Favole tridimensionali)

Terapia psicologica
Lavoro, individuale e di gruppo, con bambini e con adolescenti • Counseling e lavoro con la coppia genitoriale

Attività di integrazione scolastica
Servizio scuola

ATTIVITÀ DI FORMAZIONE

Convenzionato:
- Per attività di formazione di Provider ECM
- Per corsi di aggiornamento per insegnanti (Ministero della Pubblica Istruzione)
- Per attività di formazione con l'Università «Lumsa» di Roma
- Per tirocinio con la Facoltà di Psicologia dell'Università «La Sapienza» di Roma
- Per tirocinio con la Facoltà di Scienze dell'Educazione dell'Università «Roma Tre» di Roma

Sede di tirocinio del:
Corso quadriennale di specializzazione in Psicoterapia psicodinamica dell'età evolutiva
(decr. MIUR del 23/07/2001)

Corsi • Convegni • Seminari • ECM

ATTIVITÀ DI RICERCA E PROGETTAZIONE

Convenzionato per attività di ricerca con l'Università «Lumsa» di Roma

Ricerche e progetti di intervento nelle seguenti aree disciplinari:
- Psicopatologia dell'infanzia e dell'adolescenza
- Psicologia dello sviluppo e della salute (prevenzione)
- Patologie dell'udito
- Psicologia scolastica e mediazione culturale
- Interventi psicosociali di gestione dell'emergenza e delle situazioni post traumatiche

direzione@ortofonologia.it - www.ortofonologia.it

Dove siamo

ATTIVITÀ CLINICA
Via Salaria, 30 (P.zza Fiume) - 00198 Roma - Tel. 06/85.42.038 - Fax 06/84.13.258 – segr.salaria@ortofonologia.it
Via Tagliamento, 25 - 00198 Roma - Tel. 06/84.15.412 - Fax 06/97.27.04.75 – segr.tagliamento@ortofonologia.it
Via Passo del Furlo, 55 - 00141 Roma - Tel. 06/82.20.88 - Fax 06/82.00.18.52 – segr.furlo@ortofonologia.it

ATTIVITÀ DI FORMAZIONE
Corso d'Italia, 38/a - 00198 Roma - Tel. 06/442.910.49 – segr.formazione@ortofonologia.it

IN QUESTO NUMERO

Il coronavirus nel nostro collettivo
Magda Di Renzo 7

Covid-19: l'insostenibile essenzialità dell'essere
Rosa Rita Ingrassia 9

L'immaginazione e la diversa visione del dopo
Robert M. Mercurio 10

Vivere il «distanziamento»
Cairos, limes, auctoritas e pax digitalis
Antonio Dorella 11

L'*hybris*
Claudio Widmann 13

Coronavirus: una lettura immaginale
Franco La Rosa 14

Coronavirus: trauma o risveglio di una Mente Globale?
Mara Breno, Diego Frigoli 16

Dietro di me il passato, davanti a me… quale futuro?
Il virus dentro di noi
Alda Marini 18

Dall'angoscia all'ulteriore: vissuti e possibilità di una calamità epocale
Anna Moncelli 20

La Psiche e il coronavirus
Responsabilità e capacità immaginativa
Ferdinando Testa 21

***Arribada*: tempo sospeso, tempo espressivo**
Paolo Pace 23

La scomparsa della socialità
Bruno Tagliacozzi 24

***Coincidentia oppositorum* ai tempi del Covid-19**
Marco Carpineto 26

Riflessioni sull'umano
Luigi Cartagine 28

La forza di sentirsi frangibili ai tempi del coronavirus
Michaela Calciano 29

Elogio della psicoterapia on line
Renata Biserni 30

Contatto o contagio?
Salvatore Pollicina 31

La maestria del limite: il contenimento oltre la pandemia
Carlo Melodia 32

Gli effetti disa(R)manti del reale
Rosaria Ferrara 34

Chi supera la crisi supera se stesso
Sabrina Scalone 35

Lockdown
Carla Cioffi 36

A Terra
Roberta Troncon 37

Il recupero dell'ascolto interiore
Daniela Boano 38

Un'attesa nell'attesa
Sara Magliocchetti 39

Diamoci tempo
Chiara Di Marzio 40

Impostore addio!
Elena Bonciarelli 41

La Coronavirus femmina e gli antidoti maschi
Marta Di Mambro 42

Oggi l'altro lo vediamo
Francesca Davite 43

Riflessioni di un'analizzanda sul tempo e la gratitudine al tempo del Covid
Francesca Di Tullio 44

Tutti a casa!
Psicoterapia, Compagno Adulto e pandemia
Eugenia Cassandra, Diana Paoloantoni 46

La distanza e la vicinanza corporea al tempo del coronavirus
Walter Orrù 47

indice
Anno 2020 – Numero monografico Covid-19

IN QUESTO NUMERO

IdO

Genitorialità co(n)-fusa?
Andrea Pagnacco 51

L'isola… che c'è
Elena Vanadia 52

Il bambino con la valigia
Gianna Palladino 54

Colmare la distanza... una nuova vicinanza
Paola Vichi 55

Il counselling genitoriale per affrontare la quarantena
Floriana Meoli 55

Supporto alla genitorialità nel Progetto Tartaruga
Simona D'Errico 56

La nostra risposta all'invasione del virus
Francesca D'Amico 58

Andrà tutto bene… se ci fidiamo dei bambini
Alessandra Catalano 59

Il viaggio sulla Luna (e ritorno?)
Carolina Lombardo 60

Lontani ma vicini
Le parole che accorciano le distanze e arrivano in profondità
Laura Sartori, Valentina Bianchi 62

Trauma e Covid-19
Maria Chiara Pecoraro 64

Come piante selvagge gli sportelli d'ascolto continuano a crescere
Teresa Vallone 64

Lo psicologo a supporto delle scuole nelle situazioni d'emergenza
Francesca Zaza 65

Raccontare la scuola che non si ferma e che corre veloce
Marta Nicoletti 67

Disegni dei bambini 70

indice
Anno 2020 – Numero monografico Covid-19

Il coronavirus nel nostro collettivo

Magda Di Renzo
analista junghiana, ARPA (Associazione per la Ricerca in Psicologia Analitica),
Responsabile del Servizio di Psicoterapia dell'età evolutiva e direttrice della Scuola di specializzazione
in Psicoterapia psicodinamica dell'età evolutiva IdO-MITE – Roma

Il primo pensiero che mi sono trovata a fare al cospetto di questo momento così inquietante è stato: «È mai possibile che un pipistrello, ospite serbatoio di un virus proveniente dall'Oriente, sia riuscito a sgomentare la scientificità dell'Occidente? Noi, che possiamo decidere anche il colore degli occhi dei bambini da costruire in provetta, non riusciamo a combattere un virus che viene dallo sporco? È una beffa dell'inconscio!».
È come se, rispetto alla fantasia inerente la pensabilità di un controllo totale sulla realtà, l'inconscio collettivo fosse insorto per compensare l'atteggiamento unilaterale della scienza-coscienza, chiedendo una stasi, un blocco della direzione troppo sagittale dell'iper-efficienza e avesse proposto un'esperienza di umiltà nei confronti della conoscenza. Un nemico invisibile, proveniente proprio dai luoghi in cui il sole sorge, ha costellato il buio, l'Ombra, ha attivato angosce, ha costretto alla reclusione, ha globalizzato l'annichilimento e ha ridotto alla puerilità le formule della medicina vigente.
Non mi riferisco, naturalmente, ai medici reali che hanno persino messo in gioco la propria vita per salvare, eticamente, quella degli altri e che hanno tentato ogni strada per mettere a tacere i terribili sintomi determinati dal virus né a tutti gli scienziati che, in questo periodo, hanno dato il meglio per utilizzare le conoscenze in loro possesso. La loro impresa è stata semplicemente eroica, perché hanno dovuto affrontare un nemico non aggredibile a causa della sua invisibilità con mezzi che, proprio per questo, non potevano essere adeguatamente indirizzati e, quindi, hanno dovuto vivere tutta l'angoscia del non sapere prontamente cosa fare.
La mia riflessione riguarda, in senso più ampio, il trend culturale che costella il nostro collettivo, quello che non lascia spazio al dubbio, all'alterità, che è sempre propenso ad abbattere la diversità per paura di esserne contaminato, quello che favorisce l'eliminazione dei sintomi, costi quel che costi, senza interrogarsi sui suoi significati, quello che oltraggia la Natura solo a vantaggio del proprio narcisismo o dell'egemonico interesse economico, senza rispettarne le leggi intrinseche, quello che non riesce più a rispettare sogni e desideri, che non sa più accogliere il divino nell'umano, che non conosce più il sapore delle mediazioni, la gioia della curiosità e il dolore della rinuncia, che non sa accettare l'indecifrabilità dell'attesa, che non sa confrontarsi con la vergogna e ridicolizza chi la prova, che riduce la sensibilità a vulnerabilità e, quest'ultima, a dimensione patologica, che ha dimenticato il valore della gratitudine, preso com'è a promuovere competizione e invidia e che, con la sua *hybris,* pensa di poter dominare tutto ciò con cui si interfaccia.
È a questo collettivo che, enantiodromicamente, l'inconscio ha inviato un messaggio invisibile dall'Oriente! Un virus con la Corona che, con la sua malvagia regalità, opera sterminio in modo indiscriminato, non risparmiando etnie di nessun tipo né ranghi sociali, andando oltre le barriere dello spazio e del tempo e che, con la sua indeterminatezza ha lasciato senza pensabilità anche le menti più illuminate. Non è venuto dai luoghi del Nord o del Sud della Terra (Dio solo sa cosa ne sarebbe derivato!) con il loro eccesso di calore e di gelo, ma dal *luogo* delle origini in senso simbolico e dal posto che meglio rappresenta, nell'attualità, il sito del progresso tecnologico e dell'avanzata economica.
Il coronavirus ha colpito al cuore la società occidentale, ha imposto la sua resa, ha decretato il suo arresto. È arrivato inaspettato, anche se menti profetiche l'avevano presagito, è arrivato non chiamato e, almeno inizialmente, è stato sottovalutato, considerato plebeo e non regale e ha costretto tutto il pianeta a flettersi su se stesso. Non sono bastati, evidentemente, il disgelo dei ghiacciai, la sparizione di migliaia di alberi in Amazzonia, le innumerevoli morti per disastri creati dall'uomo all'ambiente, non sono stati sufficienti le tonnellate di plastica che si sono ormai impossessate dei nostri fondi oceanici né le migliaia di morti per conflitti di supremazia, non sono stati accolti gli innumerevoli appelli a un ridimensionamento delle nostre condizioni di vita. È stata necessaria una contrapposizione, una sferzata violenta perché i nostri paradigmi potessero iniziare a vacillare e perché i morti potessero essere realmente riconosciuti come vittime di uno sterminio. I morti attuali, infatti, non sono il risultato di strategie umane e/o disu-

«Abbiamo bisogno di stagioni che segnino il tempo, abbiamo bisogno di includere la morte nella visione della vita e non come conseguenza di fallimenti o di sciagurate scelte politiche, abbiamo bisogno, fondamentalmente, di umiltà e di sacro rispetto per ciò che ci trascende»

mane volte alla supremazia di una parte sull'altra, ma sono il risultato di un fallimento nella cura, di un'incapacità collettiva nel far fronte all'inquietante, al non conosciuto e al non immaginabile. Per una volta non c'è corsa al potere (anche se inevitabilmente qualcuno ci prova!), ma solo possibilità di lottare insieme, perché la pandemia corre velocemente su tutto il mondo, diffonde l'agente patogeno altamente virulento, approfittando della mancanza di immunizzazione degli individui e si insinua negli interstizi delle possibili strategie per combatterla. Abbiamo bisogno di nuove pensabilità, di atteggiamenti meno contrapposti, di una visione che includa Oriente e Occidente (il sorgere e il calare del sole) in una naturale successione di accadimenti fisici e psichici, abbiamo bisogno di stagioni che segnino il tempo, abbiamo bisogno di includere la morte nella visione della vita e non come conseguenza di fallimenti o di sciagurate scelte politiche, abbiamo bisogno, fondamentalmente di umiltà e di sacro rispetto per ciò che ci trascende.
«Nel confronto con le tenebre», dice Jung, «per non finire sbranati dal demonio, bisogna aggrapparsi al bene. Quando ci troviamo faccia a faccia con il Male, abbiamo bisogno di tutta la nostra bontà per non lasciare che la luce si spenga e l'oscurità prevalga. È a questo punto che la nostra candela ci torna utile» (1953).
È quella *candela* che ha permesso ai tanti medici in prima linea di essere presenti alla loro missione senza recriminazioni sindacali e dando fondo a tutta la propria resilienza e che ha attivato la Protezione civile (in senso reale e simbolico) per garantire il migliore svolgimento delle operazioni in corso? Non solo conoscenza, ma *cura* nel senso più nobile del termine, passione per ciò che si fa e non solo dimostrazioni di competenze, unione profonda di conoscenza e umanità. Valori che abbiamo smesso di trasmettere alle generazioni future convinti che la sola conoscenza potesse davvero dominare il mondo e che la scienza, anche quella basata sulle evidenze di base, potesse fare a meno del dubbio e del mistero.
Una candela come simbolo di luce interiore, di vocazione (parola tragicamente desueta nel nostro collettivo), di speranza, come dono votivo che ricorda la transitorietà dell'umano, come faro per progettualità desiderate, come sostegno alla nostra paura del buio, come ringraziamento per essere in un mondo che ci include.
Voglio concludere con una riflessione poetica scritta in questi giorni funesti da una splendida ragazza, che mi sembra un grande appello al dopo coronavirus per imparare a convivere con ciò che ci disturba.

Bibliografia

Jung C.G. (1953), in *Lettere tra C.G. Jung e Victor White*, Roma, Edizioni Magi, 2016.

Il mio uragano

Non ha orari, non dice quando arriva, non avverte della sua presenza; arriva, arriva e basta portando con sé il buio, il terremoto più spaventoso e l'eclissi più lunga.
Questo è il mio uragano, non ha scadenze, non ha orari, non puoi dargli appuntamenti, se lui vuole arriva, arriva veloce e non ti lascia scampo, non ti fa muovere, ti fa cadere nelle sue continue scosse.
Il mio uragano ormai fa parte di me, a volte lottiamo e io non mi tiro indietro, ma purtroppo vince quasi sempre lui, il mio uragano è spaventoso, ti blocca e ti fa diventare come un sasso poi inizia, inizia con violente scosse come se volesse distruggere la terra e alla fine si placa, lasciando dietro di sè non solo dolore ma anche la voglia di combattere ancora.
Il mio uragano è forte, mi ha distrutta a volte, altre mi ha spronata ad andare avanti, altre volte ancora combattevamo l'uno contro l'altra ma alla fine, può sembrare strano, lui c'è sempre stato, perché in fondo è il mio uragano e si chiama Epilessia e senza di essa non sarei io.
Senza di essa non avrei imparato a combattere, a sorridere, a piangere, a gioire, a essere forte non solo per me ma anche per chi ho intorno.
Prima odiavo, disprezzavo e non capivo il mio uragano, forse un po' pure oggi, ma solo perché non ho mai provato a dirgli grazie.

Claudia Gasparri

Covid-19: l'insostenibile essenzialità dell'essere

Rosa Rita Ingrassia
psicologa, analista junghiana, CIPA (Centro Italiano di Psicologia Analitica) – Marsala (TP)

È un tempo senza tempo quello che stiamo vivendo; tempo di sospensione, di attesa, di progetti amputati, di instabilità dichiarata. Il 9 di marzo molti di noi si sono congedati dai propri pazienti, piccoli e grandi, con gli appuntamenti fissati sull'agenda per la settimana successiva. Non sapevamo che alcuni di loro non li avremmo rivisti per chissà quanto tempo. Alle 21.30 di quello stesso giorno è stata decretata la quarantena e con essa l'inizio delle danze, dei karaoke ai balconi, delle esultazioni degli studenti per la sospensione delle lezioni.
E ancora non capivamo…
Didattica a distanza, smart working, mascherina, guanti, spesa on line, libri, musica e l'ansia di recuperare quello che la pandemia ci aveva tolto.
È innegabile che da quando l'Umanità è costretta a vivere come topi rintanati, la Natura sia rinata nella sua magnificenza; ridotto il buco dell'ozono, cristalline le acque dei canali veneziani, ricomposta in massima parte la barriera corallina, ripopolati i mari.
Come dire che l'uomo, piuttosto che porsi come agente di cura del proprio ambiente, inteso anche nell'accezione di D. Winnicott, ne è il distruttore. Eppure, noi europei, e soprattutto la fascia mediterranea, siamo radicati nella cultura dell'*Anima Mundi* e anche il mondo orientale non rinnega la congiunzione fra individuo e Universo. Ma questo non ha risparmiato la scissione fra l'Io e l'Altro; la goliardia ci ha preso la mano, la civiltà è naufragata miserevolmente nell'annacquamento egocentrico; abbiamo oscurato l'archetipo dell'Anthropos da cui nascono – per dirla con le parole di R. Mercurio – «secondo i miti, le stelle e i pianeti, i fiumi e gli oceani, le piante e i minerali, e naturalmente gli esseri umani. […] Si tratta dell'archetipo della nostra comune, condivisa umanità, delle nostre comuni e condivise radici, del nostro comune destino e delle nostre comuni e condivise responsabilità» (2017, p. 352).

«Ritornare all'essenziale, a ciò che è necessario, sembra essere l'imperativo del Covid-19»

E ancora non capivamo…
Le cifre dei contagi e dei morti si alzavano, i medici invitavano alla precauzione, ma abbiamo dovuto assistere alla lunga fila dei camion dell'esercito che trasportavano i morti dell'ospedale di Bergamo per risvegliarci alla tragica realtà.
Nel silenzio assordante di una città, che piangeva i propri cari fra le mura domestiche, abbiamo realizzato che non era più il tempo dei festival improvvisati. Il saluto militare del carabiniere in lacrime – alla debita distanza di un metro dagli altri – penso rimarrà nella memoria collettiva, come lo studente che allargò le braccia di fronte ai carri armati nella Piazza a Tienanmen; gesti autentici, inconsapevoli, improvvisi che trasformano la cronaca in storia, imprimendo una traccia indelebile. Cosa ne sarà di noi dopo questa esperienza è la domanda che più di ogni altra circola nel network e mi sembra che ancora una volta stiamo spostando lo sguardo in avanti, rifuggendo, come spesso facciamo, da cosa sta accadendo adesso dentro ognuno di noi. Mai come in questo momento storico la psicologia del profondo e la filosofia, di cui ne porta le radici, possono aiutarci a disvelare le ombre e le luci degli antri più profondi del nostro essere.

«Gli esseri umani si sono ritrovati nell'area della caducità, della sofferenza del loro simile, nel volto privo di maschere; spogliati di ogni imbellettamento abbiamo riconosciuto le nostre fragilità e in nome di ciò ci siamo abbracciati»

Responsabilità, dal verbo latino *respondeo* – derivante a sua volta da *spondeo*, l'atto solenne del promettere e del garantire – invita a riflettere verso chi e verso cosa dobbiamo rispondere? Verso noi stessi, innanzitutto, alla conoscenza di sé per rispondere al nostro cammino, alla vita che ci è stata donata. Rispondere a chi abbiamo l'opportunità di incontrare lungo questa strada, con rispetto, riconoscimento, generosità. Pandemia e quarantena potrebbero essere l'opportunità negata a quella centroversione che popola di immagini il nostro mondo interiore, di parole mai cercate, di pensieri mai sopiti. Potrebbero essere l'occasione per guardare all'impermanenza esistenziale; là dove il nostro ego esige certezze, stabilità, onnipotenza, un piccolo, invisibile e sconosciuto virus ha ribaltato il tutto beffandosi dei grandi progressi dell'uomo.

Ritornare all'essenziale, a ciò che è necessario, sembra essere l'imperativo del Covid-19. L'essenziale è anche l'essenza e questa è substantia ontologica che si cela nel mistero, nel divino, nella sacralità dell'Uni-verso poiché siamo Uno indivisibile e inscindibile.
Paradossalmente, questa esperienza cosmica viaggia su binari paralleli; difatti, per quanto ci siamo protetti dalla contaminazione virale, mai come in questo momento la paura di morire, il dolore, la reclusione, la pan-demia – nell'accezione anche dell'irruzione di Pan che tutto sconvolge e scompagina – ci ha reso vicini, ha abbattuto le frontiere della diversità, poiché nell'*humus* della nostra Madre Terra, così come nella volta celeste che ci sovrasta e nelle acque che ci albergano, brilla il fuoco sacro dell'esistenza, radicata, forte, dentro e fuori di noi, sempre. Gli esseri umani si sono ritrovati nell'area della caducità, della sofferenza del loro simile, nel volto privo di maschere; spogliati di ogni imbellettamento abbiamo riconosciuto le nostre fragilità e in nome di ciò ci siamo abbracciati. Ancora una volta nella nudità ci si riconosce simili, uguali, compatibili, risonanti. Che tutto ciò non diventi oblio; che il dopo possa essere una ri-costruzione evolutiva. «La nostra sola speranza» – come afferma Jung – «è ritornare a una condizione in cui si possa essere nel giusto rapporto con la natura».

Bibliografia

Jung C.G. (1934-1954), «Gli Archetipi e l'Inconscio Collettivo», in *Opere*, vol. IX/1, Torino, Bollati Boringhieri, 1989.

Mercurio R., «L'archetipo dell'Anthropos», in C. Widmann (a cura di), *Archetipi*, Roma, Edizioni Magi, 2017.

Winnicott D.W. (1971), *Gioco e realtà*, Roma, Armando, 2001.

L'immaginazione e la diversa visione del dopo

Robert M. Mercurio

psicologo, analista junghiano, presidente dell'ARPA (Associazione per la Ricerca in Psicologia Analitica) – Roma

L'introversione forzata fa brutti scherzi. Indipendentemente dalla tipologia e dall'orientamento energetico dell'individuo, la nostra cultura è prevalentemente estrovertita. Davanti a un problema si cerca subito una soluzione pragmatica tramite un intervento sull'oggetto o sulla causa del problema. Naturalmente quella causa viene immaginata sempre come un elemento esterno che opera indipendentemente da noi. La *clausura* impostaci dalla crisi del coronavirus limita le nostre azioni e frustra il nostro desiderio di agire e di interagire e quindi si cercano alternative. E quando abbiamo esaurito tutte le varie attività sostitutive – quando abbiamo pulito casa da cima a fondo, fatto pane, pizze e dolci vari, quando abbiamo riparato i vetri rotti e sbrigato gli altri lavori lasciati in sospeso da anni o forse decenni, quando abbiamo fatto gli aperitivi virtuali con gli amici e cercato in videochiamata i parenti all'estero – ci troviamo sempre soli, con noi stessi.
Scopriamo in questi momenti che persino l'immaginazione, la forza liberatrice per eccellenza in noi, può essere pesantemente condizionata da una forza conservatrice.
Come immaginiamo la fine della crisi? Il più delle volte come un ritorno alla *normalità* che conoscevamo prima! È possibile mai che questa meravigliosa facoltà della psiche in grado di vedere e di prevedere le invenzioni e le innovazioni più incredibili finisca prigioniera di una vecchia realtà che in ogni caso non potrà mai essere replicata? Saremo noi, sarà la nostra coscienza egoica a negare all'immaginazione la libertà di volare; sarà la nostra coscienza che a causa della paura di abbandonare la sicurezza della vecchia realtà, obbliga l'immaginazione a viaggiare su vecchi binari arrugginiti che non fanno altro che riportarci continuamente allo stesso punto di partenza. Prima che l'immaginazione possa fare un salto (e ci vorrà un grande, grandissimo salto epocale) la coscienza dovrà rinunciare ai limiti che tende a imporre alla fantasia. Se

re in qualsiasi modo il proprio disagio, lavorare sui sogni della notte precedente sono tutte occupazioni che accolgono l'introversione e che ci aiutano ad accogliere noi stessi, le nostre paure e le nostre resistenze, eppure questi apparentemente semplici gesti sembrano difficili, se non a volte addirittura impossibili. La coscienza scalpita e cerca una via di uscita senza sapere da che cosa stia fuggendo né dove vorrebbe andare.

«Perché lasciare che la visione tragica prenda il sopravvento sulle tante possibilità che l'immaginazione sarebbe capace di trovare?»

Sappiamo bene che cosa può succedere all'introverso quando questa sua tendenza naturale viene messa alla prova e va in *overdrive* e ciò che succede all'estroverso quando la sua tendenza energetica naturale viene frustrata. Emergono mostri, ombre, fantasie catastrofiche e gravi forme di paranoia. Si fa poi un ultimo disperato tentativo di distogliere l'attenzione da se stessi, cercando magari una nuova serie su Netflix o Amazon Prime, passando ore davanti allo schermo.
Scrivere un paio di pagine al giorno, disegnare o rappresenta-

è la paura a interferire, la coscienza dovrà incontrare, e persino scontrarsi con quella paura. In un momento come questo non possiamo permetterci una tale povertà di immaginazione perché la sua forza è l'unica in grado di salvarci.
«Il dopo sarà terribile», si ripete. Ed è vero, il dopo non sarà affatto una passeggiata. Ma perché fermarsi lì? Perché lasciare che la visione tragica prenda il sopravvento sulle tante possibilità che l'immaginazione sarebbe capace di trovare? Perché non provare a lasciare che un'immaginazione libera ci regali una diversa visione del dopo, con tutto ciò di difficoltoso che comporterà. Tanti anni fa lo studioso della mitologia comparata, Joseph Campbell, scrisse che una vera *coscienza planetaria* sarebbe stata necessaria per salvare il mondo dalle varie forme di autodistruzione in atto e Jung stesso poco prima di morire ebbe delle visioni di una distruzione globale *quasi totale*. Le parole di Campbell risalgono a una quarantina di anni fa e nonostante alcuni tentativi e molte buone intenzioni, non sembra che noi abbiamo fatto passi significativi nella direzione di una coscienza planetaria. Molti paesi hanno varato delle leggi che vietano l'esportazione di materiali sanitari, negli Stati Uniti il presidente sembra più intento a scaricare le sue responsabilità sui suoi avversari e a rimettere in moto l'economia semplicemente per migliorare le probabilità di una sua rielezione piuttosto che coordinare con cura un approccio nazionale alla crisi sanitaria e salvare vite umane. La comunità europea sembra aver perso lo spirito comunitario che animava i suoi fondatori e che spingerebbe tutti a una maggiore apertura a soluzioni nuove, persino azzardate, pur di aiutare chi è stato maggiormente colpito dalla crisi. Purtroppo alcuni *leaders* sembrano aver colto la situazione come una becera opportunità per imporre la loro visione dittatoriale alla nazione, mentre altri ostentano una superiorità che, però, vacilla con ogni nuovo ricovero per il Covid-19.
Il termine *virus* suscita in me una serie di fantasie; non riesco a non vedere un legame con la voce latina *vir*; etimologicamente è probabile che i due termini abbiano origini diverse, anche se il lemma *virus* ha una relazione con la radice indoeuropea *vis-* che ricorda il nostro termine per l'entusiasmo o la forza. Nel Medioevo si usava fare delle associazioni per semplici assonanze e mentre io studiavo la lingua italiana mi è capitato diverse volte di fare confusione tra i due aggettivi *virile* e *virale*. Ora mi domando se questo innegabile errore non mettesse in evidenza una cosa importante: il *virus* ci obbliga a rivedere e a reinterpretare la forza *virile* che per gli antichi Romani aveva a che fare con tutto ciò che era *eroico*. Quanti danni ha fatto l'*eroe* che l'io cerca, a tutti i costi, di essere. E di nuovo emerge una conclusione che diventa sempre più inevitabile in tante sfere della vita: è probabile che l'atteggiamento psicologicamente più proficuo per affrontare questo presente e per andare verso un futuro diverso risieda nel principio femminile, nello *yin e* nell'*eros* e nella sua capacità di accogliere e di creare consenso.

Vivere il «distanziamento»

Cairos, limes, auctoritas e pax digitalis

Antonio Dorella
psicologo, psicoterapeuta, analista junghiano, CIPA (Centro Italiano di Psicologia Analitica) – Roma

Vivere il distanziamento è la parafrasi di un celebre libro del 1998: *Vivere la distanza*. Parla della solitudine. «Il coraggio di vivere» – vi è scritto – «implica la consapevolezza della propria diversità e di quella incolmabile distanza che ci separa dall'altro, ma che ci rende anche unici».
La capacità di «reggere» la solitudine, dunque, nella penna dell'Autore diventa una misura della cura che poniamo alla nostra specificità.
La differenza fra i due termini è evidente. La distanza attiene all'ambito delle relazioni. È lo spazio non transitabile, l'incomprensibile diversità che mi separa dal mio simile. La percezione di vivere una distanza dall'altro è ciò che mi accade, in quanto individuo non omologabile. Ma – psicoanaliticamente – è anche lo strumento privilegiato con cui contattare le ombre dalle quali sono abitato.
Il distanziamento, al contrario, è imposto. Nasce dalla promulgazione di una legge, dall'emanazione di una norma di diritto. È motivata, come nel caso del Covid-19, da un'esigenza collettiva di salvaguardia sanitaria.
La distanza ci sorprende, il distanziamento ci coarta. Dal punto di vista emotivo, vivere la distanza immette in una dimensione depressiva; vivere il distanziamento si nutre di fantasie eminentemente fobiche.
Eppure sembrano affini gli universi psichici che i due atteggiamenti creano.
Più in particolare – dalla mia esperienza di lavoro – mi sembra che nel «vivere il distanziamento» possano essere evidenziati almeno quattro connotati. Quattro profonde novità, intimamente correlate. Li chiameremo: il tempo speciale, il risveglio dei confini, il pensiero forte e l'umanizzazione del digitale. Senza prosopopea, mi piacerebbe nominarli come: *cairos*, *limes*, *auctoritas* e *pax digitalis*. Di che cosa si tratta?
Vivere la distanza e vivere il distanziamento immettono in un *cairos*, cioè in un momento irripetibile. Apocalittico, ango-

scioso, surreale. Entrambi i «vivere» sono percepiti – per dirla con Maslow – come *peak experiences*, esperienze di vertice. Sensazioni del limite. Dalla *peak experience* si uscirà diversi o non si uscirà. «Niente sarà più come prima», viene ripetuto in questi giorni.
La situazione è drammatica. Al di là delle differenze di conteggio, sappiamo che i numeri dei contagiati e dei morti nel pianeta è elevatissimo. I valori, in genere sottostimati, sono destinati ad aumentare notevolmente nel corso dei prossimi mesi. Gli scienziati non sanno prevedere la fine della pandemia.
I virus sono i nemici contro cui la farmacologia è disarmata. I *warning* lanciati nel passato da personalità come Bill Gates o l'ex-Presidente USA Obama sono rimasti inascoltati. L'unico rimedio è il *lockdown*. Il distanzamento sociale. L'auto-isolamento. Mentre chiudiamo la porta di casa, insieme ai nostri cari, il mondo fuori continua a contaminarsi. L'economia si sgretola. I mercati finanziari crollano. Aumenta l'insicurezza, anche quella del posto di lavoro.

«Per la prima volta, dopo molte generazioni, l'individuo riscopre che la propria incolumità ha un vincolo territoriale. Una vecchia e nuova consapevolezza compare: non tutto il pianeta è amico. Non tutte le persone sono innocue. Anzi»

L'intero pianeta sembra essere in tilt. Senza nessuna eccezione. Ci sentiamo dei sopravvissuti.
Ecco il tempo speciale. Il tempo in cui lo stato di allerta è così costante, come capita ad alcuni dei miei pazienti, da inibire l'interesse per l'attività sessuale. Un'iperattivazione del sistema simpatico che stimola, per un innato programma di autoconservazione, le condotte di accumulo delle risorse energetiche nel nostro organismo. Da qui una serie di esilaranti vignette che circolano sui cellulari. Anche questo percorso è un modo di espressione della Psiche. Tessuti adiposi cascanti, peggio se in costume, caratterizzeranno ironicamente la nostra futura ricomparsa nel mondo post-coronavirus.
È innegabile. La nostra psiche sta vivendo un tempo speciale. In una San Pietro deserta lo ha detto anche papa Francesco. Paradossalmente la quarantena si è sovrapposta come forma surrogata al periodo della Quaresima Pasquale. Ne ha reso possibile una versione laica, ancor più potente, al posto di quella religiosa ormai desueta.
Viviamo una Pesach «virale», un tempo di passaggio e di rinascita.
Il secondo elemento del vivere il distanziamento è quello che abbiamo definito come la nostalgia dei confini. Il nuovo culto del *limes*. Cioè? Si è tornati ad essere stanziali. Domestici. Ma non solo.
Per la prima volta, dopo molte generazioni, l'individuo riscopre che la propria incolumità ha un vincolo territoriale. Una vecchia e nuova consapevolezza compare: non tutto il pianeta è amico. Non tutte le persone sono innocue. Anzi. Tanto più ci si allontana dai confini conosciuti, tanto più aumenta il pericolo. Solo la propria casa protegge davvero. Solo nella osservanza delle regole della propria comunità si potrà sperare di debellare il nemico.
Una dimensione così conservativa che neanche i morti – realmente e simbolicamente – possono essere «portati fuori», seppelliti.
Chi esce dai confini, è interdetto.
Un movimento mondiale centripeto, di antiglobalizzazione, al grido di *homo homini virus*!
L'aumento del culto per il *limes* ha profonde implicazioni psichiche. Si muove su un *continuum*: a un estremo vi è la riscoperta della cura per ciò che ci appartiene biograficamente. Il risveglio dei confini, il registro nei dialoghi clinici significa anche l'attenzione allo spazio domestico come spazio dell'anima. La condivisione del rischio, venata di ambivalenze, con i nostri più intimi familiari, crea affinità impensabili.
All'altro estremo del *continuum* vi è la diffidenza, la paranoia verso le «catene genetiche» più distanti. Verso i diversi. Non è il virus stesso un filamento di RNA omicida?
Il pericolo sovranista è in agguato. L'Europa diventa nemica anche quando la BCE stanzia miliardi. Ci si immedesima in un sentimento nazionale che sembrava relegato alle partite della nazionale. Si chiudono i porti ai migranti. I tedeschi e gli olandesi, e non la nostra cattiva gestione del debito pubblico, sono i devastatori delle italiche virtù. In Ungheria il premier si fa affidare i poteri di un dittatore.
Il *limes* come unico orizzonte.
Il terzo aspetto del «vivere il distanziamento», direttamente collegato al precedente, è la ricomparsa del pensiero forte. Da una parte vi è la rivalutazione delle competenze. La ricerca del *leader*, talvolta del *dux*. Burioni guida la schiera dei virologi che dettano le regole della nostra nuova etica. Conte, con i suoi DPCM, emana i tempi di chiusura e di apertura a cui dobbiamo rigidissimamente adeguarci per salvare la Patria. Pazientemente trascorriamo ore di fila – distanti uno dall'altro, con guanti e mascherine – per andare al supermercato o in farmacia, come mai avevamo fatto. Gli scienziati ci hanno spiegato come proteggerci dal virus. Noi obbediamo.
Nell'era Covid non c'è più spazio per i terrapiattisti e i no-vax, che si agitavano sotto la bandiera dell'uno-vale-uno. La disintermediazione professionale che aveva portato alla ribalta i cialtroni e le seconde linee è un lontano ricordo. Un imbarazzante passato.
Ci si predispone, con una certa accondiscendenza, a farsi monitorare gli spostamenti attraverso l'uso di un'app. Gli esperti ci hanno spiegato che così saremo tutti più sicuri.
Dopo anni di «dilettanti allo sbaraglio», l'*auctoritas* si è seduta di nuovo in cattedra.
Il rischio è la «deriva decisionista», intesa psichicamente come abbandono delle complessità e delle ambivalenze fuori e dentro di noi.
Il quarto e ultimo aspetto è legato all'uso «pacificato» degli strumenti della Rivoluzione Informatica. L'abbiamo chiamato

pax digitalis. Non mi soffermo su questo punto, perchè è il più evidente. Nell'era del Covid-19 sembra che la tecnologia via etere si sia affrancata dalla moralistica condanna alla quale era prima relegata dalle generazioni dei non nativi digitali. I *tools* della comunicazione a distanza ci salvano dall'isolamento: questa è la verità! Obbligati a casa, la nostra reclusione è addolcita da una tecnologia diventata finalmente amica. Scuola, lavoro, sedute analitiche, divertimento, informazioni, relazioni: il vero miracolo di salvezza di questa generazione è possedere gli strumenti informatici per uscire dai confini, pur rimanendoci. Così come le autorità insegnano.
Dopo circa cinquant'anni dal suo esordio, finalmente, la Rivoluzione Digitale si è «umanizzata». C'è da scommettere che Social, Webinar, Videocall, Messaggistica e comunicazioni digitali sotto ogni forma e denominazione, assumeranno una diverso consenso anche alla fine dell'era del Covid-19.
Il rischio – da monitorare – sarà una sempre maggiore marginalizzazione dei rapporti «reali».
Mi fermo qui.
Derivati dall'esperienza clinica di queste settimane di «distanziamento», abbiamo analizzato i Big Four di un nuovo vivere. *Cairos*, *Limes*, *Auctoritas* e *Pax Digitalis*. I quattro possibili elementi, secondo la nostra lettura, del mandala individuativo nell'era del Covid-19.

Bibliografia

Carotenuto A., *Vivere la distanza*, Bompiani, Milano, 1998, quarta di copertina.

L'*hybris*

Claudio Widmann
psicologo, psicoterapeuta, analista junghiano, CIPA (Centro Italiano di Psicologia Analitica), scrittore – Ravenna

«Arresti domiciliari» è il modo con cui spesso si indica lo stato di restrizione imposto dall'attuale pandemia. È un modo di dire spiritoso, ma da oltre un secolo (dal 1905) Freud ha mostrato che i motti di spirito pronunciano cose risibili per enunciare verità molto serie.
Basterebbe rileggere *Il processo* di Kafka per intravedere le verità serie criptate nella dizione «arresti domiciliari»; per ricordare che la parola arresto è sottilmente equivoca e nella sua ambiguità possiede significati esistenziali dalle implicazioni sinistre, che parlano di stasi, ingorgo, ristagno, blocco, fallimento di uno sviluppo. Rileggendo *Il processo* di Kafka, si realizzerebbe che non è nuova la storia di chi si sveglia un mattino e scopre di essere in stato di arresto. In queste settimane è accaduto a milioni di persone disseminate lungo l'intera longitudine del pianeta; come il protagonista Joseph K. anch'esse hanno ricevuto un'inattesa notifica di arresto senza capire di che arresto si tratta.
Come la folgore di Zeus i decreti di arresto si abbattono sulle loro attività programmate e sulle loro giornate già pianificate, su progetti in fase di realizzazione e sviluppi successivi già in fase di ideazione, su viaggi e impegni, appuntamenti e scadenze, impegni e doveri, perfino su pause e congedi, su ferie preordinate e sospensioni faticosamente strappate. Niente come l'arresto ha la capacità di mettere a nudo la massiccia rimozione dell'imprevedibilità, della precarietà, dell'insicurezza su cui è retta la soporosa serenità delle nostre coscienze ingenue. L'imprevisto stato di arresto collettivo urla con lo stridore della voce dissidente che «il re è nudo»: è nudo di certezze e protezioni, di conoscenze e di tecnologie, di continuità e forse anche di futuro.
L'uomo naturale, quello accuratamente rimosso insieme al sentimento di impermanenza, sapeva che gli è dato in sorte il compito di fare progetti, ma ai numi è dato il potere di vanificarli; che il diritto è della cultura, ma della natura è il

«Niente come l'arresto ha la capacità di mettere a nudo la massiccia rimozione dell'imprevedibilità, della precarietà, dell'insicurezza su cui è retta la soporosa serenità delle nostre coscienze ingenue»

Ci sono sempre figure inaccessibili (nei palazzi del potere come nei recessi della psiche), che nel cuore della notte, mentre le coscienze ingenue sono assopite, prendono decisioni assurde, seguendo logiche incomprensibili. Ci sono sempre folle di Joseph K. che si ridestano in albe di consapevolezza già crepuscolare, si aggrappano a una logica diurna mai passata al vaglio critico e riprendono vite intensamente volute e mai deliberatamente scelte.
despotismo; che l'esistenza va programmata, ma è nelle mani dell'imponderabile. L'uomo naturale ha sempre saputo che esiste un abisso ontologico tra quel pulviscolo di Vita che siamo noi e il respiro cosmico della Vita che spira nell'universo. Se non rimuove la consapevolezza di sé, l'uomo sa ancora che innalzarsi al di sopra dei propri fini (che sono limiti oltre che scopi) è *hybris* dell'Io.
È così scontata da passare inosservata (e dunque è inconscia)

l'*hybris* dell'individuo qualunque, che violenta i limiti dello spazio per dare un appuntamento domani a New York e due giorni dopo a Hong Kong, per acquistare a Roma titoli sulla borsa di Tokyo, per vendere granaglie di Ravenna sul mercato di Chicago. È *hybris* di una coscienza ingenua quella che violenta le leggi del tempo, impegnandosi in un mutuo di trentacinque anni, acquistando un bilocale in montagna per trascorrevi gli anni della pensione o in città per lasciare ai figli una rendita sicura. È *hybris* di un Io vacuo impersonare stili di tendenza, costruire curricula roboanti e profili facebook impressionanti. È curiosa presunzione di un uomo che non sa essere signore di sé ergersi a signore del tempo, dello spazio, degli altri.

È *hybris* collettiva ritenere che l'economia debba seguire il trend di una crescita implacabile, che i funambolici artifizi della turbofinanza possano moltiplicare i redditi e il benessere, che i titoli di studio debbano aumentare pur perdendo di valore, che la visibilità vada realizzata anche quando non scaturisce dal pregio, che il prestigio sociale debba prevalere sullo spessore personale. Disegni inflazionistici vengono coltivati individualmente e collettivamente, in ogni campo e a ogni livello, perché l'inflazione procede in parallelo con l'*hybris*.

Seguendo la logica inflessibile delle cose irrazionali la pandemia da Covid-19 nel mondo colpisce le civiltà avanzate più che quelle arretrate, in Italia funesta le regioni del Nord più di quelle del Sud, tra le città alligna nella cosmopolita Milano più che nella periferica Nuoro. Seguendo direttrici imperscrutabili, pare abbattersi con maggiore virulenza là dove l'*hybris* maggiormente dilaga nell'attuale psiche collettiva.

Né la psicologia né la sociologia hanno saputo tracciare un profilo esauriente dell'*hybris* collettiva, ma di meglio riesce a fare la cronaca della pandemia, quando ritrae l'insofferenza di molti per le restrizioni necessarie, la sfida di taluni al rischio di contagio, la speranza di tutti riposta nelle capacità della scienza, la previsione di vaccini in tempi irrealizzabili, l'insolita distribuzione di denaro-libido, l'urgenza di ritornare alla produzione, l'implacabile approfittare della situazione nelle forme turpi dei truffatori e in quelle eleganti di tecnici e presunti tali. Risponde allo stile imperante dell'*hybris* buona parte delle azioni e delle reazioni connesse al forzato stato di arresto.

E pare di sentire Joseph K. porre a tutti la domanda che non seppe porre a se stesso: «Quale arresto?». E pare di sentirlo ricordare sommessamente la sua infausta fine, per non aver capito quale arresto si imponeva e quale processo (!) era in gioco.

«È* hybris *collettiva ritenere che l'economia debba seguire il trend di una crescita implacabile, che i funambolici artifizi della turbofinanza possano moltiplicare i redditi e il benessere, che i titoli di studio debbano aumentare pur perdendo di valore, che la visibilità vada realizzata anche quando non scaturisce dal pregio, che il prestigio sociale debba prevalere sullo spessore personale»

Coronavirus: una lettura immaginale

Franco La Rosa
psichiatra, analista junghiano, CIPA (Centro Italiano di Psicologia Analitica) – Palermo

Acqua come le goccioline di saliva (*droplet*) che si nebulizzano nell'Aria dello spazio ravvicinato tra ognuno di noi. Fuoco, come l'esplosione dell'infiammazione interstiziale e polmonare che si scatena con l'infezione. Terra, come *finis vitae*, inumazione, come l'esito fatale di questo «Castigo di Dio» che è il coronavirus, come è stato definito e interpretato, nei suoi mille rimandi, da chi ha parlato di «Apocalisse imminente», «Fine del Mondo» o «Azzeramento del Genere Umano».

Certo, a sentire i «predicatori di sventure» o gli «indovini premonitori» che si sono sempre espressi sin dalla notte dei tempi di fronte a eventi catastrofici, epidemie, guerre, cadute di regimi e crisi economiche irreversibili, c'è da dire che tutto sarebbe stato previsto, annunciato e prossimo alla realizzazione, proprio come si presuppone nel nostro tempo attuale... questo secolo 2020, che lo stesso S. Giovanni, l'evangelista, aveva preconizzato, nella sua visione mistica, come il «Tempo dei tormenti» o come «l'epoca della fine».

La Natura si ribella, si potrebbe dire, tornando alla lezione che viene da Anassimene e dai pretaletici che sostenevano che dalla interazione dei quattro elementi composti da particelle mescolate in proporzione variabili, avrebbe avuto inizio il Cosmo, in un gioco continuo di evoluzioni-involuzioni, nascita-morte, inizio-fine, come nel macrocosmo così nel microcosmo.

Le forze che permetterebbero l'interazione di questi elementi sarebbero poi, nello specifico, l'amore, la forza vitale per eccellenza, l'attrazione, in una parola, e l'odio, la discordia, la contesa, la repulsione, dall'altra parte.
Ora, quando l'amore è sovrano e tutti e quattro gli elementi sarebbero fusi assieme in una realtà omogenea e priva di conflitti, l'Universo assumerebbe, allora, la forma dello Sfero, il «rotondo che gode della sua piena solitudine», il «simile a se stesso», «l'ovunque indeterminato». Ma dallo Sfero – così è scritto – inizierebbe inevitabilmente la separazione di quegli elementi, a opera della discordia che porterebbe in maniera inesorabile alla «distruzione della materia», al Caos, per un fenomeno di auto-esplosione, di entropia, con un linguaggio moderno. Che poi di seguito, anche dal racconto di Empedocle, il cielo delle due forze cosmiche uguali e contrarie – amore e discordia – continuerebbe costantemente a ripetersi… Aggregazione e poi di nuovo disgregazione, di continuo sempre, all'infinito. E se la Natura si ribella?, si diceva.
L'inquinamento dell'aria inesorabile e crescente, l'alterazione dell'ecosistema per una politica scellerata dell'uomo con le derivabili conseguenze sul clima, sugli equilibri idrogeologici e con un impatto micidiale sulla fauna e sulla flora – quanti incendi devastanti nel pianeta e quanta crudeltà sugli animali –; e ancora, la caduta di ogni dimensione valoriale sul piano dell'etica, l'imbarbarimento culturale e la ricerca costante del fatuo, dell'effimero e del vanesio, un pensiero omologato e «organizzato nel Sistema e da Sistema» come in un «regime» subdolo e silenzioso con la complicità colpevole di certi organi di informazione o di certa stampa compiacente e collusa, la corruzione dilagante a tutti i livelli, la mancanza di spiritualità, l'azzeramento del Sacro e di ogni senso del limite dell'uomo ormai preda di un becero consumismo – nel tempo che stiamo vivendo – e schiavo di un «turbocapitalismo apolide» che ha fatto dell'economia, del profitto e dello sfruttamento delle classi meno abbienti la nuova vera idolatria…; e per quanto attiene al nostro tema del contagio da Covid-19, certe esperienze scientifiche, quanto meno «ardite» fatte in laboratorio su virus e microorganismi di ogni genere mai ammesse chiaramente invero da sedicenti ricercatori con il rischio di pericolosissime mutazioni genetiche, o la leggerezza e l'imprudenza come certe errate abitudini alimentari che avrebbero promosso la zoonosi, ossia la trasmissione del virus dagli animali agli uomini…; per non parlare, giusto per considerare anche le tesi complottistiche, di certe guerre batteriologiche volute a bella posta da certi «potenti della terra» per ragioni di dominio e di controllo…; ecco, si potrebbe immaginare, allora, per quanto riguarda il coronavirus, se ne facciamo una lettura immaginativa tra l'esoterico e il fantastico, ma sino a un certo punto – che si sia materializzato dal «nulla» un «invisibile sterminatore», un «elemento vendicatore» sul genere umano, un «oggetto persecutorio» che ha sconvolto il *modus vivendi* dell'uomo e dell'intero sistema economico-finanziario del mondo. Insomma, uno scoperchiamento del vaso di Pandora!
Sembra proprio che questo virus stia trovando, invero, nell'organismo umano più fragile e defedato un ospite perfetto e che questa situazione o questa condizione attuale faccia di tutto per dare ragione a quello sconvolgimento dello Sfero di Anassimene... la discordia e l'odio che in questa fase storica stanno vincendo sull'Amore.
Tra l'altro, se recuperiamo anche una possibile ragione scientifica attingendo alla fisica per un'ipotesi verosimile circa l'attecchimento del virus, ci si potrebbe riferire anche all'attivazione di pericolosissime e devastanti onde elettromagnetiche che avrebbero «elettrificato la terra» (T. Cowan) che sarebbero partite, in occasione dei lavori per l'installazione della rete 5G, proprio da Wuhan, in Cina, da cui sarebbe scoppiata la Pandemia; ecco, sembrerebbe proprio – se ci pensiamo un attimo – che sia proprio l'uomo, invero, quel virus che sta asfissiando il continente!
Ma tornando a una lettura più sapienziale che riprende il tema dei quattro elementi costitutivi del Cosmo, in questo momento non perfettamente in equilibrio e in sintonia fra loro, sembrerebbe proprio che giusto nel 2020 si sia verificata, sul piano astrologico, pure una particolare congiunzione di pianeti non proprio favorevoli per il genere umano, e precisamente l'allineamento di Marte, Giove, Saturno (il Malefico) e Plutone (il Pesante). Evento particolarmente significativo e terrifico. Tutti assieme nel segno del Capricorno, ossia sotto il dominio di Plutone, «il vecchio», «lo stolto», il «superato». Questo allineamento avrebbe portato poi Saturno e Plutone in una sordida opposizione planetaria «e da qui guerre, gravi epidemie, problemi economici, carestie, con sconvolgimenti dei vecchi assetti e riproposizioni di nuovi equilibri».
Coronavirus allora: realtà? pretesto? Un mutante nato per caso, «prodotto» da queste «condizioni ambientali favorevoli»?. Occasione drammaticamente necessaria – se ne vogliamo recuperare una lettura simbolica e surreale – per morire a uno stato, da parte del pianeta, e rinascere a un nuovo stato? Atto dovuto da parte della Natura? Vendetta? Avendo generato un essere nuovo infinitesimamente piccolo, invisibile «sconosciuto» per obbligare l'uomo a nuove organizzazioni sociali più oculate? Più sobrie? Più «modeste»? Meno maniacali? Meno onnipotenti? Meno tracotanti?
L'uomo deve fare i conti con l'Ombra, se invochiamo Jung, e i suoi archetipi; dovrà imparare a convivere, a integrare dentro di sé questo «organismo silenzioso», «il mostro»;

«Occasione drammaticamente necessaria – se ne vogliamo recuperare una lettura simbolica e surreale – per morire a uno stato, da parte del pianeta, e rinascere a un nuovo stato? Atto dovuto da parte della Natura? Vendetta?»

dovrà adattare – anche questo – le sue difese immunitarie in modo «misurato» e «intelligente» per combattere gli attacchi virulenti o forse «sopportarli», mitigandoli. Persino le persone anziane, i vecchi, potranno farcela se Saturno potrà essere «contenuto» o addirittura «riabilitato» e sostenuto dall'Amore ossia dalla parte mancante del suo polo archetipico che è il Puer (i bambini non sono attaccati dal virus).
Allora, se dal Libro dell'Apocalisse come può essere meravigliosamente colto dai dipinti del Cavalier d'Arpino o di Luca Giordano, S. Michele Arcangelo, il Principe delle Milizie Celesti, potrà sconfiggere «gli angeli ribelli» di tutte le avversità, e non solo il virus, ma anche le parti scellerate dell'uomo con le sue miopie e perversioni, allora cadranno le maschere – uso ancora il termine in senso junghiano; cadranno le maschere delle menzogne e degli inganni utilitaristici di chi agisce certi poteri nella terra; e se le classi politiche saranno responsabili di certe scelte sul campo oculate di buon senso, allora riprenderemo tutti a «respirare» nel senso letterale del termine e proveremo a dare un nuovo valore al significato di «contagio» sul piano psicodinamico, questa volta, come sana contaminazione, per quanto riguarda l'Ombra. E allora, tolleranza, scambio, adesione e distanze, opportune distinzioni, nuovi equilibri fra parti stridenti e contrapposte, e soprattutto, sotto l'egida di Mercurio ritroveremo «nel polmone della terra» quello spirito divino che è il soffio, lo pneuma, la psiche… quella areità che ritornerà ad essere nuovamente Aspirazione, sogno, progetto individuativo per tutta l'Umanità.

Coronavirus: trauma o risveglio di una Mente Globale?

Mara Breno
psicologa, psicoterapeuta, ANEB (Associazione Nazionale di Ecobiopsicologia) – Milano
Diego Frigoli
psichiatra, psicoterapeuta, direttore dell'ANEB (Associazione Nazionale di Ecobiopsicologia) – Milano

Ogni giorno la tragicità delle informazioni sulla pandemia compare sugli schermi e negli organi di stampa, creando un allarme individuale e sociale.
Noi psicoterapeuti sappiamo come la dimensione collettiva di un trauma viene dedotta dalle conseguenze sulle persone, sul loro stile di vita, sulle loro modalità relazionali, su tutte quelle abitudini che determinano l'«omeostasi» sociale.
Questo virus in particolare ha fatto emergere elementi che coinvolgono gli aspetti archetipici della vita e della morte, sedimentati nel nostro inconscio. All'improvviso, come in una guerra, siamo stati travolti da un'angoscia di possibile assenza di cibo, che ha comportato lunghe file di approvvigionamento nei supermercati; ci siamo sentiti privati della nostra identità mimica, attraverso la presenza di mascherine più o meno capaci di filtrare l'invisibile; siamo stati costretti a mantenere una distanza di «sicurezza» per evitare il contagio; insomma in modo forzato abbiamo dovuto affrontare un'«introversione» psicosomatica del tutto nuova, in cui soltanto gli occhi potevano esprimere la nostra soggettività relazionale.
Accanto a questa paura di un possibile contagio, che ha visto coinvolta una ritualità collettiva imprevista (lavaggio ripetuto delle mani, disinfezione delle scarpe, neutralizzazione della carta stampata ecc.), si è fatta avanti in modo sottile, ma crescente, anche la prospettiva destabilizzante di una crisi lavorativa ed economica che rende sempre più fragile il nostro Io collettivo, ponendogli una riflessione su un futuro in cui si dovrà necessariamente costruire una visione del mondo del tutto diversa rispetto all'attuale, perché senza la sicurezza lavorativa la stessa sopravvivenza fisica sarà compromessa.
Come cambieranno i luoghi del nostro vivere sociale, i punti di aggregazione in cui abbiamo sinora sperimentato il piacere della condivisione relazionale? Potremo ancora andare a teatro, al cinema, all'opera? Sarà possibile coniugare i nostri momenti ludici con il rischio di un potenziale contagio? Inoltre, anche i momenti rituali che scandiscono i nostri passaggi di vita, come il matrimonio, o di lutto, come i funerali, potranno essere aspetti sociali condivisi in cui stemperare il nostro piacere individuale o il nostro dolore? E l'esigenza di fede dell'essere umano troverà ancora nella partecipazione ai riti comuni la possibilità di esprimere la propria spiritualità?
L'incertezza di questo futuro sta generando ansia, stress, paura e anche rabbia, sentimenti con i quali i professionisti della salute dovranno confrontarsi, in un gioco di specchi in cui la depressione e l'ansia assumeranno caratteristiche non soltanto personali ma collettive.
Questo perché quando qualcosa di traumatico o comunque costrittivo di questa entità accade, inevitabilmente si attivano nel nostro Io quei traumi primari e relazionali, registrati nella memoria implicita, che in base alla loro entità possono mettere in campo le nostre risorse oppure impedire che esse si manifestino.

Per comprendere la complessità di questo evento allarghiamo lo sguardo attraverso una lettura ecobiopsicologica di questo fenomeno, nel tentativo di precisare meglio le riflessioni individuali e collettive, come possibile approfondimento del campo traumatico della pandemia.
Se sul piano psicologico si accetta la presenza dell'inconscio collettivo e delle sue leggi e se queste si manifestano empiricamente attraverso gli eventi sincronici, quali saranno gli aspetti collettivi che possono essere considerati come influenti sulla pandemia? Per rispondere a questa domanda ci serviamo delle riflessioni di C.G. Jung che, in un famoso saggio del 1936 – esaminando la scelta da parte della Germania nazista di evocare il simbolo archetipico di Wotan – anticipò in modo puntuale e preciso le nefaste conseguenze che si sarebbero inevitabilmente manifestate in Europa attraverso l'attivazione di questa forza archetipica.
Alla luce di queste riflessioni, oggi noi sappiamo che l'inconscio collettivo si esprime, oltre che nell'immaginario di una persona o di un popolo, anche nel corpo e nella materia stessa, attraverso un gioco complesso di relazioni e di analogie. Le scoperte recenti della fisica, della teoria dell'informazione e della biologia evoluzionistica hanno mutato profondamente la visione del mondo che racchiudeva l'aspetto archetipico soltanto nell'esperienza della nostra mente, proponendoci la scoperta di una realtà «implicata» in tutte le sue componenti, tali da costituire l'esperienza del Tutto. Di fronte a questo olismo vertiginoso, nei confronti del quale la psiche individuale sembra vacillare, soltanto l'ascolto della voce confortante del Sé può indirizzare la nostra coscienza verso una consapevolezza in cui il tempo ordinario dell'Io e la dialettica degli opposti risultino realmente trascesi.
In questa prospettiva la pandemia quali immagini o conseguenze evoca nella nostra mente? E come farle «parlare» affinché ci possano comunicare quella funzione dell'«irreale» propria degli archetipi?

I poeti risponderebbero che i sogni debbono spiegarsi solo con i sogni, ma noi che poeti non siamo, semmai semplici ricercatori dell'inconscio, rispondiamo che occorre fare riecheggiare le immagini archetipiche nei loro testi, nella loro iconografia intima, nei dettagli dei loro particolari, per accendere in noi l'addestramento a quella lenta lettura sognante, che di analogia in analogia diventa un trampolino per andare al di là delle parole depositate nel testo.
Con questo esercizio costante fra la sintassi archetipica delle immagini e l'immaginazione del ricercatore si crea un ponte che, attivato dalle analogie, moltiplicherà le immagini ricevute, le trasformerà in altre, producendone di nuove, sino a far tacere l'inconscio divenuto ormai coscienza.
Chiediamoci dunque: che cos'è quella particella a metà tra la materia vivente e non vivente che chiamiamo virus?
I virus sono microscopici aggregati di materiale biologico, ma non sono capaci di trasformare il cibo attraverso il metabolismo o di riprodursi da soli. L'aspetto essenziale della loro biologia è che mancano di alcune proprietà di altri regni della vita: non hanno cioè una vita autonoma né sono capaci di riprodursi da soli. Hanno cioè bisogno di altre cellule, dai batteri agli eucarioti, nelle quali entrano con metodi diversi. Sono per questo definiti parassiti obbligati. A differenza degli esseri viventi non hanno il citoplasma e gli organelli cellulari tipici degli eucarioti; in particolare mancano loro i ribosomi, le piccole componenti cellulari che producono le proteine. La loro struttura di base è molto semplice: sono costituiti da un involucro proteico (il capside) che racchiude il materiale genetico come il DNA o l'RNA.
Come si diffondono? Per riprodursi e quindi diffondersi i virus combinano il proprio DNA o RNA con quello cellulare, inducendo così la cellula a produrre soltanto il loro materiale, sino a ucciderla. Supremo atto di prevaricazione e di un narcisismo onnipotente?
Se questo è l'aspetto «fisico e materiale» dell'influenza del virus sul mondo biologico delle cellule, possiamo ipotizzare che analogamente sul piano della «coscienza collettiva» e della «materia sottile» che la rappresenta esistano componenti «virali» la cui funzione opera proprio come accade nella materia biologica?
Che questa domanda non sia soltanto l'espressione di una ricerca suggestiva di connessioni reali, ma ancora imprecisate, è testimoniato dai vari studiosi della complessità, i quali da tempo, nelle loro osservazioni, studiano tutta la realtà come una manifestazione integrata di microsistemi fra loro legati a costituire la meravigliosa armonia della vita.
Cosa potrebbe allora significare questo virus rapportato alla nostra psiche collettiva, quali valori e appartenenze sta facendo scricchiolare? Se un evento patologico diventa esplicito nelle conseguenze che determina, quale significato può avere per la coscienza collettiva il trauma della pandemia?
Consideriamo come esempio un virus simbolico quale il consumismo: esso induce bisogni non indispensabili alla sopravvivenza o dettati da esigenze inautentiche, il cui effetto concreto è quello di aumentare il circolo della produzione industriale attraverso una cultura espansionista che ignora i limiti della reale capacità biologica del nostro pianeta, sfruttan-

«Chiediamoci dunque: che cos'è quella particella a metà tra la materia vivente e non vivente che chiamiamo virus?»

«Questa pandemia ci costringe a guardare il "riduzionismo" tipico dei nostri sistemi economici, politici, educativi, spingendoci ad andare maggiormente in profondità, sino a trascendere le divisioni ecologiche, sociali e spirituali, al fine di realizzare un'economia "vivente", rispettosa cioè dei parametri sui quali si è costruita la Vita»

done in modo capriccioso le risorse vitali. Questa pandemia ci costringe a guardare il «riduzionismo» tipico dei nostri sistemi economici, politici, educativi, spingendoci ad andare maggiormente in profondità, sino a trascendere le divisioni ecologiche, sociali e spirituali, al fine di realizzare un'economia «vivente», rispettosa cioè dei parametri sui quali si è costruita la Vita.
Basti pensare a un'abitudine ormai consolidata come quella della «corsa ai saldi»: appena vengono annunciati, molte persone acquistano manufatti in una quantità superiore alle loro necessità, attratti dal vantaggio economico che questa occasione comporta. Si dimentica, però, che un acquisto consumistico comporta un aumento della produzione, ovvero dell'energia che la sostiene, con la conseguenza di aumentare a cascata l'anidride carbonica nell'ambiente e l'effetto finale di un aumento della temperatura della Terra. La conseguenza a medio termine di ciò sarà lo scioglimento dei ghiacci del Polo Nord, del Polo Sud e della Groenlandia, cosa che secondo gli scienziati comporterebbe entro il 2080-2100 un rialzo del livello delle acque del mare tra i tre e i sei metri. Questa realtà vedrebbe una nuova geografia della Terra, con sparizione delle città costiere e, nel caso del nostro paese, di tutta la pianura padana e le aree interne che saranno invase dalle acque del mare.
Possiamo allora ipotizzare che il mutamento economico indotto dalla pandemia determini in modo forzato un cambiamento di rotta delle macroeconomie a impronta consumistica, introducendo un nuovo modo di sintonizzare la nostra umanità nei confronti dell'essenzialità della vita? Possiamo immaginare nuovi modi di vivere e di lavorare che possano essere rispettosi degli aspetti ecologici, senza interferire con le capacità insite nella natura di sostenere la vita e consentire agli uomini di vivere in armonia ed equilibrio con la terra? Potremo rispettare il mondo di Gaia, un ecosistema vivo che si autoregola esattamente come le specie viventi che la popolano?
E infine, possiamo pensare che attraverso questa pandemia che ci porta a stare isolati, a consumare meno, il singolo individuo sia in grado, quando torneremo a una vita normale, non solo di curare i traumi personali inevitabilmente attivati, ma anche di contribuire a una coscienza collettiva che cambiando possa integrarsi con Gaia?
Oggi molti ricercatori in campo economico, biologico, fisico, sociale e psicologico descrivono questo potenziale cambiamento interiore dell'umanità come *l'alba di una rinascimento spirituale*, in grado di gettare le basi di un nuovo «superorganismo sociale». Il singolo e il gruppo, avvertendo la propria appartenenza alla Terra come unico sistema in cui tutto è interconnesso, vedranno costituirsi un nuovo orientamento della coscienza, in cui l'umano e lo spirituale convergeranno verso un'«Era di consapevolezza».

Dietro di me il passato, davanti a me... quale futuro?

Il virus dentro di noi

Alda Marini
psicoterapeuta, analista junghiana, CIPA (Centro Italiano di Psicologia Analitica) – Milano

Mi accingo a consegnarvi qualche piccola riflessione necessariamente ambivalente in quanto il processo del cambiamento è non solo ancora in atto, ma addirittura appena cominciato. Solo di pochi mesi fa erano le riflessioni critiche sulle caratteristiche di questa nostra società consumistica, che stava condannando la terra a modifiche sostanziali che ne avrebbero fatto un habitat non più idoneo alla vita dell'uomo. Inquinamento, sovraffollamento come denominatore comune, nei musei, nelle mete di vacanza, nei bar e nei ristoranti; nulla era più possibile senza una programmazione che finiva per ammazzare la spontaneità e il desiderio istantaneo, quello che porta a chiederci: «Cosa voglio fare ora?». Abbiamo visto giovani ergersi a difesa degli equilibri del pianeta, rivendicando il diritto di avere un futuro che assomigliasse al breve passato appena assaggiato e già minacciato. Giovani scherniti per le loro «esagerazioni», quali il rifiuto di viaggiare in aereo e di percorrere migliaia di chilometri in barca a vela per diventare icone di un messaggio che, solo se rimane coerente, diventa potente e arriva in modo inequivocabile, senza le eccezioni che rischiano di renderlo rarefatto.
Il radicalismo di certe scelte ecologiste, che prima ci faceva sorridere è oggi comportamento comune obbligato e la regola è sostenuta da leggi rese attive prima di essere promulgate.
L'individuo è stato messo all'angolo da una delle entità biologiche più piccole e incapaci che esistano: i virus. I virus sono piccolissimi parassiti intracellulari, che non hanno una natura cellulare e che per vivere hanno necessità di un organismo ospite, organismo che obbligano alla loro replicazione,

assumendone il controllo. La modalità che il codice genetico impone loro è strana: li porta a installarsi in organismi viventi più complessi che poi annientano, quindi finiscono per distruggere il loro habitat ed è proprio questo che nel tempo fa sì che le infezioni virali tendano a estinguersi. Oppure, nella dinamica fra capacità dell'organismo di adattamento e autodifesa, si viene a creare un equilibrio fra quota aggressiva del virus e capacità difensive dell'organismo ospite, che tende ad avvicinarsi più al commensalismo che al parassitismo e nel tempo a modificare la distruttività del virus.
Sicuramente filogeneticamente i virus non sono stati i primi, date le loro caratteristiche di dipendenza da un sistema che permette loro la sopravvivenza e che sicuramente è comparso per primo, ma sicuramente sono fra le forme di vita più arcaiche.
Primari e molto semplici (un nucleo racchiuso da un rivestimento proteico), con la loro diffusione pandemica mondiale sembrano tragicamente corrispondere alle caratteristiche dello stile di vita consumistico prima del coronavirus, altrettanto semplice in un senso, intossicante il sistema ospitante (la terra) e globale.
In latino *virus* significa veleno, e forse un determinato stile di vita ha avvelenato, intossicato le nostre esistenze, portandoci a una regressione primaria, allo stadio imitativo, a tornare a prima che ci fosse l'emersione del pensiero. Ma pur limitati nello sviluppo psicologico, in quanto adulti abbiamo agito, o forse *siamo stati agiti,* come tragiche marionette guidate da condizionamenti invisibili, producendo gli squilibri di cui stiamo subendo le conseguenze.
Il virus si è diffuso ovunque, ma ha accelerato il suo avanzare laddove ha trovato contesti socio-antropologici più fragili, individui più allineati a un sistema consumistico, quindi più facilmente colonizzabili: nelle aree ad alta industrializzazione, luoghi di efficienza ma non-luoghi d'anima, come ci raccomandava Hillman.
Da ultimo il virus attacca i polmoni e questo è il luogo della sua grande vittoria. Il polmone, ci suggerisce una lettura ecobiopsicologica, è il luogo dello scambio, della relazione. Qui il virus vince. La relazione si attua fra due soggetti, ma né il virus né gli individui globalizzati lo sono mai stati o lo sono più, e la lotta diventa un puro braccio di ferro, senza un'intelligenza superiore che possa elaborare un passaggio evolutivo. Da qui lo sterminio di vite cui stiamo assistendo.

«Il virus si è diffuso ovunque, ma ha accelerato il suo avanzare laddove ha trovato contesti socio-antropologici più fragili, individui più allineati a un sistema consumistico, quindi più facilmente colonizzabili»

Possiamo forse affermare, generalizzando, che la globalizzazione ha creato un mondo tutto uguale, costituito di imitatori che si muovono in gregge e saturano gli stessi ambienti, vestono gli stessi abiti, sono appassionati degli stessi eventi e non evolvono verso scelte indipendenti, tragicamente fissati a quella fase che Gaddini* chiamò l'*imitazione*. Primario rispetto ad altri processi è quello dell'imitare per percepire, creando in sé un'eco psicosomatica dello stimolo percepito, non ancora individuato come altro da sé.
Ma, nell'imitare per percepire, io trovo il senso del mio esistere, la garanzia che ci sono, quindi imito per essere, per esistere. Con la crescita, l'integrazione dei processi imitativi dà luogo ai processi introiettivi e, infine, alle identificazioni che spostano l'asse sullo psichico e su una complessità che dà accesso alla dimensione simbolica e poi alla ricchezza del mondo inconscio.
L'essere umano a questo punto si è *complessificato* ed emerge come soggetto.
Possiamo dire che lo stile di vita degli ultimi decenni ha contribuito a rendere l'uomo più vicino ai primari processi di imitazione che non a un'esistenza da soggetti? Se è così, cosa possiamo dire di questo virus che sembra proprio un tragico emulo di questa dimensione? Ci siamo abituati a definire *virali* le informazioni che si diffondevano velocemente e acriticamente tramite i social media, così si è detto anche di comportamenti imitativi e stili di vita. Internet ha agito come veicolo di un virus.
Ma forse tutto ciò ha un senso (sincronicità?), perché gli effetti non sono stati solo i morti e il dolore. Fino a ieri tenevo seminari e conferenze volte a creare una consapevolezza di quanto la tecnologia ci stesse dominando, allo scopo di arginare il dilagare dei social media che creavano individui dipendenti, relazioni fittizie, finendo per posizionare lo strumento (computer, tablet, cellulari…) nel luogo del fine e non più del mezzo. Come un novello *Apprendista Stregone* l'uomo tecnologico non era più in grado di guidare il mezzo e stava per esserne sopraffatto. Oggi sta accadendo un fenomeno strano. Tutti lo usano, molto più di prima, ma sempre più guidati da un bisogno reale, non è mai stato così diffuso, ma forse è tornato ad essere mezzo, sempre più spesso è al servizio del rapporto, della relazione, del contatto possibile.
E poi… il mare del golfo di Napoli è limpido come le acque della Sardegna; a Milano abbiamo ripreso a vedere le stelle che l'inquinamento luminoso, inquinamento fra i più gravi ci ricorda sempre Hillman, ci aveva sottratto. Stiamo imparando a riconoscere chi sono i nostri vicini e a sorridere loro da sotto la mascherina (per fortuna il vero sorriso si svela nello sguardo!), data la fame di relazione che stiamo sperimentando. Pensiamo a luoghi vicini, e non a mete turistiche di grido, per passare le nostre vacanze.
Cerchiamo dentro di noi, forse forzatamente, ma finalmente costretti da un nuovo silenzio, in molti casi emerge il Sé.
Non c'è più nessuno da imitare... siamo costretti a evolvere.

* Eugenio Gaddini (1916-1985), psicanalista della Società Italiana di Psicoanalisi, si occupò fra le varie tematiche della nascita psicologica del soggetto.

Dall'angoscia all'ulteriore: vissuti e possibilità di una calamità epocale

Anna Moncelli
psicologa, psicoterapeuta, analista junghiana, CIPA (Centro Italiano di Psicologia Analitica) – Roma

L'opposto, la quarta funzione si insinuano come un morbo, un veleno, una febbre… ti portano dritto sulla via del tuo inferno personale (Jung, 2009, p. 264).

Non è facile forse neanche per chi si occupa di psiche dare pensabilità a un evento epocale e senza precedenti come quello in atto. Il mondo intero e l'umanità, strappata dalla sua abituale condizione esistenziale, sono stati trapiantati in un presente limitato, sospeso tra la sopravvivenza e la morte. L'accidentalità e l'insensatezza hanno abbattuto ogni barriera per esporci alla nostra nudità. Abitatori di una cultura che ha fondato le sue certezze su un esasperato razionalismo, siamo stati schiacciati nel corpo e nella mente proprio dalla natura da cui ci eravamo isolati. Come descrivere questa condizione psichica di sospensione? Forse le immagini possono dire più delle parole e così mi aggancerò all'immagine di un sogno un paziente D., che in tutta la sua intensità forse meglio esprime i vissuti e le emozioni in cui siamo immersi.

«Solo se impareremo a nutrire la nostra esistenza non di cifre, numeri, statistiche, ma della potenza di eros, dell'Altro, il suo fondamento potrà assumere spessore, diventerà traccia che si iscrive affettivamente nella storia umana e ne restituisce senso e speranza»

«Era tutto buio, ero disteso su un terrapieno e intorno a me montagne. Sopra di me incombe un'entità oscura, estesa come un'enorme fantasma di morte, come una nube estesa, ma con un cappuccio e il mantello. Provavo varie volte a sollevare la testa, ma l'entità me lo impediva, mi immobilizzava e mi diceva: tanto io sono qua!»

Nell'amplificare l'immagine, D. la descrive riferendosi ai dissennatori (Dementors) della saga di Harry Potter, creature terrificanti e spettrali, il cui aspetto è celato sotto un mantello nero con un cappuccio, da cui spuntano solo le mani, ossute e decrepite. I dissennatori sono privi di occhi, ma dotati di fauci con cui assorbono dalle persone intorno a loro ogni emozione e ricordo positivo. Sono impiegati al Ministero della Magia come guardiani della prigione di Azkaban; eliminano dai carcerati qualsiasi pensiero felice, desiderio di fuga o di reazione, e li portano in breve tempo a perdere la sanità mentale. I dissennatori prosciugano anche il calore che trovano nell'ambiente circostante; al loro passaggio l'ambiente intorno a loro si fa freddo e buio. Sono autorizzati a eseguire il «bacio del dissennatore», durante il quale posizionano le loro fauci sulla bocca della vittima, privandola interamente della sua anima e riducendola a un corpo vuoto, incapace di reazioni e di sentimenti, uno stato che viene definito addirittura peggiore della morte. La loro pericolosità è accresciuta dal fatto che non sono dotati di un senso della vista e si orientano esclusivamente captando le emozioni, quindi sono incapaci di distinguere tra colpevoli e innocenti, finendo per attaccare ogni persona che capiti sul loro cammino. I dissennatori prosperano e si moltiplicano in luoghi in cui regnano il freddo, l'abbandono, il dolore e la disperazione. L'unico incantesimo in grado di respingerli e che consente di proteggersi da essi è una magia che concentra i ricordi positivi di chi lo evoca sull'immagine di un animale che lo nutre e fa da scudo al mago o alla strega.

Una lettura del sogno sul piano personale ci parlerebbe di un potente confronto con l'Ombra, aspetto che nella storia e nella personalità del paziente si collega a un atteggiamento della coscienza fortemente ancorato al pensiero razionale. D. è un ingegnere molto identificato nel ruolo, che ha incontrato la sua Anima travolto da una potente depressione. Ma l'immagine del sogno presentifica nella vita del paziente un tema mitologico che con la sua forza pulsionale potenzia un vissuto che in questo momento appartiene all'intera collettività e coinvolge come tutti anche le preoccupazioni di D. La potenza descrittiva del personaggio Dissennatus evoca in modo straordinario, dal mio punto di vista, i vissuti che accompagnano collettivamente la pandemia da coronavirus e ci fornisce anche l'occasione per una riflessione più ampia. La realtà psichica è a tal punto connessa con la realtà storica da esserne profondamente attraversata e modificata. In termini junghiani potremmo affermare che lo spirito del tempo, inaugurando nuove idee dominanti e nuovi orientamenti collettivi d'esistenza, modifica continuamente la natura dell'inconscio, che si trova a ospitare tutto il «rimosso»

che la coscienza collettiva rifiuta. Ed è qui che mi sembra di trovare una chiave di lettura interessante per ciò che ci sta accadendo. Se attraverso l'intensità dell'immagine del Dissenatus (interessante anche letteralmente, dissennato) ci rapportiamo ai vissuti che la pandemia da coronavirus sta brutalmente portando all'evidenza, potremmo affermare che essa possa rappresentare, simbolicamente, la materializzazione dell'Ombra di tanti temi rimossi dalla nostra cultura.
L'epoca nella quale viviamo, dopo la crisi delle grandi verità, globalizzata, dell'incertezza, del «tutto è possibile», della liquidità sembra portare in sé già da tempo il tema della minaccia, dello spavento e dello sradicamento dal corpo e dalla natura. Ma i riflessi dell'angoscia collettiva si sono rispecchiati nella maniacalità della presenza che rifugge i tempi lenti, il silenzio della riflessione, che costruisce la sicurezza, idealizzando uno scientismo imperante che tutto giustifica e tutto assoggetta. Si esorcizza così il dato che la precarietà è il substrato più profondo dell'essere al mondo e che l'angoscia e lo spaesamento «dell'essere per la morte» possono essere superati solo dopo esser stati vissuti, guardati. «Atroce come una notte senza sonno è intuire l'Altro, l'opposto presente in me, presenza dell'aldilà nell'aldiquà» (Jung, 1955/1956, p. 103).
Nella tragedia greca *Prometeo incatenato*, Eschilo si domanda: «È più forte la tecnica o la necessità che governa la natura?». Zeus infligge all'eroe che ha insegnato agli uomini la tecnica e li ha resi da «indifesi e muti ad assennati padroni delle loro menti» un supplizio atroce e senza fine, quello di fargli rodere il fegato dall'aquila. È Prometeo stesso a rispondere che la tecnica è più debole della natura il cui limite nessuno può infrangere, per aggiungere che sul limite gli uomini edificheranno la loro morale.
Il contatto con la nostra Ombra, con le nostre emozioni più abiette accoglie, ospita, ci fa patire la divinità come dio ferito, come atto d'amore verso la nostra parte fragile e fa morire la parte eroica che ci aveva ammantato di vittoriosa impenetrabilità, per incontrare la nostra povertà. Così si recupera con umiltà ciò che è irredento, la natura umana che ci perseguita se non è onorata.
Solo se impareremo a nutrire la nostra esistenza non di cifre, numeri, statistiche, ma della potenza di eros, dell'Altro, il suo fondamento potrà assumere spessore, diventerà traccia che si iscrive affettivamente nella storia umana e ne restituisce senso e speranza.
Forse un'esperienza così tragica come quella in corso potrà traghettare l'angoscia verso una visione ulteriore, se la nostra cultura riuscirà a dare vita a una consapevolezza radicata nella natura psichica dell'essere umano e in un impegno etico rivolto al mondo intorno.

Bibliografia

Eschilo, «Prometeo incatenato», in *Tragedie e frammenti*, Torino, Utet, 1987.

Jung C.G. (1955-1956), «Mysterium coniunctionis», in *Opere*, vol. XIV, Torino, Bollati Boringhieri, 1989.
(2009), *Il libro Rosso. Liber Novus*, Torino, Bollati Boringhieri, 2010.

La Psiche e il coronavirus

Responsabilità e capacità immaginativa

Ferdinando Testa
psicoterapeuta, psicologo analista, CIPA (Centro Italiano di Psicologia Analitica) – Catania

In una fase di stravolgimento corporeo, psicologico, culturale e sociale, l'inconscio collettivo afferra con veemenza il personale, il soggettivo e impone di fermarci e riflettere. Come afferma Jung, la riflessione è un istinto, al pari degli altri, che nei momenti d'intensa energia numinosa deve occupare un posto predominante nei pensieri di ognuno di noi. Cosa accade dal punto di vista simbolico? L'individuo non è più al centro; il narcisismo è stato spiazzato, l'umano è costretto, contro la sua volontà, a fare i conti, dal punto di vista psichico, con il non umano (la velocità della mutazione biologica del virus) e le connessioni umane lasciano il posto all'isolamento. La velocità della comunicazione, avere tutto e subito, la frenesia del consumare gli oggetti ha portato, molto probabilmente, a consumare noi stessi. Se la psicoanalisi insegna che in ogni tenebra c'è la luce e dietro ogni sintomo (individuale e collettivo) c'è il simbolo, allora la riflessione induce a pensare simbolicamente, ovvero educa a sopportare dentro di noi, in questo momento storico, i contrasti, gli opposti che sono fortemente laceranti. È un fenomeno che affonda le mani nell'inconscio collettivo, dove il biologico si fonda con lo psichico e lo spirituale, mentre le angosce della morte e della fine si muovono sul tappeto della vita quotidiana. Eppure se la psicoterapia ci ha insegnato qualcosa, questo risiede nella capacità simbolica di cogliere il senso di quello che sta accadendo, soprattutto di sopportare in maniera equilibrata il non senso. Mai come in questo momento l'archetipo del *femminile* aiuta attraverso la sospensione del giudizio, l'accoglienza dell'ignoto, la pazienza e soprattutto l'attesa.

Abbiamo smarrito, con pazienza e fiducia, il tempo dell'attesa. L'angoscia attecchisce là dove il terreno è friabile, argilloso e contagia le ferite aperte, antiche, della coscienza collettiva: le contraddizioni esplodono e il processo di trasformazione si attua.
L'angoscia blocca, attanaglia l'istinto creativo e la frenesia maniacale avvolge caoticamente la nostra persona. Dal punto di vista mitologico, occorre ri-pensare, sul piano psichico, a Estia, la divinità del focolare domestico, ovvero un *femminile* che spinge alla centroversione per ri-definire i confini della nostra quotidianità. L'esterno caotico, spazio della folla, evidentemente molto inflazionato dall'uomo, in questo periodo chiede riposo. Il soggettivo si era perso, identificato col collettivo e adesso, attraverso lo smarrimento e il disagio, abbiamo la possibilità di ritrovarci nell'intimità della casa, pensando di più alla metafora dell'interiorità. Ripensare ai nostri atteggiamenti mentali e corporei significa comprendere il senso di quello che sta accadendo, ancora celato e tutto in divenire, ma sicuramente siamo di fronte a una trasformazione del mondo che può portarci a un bagno di rinascita individuale e collettiva. Questo richiama il tema della responsabilità verso se stessi e gli altri: l'attenzione, la cura, la pazienza, imparando a rispettare le regole per il nostro bene e quello comune. In questa fase di trasformazione collettiva (eventi che, anche se in maniera diversa, sono sempre accaduti) occorre avere un rapporto con l'energia psichica in maniera più naturale e meno distruttiva: questo potrebbe essere uno dei tanti sensi di quello che sta accadendo. Occorre porre anche una particolare attenzione alla comunicazione, all'uso che ne facciamo e al potere che le abbiamo dato, privilegiando la tecnica in maniera assoluta a danno della funzione naturale. Pertanto, la comunicazione è diventata un polo di messaggi privi di corporeità e di tonalità affettiva equilibrata; non è apertura al confronto, tolleranza, accoglienza dell'ignoto e attesa, per poi comprendere e agire. Se riusciamo a comprendere che il macrocosmo ha le sue leggi e fasi di cambiamento, in maniera anche virulenta, educhiamo noi stessi a contenere l'angoscia e il contagio psichico. Tutto ciò, fatto con cautela, fiducia e prudenza, potrebbe rappresentare un'occasione per comunicare anche all'insegna dell'elogio della lentezza che è il vero antitodo alla maniacalità del nostro vivere e alla velocità dell'invisibile.
In questo senso, dal punto di vista psicologico assistiamo a un aumento del panico e dell'ipocondria, ma i pazienti che seguono un percorso psicoterapeutico, o analitico, reagiscono meglio e vivono di meno il disagio psicologico in questa fase di emergenza. Sono allenati alla sofferenza e hanno una maggiore dimestichezza con le proprie difficoltà. Probabilmente il percorso terapeutico ha attivato in loro le risorse sane che sono presenti in ognuno di noi e attraverso il confronto con il terapeuta hanno sviluppato un contenitore interno: sono abituati alla democrazia del dialogo e al senso della responsabilità. Da questo punto di vista la psicoterapia diventa un'educazione all'inconscio e quindi alla capacità di tollerare la dimensione dell'ignoto, che è il vero tallone di Achille di tutti noi. Per prima cosa occorre, al di là dei comportamenti da seguire, rispettando e osservando le indicazioni ricevute, modificare il nostro atteggiamento psichico, trasformando l'isolamento in solitudine, ovvero nella capacità di stare da soli, imparare a tollerarsi e anche gestire i propri difetti e vizi. Quando stiamo male e andiamo in terapia, i sintomi tendono a compensare un atteggiamento troppo unilaterale della coscienza. A livello collettivo accade esattamente la stessa cosa: tutto quello che sta avvenendo è una forma di compensazione, come se l'inconscio collettivo ci dicesse di riequilibrare e riaggiustare il tiro, d'imparare a tollerare e avere una nuova visione del corpo non più come mercificazione, ma assumendoci la responsabilità della propria cura. Inoltre il coronavirus ci sta facendo passare dal senso di colpa alla responsabilità della cura e della prudenza, smettendo di essere narcisisticamente onnipotenti. Occorre avere prudenza e imparare a condividere, perché solo nella capacità di comunicare con l'altro può svilupparsi l'Eros per la conoscenza. Inoltre un altro concetto che si impone sulla scena è quello della responsabilità connesso al limite. Il limite, in questo periodo, viene spesso oltrepassato e si passa da un atteggiamento di «strafottenza» e onnipotenza a un atteggiamento di paura. La regola ci aiuta a capire che abbiamo dei limiti, e quindi a non essere prometeici, cercando di superare l'insuperabile. Dobbiamo imparare in questo momento a sopportare quelle paure che non sempre possono essere superate; ci sforziamo continuamente nel fare qualcosa ma così aumenta l'ansia. È importante, invece, accogliere questo momento come stimolo per imparare a sopportare le paure, a contenerle, a non vergognarci delle nostre fragilità. Impariamo a sopportare di stare nell'incertezza. Come possiamo allora trasformare la solitudine in risorsa? Tutti i grandi fenomeni, la guerra o la pestilenza, hanno la funzione di azzerare l'immaginazione. Gaston Bachelard, nel suo libro *La fiamma di una candela*, ricorda che per ripartire occorre recuperare la capacità di immaginare. Proviamo a risognare il coronavirus da un altro punto di vista, non più come qualche cosa che unicamente ci aggredisce e fa stare male, ma anche come un'occasione per rispettare le regole ed essere prudenti di fronte all'inconscio collettivo. L'immaginazione, pertanto, è quella funzione che permette di rapportarci diversamente con lo sconosciuto nella nostra mente, aiuta a uscire dall'angoscia del reale e permette di dire che dentro di noi abbiamo delle risorse sane, stimola l'area pre-verbale: in questo momento siamo ossessionati dal pensare e abbiamo perso la capacità di immaginare.

«Mai come in questo momento l'archetipo del femminile aiuta attraverso la sospensione del giudizio, l'accoglienza dell'ignoto, la pazienza e, soprattutto, l'attesa»

Arribada: tempo sospeso, tempo espressivo

Paolo Pace
neuropsichiatra infantile – Trapani

Qui, in Sicilia, nel tempo sospeso da virus variante siamo in attesa di una schiusa. L'abbiamo chiamata Arribada, dall'imponente sbarco di tartarughe che ogni mese (specialmente in quelli estivi) si danno appuntamento per deporre le loro uova in cinque spiagge del mondo, due in Costa Rica, due in Messico e una in India. E adesso qui, immaginariamente*, in Sicilia. Le tartarughe depongono circa 100 uova a testa e dopo 45 giorni di incubazione i piccoli escono dalla sabbia, la notte, e iniziano la corsa verso il mare. Così, dalla biologia, inizia la loro biografia.

Il tempo sospeso da virus variante ci ha rimandato a quanto poco ci sia di tempo espressivo nel nostro tempo ordinario. Ma, soprattutto, nel tempo ordinario dei nostri bambini autistici, nel loro tempo terapeutico. E quanto poco spazio transizionale abbiamo curato nella nostra interazione accademica con loro. Il perché è come da manuale, si fa presto a dire che *la comunicazione è la disabilità nucleare dell'autismo*, saltando a piè pari, ma anche dispari, il primo livello dell'approccio emotivo-evolutivo. Un po' come quando nella genesi della parola dei bambini e nel trattamento dei loro disturbi non teniamo in considerazione i loro gesti relazionali, le loro imitazioni, le immagini autonomamente da loro prodotte, per concentrarci sulla strutturazione della nostra composizione simbolica.

Gli autismi, o ancor meglio i linguaggi degli autismi, hanno una loro biologia (il disordine del neurosviluppo), ma hanno anche una loro biografia, la loro inalienabile orbita evolutiva. Da intercettare, assimilare, accomodare, valorizzare. Sicuramente non da programmare, come da *constraint therapy*. Non foss'altro perché così si oblitera l'esperienza emozionale che impregna la conoscenza e l'immagine inconscia di tutti i corpi, più sintonici ai propri ritmi che agli algoritmi.

In Arribada i terapisti aprono la pista di spazi psichici transizionali tra inanimato e animato e di esperienze di benessere rassicurante per il bambino. Terapisti che non iniziano con il metodo, ma con l'approccio, perché la speranza non la puoi porre nel metodo, ma nella realtà che hai davanti, nel nocciolo del suo funzionamento psichico. Per cui nell'approccio il primo contatto con un bambino ritirato non avviene attraverso la sua sensorialità, ma tramite la possibilità che ha il terapista di mentalizzare tale sensorialità nel gioco, attraverso i noti *accudimenti mentali* (Vallino, 2002), che nascono anche dalla ipotesi di semanticità di Bruner.

Arribada ha scelto i burattini e le marionette come oggetti transizionali per la creazione di nuovi spazi transizionali, in relazione agli stadi evolutivi di ciascun bambino. Negli stadi evolutivi più primordiali un pezzo di legno o un lembo di tessuto possono diventare un pezzo e un lembo di comunicazione attraverso la relazione, prima della individualità. Da qui la creazione di una possibile storia, prima sensoriale poi relazionale, con il terapista che apre la pista attraverso l'animazione, accendendo la vita di un contatto emotivo alterato da un profilo percettivo atipico. Perché le emozioni nascono tra cervello e corpo attraverso la percezione sensoriale (Damasio, 2006). E, successivamente, anche la traccia grafica stimolata e lasciata dal bambino potrà essere un ponte tra la corporeità e la dimensione mentale.

Nelle difese autosensoriali autistiche la sfida, si sa, è quella di sostenere la pur esangue intenzionalità del bambino, connettendo le emozioni, l'elaborazione sensoriale, la pianificazione motoria e la formazione di simboli, laddove, in molti casi, le stereotipie possono configurarsi come azioni senz'anima, richiedenti psiche.

Il terapista attiverà, allora, in un assetto mentale non difensivo, la sua funzione enzimatica, di facilitatore ma, soprattutto, di animatore significante nel far leva sugli aspetti potenziali del Sé per superare lo stato di grave non integrazione primaria. Darà il La (e non a caso il La se richiamiamo le primissime interazioni modulanti *adagio-andante* madre-bambino) a quel pensare affettivo che determina l'esperienza di sentirsi esistere per qualcuno.

Negli stadi evolutivi più integrati burattini e marionette nella

***«Arribada** persegue, in questo tempo sospeso da virus variante, l'idea di una terapia che, come l'arte, deve tendere dal non specifico all'unico, perché del tempo sospeso non rimanga, per i nostri bambini, il peso dell'assenza di un tempo espressivo»*

* Il Progetto Tartaruga dell'IdO è «sbarcato» da qualche anno in Sicilia.

loro semplicità ed efficacia espressiva assumeranno, in Arribada, una valenza di maggiore induzione e autoregolazione comportamentale, pragmatica e semantica nella creazione di storie esperienziali di luoghi immaginari e reali condivisi. A riprova di uno studio effettuato dal prof. Gallese (marzo 2012) che comprovava come il riconoscere le emozioni provate dalle marionette nelle storie era in grado di depolarizzare i neuroni dei piccoli pazienti spettatori di quelle stesse emozioni. E da spettatori poi attori.

Arribada persegue, in questo tempo sospeso da virus variante, l'idea di una terapia che, come l'arte, deve tendere dal *non specifico all'unico*, perché del tempo sospeso non rimanga, per i nostri bambini, il peso dell'assenza di un tempo espressivo. E, per i grandi normotipi, il peso del permanere nell'area autistica.
Non possiamo non dirci evolutivi.

La scomparsa della socialità

Bruno Tagliacozzi
psicologo, psicoterapeuta, analista junghiano, ARPA (Associazione per la Ricerca in Psicologia Analitica)
coordinatore della Scuola di specializzazione in Psicoterapia psicodinamica dell'età evolutiva IdO-MITE – Roma

Non avrei mai immaginato di ritrovarmi, dopo tanto tempo, a scrivere delle riflessioni proprio su questo argomento. Mi era accaduto in passato, proprio sulle pagine di *Babele*, di pubblicare dei pezzi ironici e fantasiosi dedicati a scenari immaginari nei quali, alzandosi la mattina, ci si accorge di un evento imprevisto e imprescindibile: *La scomparsa della televisione* (2008) e *La scomparsa del web* (2012).
Ora, improvvisamente, mi ritrovo proiettato in un'ambientazione reale e incredibile allo stesso tempo, scrivendo riflessioni sull'impossibilità di contatto diretto tra gli esseri umani, sulla necessità di tenere l'altro lontano da noi di almeno un metro o forse due, sull'importanza di proteggersi dal respiro e dalle lacrime dei nostri familiari non conviventi.

Questa volta la realtà ha oltrepassato la fantasia. Siamo in quegli scenari da film post-apocalittici o, meglio ancora, per chi ne serba memoria attraverso i racconti dei propri genitori o dei nonni, in quelle ambientazioni neorealiste rosselliniane, alla *Roma, città aperta*: le file per il pane, il coprifuoco, la difficoltà negli spostamenti, il sospetto per chi ti avvicina, le maschere per il gas, gli ospedali pieni di feriti, la conta dei morti.
In questa antinomia tra futuro e passato, ci ritroviamo a vivere il presente. Un presente che sembra scavare nella dimensione archetipica dell'essere umano. Forze nascoste e misteriose si agitano nell'aria, ci riportano a temi spirituali, alle antropogonie, con la contrapposizione tra quel soffio vitale generatore di esistenza e il soffio letale di quei non-esseri dei dissennatori, che ci sottraggono i nostri migliori ricordi attraverso una sorta di respiro, per poi aspirarci tutta l'anima, fino alla morte. Come questo virus, al quale fatico attribuire l'onorificenza regale nel nome, che colpisce l'umanità in uno dei suoi beni più preziosi: il contatto, la vicinanza, la sensorialità, la protezione, il contenimento, gli affetti, in poche parole, le relazioni umane e la socialità.
Una dimensione archetipica che sembra stia compensando le tante derive narcisistiche della società contemporanea, un'enantiodromia che ci riporta a considerare l'altro lato della nostra vita, dimenticato e rimosso. Non che non ci fossero già i segni di questa contraddizione, ma forse preferivamo restassero consapevolmente celati: società tecnologiche e iperspecializzate che convivono a fianco di popolazioni che lottano contro la fame e la sete, spostamenti con aerei supersonici e treni ad alta velocità a fianco di migranti che affondano nel mare su fragili barconi.

«Società tecnologiche e iperspecializzate che convivono a fianco di popolazioni che lottano contro la fame e la sete, spostamenti con aerei supersonici e treni ad alta velocità a fianco di migranti che affondano nel mare su fragili barconi»

Doveva arrivare un sommovitore della coscienza, un *submovere*, un muovere da sotto, dalle profondità dell'inconscio. È l'archetipo del pipistrello quello che ci colpisce, l'unico mammifero in grado di volare, sparso in colonie numerose su tutta la terra a eccezione dei Poli e di qualche sperduta isola oceanica, animale notturno che si orienta emettendo e ricevendo ultrasuoni attraverso l'ecolocalizzazione, che ha fatto immaginare a improbabili pensatori che le nuove antenne per il 5G andassero distrutte perché correlate all'infezione; pensiero simile a quello dell'intrepido terrapiattista morto nel lancio con il razzo di sua invenzione per dimostrare la veridicità della teoria.
Il pipistrello è un simbolo contraddittorio: felicità, longevità, ricchezza in Estremo Oriente; distruttore della vita e della

La divinità Camazotz nella mitologia Maya.

Wufu. *In Cina il pipistrello è simbolo di lunga vita e prosperità. Cinque pipistrelli disposti a stella figurano le cinque felicità (*wufu*): ricchezza, longevità, tranquillità, culto della virtù e buona morte.*

luce tra i Maya, quale incarnazione delle forze sotterranee, divinità della morte; nelle antiche culture dell'America latina era venerato quale intermediario con gli Dei; in Africa è un'immagine positiva, per la sua capacità di visione notturna, ma allo stesso tempo negativa, in quanto nemica della luce; in Australia è il creatore dell'acqua e della vita che la abita; nella tradizione alchemica era l'androgino, il drago alato, rappresentazione dei demoni con le sue ali; in alcune opere d'arte d'ispirazione germanica rappresentava l'invidia che lavora nell'oscurità e rifugge la luce; ancora, l'essere di mezzo che non ha saputo evolversi fino agli strati superiori, ma si è già elevato da quelli inferiori, un'evoluzione spirituale mancata.
Forse la stessa che manca all'umanità odierna, una sfida che potremmo raccogliere proprio in questo momento in cui siamo costretti a riflettere nelle nostre case, al *vesper* (il termine pipistrello deriva proprio dal latino *vespertilio*, animale che si muove la sera), in questa forma di regressione psicologica e fisica che ci limita nei movimenti, riportandoci a una situazione di immobilità psicofisica e paura che contraddistingue l'ontogenesi e la filogenesi dell'uomo.
Del resto l'offesa all'umanità è anche quella che da tempo rivolgiamo nei confronti della Grande Madre Natura che sa come riprendersi la sua rivincita e il suo territorio impavidamente calpestato e violentato dall'uomo, come nelle immagini recenti del sito di Chernobyl, abbandonato dall'uomo dopo l'esplosione nucleare del 1986, dove la flora e la fauna stanno progressivamente cancellando le tracce del passaggio umano.
In questa alternanza degli opposti, non possiamo consentire, accettare, subire il fatto che il mondo rinasca così com'era prima del Covid-19!

È questa l'occasione che dobbiamo saper cogliere, dopo una catastrofe umanitaria di cui ancora non vediamo termine e che potrebbe ancora mietere le sue vittime in un qualche rigurgito della sua letalità; essere pronti a continuare sulla strada in cui siamo stati costretti dalla necessità, quella di cui parla Giovanni Pascoli: «Una forza, una *ananke*, una soave *ananke* ci conduce. È la virtù maggiore di San Paolo, è la guida di Dante: l'amore» (*Pensieri e discorsi 1895-1906*).
Questo sentimento che contraddistingue l'essere umano, senza distinzioni di ceto e classe sociale, di razza o religione, che si manifesta in modo democratico come il virus, che non fa differenze su chi aggredire e colpire. Un sentimento che oggi, come nel mito, nasce proprio dalla notte, dalle tenebre, dall'abisso e dal caos, come ci ricorda Aristofane ne *Gli uccelli*: «All'inizio c'erano solo Chaos, Notte (*Nyx*), Tenebre (*Erebus*) e Abisso (*Tartarus*). La Terra, l'Aria e il Cielo non avevano esistenza. In primo luogo la Notte oscura posò un uovo senza germe nel seno delle profondità infinite delle Tenebre, e da questo, dopo la rivoluzione dei lunghi secoli, scaturì il grazioso Amore (*Eros*) con le sue scintillanti ali dorate, rapide come i turbini della tempesta. Si accoppiò nel profondo Abisso con il Caos oscuro, alato come lui, e così nacque la nostra razza, che fu la prima a vedere la luce».
Allora siamo democraticamente ad armi pari in questa guerra e sta a noi decidere come indirizzare la ricostruzione, facendo tesoro dell'esperienza di queste settimane che ha visto una solidarietà e un sacrificio, un Eros – potremmo dire – degno degli Dei, ma forse, vale la pena di sottolinearlo con forza, solamente della profondità dell'animo umano.

«Il pipistrello è un simbolo contraddittorio... l'essere di mezzo che non ha saputo evolversi fino agli strati superiori, ma si è già elevato da quelli inferiori, un'evoluzione spirituale mancata»

Coincidentia oppositorum ai tempi del Covid-19

Marco Carpineto
psicologo, psicoterapeuta, IdO – Avellino

Forse non ce la farai, a fuggire dal tempo, nemmeno arrivando ai confini del mondo. Ma anche se il tuo sforzo è destinato a fallire, devi spingerti fin laggiú. Perché ci sono cose che non si possono fare senza arrivare ai confini del mondo (Murakami, 2002).

Anno 2020. Pandemia Covid-19 in corso. Andrà tutto bene! È anonimo l'autore di questa iniziativa. In principio sono post-it, attaccati qua e là, poi diventano slogan, dipinti, disegni, striscioni sui balconi, musica. Andrà tutto bene! Una speranza, certamente, e come tale non va castrata, anzi andrebbe valorizzata. Jung ce lo insegna: «L'inconscio collettivo è un dato di realtà delle vicende umane: occorrerebbero volumi interi per spiegarne le ramificazioni. Noi tutti ne siamo parte: da un lato, l'inconscio collettivo rappresenta la saggezza umana accumulatasi nei millenni, che noi tutti inconsciamente ereditiamo, sotto altri aspetti comprende le emozioni umane fondamentali, che tutti abbiamo in comune». Tuttavia il punto fondamentale della psicologia junghiana è sempre stato quello di non distruggere l'immediatezza della nostra vita psichica, ma di continuare a interrogarsi, sottolineando la necessità di non trincerarsi soltanto dietro «facili», se pur necessarie, argomentazioni per mettere a tacere la coscienza, che se da un lato è funzionale a rimuovere parte dell'orrore, dall'altro è inefficace a promuovere istanze riparative e a stimolare una rinnovata pensabilità, finendo per scadere in futili argomentazioni.

Jung ha sempre esortato al confronto con le istanze più profonde dell'individuo e l'elemento creativo ha sempre svolto un ruolo cruciale nelle dinamiche e nella storia della psiche. E sono proprio i momenti come questi, difficili e imprevedibili, quelli in cui tutti siamo chiamati a tirare fuori il meglio di noi stessi. Le nostre abitudini sono state stravolte, qualcosa è cambiato, e si comincia a guardare se stessi e quello che ci sta intorno con attenzione, promettendosi di cominciare a stringere forte al petto ciò che viene ritenuto, ancora una volta, importante. Ma ancor prima dei colori e dei suoni, che hanno calamitato la nostra attenzione e il nostro sguardo e che ci rassicurano o che ci distraggono, stiamo tutti facendo i conti con la paura, l'angoscia, la rabbia, l'impotenza, l'abbandono e l'odore di morte, che tutt'ora albergano in ognuno di noi.

Come afferma M. Di Renzo: «Mi sento profondamente debitrice allo spirito junghiano che ci fa trovare, quando altro non c'è, almeno il coraggio di avere paura e di partire da lì per trovare nuove immagini che forse potranno un giorno portare a un nuovo filo narrativo».

E così, sotto i nostri occhi, sta accadendo un fatto straordinario. Per la prima volta dal punto di vista psicologico possiamo pensare al *Genere Umano* come un soggetto unico, perché forse, per la prima volta, tutti gli esseri umani stanno sperimentando contemporaneamente le stesse sensazioni, le stesse emozioni, gli stessi vissuti, e per giunta per gli stessi e identici motivi.

Ne scaturisce l'effetto di una profonda *dinamica archetipica* che si rende visibile nei processi dell'inconscio e tra inconscio e coscienza. Un effetto che si manifesta in emozioni negative e positive, in suggestioni e proiezioni, ma anche in angoscia e, soprattutto, senso d'impotenza, indipendentemente dal fatto che tale effetto si accettato o rifiutato dalla coscienza umana, che esso rimanga inconscio o che coinvolga la coscienza. Ma ciò che rende questo momento ancora più straordinario è il fatto che, nonostante la drammaticità della situazione e nonostante queste emozioni siano esattamente quelle che siamo soliti a evitare e rimuovere, ciò che si sta costellando è probabilmente un materiale psichico prezioso che ci sta fornendo un'occasione unica di rinascita, di crescita e di rinnovamento della psiche. D'altronde l'idea di ritrovare il vero senso della vita è tutt'ora la vocazione di molti. Questi vissuti mostruosi e spaventanti, in realtà sembrano celare un enorme potere trasformativo e individuativo molto importante. E se così fosse, in che modo questo potrebbe realizzarsi? E come potremmo rendercene conto?

La profondità di una tematica così vasta e complessa può essere colta soltanto facendo riferimento alla teoria degli archetipi e provando a interagire con quelle che possono essere considerate le sue rappresentazioni. Tuttavia, si sa che l'esperienza dell'analisi ha dato prova che in realtà nella psiche sono attive forze anti-archetipiche, che svincolano palesemente l'individuo dall'ordito degli archetipi, con risultati non

«E sono proprio i momenti come questi, difficili e imprevedibili, quelli in cui tutti siamo chiamati a tirare fuori il meglio di noi stessi»

sempre incoraggianti. Poco importa perché l'archetipo riesce a contenere questo vuoto, in quanto impronta del tutto.
Nelle fasi calde di questa pandemia la confluenza di manifestazioni contraddittorie (da un lato l'amplificazione cosciente dell'«andrà tutto bene» e dall'altro la rimozione inconsapevole della «paura di morire») ci fa pensare all'archetipo primordiale, la Grande Madre, che fonde al suo interno attributi positivi e negativi, e la cui azione e la cui manifestazione sono tanto più possenti quanto maggiore è la connessione degli opposti all'interno di esso. Ma tutto ciò è possibile se appartiene a una coscienza e a un Io incapaci di distinguere. Così come accade nel neonato, per esempio. Allora proviamo a pensare come se l'umanità fosse un unico soggetto. E ripensiamo a quella ipotetica possibilità di rinascita, alla *coincidentia oppositorum* che caratterizza la situazione di un inconscio controbilanciato dalla coscienza, alla confluenza di bene e male, speranza e paura, vita e morte. E se così fosse, quindi, possiamo ipotizzare che la stessa Umanità si stia trovando di fronte a una nuova fase preistorica della coscienza? Come se fosse un neonato? Quindi, un possibile *anno zero* per l'umanità. Tutti accomunati da uno stesso destino. Insomma, proviamo a immaginare ciò che accade dopo la nascita di ognuno di noi. Me lo sono sempre chiesto. Pensiamo un attimo cosa accade o potrebbe accadere nella psiche del neonato man mano che cresce. Quando ognuno di noi viene al mondo è completamente inconsapevole, ma non vuoto e all'inizio del suo sviluppo l'Io è esposto a subire il peso delle situazioni di angoscia più precoci, perché la paura, la morte e l'angoscia stessa sono insiti nella psiche primordiale. E al neonato, in tutte le sue manifestazioni e comportamenti, non rimane che cercare di superare le proprie esperienze sgradevoli, agendo la paura e la rabbia senza troppe macchinazioni razionali. D'altronde la paura non permette al neonato di salvargli la vita, attirando a sé contenimento e protezione, per esempio proprio come quando l'animale prova paura e il suo corpo reagisce al sentimento cercando il momento, l'occasione e il luogo più idoneo per fuggire? E inoltre la rabbia, oltre a far evitare pericoli, non favorisce il distacco dall'*altro da sé* e il processo di differenziazione? Ma al tempo stesso questa profonda inconsapevolezza gli consente di non guardare che nel suo «zainetto», oltre alla vita, c'è anche la morte, e che in realtà la porta dietro con sé?
Un ulteriore grosso ausilio in questo senso viene offerto anche dagli adulti di riferimento, in particolare dal materno e dalla funzione naturale che è in una madre, e che Winnicott definisce come *preoccupazione materna primaria*. In una sola parola il neonato finisce pian piano con l'essere *dispensato* dal preoccuparsi di argomenti così oscuri e spaventosi, perché gli adulti da subito cominciano a preoccuparsi dell'incolumità dei neonati/bambini e automaticamente, come se fosse necessario, il neonato se ne allontana, finendo per costellare un generale spostamento di sentimenti negativi di origine endopsichica sul mondo esterno. È come se l'umanità, sperimentando la paradossale contemporaneità di bene e male, pian piano finisca per venerare come diverse l'una dall'altra la dea buona (suoni e colori) e quella cattiva (virus e morte). In altre parole si comincia a «vitalizzare», conoscere il mondo esterno, progettare, fare esperienza e quindi la vita è possibile se ci si allontana dall'idea di morte. Ma si potrebbe anche ridefinire il tutto in altro modo, cioè che la presenza della morte spinge verso la ricerca della vita, permettendo al bambino/umanità di godersi le illusioni determinate dal suo senso di onnipotenza. Ma non dimentichiamo che il compito della madre è anche quello di disilludere suo figlio; una volta che l'onnipotenza è stata sperimentata è necessario apprendere che il mondo esterno non sempre è sotto il suo potere. È una condizione indispensabile per individuarsi.
Se tutto questo vale per il neonato forse è valido anche per l'intera umanità in questo momento storico e si rivela assolutamente necessario recuperare quel sentimento di impotenza, ciò che l'umanità ha sempre tollerato segretamente e con un leggero senso di vergogna. Oggi come non mai sarebbe opportuno non farsi spaventare da una sensazione così profondamente naturale che circoscrive la limitatezza dell'umanità, che ci offre la possibilità di accettare l'esistenza della morte e che ci permette di guardare per davvero alla vita, ma con consapevolezza, senza avere il bisogno di trovare strategie di evitamento o illusioni di onnipotenza. Perché finiremmo per accontentarci soltanto della sensazione di guardare alla vita ma che in realtà, forse, siamo vicini alla morte più di quanto non lo pensiamo. E, infine, nell'infante come nell'umanità, tutto questo fermento psichico e archetipico non è favorito dall'intimità della tanto odiata solitudine? E se così fosse non potremmo pensare alla solitudine come a un vitale spazio di confine o a un ponte, certamente indefinito, che mette in relazione gli archetipi con le rappresentazioni degli stessi, uno spazio da abitare per poter cogliere il senso più profondo del quotidiano e di tutto il mondo visibile?
Quarantena ai tempi del Covid-19, isolamento insomma. Andrà tutto bene.

Poi, quando la tempesta sarà finita, probabilmente non saprai neanche tu come hai fatto ad attraversarla e a uscirne vivo. Anzi, non sarai neanche sicuro se sia finita per davvero. Ma su un punto non c'è dubbio. Ed è che tu, uscito da quel vento, non sarai lo stesso che vi era entrato. Sì, questo è il significato di quella tempesta di sabbia (Murakami, 2002).

Bibliografia

Jung C.G. (1912/1952), «Simboli della trasformazione», in *Opere*, vol. 5, Torino, Boringhieri, 1994.
Klein M. (1975/1980), *La psicoanalisi dei bambini,* Firenze, Martinelli, 1988.
Murakami H. (2002), *Kafka sulla spiaggia,* Torino, Einaudi, 2009.
Neumann E. (1956), *La Grande Madre,* Roma, Astrolabio, 1991.
Ogden T.H. (1989), *Il limite primigenio dell'esperienza*, Roma, Astrolabio Ubaldini, 1992.
Widmann C. (a cura di), *Archetipi. Gli universali che ci determinano*, Roma, Edizioni Magi, 2017.
Winnicott D.W. (1970), *Gioco e realtà*, Roma, Armando, 1979.
Il bambino, la famiglia e il mondo esterno, Roma, Edizioni Magi, 2005.

Riflessioni sull'umano

Luigi Cartagine
medico omeopata, analista junghiano, ARPA (Associazione per la Ricerca in Psicologia Analitica) – Napoli

Lo scenario con il quale mi confronto, da quando si è presentata quella che costituisce una tragedia umana, ha evocato in me una sorta di paralisi (un tempo sospeso), che lentamente ha ceduto il passo a una possibilità di un confronto con quanto accade dentro e intorno a me.
Ho la possibilità di raggiungere il mio studio quotidianamente e osservare gli scenari raccapriccianti che mi si presentano. Mentre nei primi giorni delle restrizioni, con l'osservanza di un confinamento nelle proprie abitazioni si percepiva e si respirava angoscia e paura, prendeva poi il sopravvento una sorta di negazione rispetto a quanto accadeva attraverso il risveglio di una coscienza nazionale, di solito presente in occasione di competizioni calcistiche, con sventolio di bandiere dai balconi e canti, mentre in altri territori del paese si assisteva a un bollettino di guerra per le vittime del virus. Poi c'è stato un adattarsi a questa condizione di ritiro sociale, dando spazio a una comunicazione virtuale e sfociando in una sorta di accettazione passiva, del piano di realtà, una condizione di passiva attesa.
Questo scenario mi porta a considerare la dimensione del male, che si insedia e dilaga. Da una affermazione di J.B. Russell (*Il diavolo nel medioevo*): «Il male sta nel nesso tra la sofferenza e l'interazione consapevole di provocarla», gli scenari attuali assumono un senso proprio attraverso una dimensione confusiva che orienta gli eventi in un vortice distruttivo.
Riprende ancora Russell (*Il diavolo nel mondo moderno*): «Non è più un male personale ma forse un male transpersonale, che scaturisce da qualcosa come un inconscio collettivo».
Quanto accade, permette di confrontarci con un livello confusivo, che troneggia e attraverso una modalità scissa brancola, si dimena, mietendo vittime.

Purtroppo da circa 50 giorni, da quando questo virus si è insediato, assistiamo a un costante conflitto tra governo centrale e regioni, a un costante tentativo di destabilizzazione, proprio in una fase in cui tutte le forze dovrebbero convogliare per confrontarsi con il temuto pericolo. Osserviamo, invece, come interessi economici in nome di efficienza e solidarietà prendono il sopravvento. Ormai da anni, Sanità e Istruzione, assi portanti di un paese, sono stati penalizzati dall'esercizio di un potere cieco di governi irresponsabili. Mi chiedo quante altre pandemie saranno necessarie per elevare un livello di coscienza. Prevale il rammarico che si alterna allo sconforto. Un pensiero mi accompagna rispetto a quello che stiamo vivendo e non potrei esprimerlo se non attraverso i mirabili versi di Baudelaire (*Fiori del male*):

> Imploro la tua pietà, o tu, l'unico che io ami, dal fondo del buio abisso dove il mio cuore è caduto. È un universo cupo dall'orizzonte plumbeo, dove vagano nella notte l'orrore e la bestemmia;
> Un sole senza calore si libra su di esso per sei mesi e per gli altri sei mesi la notte copre la terra; è un paese più nudo della zona polare;
> né animali, né ruscelli, né vegetazione, né boschi!
> Ora non c'è orrore al mondo che superi la fredda crudeltà di quel sole di ghiaccio e tale immensa notte simile all'antico caos;
> Invido la sorte dei più abietti animali che possono sprofondarsi in un sonno stupido, tanto la matassa del tempo lentamente si dipana!

In un passo de *La peste* A. Camus scrive «che il nemico non dorme». E in quello scenario, analogo a quello attuale, l'Autore ci descrive ciò a cui potremmo andare incontro:

> Ascoltando, infatti, i gridi d'allegria che salivano dalla città, Rieux ricordava che quell'allegria era sempre minacciata: lui sapeva quello che ignorava la folla, e che si può leggere nei libri, ossia che il bacillo della peste non muore né scompare mai, che può restare per decine di anni addormentato nei mobili e nella biancheria, che aspetta pazientemente nelle camere, nelle cantine, nelle valigie, nei fazzoletti e nelle cartacce e che forse verrebbe il giorno in cui, per sventura e insegnamento agli uomini, la peste avrebbe svegliato i suoi topi per mandarli a morire in una città felice.

«Lui sapeva quello che ignorava la folla, e che si può leggere nei libri, ossia che il bacillo della peste non muore né scompare mai, che può restare per decine di anni addormentato nei mobili e nella biancheria, che aspetta pazientemente nelle camere, nelle cantine...»

Rispetto ai vari comportamenti che caratterizzano la posizione di ciascuno: quelli che affrontano in prima persona sfidando la morte, quelli attenti ai divieti che si chiudono in casa, quelli che scappano o cercano di scappare, quelli che utilizzano gli eventi per un proprio profitto. Poi c'è la morte inattesa e collettiva che sconvolge gli equilibri, che cambia lo scenario. Mirabilmente A. Camus dice attraverso il suo interlocutore: «Il microbo della peste non muore mai e può restare dormiente per decenni, ma non scompare».

La forza di sentirsi frangibili ai tempi del coronavirus

Michaela Calciano
psicologa, psicoterapeuta, analista junghiana, ARPA (Associazione per la Ricerca in Psicologia Analitica) – Roma

Dal 9 marzo le nostre vite sono cambiate, anche i più resistenti di noi, e io mi annovero tra questi, hanno dovuto fare i conti con la comunicazione ufficiale della presenza di un'epidemia virale, contagiosa e mortale.
Di lì a poco, noi esseri umani, sgomenti, abbiamo iniziato a seguire con costanza, per non dire accanimento, le notizie e le immagini presenti nell'etere, ridondanti di strabilianti numeri di contagi, di morti e di sofferenza; poi l'arresto di tutte le attività, le giustificazioni per uscire di casa.
Una mattina, accendendo la tv per seguire il notiziario, ci siamo ritrovati, io e il mio caffè e latte, direttamente in terapia intensiva. I miei occhi sgomenti si sono persi nell'etere dove scorrevano fila di letti, grovigli di tubi e suoni ritmici, numerosi corpi in cui la linfa vitale faticava a scorrere, e poi quegli uomini vestiti da astronauti che dispensavano aiuto.
Ricordo che i prodi astronauti sembravano, ai miei occhi attoniti, operose formichine organizzate e faticosamente dedite al lavoro, ma minacciate e schiacciabili dalla pericolosa orma del gigante, il virus invisibile.
Ho iniziato a provare un profondo senso di impotenza, di assurdità, di dolore per tutta quella sofferenza e per quelle morti. In quell'occasione ho realizzato per la prima volta ciò che stava realmente accadendo.
Immersa in quelle immagini mi sono accorta che piangevo. Ho pianto a lungo.
L'epidemia per me è iniziata allora, in quel «hic et nunc». Il contatto con il sentimento di dolore scaturito dalle immagini mi ha connesso profondamente con ciò che accadeva nel mondo e dentro di me.
In senso junghiano potremmo dire che l'esperienza psichica dei fenomeni, interni ed esterni a noi, non avviene attraverso la dimensione dell'intelletto, ma attraverso la relazione che stabiliamo con gli eventi, è la qualità del sentire che ci pone in un contatto autentico e personale con l'evento.
Erano giorni che sapevo dell'epidemia, ma «sapere sull'epidemia» evidentemente non è provare qualcosa verso l'epidemia, non è fare «esperienza psichica».
Da quella mattina l'epidemia è diventata psicologicamente vera per me.
Non riesco a dimenticare quell'esperienza e la forza psichica generata dal contatto profondo con la paura e l'angoscia arrivate a me attraverso quelle immagini.
Ho iniziato ad «essere» con l'epidemia ed ho smesso di «esistere» con l'epidemia.
Nel collettivo ho notato un massivo e incessante affaccendarsi delle persone impegnate, a livello della coscienza dell'Io, con ostinazione a riprendere la «normalità» della propria vita; guardandoci ho scoperto che siamo tutti immersi in una molteplicità di impegni. Passiamo da una videocall all'altra, abbiamo riunioni online, terapie online, docenze online, shopping online, classi di ginnastica online.
L'affaccendarsi della coscienza in molteplici attività ha indubbiamente il nobile scopo di preservare l'integrità dell'Io dal prorompente senso di morte e di *tremendum* connesso al «male terribile», che in questo momento attanaglia il collettivo, ma sento che il rischio insidioso sia quello di portare noi tutti nella dimensione illusoria di un generico «andrà tutto bene», il quale più che metterci in profondo contatto con il senso che l'epidemia ha per noi, ci illude che lavoriamo, produciamo e riusciremo, «restando uniti», a trovare la forza onnipotente che sconfigge il virus.
In verità, di normale nelle nostre giornate non c'è davvero nulla e ho il sentire che la fuga in una «illusoria normalità» ci preservi poco, piuttosto ci indebolisca, sia dal punto di vista dell'esposizione al contagio, ora che si entra nella agognata fase 2, sia dal punto di vista psicologico.
Per fortuna però ci arrivano in aiuto i sogni. Mi sono accorta, osservando i sogni dei miei pazienti che, a Io spento, molti di noi finalmente stabiliscono una relazione profonda con la paura, col senso di finitezza che accompagna il nostro essere umani e possono fare la loro «esperienza psichica» dell'epidemia.
Nei sogni, ai tempi del coronavirus, si combatte duramente per fuggire agli attacchi, alle guerre con nemici invisibili e nascosti, ai complotti contro la propria persona.
Si usano la spada, i pattini, la bicicletta, insomma oggetti frangibili e infinitamente umani, per architettare creativamente opere di ingegno che vincono il nemico.

«Molti di noi finalmente stabiliscono una relazione profonda con la paura, col senso di finitezza che accompagna il nostro essere umani e possono fare la loro "esperienza psichica" dell'epidemia»

Al risveglio, poi, Lara mi dice con sollievo che non ha digerito il divorzio dei suoi, Marco capisce che non vuole più «vivere come prima», Luca prova un senso di pace dopo essere riuscito a venire fuori, grazie alle energie creative, da una cantina angusta dove era minacciato da bestie feroci.
Le forze soccorritrici dell'inconscio aiutano molti di noi a stabilire una connessione autentica con i nuclei complessuali e con il centro delle proprie energie.
Accade, così, di sentirsi meglio, capaci di far fronte all'emergenza nel sogno e, ovviamente, nella vita. La speranza diventa psichicamente vera, non più un generico «andrà tutto bene».
Certo, la minaccia del virus ci ha posto in una situazione di vita che non avremmo mai potuto immaginare; il virus appare esteso come un gigante e invisibile come le più temibili forze oscure.
Ma proprio al cospetto di un mostro gigante siamo chiamati, oggi più che mai, ad ascoltare le nostre umane paure e a confrontarci con il senso di «frangibilità» del nostro esistere.
Faccio fatica a immaginare che Davide sia entrato in contatto con il gigante Golia, illudendosi che sarebbe andato tutto bene e che, nello sforzo umano di combattere il mostro, non abbia tratto la forza e il coraggio proprio dalle sue profonde paure verso quella terribile bestia.
Da dove nascono poi la forza e l'ingegno se non da una connessione profonda con la totalità e con la finitezza del proprio essere?
Non sappiamo esattamente come è andata quel giorno, ma resta il fatto che Davide non compie illusorie prodezze per combattere il gigante, offre, al contrario, la forza della sua umanità, sceglie un semplice gesto umano.
In contatto con la totalità delle risorse a sua disposizione, prende la mira, tira un sasso e, con un guizzo d'ingegno, colpisce e vince Golia.

Elogio della psicoterapia on line

Renata Biserni
psicoterapeuta individuale e di gruppo, ARPA (Associazione per la Ricerca in Psicologia Analitica) – Roma

Appartengo a quella categoria di psicoterapeuti che raramente aveva praticato la terapia on line (nella forma di videochiamata), malgrado nell'ultimo ventennio tale modalità si fosse ampiamente sviluppata e diffusa.
Le ragioni della reticenza – parlo a titolo personale – sono da ricercarsi nella convinzione che la relazione terapeutica richieda irrinunciabilmente una situazione di vicinanza fisica, uno spazio condiviso all'interno del quale transfert e controtransfert possano attivarsi e via dicendo… Ma si basa anche su una sostanziale diffidenza dettata dalla paura di non saper gestire a pieno il mezzo tecnico e quindi di non avere il controllo del setting. E infine sul timore (condiviso con molti) che la Rete, vista come una sorta di Grande Fratello, non garantisca la dovuta riservatezza.
Poi, un giorno, imprevisto e improvviso come un sisma o uno tsunami, è arrivato il tempo del Covid-19 che, sospendendo le regole del tempo così detto «normale», ha spazzato via in un batter di ciglia consuetudini, convincimenti e regole. Anche quelle del setting. Essere in prima linea in un periodo in cui la salute psichica degli individui è messa a dura prova, è una priorità e un obbligo, costi quel che costi. Rientra nell'etica della cura di chi ha scelto di dedicarsi terapeuticamente all'Altro. Anche se non ha formulato il giuramento di Ippocrate.

«Ho scoperto che anche on line si può fare anima. E che fare anima non passa necessariamente attraverso la condivisione di una fisicità»

Jean Piaget, il grande psico-biologo, fondatore dell'epistemologia genetica, teorizza due concetti caratterizzanti l'adattamento dell'individuo: assimilazione e accomodamento. Il primo descrive l'incorporazione di un nuovo evento o di un nuovo schema comportamentale, il secondo definisce la modifica della struttura cognitiva atta ad accoglierlo. L'autore parla di «invarianti funzionali» perché presenti nell'arco di tutta la vita dell'individuo, molto plastiche all'inizio, con il progredire dell'età, ahimè si irrigidiscono.
Ho citato Piaget perché nel tempo del coronavirus ripensare a questi concetti (innati, come del resto quello di resilienza) mi ha dato fiducia nella possibilità di adattamento alla Rete e al suo utilizzo in tempi ragionevoli. Mi sono avvicinata per «prove ed errori», lavorando soprattutto sulla rigidità e sulle resistenze. All'inizio con ansia e frustrazione (e terribili mal di testa), ma giorno dopo giorno le cose sono andate meglio e si è attivato, in maniera autogena, lo spazio di accoglienza del nuovo.
Le terapie hanno ripreso il loro (nuovo) corso. Va detto che non tutti i pazienti hanno accettato la modalità telematica. Alcuni perché «ho ben interiorizzato il lavoro terapeutico, mi sento sicuro e posso aspettare»; altri perché «a casa uno spazio riservato non ce l'ho»; altri ancora perché «tutto il giorno lavoro in smart working, anche la terapia no!». Nessuno, almeno apparentemente, per resistenza verso il mezzo.

Al fine di stabilire un minimo di continuità con il lavoro ante virus, ho cercato di mantenere, salvo situazioni di emergenza, la stessa scansione di prima, rispetto al giorno e all'orario e ho trasportato il computer nella stanza dell'analisi in modo che il paziente potesse intravedere lo stesso scenario. È stato rassicurante soprattutto per me. Giorno dopo giorno ho scoperto nelle sedute on line un'energia inaspettata.
Certe terapie un po' stagnati, grazie al setting inedito hanno acquisito nuova vitalità; alcuni pazienti che non l'avevano mai fatto, hanno iniziato a portare materiale onirico, altri ancora, abituati a usare massicciamente l'intellettualizzazione sono scesi sul piano delle emozioni. Ovviamente non sono mancati i casi di evacuazione massiccia con attacchi distruttivi e svalutanti, ma quelli c'erano anche prima.
Giorno dopo giorno ho scoperto che la distanza fisica non impedisce la condivisione della realtà simbolica e l'autenticità della relazione che, quando è tale, rinforza i legami fino a crearne di nuovi.
A tal proposito, grazie alla Rete, ho avuto l'opportunità di dare sostegno psicologico a un medico anestesista e a un'infermiera, persone che in prima linea in questo momento ci sono davvero. Considero ciò un privilegio. Ho scoperto che anche on line si può fare anima. E che fare anima non passa necessariamente attraverso la condivisione di una fisicità.

Contatto o contagio?

Salvatore Pollicina
neuropsichiatra infantile, analista junghiano, CIPA (Centro Italiano di Psicologia Analitica) – Catania

Nell'epoca di Internet alcune notizie sono virali e si diffondono con *futuristica*[1] velocità. Immaginare la comunicazione nel nostro tempo con strumenti mediatici che non hanno sviluppato al proprio interno una salvaguardia «immunologica», incapaci quindi di produrre «anticorpi» che contrastino il diffondersi di non-verità, ci espone al contagio psichico rendendoci, nostro malgrado, «untori» e vittime.
Tracciare una linea che sappia distinguere tra contatto e contagio diventa così una necessità per la coscienza.
Mentre il contagio (sia biologico sia psichico) non prevede alterità, elude le differenze individuali e tende a uniformarci all'interno di recinti sintomatologici, il contatto tra le persone (quello salutare) traccia un confine *metabolico* (Virilio, 1997), che permette lo scambio e mantiene le differenze, consentendo all'alterità di venire integrata e reinterpretata dalla soggettività dei singoli.
L'isteria può contagiare un gruppo o una comunità ristretta; la paranoia (Zoja, 2011) può coinvolgere e sincronizzare una nazione intera (emblematico è il caso della Germania nazista con la sua regimentazione delle coscienze e il loro marciare uniforme al ritmo del passo dell'oca), ma, nell'epoca della globalizzazione noi ci troviamo, di fronte ad una pandemia, all'esposizione su scala planetaria verso il contagio dell'Uguale (Byung-Chul Han, 2017).
Oggi, al tempo del Covid-19, il contagio psichico è quello della paura e dell'angoscia: paura di ammalarsi, di morire, angoscia di veder scomparire i propri cari.
Nell'ultimo ventennio, la virtualità mediatica ci aveva desensibilizzati, attraverso un'abituazione al distanziamento emotivo. Abitavamo spazi virtuali e consuetudini relazionali che ci fornivano un'immunità illusoria rispetto ai pericoli del reale. Illuminante, a questo proposito, è il passo di Lucrezio nel *De rerum natura*: «Bello, quando sul mare si scontrano i venti / e la cupa vastità delle acque si turba, / guardare da terra il naufragio lontano: / non ti rallegra lo spettacolo dell'altrui rovina, / ma la distanza da una simile sorte».
L'angoscia della prossimità del male e della morte e la sua elaborazione, da tempi immemori, è l'oscuro retaggio che grava su ogni epoca, rivelandone le dominanti culturali. La peste del Trecento, il vaiolo che distrusse le civiltà precolombiane e persino l'AIDS di fine Novecento diventano, rispettivamente, flagello di Dio nel Medioevo cristiano, fine del mondo per le civiltà sudamericane, punizione della promiscuità nell'America ostinatamente puritana del reaganismo[2].

«Tracciare una linea che sappia distinguere tra contatto e contagio diventa così una necessità per la coscienza»

Il paradigma culturale della modernità guardava al futuro come luogo edenico in cui la scienza avrebbe sconfitto la morte e la malattia, attenuando il dolore fino all'estinzione.
Jung contrasta questa visione allucinatoria e in un passo della sua autobiografia scrive:

> Ci precipitiamo sfrenatamente verso il nuovo, spinti da un crescente senso di insufficienza, di insoddisfazione, di irrequietezza. Non viviamo più di ciò che possediamo, ma di promesse, non viviamo più nella luce del presente, ma nell'oscurità del futuro, in cui attendiamo la vera aurora. Ci rifiutiamo di riconoscere che il meglio si può ottenere solo al prezzo del peggio (1961, pp. 284-285).

Nella postmodernità il palesarsi del «peggio» ha sostituito il paradigma salvifico con una visione minacciosa del futuro:

minaccia di esclusione, di perdita del lavoro, degli affetti, dell'identità, minaccia del terrorismo e quant'altro.
A queste, oggi si è aggiunta una minaccia imprevista: quella del coronavirus. La diffusione del virus, come le note di esordio della quinta sinfonia di Beethoven, bussa oggi prepotentemente alla porta del destino, con lei la morte reclama il suo imperio regale.

> Fiorisce un albero, e la morte fiorisce in esso altrettanto come la vita, e il campo, si vede dalla sua faccia distesa, è a un tempo raggiante di vita e di morte, e dall'una all'altra pazientemente gli animali trapassano – la morte è dappertutto a suo agio intorno a noi, e ci guarda con i suoi occhi dalle fessure delle cose (Rilke, 1955, p. 35).

La morte non ha mai smesso di segnare il confine che ci consegna alla nostra umanità, giacché essa è scaturigine e archetipo di ogni limite.
La visione delle tante bare che *l'estrema nemica*[3] ordinatamente allinea a causa della pandemia, tracciano per una società e una cultura che l'aveva esorcizzata, una (triste) soglia iniziatica.
Come ogni iniziazione essa sarà foriera di inevitabili trasformazioni, ma di quale vastità e intensità, in quali forme, ancora non ci è dato sapere.

Bibliografia

Byung-Chul Han, *L'espulsione dell'Altro*, Roma, Nottetempo, 2017.

Jung C.G. (1961), *Ricordi, sogni, riflessioni*, Milano, Rizzoli, 1978.

Rilke R.M., «Della morte e di Dio», in *Del poeta*, Torino, Einaudi, 1955.

Virilio P., *La velocità della liberazione*, Milano, Strategia della lumaca, 1997.

Zoja L., *Paranoia. La follia che fa storia*, Torino, Bollati Boringhieri, 2011.

Note

1. Dal *Manifesto del futurismo*: «Noi affermiamo che la magnificenza del mondo si è arricchita di una bellezza nuova: la bellezza della velocità».
2. https://www.artribune.com/arti-visive/2020/03/coronavirus-filosofia/
3. *La morte*, dall'album: Fabrizio De André, vol. 1, 1967.

La maestria del limite: il contenimento oltre la pandemia

Carlo Melodia
psichiatra, analista junghiano, CIPA (Centro Italiano di Psicologia Analitica) – Padova

In queste settimane, da quando il Covid è tra noi, molti aspetti psicologici richiederebbero una riflessione analitica. Per evitare di vivere lo stato di pandemia inconsapevolmente o, peggio, fuori dalla realtà, prede di uno dei tanti fenomeni psicotici collettivi e individuali che, specialmente dall'osservatorio dalla nostra prospettiva analitica, dobbiamo constatare.
Comincio con l'esporne uno dei più emotivamente suggestivi: in più di un'intervista pubblica ai *guariti da Covid*, diffusa dai media col chiaro intento di provare a spaventare gli scettici rispetto al contenimento e i maniacali del «dobbiamo continuare come se il virus non ci fosse», viene riportato lo stesso vissuto relativo alla percezione del contagio subito che, con parole lievemente diverse, viene raccontato così: «Perché quando il virus ha preso è entrato dentro di me e mi ha cambiato il corpo e la vita: state a casa se vi entra dentro distruggerà anche la vostra e non sarete più gli stessi!». È una descrizione di *possessione*: il Coronavirus come un demone che entra nel corpo e nella mente e li corrompe.
Molti hanno scritto, videoregistrato e radiotrasmesso considerazioni simili o, quelli che non sono stati contagiati, descrivono fantasie simili. Un fenomeno così esteso, anche per i mezzi tecnologici di diffusione web oggi disponibili, non si è mai manifestato prima e sembra il dilagare dall'inconscio collettivo di un contenuto latente, ma presente nella storia dell'esperienza umana del contagio. Cosa l'ha finora escluso dalla cultura? Rimozione, repressione, negazione o forclusione? Forse tutti questi meccanismi psicologici hanno contribuito a creare questa dissociazione psichica collettiva che ha cercato di segregare per molti decenni qualcosa che è nella nostra vita e vi rientra di diritto e forzatamente con il Covid.
Proviamo ad elencare cosa rientra: la consapevolezza che chiunque si può ammalare, agonizzare e morire, che la medicina aiuta, ma non è onnipotente, che la morte non è procrastinabile all'infinito e per poterla affrontare con intelligenza e lungimiranza devi prima riconoscerla, conviverci, giocarci perfino la tua partita quotidiana, come il protagonista de «Il settimo sigillo» di Bergman, sapendo che quella è la partita per la vita, per una vita UMANA, cioè pienamente partecipata e consapevole e che vincere non significa sopravvivere per sempre, ma vivere pienamente il nostro tempo.
Fin da quando muovevo le mie prime ricerche consapevoli in psicologia, come specializzando di psichiatria nel servizio di Psicologia Medica, molte conclusioni degli articoli scritti con i miei colleghi arrivavano alla riflessione che «la negazione e l'espulsione della morte dalla cultura della società occidentale impoverisce la nostra vita, il nostro funzionamento psico-

La meridiana solare di ponte Sant'Agostino a Padova: i limiti temporali a misura d'uomo

logico diviene parziale» e riconosco questa affermazione come ancora valida salvo che andrebbe corretta ampliandola. Nella inconsapevolezza della morte, come rappresentazione di ogni altro limite della vita umana, e della vita in generale, noi perdiamo una compagna indispensabile della nostra anima. La consapevolezza della morte è insostituibile per riconoscere l'autentico valore della nostra esistenza. Se viviamo pienamente questo periodo, riflettendo su quanto accade intorno e dentro di noi, se non reagiamo con la maniacalità di chi pensa e afferma: «Non mi ammalerò perché sono forte abbastanza che anche senza mascherina e gel per le mani mi immunizzerò», e non sono pochi, né di quelli paranoici che si rimuginano: «È un complotto, non esiste la pandemia o essa è frutto di esperimenti genetici e dovremmo trovare il responsabile» né in altri modi inefficaci o pericolosi, dobbiamo riconoscere che se il Covid produce in noi un atteggiamento protettivo *aut-entico*, cioè ispirato dall'archetipo del Sé, correlato umano dell'istinto di sopravvivenza, la pandemia ci sta offrendo una opportunità di piena consapevolezza che come specie abbiamo troppe volte superato e per troppo tempo i limiti, individuali, della specie e di tutto il sistema in cui viviamo.

L'elemento psicologico dissociato, segregato dalla nostra coscienza collettiva, per la mia prospettiva clinica e umana, è quindi il *limite*, intendo la consapevolezza che il limite è il fondamento stesso della vita. Pensiamo al livello microscopico, in cui le prime funzioni della vita, rispetto alla materia inerte, si sono attivate dentro lo spazio limitato da un polimero lipoproteico che ha spontaneamente costituito la prima membrana cellulare, permettendo di avviare reazioni biochimiche che, nell'isolamento dello spazio endocellulare, rispetto al mare magnum dell'ambiente inorganico circostante, hanno dato origine a forme di vita sempre più complesse. All'altro estremo collochiamo le forme di autolimitazione più avanzate costituite dai codici giuridici nazionali e internazionali per arginare le tendenze autodistruttive degli individui e dei gruppi sociali.

I limiti imposti dal contenimento vengono anche accolti con ritrovata consapevolezza e non mancano riflessioni condivise sul web, frutto di un cambiamento rispetto agli ultimi decenni caratterizzati dall'assenza di etica e valori riconosciuti. Alcuni osservano: in casa abbiamo ritrovato il tempo per leggere, scrivere, parlare, guardarci veramente, litigare autenticamente. La dominante maniacalità consumistica e iperattiva aveva narcotizzato molti di noi con eccessi relazionali (poliamore e social), di consumo di beni e sostanze, nelle attività lavorative e di svago, nella ricerca di profitti e beni. Ogni segnale di allarme, dalle crisi della finanza, alle catastrofi nucleari, a quelle ecologiche rimanevano follemente inascoltate. Oggi molti percepiscono il miglioramento della qualità dell'aria, nell'isolamento distinguono gli amici veri, percependone la vicinanza affettiva, riconoscono il senso dell'amore inalterato dalla distanza spaziale, riscoprono i libri e i sogni. Ritroviamo la totalità del nostro essere, tralasciando l'orgia emotiva dell'occasionalità.

Chiudo con una battuta: se fossimo guidati dalla nostra *asininità*, saremmo salvi. Gli asini sono compagni degli esploratori sapienti: hanno sensi concentrati nel riconoscere le frane ai primi segni e cocciutamente cercano strade più sicure. Anche tornando sui propri passi. Non abbiamo bisogno di supereroi (si auto-estinguono sempre tutti), ma di maestri del limite.

«Ritroviamo la totalità del nostro essere, tralasciando l'orgia emotiva dell'occasionalità»

Gli effetti disa(R)manti del reale

Rosaria Ferrara
psicologa, psicoterapeuta, presidente dell'OISMA (Osservatorio Italiano Studio e Monitoraggio Autismo) – Roma

«L'amore è fortissimo, il corpo no» (Nada)

Non c'è analisi senza angoscia. Questa frase, che potremmo definire un assioma, delinea e contorna l'inizio di un percorso psicoanalitico; ne parla Lacan dedicandole un intero Seminario (2007). Pertanto *no angoscia, no psicoanalisi* potremmo dire, facendo il verso ad un noto spot pubblicitario di tanti anni fa.
L'angoscia è un affetto che caratterizza l'esperienza umana, tuttavia le contingenze contemporanee che stiamo affrontando hanno prodotto una nuova angoscia a cui ognuno fa fronte come può. Perfino i due grandi modi di rispondere alle questioni della vita vacillano più che mai. La Scienza, che mette in atto strategia di contenimento e non di «cura» e la Religione, che ci offre le immagini di un papa fragile e solo, intenerisco lo spettatore riuscendo a limitarne l'angoscia solo in parte. Come risponde la psicoanalisi?
Chi, nell'ambito «psi», si dice orientato dalla psicoanalisi ha da sempre avuto un atteggiamento cauto rispetto alle piattaforme digitali come «setting» terapeutici. Tuttavia, in questa contingenza, è stato fondamentale, a mio avviso, riuscire a mantenere l'etica psicoanalitica, con il desiderio che la abita, pur abbracciando un corpo digitale. Vale a dire: «L'amore è fortissimo e il corpo no».

Due vignette cliniche

La prima
«Prendere o lasciare?», così Gioia ha intitolato un suo sogno, che ha vergogna a narrare e in cui è l'amante del fidanzato della sua amica. Hanno un rapporto sessuale in classe, ma poi lei va via. Si dirige verso una baracca.
Gioia, da questo sogno in poi, è molto angosciata e non riesce a dargli un'interpretazione. Deisderio/legge, entrata/uscita caratterizzano questa formazione dell'inconscio, indicando l'affacciarsi di elementi nuovi, di un nuovo godimento all'orizzonte. L'inconscio e il transert sono a lavoro, in maniera ordinaria, nonostante ci si trovi di fronte a una realtà stra-ordinaria.
La seconda
Un ragazzo Asperger con cui lavoro da lungo tempo, mi ha detto durante il nostro ultimo incontro Skype: «Finalmente è il mio mondo. Hai visto? Tutti i miei anni di esercitazione sono serviti», ha asserito ridendo e riferendosi alle sue difficoltà sociali. Il lavoro terapico è del tutto superfluo per lui al momento. Ci sentiamo solo per salutarci; ci ritroveremo poi.
Queste brevissimi annotazioni ci riportano innanzitutto al *trauma* come esperienza sempre completamente soggettiva e non oggettiva. Ma ci riportano anche all'*incipit* di questa breve riflessione, bisogna che vi sia angoscia affinché vi sia lavoro analitico. A chi, questa angoscia, ha continuato a provarla ho risposto utilizzando le piattaforme digitali che mi permettessero un setting quanto più stabile. Il lavoro continua. Tuttavia credo che gli strumenti digitali siano di per sé limitanti nella produzione di effetti e affetti, ma ci permettono di divenire un sembiante del possibile, del rilancio, di fronte ad un reale mortifero come quello che stiamo vivendo.
La scommessa della psicoanalisi, lungi dall'essere un'ortopedica che mira a un Ideale, è quella del condurre l'analizzante al *saperci fare con le cose della vita*, e questa contingenza ce lo richiede in maniera netta. Potremo anche aver fatto la passe con successo, ma siamo sempre *analizzanti* della Vita.
Ma allora nell'epoca post-Covid cosa ci porteremo di questa quarantena così digitale?
Ne usciremo tutti ovviamente cambiati, non sta a me dire se in meglio o in peggio, non perché in grado di «imparare la lezione», ma semplicemente perché in quanto esseri umani siamo biologicamente determinati per essere indeterminati e quindi soggetti a un cambiamento continuo. E anche l'autismo muta così come i modi di approcciarlo da parte di chi si rifà alla psicoanalisi. Mi sembra particolarmente calzante la seguente citazione di Laurent: «bisogna potersi autorizzare quando, secondo l'intuizione, tutto sembrerebbe andare contro», ecco la parentesi digitale è l'autorizzazione a continuare ad essere fedeli al proprio desiderio, nonostante tutto.

«Ne usciremo tutti ovviamente cambiati... non perché in grado di "imparare la lezione", ma semplicemente perché in quanto esseri umani siamo biologicamente determinati per essere indeterminati e quindi soggetti a un cambiamento continuo»

Bibliografia

Lacan J., *Il Seminario. Libro X. L'angoscia*, Torino, Einaudi, 2007.
Ansermet F., Magistretti P., *A ciascuno il suo cervello. Plasticità neurale ed inconscio*, Torino, Bollati Boringhieri, 2008.
Laurent E., *Plusieurs*, «Preliminaire», in «La pratique á plusieurs», 9/10, 1998, p. 4.

Chi supera la crisi supera se stesso

Sabrina Scalone
psicologa, psicoterapeuta dell'età evolutiva, IdO – Catania

La pandemia ci ha posto di fronte a una consapevolezza che siamo parte del tutto e che il tutto ci appartiene come singola parte di noi. Questo è vero sia in merito al singolo individuo sulla Terra sia in merito alle singole nazioni che popolano la Terra. Mai come in questo momento si è reso visibile ciò che Jung chiamava inconscio collettivo; in *La struttura della psiche* (1927), egli scrive: «L'inconscio collettivo è un patrimonio ereditario di possibilità rappresentative individuali ma comuni a tutti gli uomini e costituisce la vera e propria base della psiche individuale», e ancora, nel 1929 in *Problemi generali di psicoterapia* afferma: «Con questo termine inconscio collettivo intendo un funzionamento della psiche inconscia, comune a tutti gli uomini».
Ecco, io credo che l'esperienza pandemica che tutti gli uomini stiamo facendo rende contezza di questo funzionamento collettivo, dopo una fase iniziale di incredulità che ha attraversato trasversalmente il mondo intero, con il propagarsi del contagio, siamo stati posti davanti a un fatto che riguardava tutto l'uomo e a cui l'uomo non poteva sottrarsi. La pandemia ci rende sorprendentemente uguali, ogni uomo uguale a noi stessi, il salvato e il salvatore uguali e il medico e il malato di oggi si ritrovano a ruoli invertiti uguali domani! Sarà stata questa l'esperienza provata da chi durante una tempesta si trova sulla stessa barca come l'episodio che narra il Vangelo: «Siamo sulla stessa barca, la pandemia ci ha offerto un biglietto per salire su questa barca comune. Forse la meta del viaggio non è conosciuta, ma l'esperienza del viaggio diviene più importante in questo momento».

Se siamo tutti sulla stessa barca e nessuno si può salvare da solo allora la consapevolezza della ferita comune può rappresentare la feritoia che permette il cambiamento, la guarigione possibile. Jung parlava dell'archetipo del guaritore ferito, di colui che tiene in sé due poli opposti: il guaritore e il ferito. Oggi come non mai non solo il guaritore è ferito, ma condivide con il qualsivoglia paziente o uomo che incontra nel suo cammino, la stessa ferita. Riccardo Mondo, analista junghiano, nel suo ultimo lavoro dedicato proprio all'archetipo del guaritore ferito asserisce che l'espressione «solo il medico ferito guarisce» riporta a un insieme di tre elementi del processo: 1. l'individuo che ricopre il ruolo di terapeuta; 2. il sintomo che spinge a una revisione in chi soffre del suo modo di esistere e 3. il processo di cura che tende alla guarigione. Questa finestra che illustra teoricamente ciò che avviene all'interno di una prestazione di aiuto con l'obiettivo di guarire dai sintomi è molto simile al viaggio attuale e contemporaneo che il collettivo sta compiendo. E così viene alla luce la figura di Chirone: nella mitologia era un centauro figlio illegittimo di Crono e Fillira, immortale. Più saggio e benevolo di tutti i centauri fu grande esperto dell'arte medica e insegnante perfino di Asclepio, padre della medicina e di Eracle.
Fu proprio per mano di quest'ultimo che Chirone incontrò la sua fine: a seguito della sua terza fatica, quella della cattura del cinghiale di Erimanto, Eracle fece visita al centauro Folo il quale offrì del vino all'eroe, aprendo la giara dei centauri che si arrabbiarono e si lanciarono contro Eracle che li respinse e ne uccise alcuni; i centauri, per difesa, si rifugiarono nella grotta di Chirone che, ignaro di ciò che stava succedendo, si fece incontro all'amico Eracle nell'istante esatto in cui questi scagliò una freccia che andò a colpire per errore il ginocchio del centauro. Questa ferita inguaribile provocò molto dolore, e a nulla servirono i propri poteri autocratici al punto che il centauro sarebbe stato costretto a una vita di sofferenza a causa della sua immortalità. Zeus, però, mosso da compassione, permise a Chirone di donare la sua immortalità a Prometeo, salvandolo e salvando con lui tutti gli uomini.
È proprio attraverso la sofferenza che Chirone impara l'arte della cura e a tenere sempre presente la propria ferita, che è simbolicamente lo spazio attraverso cui il dolore e la sofferenza possono entrare in lui.
Come Chirone, così il terapeuta può comprendere la sofferenza dell'altro solo riconoscendo e integrando la propria sofferenza, non come debolezza o fragilità, ma come forza e strumento per poter lasciare entrare ed entrare in contatto con l'altro.

«Dare insieme un nome alle esperienze interne e poterle condividere offre uno sguardo capace di "testimoniare" la nostra esperienza interna, senza paura e con compassione»

Se la ferita è comune, per certi versi identica in questo particolare momento storico, le immagini interne con cui ciascuno si rappresenta e vive la ferita sono diverse. Ciascuno costruisce ed esperisce le proprie immagini interne, e abbiamo ragione per credere con Widmann che esse si formano in assenza di afferenze ottiche e sono disgiunte da qualsivoglia correlato oggettivo. Abbiamo potuto osservare in queste settimane quanto alcune iniziative hanno guidato il nostro sentire verso immagini comuni, ma sappiamo, ciascuno di noi sa, quanto i sogni di queste notti siano diversi per ciascuno di noi, le emozioni che timide si affacciano al mattino sulle nostre viscere

differiscano da quelli del nostro vicino, ancora come sono diverse le preoccupazioni che ci affliggono, le sofferenze che viviamo, le mancanze che cerchiamo, i corpi che desideriamo, i lutti che sperimentiamo, i desideri che manteniamo e quelli a cui aneliamo. Si rende necessario per il guaritore il riconoscimento della specificità della ferita perché la sua cura concorre al benessere dell'individuo il quale concorre al benessere della comunità in cui vive e opera.

Quali possibilità, quali scenari si possono aprire perché le connessioni interrotte tra guaritori e ferite e tra ferite e possibili guarigioni rimangano in vita? Un ruolo importante può giocare la messa in scena di sogni e desideri: intanto cercare il desiderio, sognare il desiderio e desiderare di avere sogni. Dare insieme un nome alle esperienze interne e poterle condividere offre uno sguardo capace di «testimoniare» la nostra esperienza interna, senza paura e con compassione. Questo guida la nostra mente verso la consapevolezza di essere un organismo vivente che ha il suo proprio senso nel tempo, che non resta fermo, ma opera congiunzioni continue tra le sue creature e il creatore, come recita un versetto dell'*Exultet* che mi piace ricordare come preludio alla gioia della certa risurrezione. Questo è la via attraverso la quale possiamo giungere a vivere la crisi come opportunità di crescita e rinascita.

Albert Einstein, nel suo libro del 1934 intitolato *Come io vedo il mondo*, in un celebre passaggio esalta la crisi come possibilità di creatività, come luce che segue alla notte oscura, adducendo che dalla crisi nasce l'inventiva, le scoperte e le grandi strategie. Chi supera la crisi dunque supera se stesso senza essere superato.

È il momento dunque di superare la crisi solo con il superamento di noi stessi. Ma cosa vuol dire superare? Il verbo superare ha in sé un valore statico nel senso di dimostrarsi migliore, indicando una condizione permanente (superiore per intelligenza, per cultura) e un valore dinamico, indicando il fatto di riuscire vincente in una determinata situazione (mi ha superato in velocità). Ora questa prospettiva è significante dell'esperienza che ci apprestiamo a vivere nell'immediato post-acuto della pandemia in corso in quanto è fondamentale mantenere nella nostra mente il significato statico, che è quello di trovare una soluzione per affermare la nostra superiorità una volta per sempre sul virus (come in passato è già successo per altre malattie), ma dobbiamo, per dare senso a questa esperienza, mantenere in vita il significato dinamico della parola superare, ovvero quello di uscirne vincenti dalla crisi vissuta. Una vittoria, che non si limita all'esperienza acuta, ma che prosegue trasformando le nostre esistenze, trasformandoci in uomini rinnovati e temperanti.

Bibliografia

Einstein A. (1934), *Come io vedo il mondo,* Bologna, Giachini, 1955.

Jung C.G., «La struttura della psiche», in *Opere*, vol. VIII, Torino, Boringhieri.

«Problemi generali di psicoterapia», in *Opere*, vol. XVI/I, Torino, Boringhieri.

Mondo R., *Il guaritore ferito. Mito e misteri della cura*, Roma, Edizioni Magi, 2020.

Lockdown

Carla Cioffi

neuropsichiatra infantile, analista junghiana, ARPA (Associazione per la Ricerca in Psicologia Analitica) – Roma

Lockdown, lockdown, lockdown… se lo si ripete più volte ha un che di musicale, forse un ballabile, non sembra qualcosa che sconvolge la quotidianità di ognuno di noi. Lockdown, lockdown, lockdown… tutti a casa chiusi, fuori dalla finestra bellissime giornate di primavera illuminano le strade deserte e la televisione ci mostra fontane monumentali di Roma con le paperelle che nuotano indisturbate e una città abbagliante in tutta la sua bellezza.

Lockdown, lockdown, lockdown… ogni sera il bollettino dei contagi e dei decessi ci fa rendere conto del terribile momento che collettivamente e individualmente noi tutti stiamo vivendo. Un dato per tutti: in Lombardia, durante l'ultima guerra mondiale, in cinque anni di bombardamenti sono deceduti meno della metà dei civili di quanti siano deceduti in questi due mesi a causa del coronavirus.

Il lockdown rappresenta, a oggi, l'unica possibilità di difesa al contagio collettivo solo se praticata da ognuno nella sua individualità: una pratica individuale per la salvezza collettiva. Penso che questa sia la grande prova e il grande sacrificio che viene chiesto a un popolo, quello italiano, noto per essere tra i più individualisti d'Europa; un popolo che in questa occasione ha reagito adeguatamente ma anche creativamente all'imposizione del lockdown. Gli italiani, dall'Arco Alpino alla Sicilia, dalla Sardegna alle coste adriatiche, con il passaparola si sono dati spontaneamente appuntamento in tutto il territorio nazionale alla stessa ora sui balconi e alle finestre per fare musica, comunicare, socializzare, pur stando isolati a casa. Un'iniziativa popolare contenente in sé una grande carica di energia psichica e che per questa ragione si è poi diffusa anche in altre nazioni. Ho ricevuto recentemente da una paziente, che attualmente vive a New York, il commovente video di una manifestazione simile ripresa dal quarantesimo piano di un grattacielo. Il video mostra dall'alto un'autentica selva di grattacieli, quella dell'Upper East Side di Manhattan, da cui alle 18.30 emergono improvvisamente canti, musica, saluti che a

causa del gran numero e dalla lontananza della ripresa si trasformano presto in un autentico indistinguibile frastuono. Il rombo di un'umanità rinchiusa che cerca di far librare nell'aria il proprio desiderio di libertà e di speranza, ma anche il proprio grido di disperazione.
Il lockdown, nella mia esperienza di psicoterapeuta, lo vedo vissuto in modi diversi a cominciare da me stessa che ho dovuto adattare alle mie sedute un setting totalmente nuovo poiché le abitudini lavorative e gli schemi usuali nella situazione attuale non tengono più. Come la maggior parte dei miei colleghi lavoro a distanza tramite Skype o WhatsApp, ma anche solamente al telefono con quei pazienti che non sopportano lo stravolgimento delle sedute con il video o altri che più semplicemente condividono con la famiglia un'abitazione priva di ogni possibilità di privacy e sono obbligati a fare la seduta in auto priva di collegamenti internet. Ma quel che il lockdown impone alla psicoterapia non prevede unicamente lo stravolgimento del setting, bensì la sospensione, per la coppia analitica, del comune lavoro fatto fino a quel momento per impegnarsi a «stare» consapevolmente nella situazione d'emergenza; è questo un modo che permette a entrambi, analista e analizzando, di cogliere il senso e di sfruttare questa esperienza per guardare a se stessi e al comune lavoro analitico da una diversa angolatura.
Il lockdown più drammatico mi sembra quello che obbliga alla convivenza in un luogo ristretto e senza possibilità di uscita, come può diventare la casa di persone non solo che non si amano più, o magari che non si sono mai amate, ma che addirittura si odiano profondamente e che fino a quel momento erano riuscite a condividere gli spazi abitativi grazie a rocambolesche alternanze lavorative. Penso anche a tutti quegli episodi di maltrattamenti in famiglia, che in questo periodo stanno raggiungendo punte intollerabili e che se non sfociano nei delitti più eclatanti per lo più rimangono silenti per l'impossibilità o anche l'incapacità da parte delle vittime, che solitamente sono elementi fragili come donne, minori, invalidi, di denunciarle.
Infine il lockdown nella vita di coloro che non sono in grado di coglierne il significato. Anche nella vita dei più fragili psichici il lockdown è fatto di sospensioni, ma sono delle sospensioni concrete che non hanno alcuna possibilità di essere mentalizzate e che per lo più vengono percepite come abbandoni. Mi riferisco agli ospiti dei centri residenziali di riabilitazione, persone affette da *handicaps* gravi e gravissimi, non autosufficienti, che non possono stabilmente vivere in famiglia: per loro e per i loro cari le porte si sono chiuse all'improvviso da un giorno all'altro. Non più passeggiate all'aperto, non più visite, non più fine settimana in famiglia, improvvisamente tutti coloro che conoscono e che li circondano indossano per l'intero turno mascherine e guanti e anche se viene spiegato loro cosa sta accadendo, sono solo in pochi a capire e sono in pochi a comprendere che non sono stati abbandonati dai parenti e amici e *che tutto questo un giorno finirà,* come recita la frase della canzone che ci viene ripetuta come un mantra da radio e televisione.

«Il lockdown più drammatico mi sembra quello che obbliga alla convivenza in un luogo ristretto e senza possibilità di uscita, come può diventare la casa di persone non solo che non si amano più, o magari che non si sono mai amate, ma che addirittura si odiano profondamente»

A Terra

Roberta Troncon
psicologa, psicoterapeuta, analista junghiana, CIPA (Centro Italiano di Psicologia Analitica) – Roma

Era fine febbraio e il Covid-19 stava già invadendo il Nord Italia, i segnali di allarme erano arrivati dalla mia famiglia di origine che stavo per raggiungere per un incontro programmato. Mi sveglio con un'immagine residua di un sogno più lungo e articolato: sono stesa sul pavimento, prona, braccia e gambe libere, ma con la sensazione di poter solo strisciare, allungandomi o allargandomi senza però sollevare il corpo da terra. La posizione mi suggerisce allo stesso tempo un'astuta sicurezza (come i soldati che si muovono senza essere visti e schivando colpi e ostacoli) e la costrizione di essere schiacciata e impotente. Sono consapevole di avere una scelta (alzarmi o restare a terra), ma nel sogno non decido, non scelgo.
Questo frammento mi è rimasto dentro, l'ho lavorato, ampliato, ne ho sperimentato nell'immaginazione le possibili varianti fintantoché la pandemia esplodeva, la paura saliva e si susseguivano sentimenti di dolore, di preoccupazione, di fragilità che dovevano essere bilanciati e riparati da una nuova organizzazione di vita e di lavoro.
Ho imparato a fidarmi della mia capacità di affrontare le difficoltà anche sul piano pratico, di agire sovvertendo l'ordine abituale per trovare un nuovo equilibrio accettabile, concepi-

to per portare serenità. Ma nel contatto con i pazienti, in remoto, coglievo costantemente un senso di mancanza e di inconcludenza, una sorta di frustrazione che andava ben oltre sia il mezzo di comunicazione sia il limite di una possibile rassicurazione a loro rivolta. La fatica percepita, che credevo essere dovuta alla diversa modalità di incontro, era sempre maggiore. Forse «schiacciata a terra» sentivo di non avere risorse diverse dalla generica speranza di farcela (a sopravvivere? A far fronte? A stare con i piedi a terra in un giusto equilibrio?); forse mi mancavano elaborazioni più sofisticate del materiale portatomi dai pazienti, oppure stavo proclamando anch'io l'adattamento, l'accettazione dei rischi connessi alla natura umana senza praticarlo realmente. Forse, nonostante non sia solita pensarlo, anch'io venivo trascinata in quell'aspettativa tecnicistica della morte che sempre sorprende quale fatto innaturale cui la scienza deve porre rimedio. O ancora, stavo schivando astutamente una percezione di dolore un po' diversa da quella che conosco.

Il Male segna il passo della nostra esistenza e ci segue come un'ombra alla quale tentiamo di sfuggire invece di essere disposti ad accoglierla come elemento naturale e imprescindibile. È difficile però stare nell'orrore delle immagini e delle storie che vediamo e sentiamo, nell'emozione profonda che queste suscitano, sapendo che nessuno di noi è al sicuro e protetto. Mi è tornato in mente un vecchio sogno in cui il mio corpo galleggiava senza vita in acque limpidissime e aperte: sapevo con chiarezza che quella fine era connessa alle grandi passioni vissute, non certo come punizione ma come bilanciamento tra energie all'esterno ed energie all'interno. Un *continuum* di momenti diversi, opposti.

«Lo sforzo collettivo di questo momento si concretizza nella proiezione in avanti, nel trovare rimedio per recuperare le nostre abitudini, la libertà di muoverci, sperimentare di nuovo ciò che conosciamo come piacevole, cancellare la paura e tornare "come prima". Se così fosse avremmo perso un'opportunità»

Come il dolore fisico è una sensazione soggettiva di sofferenza del nostro corpo, un avvertimento dell'organismo, così il mio dolore psichico era un indicatore di ciò che non stavo includendo, o di ciò che, grazie a una certa maestria nel rivedere-correggere, faticavo a guardare.

Lo sforzo collettivo di questo momento si concretizza nella proiezione in avanti, nel trovare rimedio per recuperare le nostre abitudini, la libertà di muoverci, sperimentare di nuovo ciò che conosciamo come piacevole, cancellare la paura e tornare «come prima».

Se così fosse avremmo perso un'opportunità.

Stesa a terra la vista sembra breve, il movimento più difficile, eppure vi è una percezione di reale molto più viva, in cui le false aspettative lasciano il passo alle contraddizioni. Questa realtà appesantisce, rallenta, ma non paralizza, semmai permette di sentire un'appartenenza.

Il recupero dell'ascolto interiore

Daniela Boano

psicologa, allieva della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia psicodinamica dell'età evolutiva IdO-MITE – Roma

Ciò che il mondo intero sta vivendo appare come una tragica e tristissima nemesi di un atteggiamento psicologico collettivo arrogante che ha perso il senso e la saggezza della misura, quella virtù della medietà che ritroviamo nell'*Etica* di Aristotele.

Ricordo un bellissimo testo di Luigi Zoja del 1993, *Crescita e Colpa*, in cui si rintracciava nel concetto di *hybris* la nostra colpa collettiva di avere perso per strada il contatto con le nostre radici animali, emotive, corporee più profonde, a favore di un forsennato e unilaterale sviluppo intellettuale, razionale e tecnico che ci rende ciechi e vulnerabili davanti alla natura, che noi stessi siamo, e che, per compensazione, torna a farsi sentire violentemente.

Si tratta di un tema mitico, quindi, archetipico che riguarda l'orgoglio punito o l'arroganza punita, così come la intendeva la grecità classica e cioè quando l'uomo si inorgoglisce a dismisura e offende in questo modo gli dei che, sollecitati nella loro invidia, puniscono questa *hybris* attraverso la nemesi. Un tema, nel nostro caso, che si intreccia con quello del cambiamento climatico, poiché sia per il virus sia per il clima, l'opera sconsiderata e cieca dello sfruttamento e invasione di nicchie ecologiche che andavano preservate, un'opera priva di responsabilità verso le conseguenze delle azioni, ha prodotto un effetto «punitivo» terribile, secondo uno schema psichico collettivo e archetipico, il binario lungo il quale si è incanalato questo enorme evento mondiale.

Poi, sincronicamente, mi colpisce come i bambini siano risparmiati, come se il piano simbolico e affettivo, ancora non scisso, come avviene spesso nello sviluppo unilaterale e disarmonico degli adulti, sia collegato, senza un nesso di causa, con il piano corporeo e organico in modo tale che, nonostante un sistema immunitario ancora immaturo, questa

«Mi colpisce come i bambini siano risparmiati, come se il piano simbolico e affettivo, ancora non scisso, sia collegato, senza un nesso di causa, con il piano corporeo e organico»

infezione sembra lieve per loro. Rispetto agli adolescenti, mi viene in mente il fenomeno degli Hikikomori sempre più diffuso tra i giovani. Alcuni aspetti psicologici legati alla loro autoreclusione sono ora, forzatamente, di tutti; una condizione, se estrema un disturbo, a cui, tuttavia, si potrebbe anche attribuire un significato creativo e di cura dell'anima.
Riprendendo l'immagine della nemesi, mi pare che all'interno dell'evento traumatico ci sia la possibilità, in questa lunga sosta forzata, di recuperare un ascolto del proprio mondo interiore, di ciò che veramente sentiamo, un dentro solitamente spazzato via dalla letteralità della frenetica vita quotidiana. Se ciò che viene recluso è la maschera, la temporanea distanza dal mondo potrebbe rendere possibile l'incontro con se stessi e rappresentare una possibilità individuativa.

Un'attesa nell'attesa

Sara Magliocchetti
psicologa, allieva della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia psicodinamica dell'età evolutiva IdO-MITE – Roma

In questo tempo e in questo spazio, distesi, senza limiti e senza chiari contorni, mi ritrovo e mi riscopro nella mia dimensione più intima. Lo scorrere delle giornate, l'avanzare delle ore sembra aver perso la sua dimensione di immediatezza, di frettolosità e di agire e posso godere della profondità della mia psiche in un tempo che le è proprio e che le consente di spaziare e di lasciarsi naufragare. Il tempo è per me il grande protagonista, spesso mi interrogo sulla freneticità, seppur a tratti vitale, della vita normale, della nostra quotidianità. Troppo spesso mettiamo a tacere le nostre passioni, il nostro sentire, la nostra volontà, in nome di una società che ci spinge a produrre, a fare, a creare, ma che il più delle volte non ci fornisce gli strumenti e i tempi (appunto) adeguati per una produttività che sia davvero fruttuosa e creativa, per noi e per il mondo che ci circonda.
La noia è creatrice di possibilità, di novità, di fantasia, di gioco e di relazioni, relazioni che devono essere contenute in un sentire comune per poter essere realmente e pienamente vissute. Vedo giovani adolescenti che trascorrono le loro giornate impegnati in un susseguirsi di impegni, per lo più scolastici, ma che sembrano in balia di loro stessi e delle loro proprie incongruenze nel momento in cui viene lasciato loro libero spazio (e tempo), nel caso in cui non sia stato precedentemente dato loro un giusto contenimento.
Poi ci siamo noi, ci sono io, giovane adulta (o forse sarebbe più corretto definirmi adulta a 27 anni) che si affaccia ora alla professione di psicologa, che sta cercando di crearsi uno spazio nel mondo, in un mondo che spesso sembra già saturo di tempi e di spazi. Ancora una volta la mia riflessione si sposta sul concetto di tempo: mi sono laureata in tempo con il massimo dei voti, ho superato l'esame di Stato nei giusti tempi, mi sono iscritta alla scuola di specializzazione, ho sempre lavorato per poter essere autonoma... e ora? E ora ci si aspetterebbe come minimo di poter lavorare nell'ambito che si è scelto, che si ama e che si continua a coltivare con passione, ma non è così semplice, non è così immediato.
Fin da bambini siamo inseriti in un contesto che ci inquadra, ci impegna e ci dirige in un percorso di crescita piuttosto lineare e sequenziale, ma arriva un punto in cui questo si interrompe e per farsi spazio nel mondo serve mettere in campo tutte le proprie risorse. In questo momento, in cui è tutto sospeso, noi nuovi nella professione, che con tanto impegno e spesso svariati sacrifci, continuiamo con passione a formarci e a migliorarci, vediamo fermarsi un processo che stava appena nascendo e che, in quanto tale, incuteva già sufficiente timore e incertezze. Troppo spesso ho la sensazione che i colleghi ormai avanti nella professione dimentichino o comunque perdano in parte la capacità di comprendere realmente la sensazione di spaesamento, di curiosità, di dubbio e di speranza che nutre chi è alle prime armi in una professione così intima e relazionale come la nostra. Penso a me, al fatto di avere un'unica paziente, una bambina di sette anni, che ovviamente non posso più seguire da un mese a questa parte; e rimango sospesa.

«Lo stesso senso di sospensione, di attesa, sento di viverlo nel momento in cui devo mettere a tacere una spinta vitale, biologica, primitiva, che mi porterebbe a desiderare un figlio, una famiglia in un tempo breve, e non tra dieci anni»

Lo stesso senso di sospensione, di attesa, sento di viverlo (e credo che possa essere un vissuto condiviso da molte) nel momento in cui devo mettere a tacere una spinta vitale, biologica, primitiva, che mi porterebbe a desiderare un figlio, una famiglia in un tempo breve, e non tra dieci anni, come sempre più spesso sta accadendo.
In questo tempo ci viene chiesto quindi di rimanere, di stare e di aspettare che arrivi il nostro tempo e, nel frattempo, impegnarci con altre attività, più o meno affini a noi e al nostro sentire più autentico. Con questa emergenza stiamo aggiungendo un'altra sospensione, un'attesa nell'attesa, ma che ci consente di avvicinarci a noi stessi e di interrogarci sul nostro stare al mondo.

Diamoci tempo

Chiara Di Marzio
psicologa, allieva della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia psicodinamica dell'età evolutiva IdO-MITE – Roma

Difficile immettere pensiero in un momento come quello che stiamo vivendo.
È sempre faticoso per noi afferrare una realtà nuova, un elemento desueto nel nostro campo percettivo, una nozione indecifrabile. Ma questo è diverso. Allora cosa ci succede? Succede che siamo stati messi di fronte alla categoria dell'impensabilità, che stiamo vivendo una realtà sovvertita e sovvertiti sono stati i nostri strumenti per fronteggiarla poiché supera la pensabilità di chiunque, anche di chi simbolizza per professione ossia gli psicologi. Di fronte al Covid-19 è evidente che siamo tutti uguali, sotto ogni aspetto. Questo maledetto virus ha il pregio di essere incredibilmente democratico annullando privilegi sociali, politici, economici e culturali oltre che le distanze geografiche.
Riecheggia in me una frase, «andrà tutto bene». Certo che andrà tutto bene, eppure non sempre questa frase sembra trasmettere una vera rassicurazione, piuttosto pare voler saturare in breve una faccenda complessa.
Winnicott ci insegna che, a un certo punto, il neonato presenta nel pianto una nuova e particolare nota a tonalità malinconica mai espressa prima. Non ha fame, non è arrabbiato, non sta allenando i polmoni, lui è triste. Una madre sufficientemente buona non si affretterà a consolarlo né cercherà di distrarlo dal suo dolore emotivo; sa dentro di sé che quell'esperienza è inevitabile nel corso dell'esistenza. Il suo bambino, in quel momento, sente di aver perso l'illusione dell'onnipotenza. D'un tratto non è più lui al centro del mondo e quest'ultimo non esiste in funzione dei suoi desideri. Si sente vulnerabile, deve ridimensionare la portata delle sue azioni perché ci sono cose fuori dal suo controllo. Sta vivendo un lutto e nulla sarà più come prima. Sento che queste parole hanno avuto la capacità di risuonare in voi. Almeno, l'obiettivo era quello. Tutti noi siamo stati quel neonato allora e lo siamo nuovamente nel qui e ora, con le stesse emozioni soverchianti e la stessa impossibilità di accesso al pensiero. Al mondo inteso come ambiente sociale e pianeta Terra, l'Altro da Noi, abbiamo chiesto di soddisfare i nostri desideri indubbiamente onnipotenti. Ma così come non darei colpe a quel neonato constatandone una buona dose d'inconsapevolezza o, meglio, una consapevolezza ai suoi primordi, non possiamo darne a noi stessi. Nessuno ci aveva avvertiti che il mondo avrebbe cambiato improvvisamente volto rendendosi, in questo modo, irriconoscibile. Come quel neonato, l'umanità piange e chiede venia a una Grande Madre nella speranza che sia in ascolto. Come facciamo ad avere la certezza che «andrà tutto bene?». Non lo sappiamo, eppure è così. La risposta, pur non trovandosi a livello del singolo individuo, è contemporaneamente in ognuno di noi. Stiamo intessendo la nostra rete di salvataggio, riscoprendo il valore della mancanza. Laddove era venuto meno un limite simbolico ai nostri desideri, alle tendenze narcisistiche individuali e collettive, il Covid-19 ci ha riportati violentemente al senso di realtà, alla caducità, sgretolando le nostre certezze. Ma non fraintendetemi, non ce lo meritavamo, la natura agisce al di là del bene e del male.
Oggi si gioca tutto tra vita e morte, salute e malattia, test positivo e test negativo, Covid e non-Covid. Se tale polarità ci mette in scacco entro modalità dicotomiche di lettura del reale, noi esseri umani abbiamo tuttavia la straordinaria capacità di dotare di senso la realtà, generando da elementi opposti un «tertium» frutto di dialettica, nominabile e conoscibile. In questo momento, il nostro apparato psichico sta esperendo queste polarità per poterle integrare in una narrazione personale e collettiva. Sarà allora che riusciremo a immettere pensiero, che il senso di perdita lascerà spazio alla gioia per ciò che è stato ritrovato e che quel mondo, così minaccioso e diverso da come lo conoscevamo, non sarà il solo ad essere cambiato.
Lo saremo anche noi.

«Winnicott ci insegna che, a un certo punto, il neonato presenta nel pianto una nuova e particolare nota a tonalità malinconica mai espressa prima. Non ha fame, non è arrabbiato, non sta allenando i polmoni, lui è triste. Una madre sufficientemente buona non si affretterà a consolarlo né cercherà di distrarlo dal suo dolore emotivo; sa dentro di sé che quell'esperienza è inevitabile nel corso dell'esistenza. Il suo bambino, in quel momento, sente di aver perso l'illusione dell'onnipotenza. D'un tratto non è più lui al centro del mondo e quest'ultimo non esiste in funzione dei suoi desideri. Si sente vulnerabile, deve ridimensionare la portata delle sue azioni, perché ci sono cose fuori dal suo controllo. Sta vivendo un lutto e nulla sarà più come prima»

«Stiamo intessendo la nostra rete di salvataggio, riscoprendo il valore della mancanza»

Impostore addio!

Elena Bonciarelli
psicologa, allieva della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia psicodinamica dell'età evolutiva IdO-MITE – Roma

Non so bene se sia stata in grado di cogliere l'invito che ci avete fatto, di raccontare questa emergenza Covid-19, non racconterò di sogni, non ne ho sogni da raccontare, ma ho giornate, momenti, emozioni che ho vissuto e che vivo. A questo non ero pronta, non lo sono.
Lavoro in RSA, sono l'unica psicologa per 70 pazienti, per i loro parenti e gli operatori che lavorano lì. Da un giorno all'altro, all'improvviso, porte chiuse, parenti fuori, niente pacchi e pacchetti dall'esterno. No biscotti preferiti, no chiacchiere e carezze, non ci si abbraccia. I sorrisi degli operatori devono essere intuiti dagli sguardi, mascherine e guanti rendono fredde le giornate.
Oggi c'è il corso di teatro? Pittura? I cani non vengono (pet therapy)? E il laboratorio di cucina? No, per un po' sarà tutto sospeso. Cercando inutilmente (perché ogni giorno nuove disposizioni ASL le facevano crollare) una nuova routine che permettesse loro di non impazzire, ho iniziato a videochiamare per loro i parenti, figli, nipoti, mariti e mogli. Abbiamo riso, scherzato, pianto con loro. Sono entrata nelle case, nelle storie, nei drammi delle persone. Non ero pronta.

22 marzo
Elisabetta è morta dieci giorni dopo la chiusura imposta. Il marito (85 anni) negli ultimi due anni è venuto tutti i giorni, ogni giorno con la sua macchina a pranzare con lei. Abbiamo parlato a lungo… mi offriva sempre il caffè e mi raccontava della loro vita, delle loro scelte... aveva lasciato il suo paese in Puglia per sposare lei a Roma. I suoi genitori, contrari, non andarono neanche al loro matrimonio. Hanno chiuso i cancelli e lei è morta 10 giorni dopo, chiamavo Tonino e gli raccontavo come stava, mi chiedeva se aveva la pelle secca o le labbra screpolate. «Senza la mia voce, le mie carezze si lascerà andare»… beh, non ha potuto salutarla.

12 aprile
Non ero pronta a far da mediatore nelle ore che precedono la morte... al telefono con i nipoti di Diddi, che non facevano che ripetere... Nonna quanto ti vorrei abbracciare e stringere la mano, fateci entrare almeno per poche ore. No. E anche lei, è morta sola.
Dopo le ultime chiamate con i nipoti e la figlia, ho avuto bisogno di chiudermi in stanza, crollare su una sedia e piangere. Un enorme senso di impotenza e di ingiustizia.
I miei pensieri, le mie emozioni?
Beh, io mi sentivo un impostore. Sempre. Non ho la preparazione per sostenere questo, non ho studiato abbastanza, ho sempre lavorato con i bambini... questo lavoro è capitato per una sostituzione di maternità per qualche mese... che facevo io lì? Ma continuavo tutti i giorni, sorridendo e portando sempre qualcosa, improvvisavo.
Giovedì (*16 aprile*) è stata una giornata importante. Un paziente giovane (56 anni), mi vede passare nel corridoio e mi chiede: «Qual è il tuo trucco? Come fai ad essere ogni giorno più bella? Che magia usi? (Dato di realtà: capelli con ricrescita bianca, struccata, stanca e triste, perché avevo passato un'ora (in videochiamata) tra i parenti della signora defunta e le sue compagne di stanza per creare un piccolo momento di condivisione della sua vita, una celebrazione funebre *inter nos*). Abbiamo riso e abbiamo commentato quanto bisogno abbiamo di sorridere e di vivere i momenti semplici delle nostre giornate in quarantena, di quanto sia importante sentirci connessi nel profondo. «La tua empatia è ciò di cui ho bisogno», mi ha detto. Sono uscita di li, stanchissima come sempre nell'ultimo mese, ma con una nuova sensazione di sollievo.

«Non ci sono parole giuste da dire, non c'è niente che hai studiato che possa aiutarti. Stai lì. Il tuo stare lì (essere lì con il tuo ascolto attento, senza giudizio e senza dovere per forza dire qualcosa) aiuterà il paziente»

17-18 aprile
Notte. Non dormo, i pensieri corrono. Dalla preoccupazione per i miei figli, se dovessero mettermi in quarantena, se mi ammalo? Se sono asintomatica e contagio in RSA? Il sabato e la domenica i pazienti sono soli, mi telefoneranno. E mentre i pensieri si divertono a saltare qui e lì nella mia mente, alcune parole riecheggiano nella mia testa. «Non ci sono parole giuste da dire, non c'è niente che hai studiato che possa aiutarti. STAI LÌ. IL TUO STARE LÌ (essere lì con il tuo ascolto attento, senza giudizio e senza dovere per forza dire qualcosa) AIUTERÀ IL PAZIENTE. Erano alcune delle parole di Mark Tano Palermo del *Venerdì culturale* dopo il quale mi ero addormentata. Erano la risposta alle mie domande, alla mia affannosa ricerca di testi, articoli che mi aiutassero a trovare il giusto modo di rispondere, di essere d'aiuto, di far fronte all'emergenza. La mia ansia pazzesca di non avere il tempo di formarmi abbastanza, l'impostore con cui mi sono identificata ha iniziato ad allontanarsi e inizio a sentirmi più serena e più al mio posto.

La Coronavirus femmina e gli antidoti maschi

Marta Di Mambro
psicologa, allieva della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia psicodinamica dell'età evolutiva IdO-MITE – Roma

Il giorno in cui è uscito il primo decreto Covid ho chiaramente preso consapevolezza delle numerose restrizioni a cui eravamo soggetti; la nostra quotidianità veniva stravolta e le libertà scontate fino a quel momento, impedite.
Ero conscia della necessità di tali provvedimenti per la salute di noi tutti, eppure ho provato un senso di angoscia, ho sentito l'incertezza del futuro, mi sono sentita bloccata.
Mi sono chiesta perché la Natura stesse mandando a noi tutti un virus e, prima di impegnarmi in riflessioni profonde e più elevate, c'è stata un'immagine che mi ha travolto: quella di una Madre natura Cattiva: questo virus lo sentivo come il prodotto di una Natura malvagia.
Dopo aver fatto consapevolezza su ciò e sui miei vissuti, mi sono chiesta se anche i miei pazienti, soprattutto coloro che erano alle prese con il complesso materno negativo potessero attivarsi in tal senso; probabilmente la situazione esterna poteva costellare con maggiore intensità il complesso materno.
Mi è sembrato di ritrovare il motivo della Madre negativa in due pazienti di età differente: un ragazzino di appena 11 anni, che seguivo con terapie domiciliari, e una giovane donna di 26.
Nel primo caso, appena giunta notizia del virus, quando ancora era possibile l'incontro *vis à vis*, partendo da un'attività di pittura su tela, che io avevo immaginato proseguisse come tale, è nata dal ragazzino un'attività simbolica dal significato ben più profondo. Sono stata designata da lui come assistente di laboratorio per coadiuvarlo nei suoi esperimenti: l'acqua e le tempere sono state usate non per dipingere, bensì per creare, mescolandole e inserendole in due contenitori, due entità: «LA CORONAVIRUS» femmina e «gli antidoti, maschi, possibili cure».
Ha avuto inizio un piccolo laboratorio alchemico nel quale, sottoponendo i colori a diverse trasformazioni – «ora, scaldiamoli, adesso congeliamoli, adesso dobbiamo trovare la colorazione pura!» – passando per diverse tonalità – «dal nero, passiamo al grigio che sono infetti, poi il viola» –, associandoli ai metalli – «il verde è come il rame, il rosa è come i minerali preziosi: l'oro che serve soprattutto per i ragazzi dai 12 anni in giù» – siamo ancora alla ricerca della cura, su Skype, che possa liberare dalla contaminazione «della coronavirus».
Questo gioco, oltre che agganciarsi profondamente al complesso della madre divorante, ha permesso al piccolo paziente di prendere contatto e dare forma all'angoscia che vive in questa situazione, esprimendo i vissuti emotivi attraverso i colori che, durante gli incontri via Skype, cambiavano in relazione a come lui si sentiva. Vissuti mai condivisi verbalmente ed esplicitamente con gli altri adulti, ma che si manifestavano in incubi di invasioni aliene.
Lo stesso motivo mi pare di poterlo scorgere in una mia paziente di 26 anni. Ci eravamo salutate durante l'ultima seduta *vis à vis* in una fase delicata: alle prese con la scelta fondamentale per lei dell'indirizzo di master. Sentiva di trovarsi davanti a un bivio: da un lato incombeva la pretesa materna di una decisione basata sulla «concretezza» di un futuro lavoro remunerativo e di un istituto prestigioso all'estero, dall'altro il suo timido, ma autentico desiderio di rimanere vicino agli affetti e optare per un master che le permettesse di esprimersi creativamente, attraverso la scrittura.
Con l'arrivo del virus la paziente ha vissuto un momento delicato e depressivo: aveva un sonno disturbato da incubi che raramente ricordava, rimaneva in pigiama tutto il giorno, non si impegnava in alcuna cosa eccetto la visione di serie televisive, si sentiva triste, senza speranza e angosciata.
Era, inoltre, ossessionata dall'idea di essere «spiata», durante lo Skype con me o al telefono con il fidanzato, dalla babysitter con cui vive dall'età di 5 anni, che è sempre stata descritta come una donna invadente e aggressiva con lei. In ultimo aveva cercato di sottrarsi alla terapia, adottando la modalità evitante a cui ricorreva nei momenti di difficoltà.
Questo virus che la relegava in casa, vittima di figure femminili che sentiva contaminanti, pareva soffocarla e impedire qualsiasi slancio individuativo.

Riflessioni cliniche su pazienti adolescenti

Nella mia attività clinica seguo due ragazzi adolescenti di diciannove e diciassette anni.
Ho riscontrato in entrambi i casi un'immediata presa di consapevolezza rispetto alla gravità della situazione e una conseguente accettazione delle restrizioni imposte. Bisogna puntualizzare che si tratta di due ragazzi introversi e che, già prima dell'esplosione del virus Covid-19, presentavano disagi nell'area delle relazioni sociali: in un caso per un senso di inadeguatezza personale, nell'altro come espressione di un'area depressiva che si manifestava, anche, nel rifiuto scolastico e/o nel ritrovarsi con il gruppo dei pari.
Tuttavia è stata per me una sorpresa constatare la naturalezza con cui venissero rispettate le regole imposte dai decreti; soprattutto perché uno di loro, una ragazza, si è sempre opposta a qualsiasi forma di norma familiare e scolastica: frequentare con continuità la scuola, consumare i pasti principali con la famiglia, ricevere un limite dai genitori alle proprie richieste.

In quest'ottica il Covid ha rappresentato la prima esperienza di un principio «paterno» positivo, incarnato nella figura del Presidente del Consiglio che, con i suoi discorsi tanto elogiati dalla ragazza, è riuscito ad arginare quella forma di onnipotenza adolescenziale. Partendo da ciò è stato possibile scorgere con la ragazza l'aspetto positivo delle regole che servono per «proteggerci e non solo per impedire la libertà».

Contro ogni mia aspettativa, ho avuto modo, su loro iniziativa, di entrare gradualmente nella loro intimità: mi hanno mostrato le loro camere, le postazioni delle consolle dei loro giochi virtuali, gli animali domestici di cui mi raccontavano in seduta.

Abbiamo lavorato sulla possibilità di costruire uno spazio riservato dentro casa, senza sentirsi invasi nella propria privacy, la possibilità di mantenere uno spazio personale all'interno del sistema familiare.

«In quest'ottica il Covid ha rappresentato la prima esperienza di un principio "paterno" positivo, incarnato nella figura del Presidente del Consiglio che, con i suoi discorsi tanto elogiati dalla ragazza, è riuscito ad arginare quella forma di onnipotenza adolescenziale»

Questo mi ha permesso di focalizzare ulteriormente quanto l'opposizione di un adolescente alle regole familiari e scolastiche, soprattutto all'interno di un sistema familiare disfunzionale, in cui manca una comunicazione emotiva autentica e grava la pesantezza di un non detto, risponda al tentativo estremo di differenziarsi e individuarsi rispetto a un contesto invischiante e di essere visti nelle proprie sofferenze e nella propria autenticità.

In una fase iniziale ero piuttosto spaventata dall'idea di proseguire le terapie via Skype; soprattutto con gli adolescenti, laddove sentivo che l'alleanza terapeutica fosse ancora fragile, temevo che lo schermo potesse mettere ulteriore distanza e freddezza. Sottovalutavo le risorse adolescenziali! Loro che sono assolutamente a proprio agio con gli strumenti tecnologici, hanno accolto con naturalezza la proposta di una prova per proseguire la terapia via Skype.

E, poi, questo setting virtuale che, inizialmente, credevo portasse distanza ha permesso per la prima volta alla mia paziente di lasciarsi andare alla sua emotività: lei che appariva in seduta sempre così fredda, glaciale, forse, protetta dallo schermo, si è concessa di piangere le lacrime per il proprio nonno perso anni prima a causa di un brutto tumore e di condividere i sentimenti repressi.

Un primo passo verso l'elaborazione di un lutto mai più nominato.

Credo che questa possibilità sia stata offerta proprio dal coronavirus; questo virus che penetra nel corpo, replicandosi e causandone la morte, richiama simbolicamente quel tumore che ha provocato la perdita di un nonno mai pianto.

Oggi l'altro lo vediamo

Francesca Davite

psicologa, allieva della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia psicodinamica dell'età evolutiva IdO-MITE – Roma

Torneremo alle nostre vite, torneremo a come era prima. Io mi sento di partire da qui, dal messaggio di speranza che viene ripetuto come un mantra da tutti.

Torneremo... ma dove torneremo? A «Quando» torneremo? Al Mondo di prima? Alle nostre giornate frenetiche, ammassati sui mezzi pubblici o al bancone del bar, stipati nei locali la sera?

Io non ci voglio tornare. In un mondo rumoroso, caotico, affrettato, cinico, che punta al produrre, a lavorare a performare sempre e comunque, senza guardare in faccia nessuno… io non ci voglio tornare.

Mi sono abituata alla tranquillità della casa, della sveglia che non suona alle 6 di mattina. Ho imparato ad apprezzare il caffè sul balcone e a sorridere al vicino che annaffia le piante. Ho imparato dal gatto, chiuso in quarantena da tutta la vita, che ogni ora del giorno ha un luogo e un'attività in una stanza diversa della casa. Ho imparato ad apprezzare il tempo. Tempo per me, tempo per l'Otium, tempo per l'anima.

Mi chiedo come sia possibile tornare dopo che si è andati così lontani, senza muoverci. Come potremo riabituarci alla nostra quotidianità, dove gli altri non sono altro che ostacoli al raggiungimento di qualcosa? Il traffico la mattina – tutti a lavoro! –, le attese per un tavolo al ristorante – tutti qui stasera! – La ricerca disperata di un parcheggio – cavolo farò tardi –, le macchine ferme al semaforo verde – ma che fa questo dorme? Oggi l'altro non è più un'ombra sul nostro cammino, oggi

«Ho imparato dal gatto, chiuso in quarantena da tutta la vita, che ogni ora del giorno ha un luogo e un'attività in una stanza diversa della casa»

l'altro è la minaccia, oggi l'altro è la speranza. Oggi l'altro lo vediamo. Siamo di nuovo esseri umani, ci salutiamo e brindiamo dai balconi, ci manchiamo, ci sentiamo, non con le orecchie ma con il cuore. Tutto quello che era scontato o sottovalutato oggi è diventato oro: l'abbraccio di un'amica, il sorriso della cassiera al supermercato, il cinguettio degli uccellini al parco, il romanticismo di una bella via di Roma.
Io non penso che si potrà mai «Tornare» a prima, perché noi non saremo quelli di prima, il mondo non sarà quello di prima. Quello che ci è stato donato è il tempo e il silenzio, la possibilità di ascoltarci, scevri dal tuono della quotidianità che ci impone di correre e fare fare fare. Possiamo ascoltare il nostro corpo e la nostra mente, coltivare la nostra umanità e non il nostro conto in banca.
La mia speranza è che sapremo fare tesoro della nostra umanità che ci è stata restituita. Che sapremo fare nostro il tempo della vita, che sapremo riconoscere la vita e prendercela! Dire di no quando non è il momento di dare alla società e dire di sì a quello che abbiamo dentro, a quello che siamo.
Il Mondo di prima non esiste più e il Mondo di adesso non esisterà ancora per molto. Tutto è cambiato, tutto sta cambiando e tutto cambierà. Torneremo ad avere le nostre libertà, ma avranno un sapore diverso, perché ci siamo resi conto di quello che è veramente importante: la nostra Umanità.. e l'altro. L'altro senza cui non possiamo vivere, l'altro che ci permette di essere noi.

Riflessioni di un'analizzanda sul tempo e la gratitudine al tempo di Covid

Francesca Di Tullio
psicologa, allieva della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia psicodinamica dell'età evolutiva IdO-MITE – Roma

Il tempo rende reale tutto ciò che era solo potenziale (M.-L. von Franz, *Psiche e Materia*, p. 54).

Citazione che racchiude il senso del tempo sia psichico sia reale. Il tempo è un concetto ampio studiato, rimescolato, c'è un tempo fisico, psichico, matematico. Il tempo di cui voglio parlare è quello psichico, il tempo personale che riempiamo di significati. Il tempo del ricordo, il tempo del vivere. Tutti siamo sospesi tra passato e futuro, dimenticando a volte che si vive nel presente.
In greco tre sostantivi designavano il tempo: *kairos* = occasione, *kronos* = compimento (da *kraino* = ordinare, compiere, governare), *chronos* = durata, in quanto insieme di passato, presente e futuro, tre sostantivi che designano l'esistenza di ognuno di noi. Il tempo è occasione. È spazio potenziale, in divenire, se si pensa a tutte le opportunità che abbiamo ogni giorno, le mille occasioni che si prostrano davanti ai nostri occhi. Spesso sembra tutto così sfuggente, rapido. Siamo troppo presi dalla corsa del tempo che perdiamo le occasioni. Un'occasione non è solo quella materica del lavoro, ma anche l'attimo di uno sguardo, di un sorriso, di una carezza. L'occasione è quel momento unico tra madre e bambino di uno sguardo che riporta al bambino il senso di sé.
È la possibilità che scandisce un attimo. L'occasione è sincronicità. In un corollario di eventi singoli è racchiusa l'occasione del tempo. Ma quanto ci facciamo sfuggire durante le interminabili giornate lavorative, dove l'imperativo è cercare di fare tutto e più di tutto! Un analista è in grado di cogliere queste occasioni, che sono quelle che danno il la a un processo analitico.
Le occasioni danno vita alla possibilità di divenire, di andare incontro al proprio futuro.
È necessario cogliere il fatto che tempo e possibilità sono intimamente connessi, molto più intimamente di quanto si sarebbe anche solo potuto considerare prima delle scoperte della fisica quantistica. La connessione tra tempo e possibilità è molto sottile e ha a che fare con il modo in cui le possibilità si trasformano in probabilità quando la consapevolezza entra a far parte del quadro (F.A. Wolf, *Lo Yoga della mente e il viaggio nel tempo*).
La probabilità è futuro. È quello che vorremmo essere.
In questo tempo nuovo, fatto di reclusione e momentanea impotenza, sembra che il tempo dell'occasione sia tornato. Il web è invaso da pensieri che riportano al tempo passato ai ricordi come se ci si trovasse tutti in una stanza d'analisi dove il paziente e l'analista sono sospesi tra un passato e un futuro, ma calati nel presente alla guida del processo di individuazione.
In greco tempo è anche compimento. Il presente è una sorta di limbo dove si fondono e si compiono passato e futuro potenziale. Nel presente c'è il compimento del nostro essere. Il qui e ora. Ma quanto questo sfugge? Quanto il presente è vago? Quanto si è protesi al futuro, dimenticandoci che si diviene oggi, non ieri, non domani! La parola futuro è vista in un'ottica di potenzialità, ma non è altro che il frutto del passato e del presente che hanno lavorato insieme. Nel processo di analisi questo è chiaro, ma nella vita? Ci ricordiamo di ciò soltanto guardando al passato perché il presente diventa vissuto solo quando si è chiusa la giornata. Ora sembra quasi un'imposizione aprire e chiudere la giornata rimanendo ancorati. In questo momento il tempo acquisisce un tempo più

«Ma ci si lascia anche incantare dal bello della natura. Si torna a cercare un contatto con ciò che di più ancestrale appartiene all'uomo»

reale, fatto di istanti e di momenti. Si guarda l'orologio non per sapere che ore sono perché è tardi, ma per conoscere realmente il momento in cui ci troviamo. Non bisogna correre da nessuna parte. Durante la seduta il tempo è scandito dal ritmo inconscio che si instaura tra analista e analizzando. È un tempo interno che inizia e si conclude in tempo reale. È una zona prossimale come quella di Vygotskij, o lo spazio potenziale di Winnicott dove c'è la possibilità per il bambino di sviluppare il linguaggio, di sviluppare le capacità di crescita e di sviluppare se stessi. Accomuna tutto ciò il temine sviluppo, il divenire. Nel presente.

Ma ancora, il tempo è durata che racchiude in sé passato presente e futuro. Quando corriamo durante le giornate arriviamo alla fine che non sappiamo quanto durano. Vorremmo sempre le giornate più lunghe, perché non riusciamo a fare tutto ciò che vorremmo. Ma poi cosa vorremmo realmente? Di quanto tempo abbiamo bisogno? In questa quarantena questo tempo si è fermato. Viviamo ogni giornata sapendo esattamente che ore sono, ma non sapendo che giorno è. Il giorno è esso stesso una scansione temporale. Ma perché l'ora e non il giorno o alle volte neanche l'ora? Cosa ci sta dicendo questo nuovo tempo? Che non è necessario sapere in che giorno ci troviamo, in che ora per sapere cosa sia importante per nutrire la nostra psiche? Che un bacio, un abbraccio, una carezza non hanno bisogno di tempo. Pensiamo ai bambini. Imparano l'orologio alla primaria, ma vivono felici senza sapere in che giorno si trovano. Il tempo del neonato è scandito dalla madre attraverso i rituali della poppata, dell'addormentamento, dei propri bisogni. E di quanti bisogni ci dimentichiamo durante le nostre giornate? Anche di quelli fisiologici. Impazzano sul web ricette, video di persone alle prese con i fornelli, anche chi non ha mai cucinato, ma mangiare non è un bisogno fisiologico?

Cucinare è nutrire se stessi e gli altri, è prendersi cura.

E in analisi non ci si prende cura, nello spazio d'ascolto? La relazione è cura. In questo nuovo tempo dove la freneticità si è fermata, siamo tornati a sentire i bisogni del nostro corpo e i bisogni della nostra anima. Il prendersi cura è attuale. Ci si prende cura dell'anima, andando a cercare vecchie foto per nutrirsi di ricordi, ci si lascia andare a una coccola con chi amiamo. Ma ci si lascia anche incantare dal bello della natura. Si torna a cercare un contatto con ciò che di più ancestrale appartiene all'uomo. L'appartenenza. In una vecchia foto è racchiuso il passato, il presente che è stato e il futuro che ora siamo.

Per Jung «la psiche racchiude in sé virtualmente la durata dell'esistenza e, oltre il limite terreno, una più lunga durata. Protesa al nuovo, essa soffre della caducità così come dell'implosione del senso e della mancanza di senso». All'interno di questo tempo è racchiuso tutto ciò: il senso e il non senso. Possiamo dare senso e importanza alle cose e alla vita solo cogliendo l'attimo, vivendo il presente e comprendendo che senza presente non avremo né un passato né un futuro. Ma per poter vivere nel presente bisogna imparare ad apprezzarlo, imparando ad essere grati.

Gratitudine verso il passato che ci ha permesso di essere qui, gratitudine al presente che ci permette di vivere. In questo tempo sento e vedo più spesso tale parola. Questa pandemia ha riportato alla vita la caducità di noi stessi. Ci ha ricordato di quanto siamo effimeri in questa vita rispetto alla natura. La morte di tanti ricorda a tutti la nostra impotenza. Quando perdiamo un nostro caro siamo soli, ora il perdere è diventato collettivo. Stiamo tutti perdendo qualcosa. Ma durante le giornate di corsa perdiamo tutti qualcosa solo che non ce ne rendiamo conto perché non abbiamo tempo o non vogliamo averne. Allora ora, in questo tempo, perché non proviamo ad essere più vicino al nostro sentire e a ricordarci che « è nostro compito cercare quel significato che ci permette ogni volta di continuare a vivere o di riprendere, a ogni passo, il nostro cammino».

Tutti a casa
Psicoterapia, Compagno Adulto e pandemia

Eugenia Cassandra
psicologa, psicoterapeuta, analista junghiana, CIPA (Centro Italiano di Psicologia Analitica) – Roma
Diana Paolantoni
psicologa, psicoterapeuta – Roma

Pandemia, lockdown, Covid, quarantena, isolamento, distanziamento sociale, fase uno, fase due.
Tutti ci siamo dovuti abituare e, nel minor tempo possibile, a convivere, comprendere, metabolizzare, familiarizzare con il nuovo glossario che il 2020 ha portato prepotentemente con sé. Tutti.
Ma una necessità e una velocità maggiore ha interessato chi lavora in ambito psicologico, con la salute psichica, con l'emergenza.
Anche tutti coloro già abituati a lavorare in situazioni drammatiche improvvise, hanno dovuto resettare la funzione pensiero perché, a differenza di terremoti, tsunami, catastrofi, in cui generalmente si arriva a dare sostegno a disastro avvenuto, in questa nuova emergenza si trovano tutti galleggianti, fluttuanti, inondati, sospesi in una condizione emergenziale senza confini e senza una fine certa.
In questa sospensione ci siamo ritrovati noi tutti, esponenti dell'aiuto alla salute mentale, a dover rimodulare i nostri setting terapeutici, a doverli trasformare, a ridiscutere anche i confini degli stessi setting e alcuni dei principi fondanti il rapporto psicanalitico.
I mezzi «social» (Whatsapp, Skype, Zoom) fino a questo momento studiati, analizzati, criticati e a volte demonizzati, sono diventati in un batter d'occhio l'unica soluzione possibile al mantenimento della continuità terapeutica. E senza rendercene conto sono diventati gli alleati numero uno per il proseguimento delle psicoterapie.
Contestualmente anche il nostro setting, tanto protetto e protettivo, si è trasformato, e i pazienti sono entrati direttamente nelle nostre case, trasformando e in parte umanizzando la figura del terapeuta.
Il paziente entra in casa del terapeuta osservandone quadri, librerie, specchi, lampadari e ascoltandone i rumori e, in questo modo condivide il privato del terapeuta, che entra a fare parte della relazione terapeutica, concretizzando e alimentando le fantasie del paziente in quanto l'ambiente domestico si trasforma in elementi intrusivi e di distrazione.
In qualche modo la distanza tra il terapeuta e il paziente diminuisce, incontrandosi in un vissuto condiviso, in una medesima esperienza, in una storia che tutti e due stanno vivendo come identica e nello stesso momento.
Il terapeuta subisce un processo di umanizzazione da parte del paziente, il quale sa che il terapeuta è vittima dello stesso malessere, dello stesso stordimento, delle stesse difficoltà e questo mette in moto un processo di identificazione forte, di proiezioni, di risonanze che il terapeuta è tenuto a gestire prima ancora di aver elaborato egli stesso la sua ferita.
Il terapeuta, che fino a quel momento si portava addosso l'archetipo del «guaritore ferito», colui che ha fatto l'esperienza del dolore e lo ha attraversato, è sopravvissuto e in virtù di questo sopravvivere al dolore, come il centauro Chirone, può mettere a disposizione ciò che ha imparato a servizio di chi è intorno, diventa in men che non si dica il «compagno di trauma» del paziente.

«Ci siamo trovati a dover sfoderare, come un'arma, una flessibilità e una capacità di adattamento impensabili, dove l'elemento più significativo è stato, e continua ad essere, il mantenimento di saldi – non rigidi – e chiari confini interni»

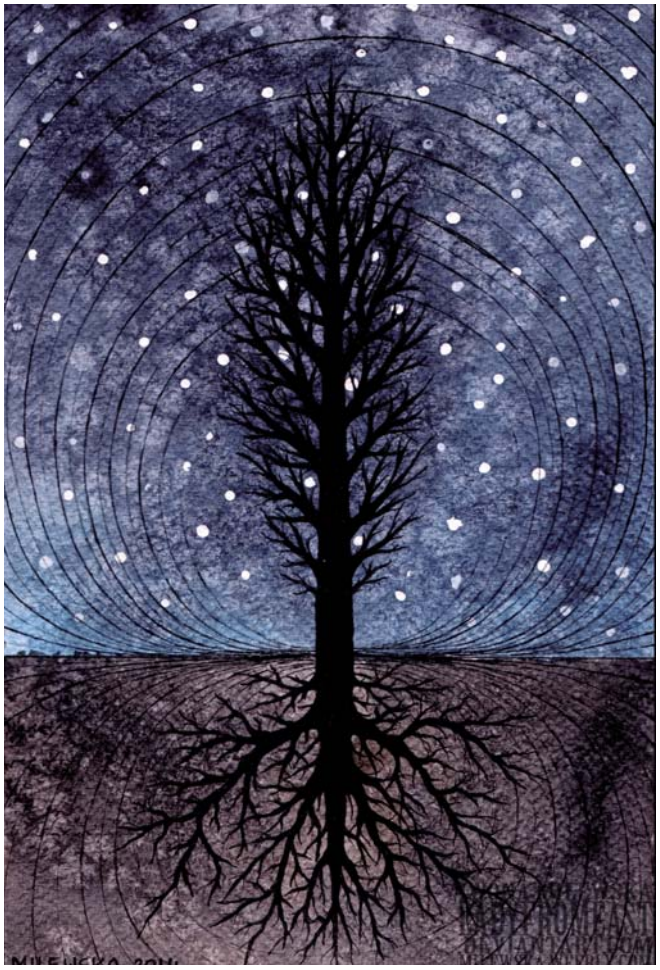
Siamo tutti dentro al pericolo insieme, ma è nostro dovere, in qualità di terapeuti, correre a contattare le nostre emozioni, correre a contattare la nostra parte ferita e trovare nuovamente il nostro equilibrio da mettere al servizio del paziente.
Come terapeuti siamo chiamati a sentire, a elaborare e integrare prontamente le reazioni che questo momento storico attiva in noi e nei nostri pazienti: agiti, paralisi, impotenza, ribellione e i vissuti emotivi ad esse associati, depressione, noia, ansia generalizzata, angoscia di morte.
Come psicoterapeute e responsabili del progetto di «Compagno Adulto» dell'Associazione Fiori d'Acciaio ci siamo trovate, inoltre, a dover affrontare un grande paradosso lavorativo ed esecutivo.
Il «Compagno Adulto» è di per sé un assetto terapeutico dedicato all'adolescenza che presuppone, generalmente, l'inaccessibilità del paziente a un setting terapeutico dialogico.
La caratteristica del progetto è la domiciliarità: l'intervento, in genere bisettimanale e della durata di due ore, si svolge nell'abitazione o nei luoghi di interesse del ragazzo, facendo cose insieme, passeggiando nel quartiere, giocando a carte, chiacchierando, stando vicini, facendo lavori creativi finalizzati alla espressione e comprensione delle emozioni.

La terapeuticità e la singolarità dell'intervento sono racchiuse, quindi, nel fare insieme, nell'esperire insieme.
Se nei pazienti adulti la grossa difficoltà del passaggio dalla terapia a studio alla terapia on-line può essere rintracciabile nella «vicinanza» che tale mezzo comporta, in quei pazienti adolescenti, giudicati a più livelli non adatti a un rapporto esclusivamente dialettico, ci siamo chieste come reinterpretare il progetto di «Compagno Adulto» in questa nuova fase storica.
Il dato davvero interessante è stato, nell'osservazione della reazione dei ragazzi, l'inaspettata duttilità e adattabilità degli stessi, che sono riusciti a immergersi con entusiasmo e volontà nel rapporto nuovo con i loro operatori.
È stato indiscutibilmente necessario ripersonalizzare e riequilibrare l'intervento su ogni singolo ragazzo, per modalità, tempo e numero di incontri.
In questa rimodulazione degli interventi, ci siamo trovate di fronte a un altro paradosso, venutoci però in aiuto, costituito da un'ulteriore caratteristica fondante l'intervento di Compagno Adulto, ovvero la sua domiciliarità.
Se altri ambiti della vita quotidiana dei ragazzi, trasposti su piattaforma, possono essere vissuti dalle famiglie e dagli adolescenti da noi seguiti con un sentimento di invadenza e intrusività fino ad arrivare, a volte, a un senso di persecuzione nel privato, il «Compagno Adulto», essendo già presente nella quotidianità casalinga del ragazzo, non ha risentito di questi vissuti, venendo accolto con naturalezza.
Inoltre, la forte necessità di un contatto «sicuro» con l'esterno, difficilmente rintracciabile, per i nostri ragazzi, nelle relazioni scolastiche e amicali generalmente assenti e insoddisfacenti, ha permesso loro di potersi adattare al mezzo video costruendo insieme agli operatori un nuovo rapporto, sostenuto da una flessibilità che non tutti i pazienti riescono a manifestare.
Riuscire a tenere unito e, allo stesso tempo monitorare il lavoro di un gran numero di operatori da remoto, ha richiesto un sensibile sforzo da parte di noi responsabili del progetto, chiamandoci ad essere più presenti con riunioni settimanali, piuttosto che mensili, sempre mediate dal mezzo video.
Se nel lavoro di «Compagno Adulto» un pericolo costante è rappresentato dal lasciare solo l'operatore, con il rischio di vissuti che oscillano dall'onnipotenza all'impotenza, è stato necessario implementare un meticoloso lavoro di supervisioni individuali, di gruppo e momenti di confronto con l'intera équipe, anche con la finalità di mantenere vivo un senso di appartenenza a un gruppo, a un progetto di lavoro grande, a una identità professionale, a una responsabilità terapeutica.
Inoltre, il «Compagno Adulto», coerente, autorevole, maturo quanto basta per rappresentare un luogo di proiezioni e identificazioni sicure e stabili, utili alla crescita dei nostri ragazzi, ma al contempo non abbastanza grande – appunto un compagno – da creare una distanza ingestibile dal ragazzo, una figura in cui le funzioni *puer* e *senex* sono continuamente fluttuanti nella relazione d'aiuto, si trova anche lui ad affrontare, nel rapporto mediato dal video, a dover gestire quell'intrusione nel proprio ambiente privato, domestico, che mette in crisi i confini interni.
In conclusione, sia che ci troviamo a lavorare con l'adulto sia che ci troviamo a lavorare con l'adolescente o in un setting di «Compagno Adulto», la riflessione sul lavoro terapeutico, in tempi di pandemia, sembra riportare a una riflessione sui limiti e confini.
Se fino a poco tempo fa i confini e i limiti del setting erano chiaramente rappresentati da una serie di gesti ed elementi anche concreti appartenenti alle nostre stanze di analisi, ci siamo trovati a dover sfoderare, come un'arma, una flessibilità e una capacità di adattamento impensabili, dove l'elemento più significativo è stato, e continua ad essere, il mantenimento di saldi – non rigidi – e chiari confini interni, in una relazione in cui i precedenti confini sono improvvisamente scomparsi, stravolti, sfumati.

La distanza e la vicinanza corporea al tempo del coronavirus

Walter Orrù
direttore della Scuola Superiore di Psicoterapia Bionomica FORMIST – Cagliari

La minaccia costituita dal coronavirus sta accentuando movimenti collettivi già in atto da tempo e la risposta umana in termini di ulteriore distanziamento sociale sta aumentando anche a livello personale un ulteriore separazione non solo sul piano relazionale tra un soggetto e l'altro (l'oggetto, il mondo), ma anche intrapsichicamente tra ciò che è più corporeo e ciò che è più psichico. A questo livello inizia a differenziarsi una primitiva coscienza prevalentemente corporea, le cui primordiali interazioni sono guidate dall'interazione tra Animus e Anima che instradano queste prime dinamiche fondamentali verso una primitiva individuazione che comporta la scoperta di un *orientatio* corporea primitiva. Sul piano paleontologico e antropologico Leroi-Gourhan (1965) e Plessner (1980) parlano di fasi di soggettivazione e di oggettivazione, in cui lo sviluppo di una primitiva percezione corporea dell'essere umano deve aver giocato un ruolo fondamentale. In questi ambiti una fase fondamentale appartenente alla fase di oggettivazione sembra sia stata costituita dal passaggio alla posizione eretta,



I. Milewska, *Axis Mundi*, 2014

«Su un piano più mitologico queste dinamiche oggettivazionali e soggettivazionali sono rappresentate dalla verticalità creativa ascendente e discendente che avviene tra Cielo e Terra, dove simbolicamente la stazione eretta sembra essere correlata all'Axis Mundi, all'albero cosmico che collega Cielo e Terra»

che condusse alla scoperta del campo occhio-mano (Leroi-Ghouran, 1965; Plessner, 1980). Infatti se nei Primati l'occhio è sempre o quasi sempre rivolto verso uno spazio prossimale nella gestione della postura e del movimento, invece con la posizione eretta, dei Primati pre-ominidi l'occhio non è più solo al servizio della mano, ma liberandosi diventa autonomo e consente di guardare più lontano e più in alto; diventa perciò un organo sensoriale di tipo più distale, verso ciò che non è solo sé prossimale, ma anche verso ciò che è non-sé. Su un piano psicologico e più simbolico, sembra che questa fase differenziativa/integrativa, spinta dalla dinamica Animus-Anima, sia volta a differenziare le immagini-simbolo più terrestri e acquee collegate alla muscolarità psichica e alla pesantezza (Bachelard, 1948a, 1942; Orrù, 2017) dalle immagini-simbolo dell'aria e del fuoco collegate al cutaneo-vascolare psichico e al calore (Bachelard, 1943, 1948b; Orrù, 2017). Si tratta di una spinta archetipica che viene avvertita a livello psichico e che fa parte delle attivazioni arcaiche del bambino verso l'individuazione (Hillman, 1972). Lottando contro la gravità e assumendo una posizione eretta, libera la mano dall'occhio, differenzia la percezione propriocettiva e tattile della mano dalla percezione visiva, e lascia libera la regione cefalica psichica di elevarsi verso l'oggettivazione rispetto alla muscolarità psichica e alla vascolarità-cutanea psichica. Possono essere esempi di questa differenziazione/integrazione la distinzione tra immagini corporee di duro e morbido o di rigidità o di pesantezza/rilassamento descritte da Bachelard (1948a, 1948b), da Ogden (1989), dalla Tustin (1986), da Schultz (1966) o la distinzione tra immagini corporee di formicolio e di leggerezza descritte da Schultz (1966), da Bachelard (1948a) e da Durand (1963).

«In questo senso il ritorno alle origini, alla vicinanza corporea, può avere un senso per l'orientamento. Può comportare un nuovo inizio a partire dalla riscoperta del valore degli aspetti affettivi intrafamiliari, del valore di quei simboli che sono contenuti nelle origini. Riteniamo che questa rientri tra le migliori opportunità offerte da questa situazione»

Su un piano più mitologico queste dinamiche oggettivazionali e soggettivazionali sono rappresentate dalla verticalità creativa ascendente e discendente che avviene tra Cielo e Terra (von Franz, 1972), dove simbolicamente la stazione eretta sembra es-

sere correlata all'Axis Mundi, all'albero cosmico che collega Cielo e Terra (Eliade, 1948). Questo collegamento simbolico, se da una parte ha dei rischi per la stabilità e l'equilibrio dell'uomo, come affermano gli antropologi, consente però l'acquisizione di conoscenze fondamentali per l'*orientatio* verso l'individuazione: e cioè un maggiore e più vicino «contatto» con il Cielo e le informazioni che ci giungono da esso.

In questo percorso antropologico ripetuto e continuo tra soggettivazione e oggettivazione, secondo Plessner (1980), che riprende Straus, tanto l'occhio che l'udito diventano sensi distali, rivolti non solo a dare informazioni sull'ambiente circostante distale, ma già come accadeva prima anche su se stessi e sul suo ambito prossimale. Anche il ruolo della percezione tattile viene sviluppato maggiormente in senso relazionale visto che la mano diventa non solo più autonoma rispetto alla motricità, ma anche più organo di relazionalità tattile. Essa tende a collocarsi in una posizione di mediazione tra sé prossimale e sé distale, tra soggetto e oggetto, coadiuvata in questo aspetto dalla percezione propriocettiva che è più vicina al soggetto che all'oggetto. Il dialogo tonico-clonico preverbale (Lemaire, 1991; Vecchiato, 2007) sembra essere l'esito a livello personale e relazionale di questa fase di differenziazione/integrazione dominata da immagini-simbolo corporee appartenenti all'antinomia che ha in un estremo la pesantezza/muscolarità psichica e all'altro estremo il calore/vascolarità-cutanea psichica (Orrù, 2017).

Eliade (1975) sembra confermare queste ipotesi, quando collega la posizione eretta dell'uomo all'asse verticale della *orientatio* cosmologica. E lo stesso Neumann (1949) sembra individuare un ruolo naturale della gravità (che noi chiamiamo in ambito psicologico «pesantezza») nella dinamica inerziale dell'inconscio, opposta a una forza antagonista cosciente, la forza di volontà.

Queste considerazioni evidenziano come le prime fasi dell'*orientatio* nel mondo abbiano insite non solo delle immagini corporee collegate alla percezione sensoriale corporea e che quindi ci orientino sulla situazione attuale quale essa è, ma anche sul rapporto che si crea con gli altri. Riferito al tempo del coronavirus, le immagini della mascherina sul naso e sulla bocca, i guanti sulle mani, se da una parte ci proteggono dalla minaccia esterna, dall'altra distanziano ancora di più la percezione distale dalla percezione prossimale.

A livello relazionale ne consegue un distanziamento del soggetto dall'oggetto in quanto la percezione tattile tra le mani e gli oggetti viene modificata, attenuata dai guanti; la percezione olfattiva, che ha una funzione relazionale prossimale nell'uomo (anche distale negli animali), viene ugualmente attenuata verso l'oggetto e l'ambiente, e per compenso viene intensificata la percezione visiva e quella uditiva, a cui vengono demandate grossa parte della presa in carico delle relazioni esterne. Tutto ciò sembra comportare, come detto, un distanziamento relazionale e sociale e un allontanamento dall'oggetto psichico, da cui può derivare per compenso una maggiore soggettivazione psichica. Tale compenso psichico sembra essere una maggiore vicinanza intrafamiliare con l'intensificarsi dei rapporti affettivi intrafamiliari, obbligati dalle costrizioni imposte dalla minaccia pandemica. Un intensificarsi dei rapporti affettivi che può comportare dei cambiamenti sul piano delle abitudini. Si tratta infatti di riattualizzare, in chiave junghiana, il mito dell'inizio, nel senso che con la morte delle vecchie abitudini possono rinascere le nuove. Solo in questo caso l'individuo potrà riorientarsi e ritrovare la sua strada. In caso contrario il soggetto corre il rischio di fermarsi soltanto all'accettazione del vecchio senza cogliere le nuove opportunità date dalle nuove conoscenze. In questo senso il ritorno alle origini, alla vicinanza corporea, può avere un senso per l'orientamento. Può comportare un nuovo inizio a partire dalla riscoperta del valore degli aspetti affettivi intrafamiliari, del valore di quei simboli che sono contenuti nelle origini. Riteniamo che questa rientri tra le migliori opportunità offerte da questa situazione.

Bibliografia

Bachelard G. (1942), *Psicanalisi delle acque*, Como, Red, 2006.

(1943), *Psicanalisi dell'aria*, Como, Red, 2007.

(1948a), *La terre et le rêveries de la volonté*, Corti, Paris.

(1948b), *La terra e il riposo*, Como, Red, 2007.

(1967), *La psicanalisi del fuoco*, Bari, Dedalo, 1973.

Durand G. (1963), *Le strutture antropologiche dell'immaginario*, Bari, Dedalo, 1972.

Eliade M. (1948), *Trattato di storia delle religioni*, Torino, Bollati Boringhieri, 1999.

(1975), *Storia delle credenze e delle idee religiose*, Milano, Rizzoli, 1996.

Hillman J., *Emotion*, Evanston, Northwestern University Press, 1972.

Jung C.G. (1928), «Energetica psichica», in *Opere*, vol. 8, Torino, Bollati Boringhieri, 1976.

(1939), «Seminari su "Lo Zarathustra di Nietzsche"», in *Opere* vol. 1, Torino, Bollati Boringhieri, 2011.

(1944), «Psicologia e alchimia», in *Opere*, vol. 12, Torino, Bollati Boringhieri,

Lemaire J.G., *La relaxation*, Payot Editions, Paris, 1991.

Leroi-Gourhan A. (1965), *Il gesto e la parola*, voll. 1-2, Milano, Mimesis, 2018.

Neumann E. (1949), *Storia delle origini della coscienza*, Roma, Astrolabio, 1978.

Ogden T.H. (1989), *Il limite primigenio dell'esperienza*, Roma, Astrolabio, 1992.

Orrù W., «Engramma e sviluppo dell'Io corporeo», in Widmann C. (a cura di), *Archetipi*, Roma, Magi Edizioni, 2017.

Pieri P.F., *Dizionario junghiano*, Torino, Bollati Boringhieri, 1998.

Plessner H. (1980), *Antropologia dei sensi*, Milano, Cortina, 2008.

Schultz I.H. (1966), *Il training autogeno*, voll. 1-2, Milano, Feltrinelli, 1972.

Tustin F. (1986), *Barriere autistiche in pazienti nevrotici*, Roma, Borla, 1990.

Vecchiato M., *Il gioco psicomotorio*, Roma, Armando, 2007.

von Franz M.-L. (1972), *I miti di creazione*, Torino, Bollati Boringhieri, 1989.

Psiche e Covid-19

Attività terapeutica ai tempi della quarantena

Genitorialità co(n)-fusa?

Andrea Pagnacco
neuropsichiatra infantile, IdO, analista SPI (Società Psicoanalitica Italiana) – Roma

Ad un tratto ebbi l'impressione che tutti volessero abbandonarmi e allontanarsi da me. Certamente ognuno si sentirà in diritto di domandarmi chi fossero tutti costoro, perché abito ormai da otto anni a Pietroburgo e non sono riuscito a fare quasi nessuna conoscenza. Ma che senso hanno le conoscenze? Anche senza di esse conosco tutta Pietroburgo; ecco perché ebbi l'impressione di essere abbandonato da tutti quando tutta Pietroburgo spiegò le ali e se ne andò improvvisamente in campagna (F. Dostoevskij, *Le notti bianche*).

La condizione attuale di restrizione e isolamento ha costretto l'essere umano a confrontarsi con nuove modalità di relazione. Con se stesso e con gli altri. La sospensione delle quotidianità ha dato spazio alla dimensione del silenzio, interno ed esterno, relegata di solito a spazi e momenti angusti, stretti, percepiti alternativamente forzati o desiderati, improvvisamente amplificata, intrusiva, impossibile da respingere.
La sincronicità con cui l'onda virale ha investito democraticamente gli individui ha stravolto e, in alcuni casi, completamente sovvertito i riferimenti identitari di ruoli e funzioni, svolti per lo più meccanicamente fino ai primi giorni del mese di marzo. Ogni professione, ogni funzione, ogni attività conosciuta e interiorizzata ha subito trasformazioni i cui destini restano a oggi dubbi e imperscrutabili.
Le traiettorie del cambiamento non sembrano possedere un decorso ritmico, prevedibile. Nessuna gaussiana, nessuna iperbole, forse un asintoto, al contrario probabilmente di quanto sta avvenendo per contagi, ricoveri e morti.
Nessun livello sembra essere risparmiato dall'emergenza: concretezza e astrazione, materialità e idealismo si intrecciano inesorabilmente nelle ristrettezze di giornate trascorse nell'identico, in un doppio sempre presente, contemporaneo e non differibile che mette in allerta e fa vacillare meccanismi di difesa abituali e arcaici, messi fuori dalla porta in attesa, a interrogarsi essi stessi su un futuro diritto e modalità di esistenza.
E nel movimento di affetti non procrastinabili le esperienze di vita si mescolano inevitabilmente, negli aspetti cognitivi, illuministici e in quelli emozionali e inconsci.
L'uomo incontra in se stesso il padre e il figlio, il marito e l'amante, il professionista, lo sconsiderato. Così come donne incontrano madri e figlie, mogli e amanti, in una circolarità che travolge senza scampo.

L'esperienza genitoriale quotidiana, nel contesto costrittivo in corso, improvvisamente privata del contenimento fornito dalle strutture esterne alle abitazioni, dagli orari, dagli spostamenti – utili equivalenti simbolici e a volte sostituti di strutture interne di riferimento – si impregna delle oscillazioni confusive di ruoli e funzioni, saturandosi senza sosta di perturbazioni educative, pedagogiche, affettive, repressive.
L'Istituto di Ortofonologia, da sempre coinvolto in prima linea nella cura e la presa in carico di bambini e famiglie in difficoltà, ha avviato servizi di ascolto e presa in carico di condizioni progressivamente più problematiche, per i bambini seguiti in terapia e per tutti gli altri, attualmente costretti nelle abitazioni senza i consueti riferimenti.
Le richieste di aiuto pervenute al servizio, la cui éqiupe è composta di multiprofessionalità e competenze diversificate, hanno riguardato prevalentemente la comparsa o l'esacerbazione di comportamenti dirompenti e manifestazioni ansiose da parte dei bambini, dei pre-adolescenti e degli adolescenti.
Fatta salva la mutevolezza dell'espressività comportamentale in relazione alle numerose variabili presenti nella popolazione dei minori, uno degli elementi comuni alle richieste, trasversalmente espresso in termini di provenienza, stato sociale e composizione familiare è sembrato essere il progressivo allentamento dei limiti e lo sfumare dei confini educativi, in risonanza con quanto la condizione attuale pone in essere anche nella mente degli adulti.

«Nessun livello sembra essere risparmiato dall'emergenza: concretezza e astrazione, materialità e idealismo si intrecciano inesorabilmente nelle ristrettezze di giornate trascorse nell'identico»

Lo slittamento in avanti degli orari previsti per le *routines* quotidiane, lo sfasamento della struttura scolastica (effettiva e interiorizzata) dovuta all'alternanza tra mattine e pomeriggi della didattica online, la rarità di accesso all'aria aperta hanno messo a dura prova le capacità di regolazione dei piccoli e dei meno piccoli, stressando le attività (reali e non) di vicinanza e distanziamento delle figure di riferimento, di accompagnamento arduo verso la soggetivazione della funzione genitoriale.
Vengono descritte giornate che pongono difficoltà già dall'inizio per cui è necessario prendere precauzioni per evitare crisi di rabbia o reazioni violente o periodi trascorsi in apparente tranquillità fino al momento in cui il bambino avverte la richiesta o l'imposizione del genitore come inaccettabile scatenando comportamenti oppositivi che evolvono verso manifestazioni di aggressività o pianto protratto, difficilmente consolabile.
Tali situazioni sembrano avere un carattere ingravescente, si accentuano da un lato ansia e smarrimento che portano il pro-

trarsi delle trattative tra genitore e bambino a stati di rabbia e impotenza. D'altra parte, il rischio di strutturazione e stabilizzazione di queste dinamiche disfunzionali potrebbe risultare direttamente proporzionale alla conservazione dei riferimenti e alla capacità di preservare le risorse a disposizione dei componenti del nucleo familiare prima dell'emergenza, evitandone in tal modo la cronicizzazione.
Se, già abitualmente, dietro a taluni comportamenti possono celarsi angosce di fallimento ambientale scarsamente mentalizzabili in momenti di vita in cui la distinzione soggetto-oggetto non è ancora definitivamente operante, la condizione attuale rende necessario un ulteriore passo verso la comprensione del capriccio o della crisi come manifestazione di panico piuttosto che di rabbia, vere e proprie esplosioni corporee che fronteggiano angosce di annichilimento celate dalle prestazioni più elevate richieste.
È in questi termini che il genitore, disorientato e smarrito, non riesce a rispondere ai bisogni affettivi del bambino, il bambino *reale*, alla ricerca di limiti all'interno dei quali poter collocare se stesso e i suoi riferimenti, riversando nella crisi una rivendicazione di identità.
La domanda diviene: «Chi sono io?» o «Chi sono io per voi?», aprendo la questione circa la collocazione dei genitori tra di loro in relazione alla presenza del bambino.
La risultante più frequente sembra essere la condizione di «ostaggio», di «figura di genitore ideale» che tutto soddisfa e a tutto provvede in ogni circostanza, riconducibile anche a una realtà sociale che propone modelli privi dell'esperienza del limite e della mancanza.
L'assenza di attesa, di spazi intermedi saturati da risposte anticipatorie orientate allo spegnimento del conflitto, lascia al bambino regressione e simbiosi da un lato, rifiuto totale e rottura dall'altro.
Tenere a mente che quello che spesso si verifica è l'incontro di un figlio ideale/idealizzato e di un genitore ideale/intriso di istanze superegoiche può favorire la comprensione empatica del sequestro delle funzioni genitoriali necessarie alla soggettivazione e alla costruzione dei limiti interni, nel tentativo di restituire la capacità di percepire e tollerare le frustrazioni indispensabili alle trasformazioni, limitandone l'ingresso nella dimensione della colpa.
La considerazione proposta sembra potersi innestare nella situazione che stiamo vivendo ormai da più di un mese. Come operatori della salute mentale, come terapeuti e analisti, chiamati nell'emergenza a fornire risposte, ci corre l'obbligo di verifica e di riflessione circa il carattere anticipatorio e sostitutivo dei suggerimenti, dei consigli e degli aiuti che quotidianamente forniamo con passione e dedizione.
Il terapeuta stesso non può più essere ideale/idealizzato, *supposto sapere*, e non incontrerà famiglie e genitori a cui fornire indicazioni codificabili e codificate.
Su un terreno non conosciuto si troveranno probabilmente persone in difficoltà, empaticamente disponibili a ri-costruire modalità relazionali edificate su fondamenta diverse, a coltivare pensiero e sensibilità.
Pensare è inventare. Pensare trova.
Scoprire non capita spesso.

L'isola che... c'è

Elena Vanadia
neuropsichiatra infantile, IdO – Roma

L'isola, il luogo natale che mi rappresenta, è anche un significante su cui riflettere: nell'immaginario comune è un bel posto, sereno e pacifico, ha il pregio della non contaminazione; è circondata dal mare, che continuamente ricomincia, che rilassa, rigenera la terra e l'anima. Ma se rimane *isolata*, diventa indifesa e irraggiungibile.
Oggi, che la parola *isolamento* è più attuale che mai, vale la pena di riflettere non solo sull'accezione positiva e negativa della stessa, ma sugli effetti che *esso* può determinare, sul ruolo di ciascuna piccola o grande isola sul proprio sistema e sul macrosistema, inteso come arcipelago e come mondo, sul senso di un confine perso o ritrovato, su una realtà che ha dell'inimmaginabile e su un'immaginazione che può aiutare ad affrontare le realtà.
Ancora una volta è la prospettiva che può fare la differenza e noi dobbiamo saper assumere diverse prospettive: ecco che star soli per qualcuno è motivo di sofferenza, stare confinati per qualcun altro è motivo di insofferenza; la casa diventa rifugio, oppure prigione; la convivenza rappresenta una risco-
perta o una dura prova. Ognuno di noi, isola tra le isole, ha un ruolo rispetto a se stesso e agli altri, alla società: c'è chi viene chiamato eroe, ma è dilaniato dal dolore, chi sceglie di proteggersi e chi decide di proteggere gli altri, c'è chi riscopre valori e dimensioni che aveva trascurato e chi si sente schiacciato dalla paura, dall'angoscia, dalla rabbia. C'è chi rispolvera il passato, chi confronta fasi ed epoche, chi sta nel presente, studia e analizza i dati, chi è già proiettato al futuro. La maggior parte delle persone teme l'incertezza.
E se è vero che questo è un tempo che ci vede tutti coinvolti, alla pari, dall'altra parte è importante ricordare che nel rapporto con i bambini e con gli adolescenti c'è un'asimmetria fisiologica che va mantenuta; non significa mancanza di riconoscimento o di rispetto, piuttosto significa mantenere quel senso del limite e del confine che rassicura, quel modello a cui ispirarsi, quell'adulto a cui opporsi – a un certo punto – e quel riferimento a cui rivolgersi.
L'identificazione, avere un'identità, intesa come individuazione di sé, necessita di processi che trasformano e si trasforma-

no, di relazioni che rassicurano e incoraggiano (anche alla separazione), di fallimenti e dinieghi a cui resistere. Spesso capita già nella tarda infanzia/preadolescenza di trovare fragili strutture identitarie, che prima di riguardare l'identità di genere, riguardano l'identità di sé. Può dipendere da modelli inadeguati, da dinamiche disfunzionali, da vissuti traumatici ecc.
Ma fragilità non significa malattia, diversità non significa menomazione; tuttavia più si è fragili più si è esposti alla caduta e alla ricerca di una felicità, di un benessere «altrove»: relazioni patologiche, dipendenze, eccessi, queste possono essere le derive del non individuato, del non detto, del non affrontato.
Siamo vulnerabili quando siamo aperti all'altro, alle emozioni, alle esperienze. Diventiamo fragili quando siamo soli, di affrontare ciò che per noi poteva essere temibile, non sempre ciò che a noi faceva paura, dando per scontato che tutto il non detto e il non affrontato potesse rimanere invariato.
Chi ha il compito o il ruolo di salvaguardare la realtà e la fantasia dei bambini e degli adolescenti in modo autentico e rispettoso? E ancora, man mano che gli attori principali di questa opera di salvaguardia (persone o sistemi, genitori, insegnanti, istituzioni) cedono, il soggetto – *in costante divenire* – è sempre più solo e fragile, così può rischiare di ammalarsi. A questo punto interviene chi svolge la professione d'aiuto, che se non riesce a integrare, in un'ottica di complessità, tutto ciò che interviene nel determinismo di un comportamento – che è espressione di un mondo interno spesso sommerso e di un contesto talvolta inadeguato a riconoscere e rispondere ai

«Io sono ciò che sono in virtù di ciò che tutti siamo»

senza risorse. Non essere soli ci rende più forti e, anche se vulnerabili, più resilienti. Nella cultura e nella filosofia africana *ubuntu* è una regola di vita, basata sulla compassione, il rispetto dell'altro, per cui «io sono ciò che sono in virtù di ciò che tutti siamo», presupposto indispensabile per dare valore all'integrazione, riconoscendo i valori di ciascuno e mettendoli a servizio degli altri.
I bambini ci hanno insegnato e ci insegnano che la semplicità può essere colta solo nel rispetto della complessità. Riflettiamo spesso, e oggi ancor di più, sui comportamenti definiti disadattivi che forse andrebbero definiti *proadattivi,* perché rappresentano uno, forse l'unico strumento che quel bambino, adolescente, o più genericamente persona ha a disposizione in quel momento e in quella circostanza per gridare a voce muta bisogni – rischia di parcellizzare e scindere la realtà stessa del soggetto. Questa diventa una collusione con un sistema e con un'umanità che dimostra di non riuscire a stare al passo con i cambiamenti, con la storia dei tempi e del tempo, con un progresso di cui conosciamo i vantaggi ma forse non tutti i rischi, o talvolta forse li disconosciamo.
E allora GRAZIE bambini per i vostri segnali, per i sorrisi e per i pianti, per i sogni e i bisogni, per i segni e disegni! Ed ECCOCI genitori, per aiutarvi a cogliere quei segnali, per fermarci insieme a fare un punto, per rimodulare tempi e spazi, ma anche obiettivi e strategie, per ascoltare attivamente e risignificare, per accogliere e trasformare.
Da queste e altre consapevolezze è nato e cresciuto, arricchendosi quotidianamente dallo scambio tra i professionisti

«I bambini ci insegnano che la semplicità può essere colta solo nel rispetto della complessità»

il suo disagio, il suo dolore, l'assenza. Dobbiamo sforzarci di contestualizzare i comportamenti e di comprendere i bisogni, dobbiamo essere disposti ad accettare che un bambino esprima a suo modo il suo disagio rispetto a un momento in cui tanto è stato sovvertito e in cui l'ambivalenza, di cui già prima erano intrise molte relazioni, sta invadendo la loro dimensione di figli: due fratellini di 18 mesi e 4 anni improvvisamente hanno smesso di frequentare il nido e la scuola, e se da una parte non hanno più visto e sentito i compagni e le maestre, dall'altra hanno potuto «godere» 24 ore al giorno dei loro genitori dentro casa; di una mamma che ha ridotto il suo orario di lavoro perché in smart working può lavorare solo una mezza giornata, di un papà che adesso c'è concretamente, ma non può esserci realmente. Una porta – quella della camera da letto o dello studio – li separa più dei soliti chilometri che settimanalmente per lavoro li tenevano distanti, e separa brutalmente qualcosa che è ma non si può avere, l'isola che c'è dall'isola che non c'è.
Abbiamo detto ai bambini che una cosa bella di questo periodo è poter stare insieme, ma non abbiamo «detto» loro che esiste un tempo per stare insieme, anche adesso. Abbiamo consentito loro tempi, spazi, abitudini, libertà nuove, ma senza «dire» che alcune cose restano come erano. Abbiamo cercato che stanno condividendo una nuova esperienza, IdO CON VOI, un progetto portato avanti dall'Istituto di Ortofonologia di Roma, affidatogli dal MIUR e svolto in collaborazione con la Società Italiana di Pediatria per il supporto alle famiglie di bambini con disabilità e/o bisogni terapeutici/educativi speciali: un'équipe multispecialistica composta da 40 tra medici, psicologi e psicoterapeuti dell'età evolutiva, psicoanalisti, logopedisti, terapisti della neuro e psicomotricità, educatori, per gestire, contenere e sostenere, anche a distanza, difficoltà e bisogni specifici dei bambini e delle loro famiglie in questo periodo di emergenza.
Facendo un primo bilancio, possiamo dire che il riscontro delle famiglie è positivo, sia di quelle che hanno cercato un supporto sia di quelle che lo hanno ricevuto, perché stavano già in un percorso. Forse si stanno scoprendo le proprie isole, più o meno felici e più o meno popolate, ma se qualcosa emerge può trovare il suo posto nel proprio mondo, anche interno. Ed è proprio dal costante e dinamico percorso che abbiamo intrapreso come gruppo di lavoro che sono nate altre iniziative per rispondere ai bisogni emergenti, tra le quali gruppi di ascolto per genitori su tematiche condivise e spazi di supporto diretto ai ragazzi che direttamente, o tramite i genitori, hanno trovato il coraggio di chiedere aiuto.

Il bambino con la valigia

Gianna Palladino
logopedista, IdO – Roma

I bambini ci ricordano una dimensione di contatto spesso lontana dalla difesa delle nostre razionalizzazioni. Ho visto il video del bambino sconfortato che, ripreso dalla sua mamma, non vuole più rimanere in casa, affermando con forza che desidera andare dal nonno.

In poco tempo è diventato virale, a me ha colpito così tanto questo sguardo rubato all'intimità di una casa fra mille contributi che, per settimane, ci hanno strappato un sorriso o ci hanno invitati a riflettere sulla forza trasformatrice della crisi. Lui però è arrabbiato, angosciato da qualcosa che non sa spiegarsi. Si agita, piange. Chiede alla mamma di fargli la valigia. E se, invece, l'opportunità offerta fosse proprio quella di rimanere in contatto con la tragedia dell'oggi? Di poterci confidare senza pudori che il rimanere confinati in un luogo, seppur sicuro come la nostra casa, sta assumendo la dimensione di una costrizione? E se essere migliori fosse semplicemente accettare di avere paura, di non sentirsi infallibili?
I bambini ci rammentano la nostra fragilità, ci interpellano riguardo al bisogno di essere sostenuti, di ricevere e restituire il senso di ciò che viviamo. Raccontano ancora, a noi adulti distratti da ritmi così lontani dalle melodie interne, che le nostre giornate acquistano spessore solo incontrando l'altro.
La povera mamma incapace di modificare la realtà, per aiutarlo a tollerare il disagio, ripete: «Te l'ho spiegato perché non puoi uscire», tradendo la convinzione che questo possa essere sufficiente a calmare l'agitazione scritta sul corpo, luogo prescelto per manifestare il suo mondo interno.
Alla fine il bambino chiede di rimanere solo, arreso all'impossibilità di essere rispecchiato, di conoscere ciò che un nome non può avere.
In questo tempo complesso il rischio, forse poco compreso, è che i bambini debbano diventare i grandi sostenitori di un mondo di adulti impreparati a guardare la loro vulnerabilità. Chiediamo loro di tenerci in vita con l'energia propulsiva che li attraversa e scuote, perché ricordino alle nostre menti intorpidite da velocità e controllo, la pensabilità del futuro. Negando loro di essere arrabbiati, tristi o spaventati inconsapevolmente neghiamo a noi stessi la possibilità di avere fiducia in un futuro da costruire diverso, trincerati nella convinzione di dover solo attendere che questo momento fluisca via, come accaduto per eventi passati.
Prendendo in prestito il concetto bellissimo della rêverie bioniana ricordiamo che le inevitabili frustrazioni scatenano sensazioni angosciose di morte, soltanto dopo essere state contenute e significate nella mente della madre potranno venire assimilate come una tollerabile paura di morire, così le esperienze emotive rese pensabili sviluppano nel bambino la sua capacità di pensare, di esprimere desiderio in una realtà condivisa.

«E se, invece, l'opportunità offerta fosse proprio quella di rimanere in contatto con la tragedia dell'oggi? Di poterci confidare senza pudori che il rimanere confinati in un luogo, seppur sicuro come la nostra casa, sta assumendo la dimensione di una costrizione?»

Gli adulti possono cogliere l'occasione per svolgere quel compito genitoriale collettivo, forza generatrice per un mondo possibile perché prima è stato reso tollerabile, nella sua drammaticità, ai singoli. Ed è stata la Terra, Mater di tutti e di ognuno a offrirci la sua funzione di nutrimento e la nostra opportunità.

Colmare la distanza... una nuova vicinanza

Paola Vichi
psicologa, psicoterapeuta, IdO – Roma

Siamo spariti: maestre, nonni, zii, cuginetti, terapisti, compagni di scuola e di terapia... siamo spariti... Ma cosa può rappresentare questo nell'immaginario di un bambino che, pur in grado di comprendere in maniera razionale la necessità di isolamento per combattere il rischio contagio, vede comunque sparire di colpo tutte le sue relazioni, la sua quotidianità, le sue abitudini la sua «vita normale»... come ci ha raccontato Sofia, una piccola paziente. Cosa può significare ancora di più per un bambino con disabilità? O per un piccolo che non può parlare e che non può esprimere la sua confusione, la sua paura, il disagio, il dolore, la mancanza... siamo spariti... tutto è cambiato... lo abbiamo capito anche noi operatori quando, dopo un primo senso di smarrimento e di vuoto, abbiamo sentito il bisogno e il dovere di riorganizzarci, di ritrovare dentro di noi la passione e il coraggio di reagire, la creatività per trovare nuove forme di contatto e di relazione e un nuovo modo di realizzare e portare avanti la terapia... In una settimana siamo diventati «mostruosamente» e necessariamente tecnologici, abbiamo imparato a scaricare programmi, a registrare videotutorial in HD, a parlare alla telecamera rivolgendoci ai bambini e ai genitori come se fossero davanti a noi, a ripescare tutta la creatività e la componente «artigianale» nel senso più nobile del termine per stare di nuovo a contatto con quel «fare insieme» che è la terapia. Le tanto demonizzate tecnologie, così come i social sono diventati amici, strumenti di lavoro e di condivisione, terreno di scambio e relazione con i figli, i nonni, gli amici, i colleghi e i pazienti. Rivedere attraverso le videochiamate i bambini e i genitori, entrare nelle loro case e condividere i nuovi spazi e i nuovi setting è stato emozionante, una sorpresa per tutti, una scoperta, ma anche un sentire la forza del modello di intervento e il desiderio di... colmare la distanza.

«In una settimana siamo diventati "mostruosamente" e necessariamente tecnologici, abbiamo imparato a scaricare programmi, a registrare videotutorial in HD, a parlare alla telecamera rivolgendoci ai bambini e ai genitori come se fossero davanti a noi»

Il counseling genitoriale per affrontare la quarantena

Floriana Meoli
psicologa, psicoterapeuta dell'età evolutiva, IdO – Roma

In questo periodo di quarantena, a seguito del lockdown deciso per limitare i possibili contagi del coronavirus, l'attività dell'IdO a sostegno delle famiglie dei bambini che ha in carico per la riabilitazione dei disagi e delle psicopatologie in età evolutiva, è ripresa anche sotto forma di counseling genitoriale. Il sostegno alla genitorialità è in forma diversa rispetto ai mesi precedenti e ne conseguono alcune riflessioni.
Il primo contatto con le famiglie è avvenuto, a due settimane dalla chiusura delle scuole, telefonando ai genitori dei nostri pazienti, con il desiderio di capire come stessero vivendo la situazione i bambini e le stesse famiglie. Il piacere nel sentirci è stato reciproco ed è stato bello scoprire che, almeno per la fase iniziale, i genitori si sono ritrovati ad apprezzare ritmi *più pacati* e a condividere tempo e attività con i propri bambini, come mai accaduto in precedenza. In questo senso, è stato possibile valutare come quel papà, che negli incontri di counseling, sotto lo *sguardo rimproverante* della moglie, rimaneva silenzioso, ora raccontava di divertirsi a scoprire il piacere di giocare con il proprio ragazzo, a calcio in giardino, con la PlayStation piuttosto che con altro. Così come abbiamo potuto sapere di mamme, che finora avevano delegato l'accudimento dei propri figli a una nonna con metodi educa-

tivi tanto diversi dai propri, seguire con piacere i propri figli nei compiti, nel gioco o condividendo le attività domestiche.
Naturalmente non è stato sempre un confronto su situazioni felici: sin dalle prime telefonate, infatti, abbiamo percepito molte volte anche lo sconforto di più genitori. Ci sono stati mamme e papà che, se precedentemente vedevano esclusivamente l'incapacità dell'insegnante a non valorizzare il proprio bambino (che, pur di farsi accettare, rivestiva il ruolo del bambino vivace), si sono poi ritrovati in casa tutti assieme per più tempo e, in questo modo, si sono scoperti esasperati per la costante oppositività del figlio rispetto a qualsiasi richiesta a lui non gradita. Oppure chi, nel tentativo di stimolare il bambino a fare i compiti, ha compreso quanto fosse difficile per lui perseguire un impegno (allo stesso modo dei propri compagni di scuola); la stessa persona che, fino a pochi giorni prima, rifiutava anche solo l'idea di attivare dei BES. In questi ultimi casi, la loro richiesta di aiuto si è trasformata ed è stato possibile partire da una consapevolezza maggiore che gioverà al sostegno del bambino.
Durante la quarantena, abbiamo anche potuto lavorare con famiglie in cui la situazione clinica del bambino e di tutto il nucleo parentale è più complessa e in cui la sintomatologia di ognuno si è acuita. La nostra telefonata, in questo momento, è stata percepita come il «ritorno di un sostegno cui aggrapparsi nuovamente» con la speranza di ritornare a quell'equilibrio che, per quanto difficile, sicuramente era più gestibile nella vita normale. Naturalmente, in questi casi è stata preziosa l'attivazione di tutta l'équipe per lavorare con le diverse competenze specifiche richieste.
Abbiamo riscontrato altresì situazioni di tensione nella coppia coniugale a causa della condizione di convivenza forzata e verificato che il momento storico ha accentuato il disaccordo educativo, creato maggiore destabilizzazione ai propri bambini e spostato il focus sulle tensioni reciproche.
Le famiglie che maggiormente vivevano difficoltà nei rapporti sociali prima del lockdown, invece, si sono ritrovate a star meglio nella propria condizione privata e ad essere poco preoccupate per l'assenza di confronto che il bambino possa avere con i compagni. Questa condizione, però, è motivo di riflessione per i terapeuti e motiva un maggior impegno verso la sensibilizzazione a una necessaria socialità (anche solo coi mezzi a oggi disponibili, tramite computer, cellulare ecc.).
Negli ultimi giorni abbiamo avuto anche il *secondo contatto* con le famiglie. Generalmente le situazioni risultano in evoluzione, perché probabilmente con il trascorrere di un tempo più lungo, sembrano essere aumentate le attività intorno ai bambini (didattiche, terapeutiche...) e l'esigenza genitoriale di sostenerli per soddisfare le loro richieste.
Gli stessi genitori, se in condizione di poter lavorare normalmente anche da casa (smart working), dimostrano di mediare tra gli impegni di tutti non senza sforzi. I meno fortunati, che iniziano ad avere serie preoccupazioni per il futuro lavorativo e la stabilità familiare, invece esprimono ansie e angosce che inevitabilmente influiscono sullo stato emotivo dell'intero nucleo familiare.
Il team dell'IdO a supporto delle famiglie durante *l'emergenza coronavirus* sta dimostrando una capacità di adattamento e di attenzione puntuale alle nuove esigenze per le quali i genitori risultano grati.

«Durante la quarantena, abbiamo anche potuto lavorare con famiglie in cui la situazione clinica del bambino e di tutto il nucleo parentale è più complessa e in cui la sintomatologia di ognuno si è acuita»

Supporto alla genitorialità nel Progetto Tartaruga

Simona D'Errico
logopedista, IdO – Roma

L'emergenza Covid-19 ha modificato la vita di tutti noi. Il percorso di terapia previsto dall'Istituto di Ortofonologia nell'ambito del Progetto Tartaruga per l'autismo prevede: incontri per i bambini, incontri congiunti bambini genitori e altri per il supporto alla genitorialità sia in senso informativo sia terapeutico. Aver interrotto questa attività improvvisamente ha lasciato un grande senso di vuoto.
Abbiamo dovuto sospendere le terapie in sede, ma il lavoro con le famiglie è continuato in modo che le porte delle relazioni sociali non si chiudessero, tentando in questo modo di eludere la sensazione di vuoto che in tanti ci dicono di sperimentare.
Le esistenze riconfigurate attorno al nucleo familiare mettono in luce difficoltà che normalmente vengono celate dalla frenetica scansione dei tempi: quello del lavoro, della scuola e delle attività che impongono una spinta centrifuga dalle affettività.
Un aspetto che emerge, in questo particolare periodo, è che le famiglie si trovano sole a dover gestire la vita dei figli. Il con-

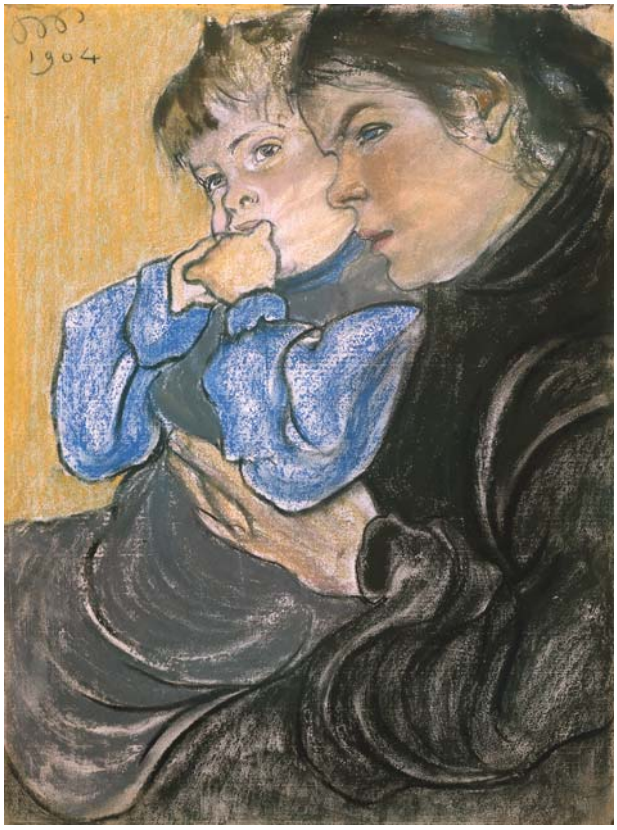
tenimento esercitato grazie alla scansione dei tempi di vita, nella gestione delle difficoltà di un figlio irrompe nella sfera emotiva, lasciando un senso profondo di solitudine e di impotenza. Il contatto profondo con le proprie emozioni, il dilatarsi dei tempi, permette un ascolto interiore più attento e volge la mente al futuro, facendo scaturire grande preoccupazione e frustrazione.

Durante i colloqui, oltre al grande senso di solitudine raccontato dai genitori, emerge la paura di non essere in grado di riempire utilmente il tempo dei figli che, talvolta, è una paura che porta a creare sequenze di azioni pianificate e che non portano la relazione tra i genitori e i figli al giusto livello qualitativo.

Come muoversi in questo spazio ristretto di possibilità senza vivere un senso di impotenza che avrebbe come effetto la perdita di ogni aspettativa di miglioramento? Tornare a fornire il supporto terapeutico ai genitori e ai bambini ci è sembrato improrogabile. Tornare a pensare e programmare nella concretezza di azione da proporre quotidianamente al proprio figlio, aiuta a uscire dall'impotenza, dalla staticità e sposta l'attenzione dall'astratto alla concretezza del gioco.

L'assenza dei tempi codificati per il lavoro, per la scuola, per la terapia, per lo sport e per i giochi e l'assenza del supporto fornito dall'organizzazione sociale, lascia totalmente a carico della famiglia l'organizzazione del vissuto quotidiano. Siamo però in presenza di una patologia complicata che richiede al genitore molta energia, costante propositività e molta pazienza. È per questo che si è reso fondamentale porsi a disposizione del genitore per non farlo sentire solo e supportarlo in questo momento complicato della vita di tutti.

Nei nostri colloqui, dopo un primo raffronto sulla quotidianità e sulle strategie di gestione dei figli, i genitori riportano il loro vissuto angoscioso in merito al futuro: questa dimensione simbiotica che stanno vivendo; che conseguenze avrà l'interruzione della terapia sul loro bambino dopo che grazie al lavoro di rete tra la famiglia, la scuola e la terapia aveva conquistato importanti traguardi? Il colloquio diventa quindi un momento



S. Wyspianski, La moglie del pittore con il figlio Stas*, 1904*.

di vivere il terreno della reciprocità e del gioco spontaneo.

Dall'inizio della emergenza siamo arrivati ad aver effettuato già tanti colloqui e si sente la stanchezza per questo forzato isolamento, ma si capisce che qualcosa sta cambiando. Alcuni genitori sentono di essersi riappropriati di spazi relazionali con il proprio bambino, che prima non erano mai stati esplorati; si

«Suggeriamo spesso al genitore di creare delle attività che siano piacevoli per entrambi, bambino e genitore, che possano motivare e stimolare e richiamare il bambino a una relazione autenticamente divertente e coinvolgente»

importante di sostegno alla genitorialità, messa ancora più a dura prova in questa condizione, ma anche uno spazio di confronto, per fermarsi a riflettere per sviluppare pensieri che rendano meno angoscianti i momenti di solitudine. Suggeriamo spesso al genitore di creare delle attività che siano piacevoli per entrambi, bambino e genitore, che possano motivare e stimolare e richiamare il bambino a una relazione autenticamente divertente e coinvolgente.

La tecnologia, in questo periodo, rappresenta un'importante componente poiché abilita un supporto da remoto telefonico o con videochiamate, che i nostri genitori preferiscono e dove gli sguardi possono incontrarsi e dalle espressioni riconoscersi.

La preoccupazione che le conquiste fatte dal proprio figlio possano andare perdute potrebbe far perdere di vista al genitore la centralità del rapporto emotivo, spingendolo a riempire gli spazi con attività didattiche e strutturate, trascurando scoprono potenzialità nel bambino mai osservate o forse mai profondamente cercate.

Una riflessione che nasce dall'esperienza di questi giorni è su come sta cambiando il punto di osservazione del genitore; si guarda a ciò che il bambino sa fare, a ciò che riesce a fare, dando importanza e rispettando ciò che al bambino piace o sceglie e si lascia andare, per ora, tutto quello che ancora il bambino non riesce a fare o non vuole fare.

Il lavoro è ancora lungo e faticoso e non per tutti facile, ma andiamo avanti.

Una mamma mi dice: «Posso dire una cosa? IdO ancora una volta mi fa sentire non sola. Colloqui, terapie e video e interviste. Ci chiamate di continuo».

E un'altra mamma: «Mi avete dato il sostegno per vivere questo tempo e scoprire chi sia veramente mio figlio e mi piace molto».

La nostra risposta all'invasione del virus

Francesca D'Amico
psicologa, psicoterapeuta dell'età evolutiva, IdO – Roma

In psicologia l'ambivalenza è la compresenza di emozioni sia positive sia negative nei confronti di uno stesso oggetto, idea o persona e in questo particolare momento, legato all'ormai famoso virus con la corona, sembrerebbe essere *l'emozione principe* che sta emergendo dall'inconscio. Non una corona regale, splendente ed effimera, ma una più concreta, dolorosa e oscura associabile a quella di spine portata da Gesù al momento della crocefissione. Un impercettibile, ma potentissimo virus che ci ha inondato di paure arcaiche che pensavamo fossero dimenticate e ci ha privato delle nostre più elementari libertà.

> La libertà è quindi minacciata, così come tutti i fenomeni naturali… Possiamo però intervenire in una certa misura indicando alle persone libere il valore e il significato della libertà, arrivando fino al punto di attirare la loro attenzione sul fatto indubitabile che è il sentirsi liberi che può provocare quelle restrizioni che fanno amare la libertà (Winnicott, *Dal luogo delle origini*, pp. 250-251).

Dolore, sconforto, solitudine, ma anche fede e necessità di trovare, come professionisti, una *terza via* per poter essere a fianco dei nostri piccoli pazienti e delle famiglie. Inizialmente la decisione di sospendere le terapie è stata sofferta, ma necessaria e indispensabile, come lo è stato il dovere professionale e morale di continuare a sostenere i bambini e i loro genitori. Tutta l'équipe dell'IdO all'unisono ha scelto di essere al loro fianco. «Lontani ma vicini», «IdO con voi»: la nostra risposta virtuale.

Jung, nel libro *Simboli della trasformazione*, ci ricorda la somiglianza tra il mito della Fenice e l'essere umano che può simbolicamente rinascere anch'egli dalle sue ceneri in una versione di sé molto più forte.

Prontamente abbiamo risposto alle richieste di aiuto anche grazie all'utilizzo dei *technological devices,* che mai avremmo pensato di dover ringraziare. Siamo riusciti a metterci in contatto con tutte le famiglie per dare loro indicazioni psicopedagogiche per affrontare questi primi momenti di spaesamento e preoccupazione, condividendo la speranza che ci saremmo rivisti presto e al meglio. Per continuare a supportare i nostri bambini e le loro vulnerabilità è stato necessario, ricorrendo a quello che Giulford chiama «pensiero divergente», pensare a dei tutorial specifici realizzati in casa, spesso con l'aiuto dei propri cari. Con il passare dei giorni e delle settimane l'illusione del «tutto andrà bene» è stata disillusa e un sentimento più profondo, maggiormente autentico e reale, è trapelato nelle coscienze: tristezza, preoccupazione, nostalgia e paura. Abbiamo aiutato le famiglie a comprendere che era necessario accettare questi sentimenti e a prenderne consapevolezza, per poi poterli rispecchiare ai propri figli, sintonizzandosi con le loro emozioni. Tante mamme e papà sono rimasti stupiti rispetto a queste indicazioni, credendo fosse preferibile non affrontare l'argomento ma, come afferma Winnicott, «la salute non è compatibile con la negazione di alcunché (*ibidem*, p. 27). Aiutare i propri figli a entrare in contatto con le proprie emozioni e a dar loro voce per non tenerle richiuse dentro di sé appare funzionale a evitare il conflitto psichico. Il volto, le voci, i pensieri dei nostri bambini non hanno mai smesso di essere nei nostri pensieri e l'opportunità di effettuare delle teleterapie ci ha resi semplicemente felici. Spaesati e perplessi siamo scesi in campo, facendo i conti con la tecnologia e imparando anche noi a utilizzare canali che ci potessero permettere di essere in connessione con loro.

«Con il passare dei giorni e delle settimane l'illusione del "tutto andrà bene" è stata disillusa e un sentimento più profondo, maggiormente autentico e reale, è trapelato nelle coscienze: tristezza, preoccupazione, nostalgia e paura. Abbiamo aiutato le famiglie a comprendere che era necessario accettare questi sentimenti e a prenderne consapevolezza, per poi poterli rispecchiare ai propri figli, sintonizzandosi con le loro emozioni»

Abbiamo accettato una grande sfida: modificare il *setting*. Lontano dalle stanze di terapia, mantenendo una lontananza fisica, ma cercando di creare uno *spazio potenziale* per continuare in modo nuovo la relazione terapeutica instaurata, trovando un giusto dosaggio della quantità di affettività che entra in gioco e di mantenimento di una certa distanza psichica (Masud Khan, *I sé nascosti*). Il contatto telefonico con le insegnanti è stato e continua ad essere un prezioso contributo per supportare la didattica dei nostri pazienti e offrire utili consigli utili per il loro successo formativo. Essere tutti virtualmente connessi è importante per la nostra équipe, per essere di supporto ai bambini, alle loro vulnerabilità e di sostegno alle famiglie e agli insegnanti.

Andrà tutto bene... se ci fidiamo dei bambini

Alessandra Catalano
psicologa, psicoterapeuta dell'età evolutiva, IdO – Roma

«Andrà tutto bene» è lo slogan degli ultimi tempi che ognuno di noi si sta recitando nella testa per adattarsi, resistere e superare questo momento. La differenza tra gli adulti e i bambini, in particolare mi riferisco a tutti quelli che ho iniziato a rivedere in teleterapia questa settimana, è che quest'ultimi ci credono veramente che tutto andrà bene, ci danno continuamente una lezione di positività e totale accordo rispetto a quello che viene chiesto loro di fare. Riccardo mi racconta che bisogna stare a casa perché è giusto farlo per noi e per gli altri, mentre Alessandro è contento di stare tanto tempo con i suoi genitori, perché «finalmente giocano insieme tutti e quattro». I bambini hanno paura, ma loro possono disegnarla, colorarla e drammatizzarla nel gioco, mentre gli adulti la negano e la mettono da parte in un cassetto già pieno di tanti dolori e sofferenze. La paura deve trovare uno spazio di accettazione e comprensione, deve essere affrontata ed elaborata. Nell'adulto c'è un eterno fanciullo che ha bisogno di una costante cura e attenzione, infatti i bambini ci stanno aiutando a tirare fuori la nostra parte più creativa e innocente. Jung affermava che

> siamo troppo preoccupati di educare la personalità dei bambini da aver perso di vista che in primo luogo è l'educatore (genitore, insegnante...) a dover educare e curare la propria personalità per svolgere il proprio ruolo con efficacia e in modo appropriato («Lo sviluppo della personalità», in *Opere*, vol. XVII).

Siamo stati tutti fermi da più di un mese a cercare di elaborare le nostre emozioni in attesa di rivedere i nostri piccoli pazienti, perché in fondo la speranza di riannodare quel filo che si è interrotto così improvvisamente e così bruscamente c'è sempre stata. Ognuno di noi ha fantasticato su come loro stessero vivendo questo periodo: chissà quanti sogni brutti starà facendo Simone? Michele sarà capace di gestire la rabbia? Beatrice riuscirà a stare tranquilla? Sofia potrà vedere il papà? Claudio si ricorderà i nomi dei compagni del gruppo? Riccardo sarà molto preoccupato?

L'équipe dell'Istituto di Ortofonologia, a seguito dell'interruzione della terapia, ha deciso di sostenere in questa fase così delicata i genitori dei pazienti attraverso delle chiamate. Questa possibilità è ciò che Winnicott chiamerebbe «occasione sacra», in quanto ci ha permesso di «entrare» nelle case cercando di coglierne le sfumature… immaginare la stanza da dove rispondono, sentire gli odori, percepire le difficoltà, ascoltare i bambini in sottofondo e tutti quelli che si precipitano al telefono per salutare e dire quanto li mancano i giochi che fanno in terapia.

La terapia ha una funzione contenitiva e trasformatrice, in quanto permette al piccolo di paziente di sperimentare una parte di sé autentica e avere un confine ben definito, mettere in evidenza il nodo complessuale, integrare stati e vissuti emotivi, giocare e affrontare in modo creativo esperienze che prima potevano solo essere agite, migliorare la qualità della vita raggiungendo un equilibrio tra limiti e risorse.

«Ognuno di noi ha fantasticato su come loro stessero vivendo questo periodo: chissà quanti sogni brutti starà facendo Simone? Michele sarà capace di gestire la rabbia? Beatrice riuscirà a stare tranquilla? Sofia potrà vedere il papà? Claudio si ricorderà i nomi dei compagni del gruppo?»

Fin dai primi minuti al telefono c'è un fiume di emozioni diverse… confusione, ansia, incertezza, perdita di orientamento e comprendi che semplicemente offrire la capacità di ascolto sia una funzione fondamentale. I genitori appaiono molto preoccupati e agitati, in quanto hanno timore che l'assenza di terapia comporti una regressione per il figlio e per tutti quei piccoli passi raggiunti e conquistati con tanta fatica. Le parole chiavi diventano sintonizzazione, risonanza affettiva e supporto.

Dopo questa prima fase, ci si rende assolutamente consapevoli del fatto che è necessario trovare un modo per svolgere la terapia in questo momento così particolare. La situazione attuale ci pone nelle condizioni di riflettere su un modo diverso di fare terapia che permetta di adeguarsi al nuovo, tenendo conto del vecchio che rappresenta una cornice di riferimento, la quale fornisce sicurezza a noi e ai pazienti. Una prima cosa è il cambiamento di setting in quanto non c'è contatto corporeo, non ci sono i soliti giochi, non c'è l'angolino che dà protezione, non c'è la stoffa su cui scatenare la rabbia... siamo noi e i nostri pazienti.

Il setting può essere definito non come un insieme di regole precostituite e applicate, ma piuttosto come una modalità interiorizzata di definire i confini della relazione analitica; è una zona in cui si può pensare, una zona protetta e senza intrusioni, nella quale il bambino possa sentirsi al sicuro e nella quale possa avvenire il processo che porta alla realizzazione del Sé. Il setting rappresenta un «terzo elemento» che rende possibi-

le il decentramento di una relazione duale in ambito familiare, ma in questo caso i genitori ne fanno parte fisicamente perché, spesso, sono nella stessa stanza dei bambini. Diventa, quindi, indispensabile lavorare con un « setting interno» stabile ma non rigido, entro il quale muoversi liberamente nel rapporto con il paziente. Per esempio, Diego vuole farti vedere tutta casa e tutti i suoi giochi. Ferro, nel libro *La tecnica nella psicoanalisi infantile. Il bambino e l'analista: dalla relazione al campo emotivo* (1992) sostiene che al di là delle differenze di setting e di modelli psicoanalitici, quello che conta è il funzionamento mentale dell'analista, partendo dal fatto che ogni incontro analitico è unico e irripetibile.
Prima di iniziare, si cercano vari «strumenti» che possano supportare la teleterapia, ma ci si rende che conto che già nel momento in cui avvii la videochiamata e c'è il contatto oculare, ritrovi quelle sensazioni che si erano momentaneamente assopite, ma non dimenticate.
Francesco riporta che non vedeva l'ora di fare questo incontro, perché ha bisogno di parlare e si fida di noi. Sofia è stupita che può intravedere parti di casa tua e ride del fatto che non vivi nella stanza di terapia. Sara non parla molto, ma prende quel pupazzo e imita esattamente il gioco che ha fatto l'ultima volta con te. Desireè ha scritto un diario dei segreti e vuole farlo leggere, soprattutto per dire che ha capito cosa è la noia ed è difficile accettarla. Riccardo vuole salutare con lo stesso rituale che abbiamo in terapia. Giorgia afferma che ha paura di uscire perché ora si sente più insicura. Vittoria Sofia racconta di un sogno in cui il coronavirus rapiva i genitori, ma lei è riuscita a farlo scappare con la bacchetta costruita in terapia.
Il setting è una parte importante del processo psicoanalitico, ma è fondamentale che si stabilisca una relazione significativa, in cui il bambino possa sentirsi tenuto e contenuto e in cui il terapeuta abbia abbastanza tempo e spazio per trovare la sua via per raggiungere il mondo interno del bambino. Il coronavirus o il «virus che ha una corona brutta» – come è stato definito da un piccolo paziente – ci ha permesso di riflettere e soffermarsi sull'importanza della relazione come cardine per affrontare le difficoltà e riscoprire risorse personali. I bambini hanno a disposizione il gioco, l'attività creativa e la fantasia; tutte aree che stabiliscono un collegamento tra mondo interno e mondo esterno, sostituiscono il linguaggio convenzionale e rappresentano un accesso privilegiato all'inconscio e a quell'innata onestà che caratterizza l'infanzia e poi viene perduta dall'adulto. Solo se viene offerto un ambiente capace di fornire l'adeguato supporto, il vero sé del bambino può essere raggiunto e può continuare a crescere.
I bambini ci stanno insegnando ad avere resilienza... la capacità di affrontare e superare un evento traumatico o un periodo di difficoltà. Così come ha scritto Ilary nel suo disegno: «C'è il coronavirus ma possiamo combatterlo insieme». Siamo in un momento difficile in cui ognuno di noi si sta confrontando con una parte di sé solitaria, ma che accomuna anche gli altri. Vissuti emotivi come la rabbia, la paura, la frustrazione, la tristezza, la preoccupazione invadono la nostra mente e danno poco spazio alle energie positive e alla vitalità. Questo non è il momento del pensare ma del fare... bisogna risvegliare la parte più creativa e tenersi impegnati in quella routine quotidiana che possiamo preservare e curare.

Il viaggio sulla Luna (e ritorno?)

Carolina Lombardo
psicologa, psicoterapeuta dell'età evolutiva, IdO – Roma

Avete presente cosa vuol dire affrontare un viaggio intergalattico a bordo di una navicella non ancora collaudata? Non ci avete mai pensato?
Affrontare l'ignoto, specie quando si tratta di un'esperienza che sembra voler privare l'individuo delle sollecitazioni sensoriali più banali e scontate, è da sempre un vero e proprio dramma. In realtà, forse, è un dramma-drammatizzazione che costringe a rimettersi in gioco con strumenti diversi, con risorse recuperate da antichi tesori nonostante lemoderne tecnologie. Se, inizialmente, ci si può permettere di sorvolare la questione e di posticipare i pensieri o di assumere un atteggiamento negazionista, la complessa matassa non tarda a ricordare che il cruccio esiste, eccome se esiste. Il virus si dipana nell'etere, è ignoto e non conosce discriminazioni. Si nutre della materia dello spirito, si diffonde nell'invisibile, in tutto ciò che, prima a ora, non era possibile scorgere perché dato per scontato. Era la nostra routine, una morbida e dolce culla che, nonostante gli spigoli dovuti all'immenso amore che abbiamo per questo lavoro e che ci rende sempre troppo severi verso noi stessi, ci catalogava come persone aventi ruoli specifici. Con l'avvento di questo nemico-compagno infinitamente piccolo tutto sembra esser caduto bruscamente a terra, un po' come i miti della creazione o come Adamo ed Eva quando si ritrovano a fare i conti con la realtà, quella nuda e cruda, quella senza sconti. È proprio in questi casi che diventa possibile riconoscerci come umani e imparare a guardare timidamente ai nostri limiti senza lasciarci travolgere da essi. È lì che risiede l'evoluzione, il salto evolutivo. Non ce lo aspettavamo, è arrivato. Dopo esserci chiesti: «Perché proprio a noi?», forse potremmo spostare il focus e domandarci: «Perché non a noi?». Quale senso profondo ha avuto nelle nostre anime esili e fragili un alieno pieno delle spine della corona di Cristo? Dopo la caduta, che si tratti della discesa dal

Paradiso o del principio di radicamento del Daimon nell'albero Qabbalista, non può che subentrare un profondo riadattamento, utile a una migliore comprensione del senso che ci porta ad essere uomini e non solo. Oltre ad essere parte del tutto, oltre ad essere il tutto, siamo anche individui meravigliosamente diversi, in grado di contribuire al mondo in modo del tutto originale e personale. È per questo che le storie raccontate dalle madri, le loro speranze iniziali, i loro drammi dopo le «cadute» e i loro variegati bisogni sono unici anche se comuni, a volte, simili. È così che i fili del telefono, ringraziando Guglielmo Marconi, sono diventati l'unico modo di percepire, a distanza, il tessuto di vissuti dei genitori dei nostri pazienti. Il loro tessuto connettivo fatto di fili, come quelli dei telefoni, è diventato l'unico modo di recepire l'ignoto, di trasformarci in garanti della continuità, della costanza oggettuale. La voce, il ritmo sonoro delle calde rassicurazioni materne o del «logos» paterno si è trasformato, in questi giorni, in un sottile, discreto e rispettoso confronto. Superata la negazione è giunto il dolore. Quello non si cancella, è come il virus. Si può trovare un vaccino al dolore delle madri? Non so. Per il coronavirus forse si. Che differenza c'è tra un «forse» e un «non so». Se la parola «forse» appare più incline all'ottimismo, i vocaboli «non so» rimangono sospesi. Non credo che esistano esseri umani esenti dalle sfaccettature emotive che colorano la nostra umile condizione ma, forse, esiste un modo di lavorare dedito e continuativo, una garanzia di vicinanza nella tragedia della lontananza. L'abbandono pesa proprio a chi sembra distante, a chi non risponde, a chi non chiede. È per questo che ci siamo rimboccati le maniche per provare a riallacciare i fili del tessuto, a tessere una tela che non venga disfatta ogni sera e che non rappresenti la trappola mortale del ragno. Non ci eravamo mai resi conto di quanto il batter d'ali di una farfalla in Brasile potesse provocare un tornado in Texas (per citare Lorenz). Ogni nostra azione sembra poter alterare un elemento apparentemente lontano, ogni piccola differenza non riguarda più il singolo ma la moltitudine. La Terra stessa è viva, i cieli sono limpidi, la natura ringrazia, la rete umana si muove attraverso schermi bidimensionali. Se l'Universo stesso si muove in una rete, se esistono i Multiversi, perché noi, piccoli uomini operosi, non dovremmo affidarci alla rete per tentare di cavalcare l'onda di questi eventi? Non è facile ma la Madre Terra sembra imporci il tempo del pensiero, sembra ricordarci le infinite strade da percorrere dentro i nostri corpi. Sono i sentieri vitali delle nostre connessioni neurali che dialogano con il nostro corpo e non smettono di dipendere dall'ambiente. L'ambiente non è solo il centro commerciale affollato dove, in precedenza, i genitori speravano che il loro figlio non incorra in tremende crisi di frustrazione. Non è solo l'effimero acquisto compulsivo che regala un istante di contentezza per poi lasciare spazio al vuoto. Non è solo la possibilità di prendere un mezzo di trasporto e ritrovarsi in vacanza dall'altra parte del globo. Non è solo credere di poter dominare tutto o di controllare con destrezza lo scioglimento dei ghiacciai. Se a oggi abbiamo l'impressione di vivere l'illusione di un incubo dovremmo, forse, chiederci se il mondo precedente non fosse stato costruito su basi troppo alte e squilibrate. Quando si considera solamente l'altezza, senza guardare alle fondamenta, senza considerare la necessità di far primeggiare l'equilibrio ci si ritrova in bilico. È proprio il terrore di guardare in basso, avendo l'impressione di non riuscire a trovare un valido appiglio che si è manifestato in molte delle persone che abbiamo contattato e che, speranzose, si stanno affidando all'aliena tecnologia per combattere, da lontano, quel Re invisibile. Porta la Corona e proviene da Madre Natura, non è un uomo ma vive grazie ad esso, lo abita, lo combatte, lo abbandona, lo intercetta, crea scompiglio, distanzia le famiglie, le unisce, gioca a nascondino con la sorte. Molte famiglie da noi contattate si sono mostrate, inizialmente, arrendevoli e fragili. Altre hanno colto l'occasione per dilatare i tempi e apprezzare la sosta, considerandola feconda. Ci sono stati nuclei familiari che si sono ritrovati a riesumare antichi scheletri dai loro armadi senza avere strumenti a disposizione, impotenti. La solitudine ha bussato a tutte le porte. Alcuni sono riusciti a farla entrare e a imporle nuove vesti, altri l'hanno lasciata fuori ed hanno finto di non vederla, altri ancora l'hanno invitata a rimanere per poter versare lacrime mai contemplate prima a ora. La possibilità di trasformare, in un primo momento, le nostre modalità di intervento, di adattarle senza perderci nel tunnel dell'ignoto ha reso possibile un passaggio, ci ha permesso di progettare e costruire ponti in tempi brevi.

«La Terra stessa è viva, i cieli sono limpidi, la natura ringrazia, la rete umana si muove attraverso schermi bidimensionali»

È vero, la nostra navicella non era collaudata, neanche noi eravamo pronti ad approdare alla dimensione onirica immaginale tramite i fili dei nostri auricolari eppure abbiamo deciso di partire. Questa non è una conquista, è solo un punto di partenza. Questa è la nostra storia, quella che, giorno dopo giorno, stiamo scrivendo con impegno, nella speranza che le dimensioni della dipendenza e dell'autonomia possano trovare equilibri solidi in un mondo tempestato di domande, di fronte alle quali la nostra maledetta umana prepotenza svanisce, quasi indisturbata. Spero che impareremo a «sentirci», a partire dalla possibilità di sintonizzarci con le nostre sensazioni corporee nel rispetto dei nostri bisogni fino ad arrivare a un contatto autentico e genuino con il paesaggio delle nostre immagini interne e con la vivida realtà di chi incontreremo sulla nostra rotta. Chissà se lo spirito dei tempi tornerà a narrare favole antiche in chiave moderna e chissà se la piccola creatura che vive in noi saprà cibarsi del ricco banchetto che la vita, silenziosamente, ci sta offrendo. Non tutto ciò che brilla ai nostri occhi è un diamante, né tutto ciò che è melma è necessariamente letame.

Lontani ma vicini

Le parole che accorciano le distanze e arrivano in profondità

Laura Sartori, Valentina Bianchi

psicoterapeute dell'età evolutiva, IdO, coordinatrici del servizio «Lontani ma Vicini. 30 psicologi in ascolto di giovani e famiglie» nell'ambito della Task Force per le emergenze educative attivata dal Ministero dell'Istruzione – Roma

Durante la quarantena che si è resa necessaria in seguito all'emergenza della diffusione del virus Covid-19 abbiamo visto un gran proliferare di storie per esorcizzare la paura del virus e per far comprendere meglio la situazione che stiamo vivendo anche ai più piccoli. Abbiamo visto iniziative bellissime per aiutare le persone di tutte le età a occupare il tempo in modo costruttivo e creativo: visite virtuali ai musei, concerti, libero accesso alle biblioteche virtuali, sintonizzazioni con tutte le radio del mondo, corsi online di teatro, fumetto, canto, musica, giornalismo…

Però, a un certo punto della giornata, arriva il momento del silenzio, quando la connessione dati del cellulare si interrompe, quando spegniamo PC, tablet e TV, quando togliamo cuffie e auricolari e restiamo da soli con noi stessi e dopo un attimo di apparente vuoto inizia a farsi strada un pensiero, un dubbio, un desiderio, un ricordo, una speranza, un sogno o una paura. Migliaia di ragazzi e di giovani ci scrivono al servizio di ascolto e supporto online «Lontani ma Vicini» che abbiamo potenziato e approfondito in relazione all'emergenza sanitaria legata al Covid-19. Ragazze e ragazzi ci scrivono ciò che si attiva dentro di loro in quei momento di solitudine in cui possono alternarsi le emozioni più diverse: noia, tristezza, paura, ansia, malinconia, speranza, desiderio, preoccupazione…

Ciò che cerchiamo di rimandare ai giovani che ci scrivono è che dobbiamo imparare in questo momento ad ascoltare e ad accettare quelle paure e quelle preoccupazioni che non sempre possono essere superate. Cerchiamo di tenerci impegnati, di ricreare delle routine rassicuranti, ma questo spesso non basta per eliminare l'ansia o la tristezza. Ce lo spiega bene una ragazza di 16 anni che ci ha scritto:

> Mi sono creata una specie di routine, mi sveglio presto, alle 8 circa, e mi preparo la mia colazione mentre vedo la tv, poi seguo le lezioni online fino alle 12 e prima di pranzare prendo un po' di sole sul terrazzo, mangio, aspetto un po' e poi faccio ginnastica nel mio salotto. È così che trascorro le giornate e dopo cena sono molto stanca e mi addormento presto. Ma tutto questo sembra non bastare perché ho incubi e attacchi di panico. In realtà sono sempre stata un soggetto ansioso ma non ho mai sofferto così. Quello che mi disturba non è quello che dovrebbe essere, cioè la paura di contrarre una malattia, ma tutt'altro. Quello che mi disturba sono una serie di fattori emotivi che sono stati scatenati da questa quarantena. I conflitti in famiglia non sono mai riuscita a risolverli nemmeno con il dialogo. Con il tempo si erano attenuati soltanto perché io ho iniziato a diventare grande e a poter passare sempre meno tempo in casa. Ora questo non è possibile e, dato che non si può uscire, le occasioni di conflitto sono tornate e io non posso andarmene, devo stare qui e cercare un modo per sentirmi un po' meglio e andare avanti. Siccome ora non c'è più la possibilità di vivere le giornate, sento come se fossi stata privata di tante nuove opportunità, così da finire in uno stagno di autocommiserazione. In più ho l'ansia per ciò che accadrà una volta che tutto questo sarà finito, ho paura che mio padre perderà il lavoro e che non riusciremo più ad andare avanti perché siamo una famiglia umile. Mi rendo conto che dovrei ringraziare ogni giorno perché sia io che i miei cari stiamo tutti quanti bene e mi sento un'idiota e una superficiale a soffrire per queste cose, ma purtroppo mi fanno comunque male e vorrei trovare un modo per stare almeno un po' meglio.

Lo stare forzatamente in casa allena la nostra capacità di stare con noi stessi. C'è chi è più pronto a farlo e non fatica troppo durante questo allenamento. Ma molti di noi sono davvero «fuori forma», non sono abituati a confrontarsi con la propria interiorità e a tollerare le piccole e grandi fragilità di cui ognuno di noi è portatore.

Non è facile trovare il coraggio di stare male in seguito a un litigio, a una delusione, a una perdita, all'isolamento dovuto alla quarantena, lasciare che il dolore venga e prenda il posto che è opportuno che occupi in risposta a una situazione in cui non potrebbe essere altrimenti. Tuttavia, nel momento in cui riusciamo a farlo, se non ci spaventiamo troppo per quel dolore, allora poi possiamo raggiungere uno stato di sollievo e di liberazione. È la riflessione che abbiamo fatto con la mamma di Marta, una bambina di 10 anni con alto potenziale cognitivo. Sintetizzando lo scambio di e-mail avuto con la signora, ecco quanto emerge:

> […] Marta in questi giorni continua ad avere delle crisi che non sappiamo gestire. Durante L'ultima che ha avuto, durata diverse ore (e che mi ha sfiancato), si arrotolava in una coperta dicendo di voler morire, di voler soffocare, perché lei è la padrona della

«Potrebbe essere molto utile per Marta non ricevere solo spiegazioni su cosa sta succedendo e sull'importanza di rispettare le regole, ma sapere che voi condividiate con lei, con parole semplici e senza caricare il racconto di troppa preoccupazione, le vostre emozioni, anche quelle legate alla stanchezza, alla fatica e alla rabbia»

sua vita e nessuno può obbligarla a non morire!... se Lei ha figli, si metta solo un secondo nei miei panni nel sentire queste parole. Le parliamo tutti i giorni, sa perfettamente della situazione attuale, la soffre molto ma è consapevole di dover resistere. Solo che poi, senza preavviso, da un qualunque battibecco apparentemente insignificante per noi, può scaturire una crisi di quel tipo in lei. Noi siamo una famiglia semplice, nessuno di noi ha le competenze per capire queste situazioni, per capire cosa sbagliamo con Marta, per farla essere più padrona delle sue emozioni e delle sue reazioni, soprattutto per affrontare questa eccezionale situazione senza devastarla. […]

Abbiamo risposto così alla mamma di Marta:

Gentile Signora, state già facendo molto per aiutarla, accogliendo i suoi bisogni, dandole i suoi spazi e aiutandola a mantenere i contatti con le sue amiche e la sua insegnante. Tuttavia non è possibile proteggerla completamente dalla frustrazione e dallo stress che genera questa situazione.
In tutti i bambini, e anche negli adulti, lo stare forzatamente in casa sta generando momenti di insofferenza e aumento della tensione interna, e ognuno li manifesta con le proprie modalità. I bambini e i ragazzi plusdotati, in particolare, hanno una notevole tendenza ad amplificare, oltre che la loro capacità di pensiero e di ragionamento, anche il loro modo di vivere le emozioni. A volte ne sono travolti e hanno bisogno di esprimerle anche con modalità forti e difficili da gestire.
In realtà è molto importante che in qualche modo questi vissuti vengano fuori, perché danno modo a Marta di condividerli e di farsi aiutare a contenere qualcosa che da sola non riesce a gestire. Capiamo che non sia semplice trovare le parole, le energie, la chiave per far rientrare le crisi, ma per Marta è già molto importante che ci sia qualcuno che le stia vicino mentre si lascia andare ai suoi vissuti e che la sostenga senza spaventarsi. Potrebbe essere molto utile per Marta non ricevere solo spiegazioni su cosa sta succedendo e sull'importanza di rispettare le regole, ma sapere che voi condividiate con lei, con parole semplici e senza caricare il racconto di troppa preoccupazione, le vostre emozioni, anche quelle legate alla stanchezza, alla fatica e alla rabbia che questa emergenza sanitaria sta generando in molti di noi. Questo la farebbe sentire più compresa, meno sola e potrebbe vedere in voi un'ulteriore opportunità di confronto e una diversa modalità di gestione di questi vissuti. […]

Così ci risponde la Signora:

La ringrazio tantissimo per il veloce riscontro. Le sue parole sono molto preziose per noi, perché indicano che siamo sulla giusta strada, seppur in salita. Sentirle dire che è un bene che lei tiri fuori anche emozioni così brutte, ci solleva non poco e ci fa vedere le cose da una diversa prospettiva.
La riaggiornerò sulle evoluzioni, anche per mettere meglio a fuoco i punti di forza e quelli di svantaggio di Marta. Non sono stati pochi i casi in cui mi sono ritrovata ad avere soluzioni magnifiche con suggerimenti semplicissimi. Mi attivo già da domani, la riaggiorno presto. Grazie infinite!

In questo periodo è ancora più importante imparare a sopportare di stare nell'incertezza e avere la pazienza di non voler risolvere tutto in fretta con una magica medicina che mandi via paure e frustrazioni.
Abbiamo incontrato anche la solitudine di molti docenti, come quella di questa maestra:

Vivo da sola, e questo isolamento forzato e di durata indeterminata, mi provoca un sentimento di angoscia. Mi rendo conto però che, con il passare dei giorni, sto imparando a gestire questo tipo di malessere aiutata dallo yoga, dalle letture, dalla musica. Insomma, sul piano personale sto faticosamente trovando un minimo di equilibrio che mi consenta di non impazzire. Purtroppo la situazione scolastica continua a farmi sprofondare nell'angoscia: io non amo la tecnologia, la subisco da sempre e il mio lavoro finora mi ha permesso di privilegiare il rapporto umano con i ragazzi attraverso l'utilizzazione di una didattica tradizionale, che a mio avviso funzionava bene. Ora sono obbligata a fare i conti con una situazione del tutto nuova e imprevedibile.

O di questa insegnante che è anche una mamma:

Sono un'insegnante di sostegno di scuola primaria, ma sono ancor prima moglie e mamma di due bambini di 4 anni e 2 anni. Come tutti ho dovuto adeguare la mia routine familiare alle circostanze; non mi lamento perché cerco di vedere le cose positive, stiamo tutti bene ed è già una cosa non scontata. Tuttavia, non nascondo le difficoltà, personalmente sono passata da una situazione di molto aiuto familiare in cui i miei genitori mi sostenevano in tutto, dalle faccende domestiche alla gestione dei piccoli, a una in cui devo pensare a tutto anche solo banalmente a cucinare 2 volte al giorno, lavare, stirare e tenere impegnati i due piccoli. A questo si aggiunge la difficoltà nella nuova gestione della didattica che, oltretutto essendo di sostegno mi risulta davvero difficile fare a distanza e ritagliare il tempo per imparare... insomma il mio «problema psicologico» è un senso di inadeguatezza (soprattutto lavorativo) e di ansia con i tempi che, paradossalmente, pur essendo sempre a casa, faccio davvero fatica a gestire.
Mi fa piacere questa offerta di supporto psicologico e penso che molte famiglie ne abbiano bisogno. Grazie!

«In questi giorni in cui non possiamo incontrarci, le parole toccano e nutrono, devono raccontare emozioni che non possono diventare gesto e che non possono essere specificate dal non verbale»

Attraverso le domande e i vissuti condivisi con noi dai giovani e dagli adulti nei vari luoghi in cui li abbiamo incontrati emerge, in modo preponderante, il bisogno di essere ascoltati, riconosciuti e contenuti emotivamente, più che la necessità di essere semplicemente informati o impegnati in attività il più vicine possibili a quelle abituali.
Da sempre poniamo grande attenzione alle parole che utilizziamo quando rispondiamo alle e-mail che riceviamo al servizio di supporto online. Occorre porre una particolare attenzione alla comunicazione, all'uso che ne facciamo, al potere che le abbiamo dato e che in questo periodo di isolamento in casa sta aumentando. In particolare, in questi giorni in cui non possiamo incontrarci, le parole toccano e nutrono, devono raccontare emozioni che non possono diventare gesto e che non possono essere specificate dal non verbale. Così attraverso le e-mail, i messaggi, le chiamate sui diversi dispositivi abbiamo la sensazione di unire la solitudine delle moltitudini.

> Una ragnatela di parole è l'inferno per chi vi resta impigliato. Sii cauto con le parole, sceglile bene, prendi parole sicure, parole prive di appigli. Non tesserne una all'altra, affinché non ne nasca una ragnatela, perché tu saresti il primo a restarvi impigliato. La parola è quel che vi è di più futile e di più potente. Nella parola confluiscono il vuoto e il pieno (Jung, *Libro Rosso*, 2009).

Trauma e Covid-19

Maria Chiara Pecoraro
psicologa, psicoterapeuta dell'età evolutiva, IdO – Roma

«Sono preoccupata per mio figlio, sono tornati sintomi che erano spariti, dorme male e fa pipì a letto, dice di sognare un *verme lungo lungo* che gli fa paura».
Questo è quanto riferisce una mamma durante un colloquio telefonico, in pensiero per il suo bambino di 4 anni che sembra tornare a manifestare un malessere attraverso sintomi, apparsi diversi mesi fa, a seguito di una spiacevole esperienza vissuta alla scuola dell'infanzia; un trauma che ha generato incubi, risvegli notturni frequenti e un'emotività più fragile del solito, ma che nel tempo sembrava aver trovato un'adeguata integrazione nei vissuti interni di Edoardo (nome di fantasia), riportando serenità e stabilità. Oggi invece qualcosa arriva a sconvolgere nuovamente la sua vita, un essere strisciante, una creatura primordiale, si è insinuata nel suo mondo onirico e gli fa paura. La madre non si spiega come sia possibile questa regressione, lui è al sicuro, a casa con la sua famiglia, sono attenti a non fargli sentire notizie spaventose che potrebbero angosciarlo; gli hanno spiegato che non si può uscire e non si possono frequentare la scuola e gli amici, perché ci sta in giro un'influenza forte e che i medici la stanno sconfiggendo, ma ci vuole tempo e pazienza. Eppure alla psiche di Edoardo qualcosa non torna, avverte un pericolo, qualcosa di intollerabile e invisibile nel mondo esterno, che di notte si affaccia sottoforma di un verme lungo lungo che disturba il sonno.
Nella condizione che il genere umano sta vivendo in questo momento, messo a dura prova da un virus aggressivo e incontrollabile, noi terapeuti siamo chiamati a riflettere su ciò che i pazienti, grandi e piccoli, ci portano in terapia o in una semplice accoglienza telefonica. È doveroso chiedersi se il sogno di Edoardo sia generato dall'inconscio personale o se invece sia una rappresentazione che prende forma dall'inconscio collettivo. È possibile che sia il simbolo (o il sintomo?) di ciò che l'animo umano teme? La certezza che abbiamo è che il piccolo Edoardo percepisce lo stato attuale come una situazione paragonabile a ciò che ha vissuto non molto tempo fa e che ha portato a una riacutizzazione di malesseri passati. Con i genitori abbiamo lavorato, e stiamo continuando a farlo, affinché questo verme terrifico trovi una qualsiasi forma per rendersi manifesto e visibile; tutto ciò che riceve luce appare meno spaventoso: così fogli, colori e tempere sono sempre lì a disposizione, pronti ad accogliere ciò che sarà. Nel frattempo, noi restiamo in attesa, con Edoardo, che questa insidiosa potenza distruttiva assuma un senso e chissà, magari, ciò che a oggi suscita orrore e terrore, alla fine, proprio come un verme e il suo lavorio incessante, potrebbe star preparando terreno fertile per un rinnovamento.

«Con i genitori abbiamo lavorato affinché questo verme terrifico trovi una qualsiasi forma per rendersi manifesto e visibile; tutto ciò che riceve luce appare meno spaventoso»

Come piante selvagge gli sportelli d'ascolto continuano a crescere

Teresa Vallone
psicologa, psicoterapeuta dell'età evolutiva, IdO – Roma

Arriva l'emergenza sanitaria. Chiudono le scuole, si bloccano gli sportelli d'ascolto. Improvvisamente si ferma tutto, il mondo così come ce lo raccontavamo ieri smette di girare, o comunque inizia a farlo in un altro modo. Per un attimo è come se fossimo di argilla dura e secca, ci scopriamo fragili e immobili. Rispetto al lavoro il pensiero va ai colloqui interrotti, ai saluti mancati, ai ragazzi fragili, agli allievi attorno ai quali si stava cercando di costruire una rete di aiuto. È lo spazio di un attimo e lo sportello riparte ancora. Diamo maggior risalto al servizio on line, apriamo a telefonate e videochiamate. Iniziano i messaggi, le mail e poi arriva una chiamata.
«Ciao, sono Simone, scusa se parlo sottovoce, ma non voglio che miei mi sentano, non sono abituati a vedermi parlare con qualcuno al telefono.»
Il tono della voce è basso e me lo immagino nell'unica stan-

za in cui può star solo in casa sua, rannicchiato a parlare.
«Come stai?»
È una domanda fatta talmente tante volte, ma oggi ancora di più si addensa di significati e immagini. Non è solo un modo per iniziare la conversazione, è il desiderio di contattare la parte più autentica dell'altro, è la base da cui iniziare.
«Sto bene… non lavora più nessuno a casa, per un mese papà dice che ce la facciamo a resistere, poi non so…»
Simone ha 18 anni appena compiuti. È un'anima selvaggia la sua, capace di far dono di sé nonostante l'incuria ambientale, sopravvissuto vitale e combattivo in una famiglia multiproblematica. Lo incontro per la prima volta a novembre presso lo sportello d'ascolto della sua scuola. Cercava aiuto per costruirsi un futuro che andasse oltre agli adulti che fino a quel momento avevano costellato il suo mondo, un passato di negligenza e abbandono, ora cerca il riscatto nello studio, unico momento in cui si sente di essere veramente liberolare e a sciogliere. Quell'ostacolo, quel muro tra me e i ragazzi si inizia a rompere, può scorrere ancora acqua e vita. Nonostante tutto si riesce a creare l'atmosfera di vicinanza e ascolto. Riconoscendo il limite e accettando le difficoltà oggettive che la situazione comporta, iniziamo a scoprire quali sono le opportunità che il telefono ci offre. La voce diventa il tramite per la funzione di rispecchiamento e contenimento che prima arrivava anche attraverso la presenza corporea; ora è attraverso la voce, con le sue sfumature, che cerco di ricostruire una relazione di ascolto. In questo nuovo luogo sicuro si prova a ricreare un tempo sospeso, un tempo dedicato a guardarsi dentro, a percepire emozioni e cercare di comprendere dove lo portano. Attraverso il colloquio telefonico, si può tentare ancora di far lavorare pensiero e sentimento, creare fiducia e attendibilità, e dare valore allo spazio potenziale nel quale sperimentare nuove forme di supporto.

«Abituate a prenderci cura dello spazio psichico di ascolto, ora aiutiamo i ragazzi a prendersi cura della loro casa interiore»

ro. A casa però non è facile studiare, non c'è la calma e il silenzio necessario per farlo. La scuola per lui quindi è un luogo indispensabile, come l'aria per respirare. Durante l'ultimo incontro allo sportello della scuola eravamo riusciti a mettere da parte i problemi di ordine pratico per dare spazio alle sue emozioni e ai sentimenti. Era emerso il coraggio nell'accettare un invito di un compagno, la tristezza per una compagna che lascia la scuola, il desiderio, per tanto tempo inesprimibile, di aprirsi al mondo dei pari. Desiderio ingabbiato, sopito, sottovalutato dagli adulti che lo accompagnano, per fragilità e forse inadeguatezza.
«Sto bene» – ripete – «La professoressa mi ha detto che lo sportello d'ascolto poteva continuare, ero contento della notizia, mi ha dato i contatti, ed eccomi», sospira.
Un sospiro di sollievo che condivido. Sento che l'argilla dura in cui la mia pelle si sentiva incastrata si inizia a sgreSiamo psicologhe e psicologi degli sportelli d'ascolto a cui piace definirsi migranti per il nostro essere in continuo movimento. Nell'arco della stessa giornata passavamo, infatti, da una scuola a un'altra, da un'aula grande come un teatro a un'altra piccola quasi come un sottoscala, svolgiamo colloqui con docenti, alunni e genitori. Siamo in costante movimento e abbiamo imparato nel tempo a portare dentro il nostro setting, il nostro spazio di ascolto. E forse questo essere flessibili, elastici e mutevoli è una delle nostre forze, ci riadattiamo come le piante selvagge che sanno crescere anche negli ambienti apparentemente scarni e con poche risorse. Abituate a prenderci cura dello spazio psichico di ascolto, ora aiutiamo i ragazzi a prendersi cura della loro casa interiore. Cambia il modo in cui raggiungiamo gli alunni, resta intatto però il tentativo di promuovere connessioni vitali e resilienti.

Lo psicologo a supporto delle scuole nelle situazioni di emergenza

Francesca Zaza
psicologa, psicoterapeuta dell'età evolutiva, IdO – Latina

«Ho trovato questo corso molto utile e interessante per insegnanti e studenti, vorrei ringraziare psicologi e neuropsichiatri per il loro supporto»… «Ho trovato questo corso molto interessante e formativo; l'ho trovato di fondamentale importanza in occasioni come quelle che stiamo vivendo in questi giorni. Vorrei ringraziare tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione di questo corso»… «Vorrei ringraziare tantissimo di questo corso. L'ho trovato interessante, chiaro nell'esposizione e molto utile perché fornisce risposte ai problemi che si verificano nell'arco della vita e non solo in questo periodo. Ancora grazie»… «Un corso necessario, grazie»

Quelli appena riportati sono solo alcuni dei numerosissimi feedback ricevuti dai docenti che hanno partecipato a uno dei corsi di formazione a distanza attivati dall'Istituto di Ortofonologia per fornire supporto alle scuole in seguito all'emer-

genza legata alla diffusione del Covid-19 nel nostro Paese. Un evento che ha imposto la chiusura degli istituti scolastici di ogni ordine e grado e la necessaria conseguente attivazione di metodologie didattiche alternative a quella tradizionale, prima tra tutte la didattica a distanza. Una rivoluzione nel modo di fare scuola e di intendere il processo di insegnamento-apprendimento che da un giorno all'altro ha stravolto le abitudini di docenti, studenti e famiglie, generando in molti casi fisiologiche risposte di preoccupazione e ansia, che sono andate, sovrapponendosi a quelle già prodotte dalla condizione di emergenza sanitaria che ha coinvolto l'intero Paese.

Nonostante la scuola si sia sin da subito prontamente attivata per garantire agli studenti la continuità didattica necessaria a mantenere vivo un senso di progettualità, nonostante l'incertezza sul futuro generata da tali eventi, i docenti si sono subito resi conto delle interferenze che tali cambiamenti avrebbero potuto produrre sul benessere dei propri studenti, sulla loro partecipazione alle attività scolastiche, sulla relazione educativa e, non ultima, sull'alleanza scuola-famiglia.

Per questo, mentre si adoperavano per rendere possibile sul piano operativo-logistico, non senza difficoltà, la prosecuzione delle attività scolastiche, molti hanno iniziato a contattarci sia attraverso i servizi online gratuiti attivati dall'Istituto di Ortofonologia, sia tramite i canali con cui da lungo tempo siamo in contatto con loro, oggi come prima dell'emergenza, chiedendo di poter ricevere risposte in merito ai propri bisogni, dubbi, domande e attivando quella rete di supporto sulla quale, in molti casi dopo anni di collaborazione, sanno di poter contare.

L'IdO, infatti, da sempre lavora a fianco delle scuole di ogni ordine e grado, occupandosi, tra le altre cose, di fornire loro supporto nel momento in cui vengono colpite da eventi difficili e traumatici, come il sisma che ha devastato L'Aquila nel 2009, l'attentato di Brindisi nel 2012, il terremoto che ha coinvolto Amatrice e il centro Italia nel 2016 e il crollo del ponte a Genova nel 2018. Oltre a questi interventi l'Istituto di Ortofonologia da anni si occupa di svolgere negli istituti scolastici progetti che si pongono l'obiettivo di prevenire e contrastare fenomeni come la violenza e l'abuso sui minori, favorendo l'integrazione e il benessere degli studenti nei contesti più disagiati.

Tali interventi, per lo più ascrivibili all'area della prevenzione primaria così come definita dall'Istituto Superiore di Sanità, hanno visto nella scuola e negli insegnanti il canale primario attraverso il quale è stato possibile raggiungere e supportare centinaia di giovani studenti. Un canale consolidato soprattutto in seguito al progetto sperimentale svolto a L'Aquila per contrastare gli effetti del trauma tramite la scuola. Il protocollo di aiuto proposto dall'IdO in quell'occasione, infatti, ha permesso di restituire valore al contributo, già di per sé innegabile, che la scuola può dare alla crescita e al benessere dei minori, anche e soprattutto lì dove essi sono coinvolti, più o meno direttamente, in eventi traumatici. Un contributo fondamentale che si integra e non si sostituisce né si sovrappone a quello offerto dalle altre agenzie educative, la famiglia in primis, dalla rete di supporto territoriale e dai professionisti sanitari.

Grazie all'esperienza svolta nell'arco di questi anni abbiamo potuto toccare con mano le risorse e le energie di cui i docenti dispongono e la sinergia che può attivarsi grazie alla loro collaborazione. Allo stesso modo conosciamo, in quanto riferiti direttamente dagli stessi docenti, i vissuti di solitudine che essi possono sperimentare quando si trovano a dover far fronte con le sole, per quanto significative, competenze educative e didattiche che hanno a disposizione, a situazioni nelle quali è loro richiesta una funzione spesso prevalentemente pedagogica, unita a elevate competenze relazionali.

Per questo oggi, così come nel corso di questi anni, l'intervento di supporto fornito alle scuole è stato prevalentemente finalizzato ad:

ACCOGLIERE le richieste provenienti da docenti, studenti e famiglie, fornendo risposte ai loro dubbi e alle loro domande e promuovendo l'attivazione, quando possibile, delle risorse insite nei relativi contesti di appartenenza;

INFORMARE i docenti in merito alle dinamiche e ai vissuti che possono attivarsi negli individui nel momento in cui si ritrovano a doversi confrontare con situazioni di cambiamento o di emergenza, con particolare attenzione alla specificità che può caratterizzare l'espressione del disagio in età evolutiva;

INDICARE quando e a chi rivolgersi in caso di necessità, favorendo il raccordo e la collaborazione tra professionisti e servizi offerti dal territorio;

SOSTENERE le competenze socio-emotive dei docenti e l'elaborazione di strategie adattive necessarie a far fronte all'emergenza, favorendo in loro l'attivazione di un processo di resilienza;

VALORIZZARE le potenzialità e le risorse della scuola, facendo lo sforzo di comprendere in che modo le conoscenze specialistiche possano essere tradotte in strumenti e buone prassi utili ai docenti per rispondere con maggior consapevolezza alle domande di senso poste dai giovani.

Lavorando in situazioni di emergenza sappiamo bene come esse richiedano spesso l'attivazione di una notevole mole di risorse per rispondere a un altrettanto importante quantità di bisogni e necessità. L'emergenza legata alla diffusione del Covid-19 è emblematica in tal senso.

In una condizione come quella attuale, infatti, i docenti stessi, così come gli adulti in generale, devono poter essere supportati nell'indentificare, riconoscere e comprendere le naturali, quanto legittime, reazioni emotive provocate dai cambiamenti

«Ma quali sono gli strumenti attraverso i quali i docenti possono assolvere la propria funzione pedagogica, oltre che didattica, promuovendo il benessere dei giovani e favorendo in loro la capacità di attribuire un significato congruo agli eventi, oltre che l'attivazione di risposte adattive e resilienti di fronte alle avversità?»

in atto, così da poter essere per i giovani mediatori di benessere, oltre che facilitatori dei processi di apprendimento. Solo in questo modo potranno continuare ad assolvere quella necessaria funzione di *scaffolding* (Bruner, Wood, Ross, 1976) che li rende guide e alleati nel percorso di crescita degli studenti, continuando a stimolare in loro l'opportunità e il desiderio di imparare ad apprendere anche dalle situazioni difficili.
Il ruolo dello psicologo che interviene a supporto delle scuole nelle situazioni di emergenza è quindi principalmente quello di creare le condizioni per consentire ai docenti di proseguire la loro azione educativo-didattica nonostante tutto, riducendo il rischio che siano essi stessi travolti dai vissuti emotivi che fisiologicamente si attivano a confronto con eventi difficili e traumatici o che, al contrario, siano portati inconsapevolmente a negarli, nel tentativo di difendersene.
In riferimento a questo ricordiamo quanto suggeriva Jung:

> […] il buon esempio, è il metodo didattico migliore… Sarebbe diverso se a scuola si trattasse solo di trasmettere meccanicamente ai bambini la materia di insegnamento. Ma questo è, a dir tanto, metà del significato della scuola… Il compito di questa educazione è di introdurre il bambino nel più vasto mondo esterno (1923).

In questo modo l'autore anticipava di molto quanto enunciato dalle Indicazioni Nazionali per il Curricolo della Scuola dell'Infanzia e del Primo Ciclo di Istruzione emanate dal MIUR, lì dove sottolineano come:

> […] la scuola è perciò investita da una domanda che comprende, insieme, l'apprendimento e «il saper stare al mondo». E per potere assolvere al meglio alle sue funzioni istituzionali, la scuola è da tempo chiamata a occuparsi anche di altre delicate dimensioni dell'educazione. […] La scuola affianca al compito «dell'insegnare ad apprendere» quello «dell'insegnare a essere» (Miur, 2012).

Lavorare per consentire ai docenti di proseguire la propria funzione educativa, nonostante le enormi difficoltà generate dalla condizione di emergenza attuale, costituisce quindi un vero e proprio investimento: sui giovani e sul futuro. La scuola, infatti, soprattutto nei momenti di emergenza, rappresenta per gli studenti il luogo dal quale ripartire per costruire il proprio domani.
Ma quali sono gli strumenti attraverso i quali i docenti possono assolvere la propria funzione pedagogica, oltre che didattica, promuovendo il benessere dei giovani e favorendo in loro la capacità di attribuire un significato congruo agli eventi, oltre che l'attivazione di risposte adattive e resilienti di fronte alle avversità?
Gli strumenti a disposizione dei docenti non possono che essere strumenti caratteristici della scuola. La narrazione, i racconti, le storie di resilienza, le forme di espressione artistiche, il disegno, la pittura, l'espressione musicale, la creatività, il pensiero simbolico, il piacere legato alla scoperta, la pianificazione e l'organizzazione di spazi, tempi e attività in relazione al raggiungimento di obiettivi a breve, medio e lungo termine. Sono tanti i riscontri che quotidianamente riceviamo dai docenti in relazione alle iniziative già attivate in questo senso per far fronte alle difficoltà vissute nell'arco di queste difficili settimane.
Tali risorse, infatti, se attivate in maniera consapevole, consentono da una parte agli insegnanti di rimanere fedeli alla propria identità professionale e alle proprie competenze, dall'altra di costruire quell'impalcatura necessaria per stimolare nei giovani il raggiungimento di obiettivi fondamentali tanto per l'apprendimento quanto per la crescita e lo sviluppo, preservando al tempo stesso la progettualità e la curiosità necessarie a mantenere un atteggiamento di interesse e apertura nei confronti del futuro.

Bibliografia

Bruner J.S., Wood D., Ross G., *The role of tutoring in problem solving*, «Journal of Child Psychology and Psychiatry», vol. 17, Oxford, Pergamon Press, 1976, pp. 89-100.

Jung C.G. (1923), «Sviluppo ed educazione del bambino», in *Opere*, vol. XVII, Torino, Boringhieri, 1991.

MIUR, *Indicazioni Nazionali per il Curricolo della Scuola dell'Infanzia e del Primo Ciclo di Istruzione, in Annali della Pubblica Istruzione*, Firenze, Le Monnier, 2012.

Raccontare la scuola che non si ferma e che corre veloce

Marta Nicoletti
giornalista, vice capo Servizi Agenzia Dire – Roma

La scuola non si ferma. Mai. Non si ferma nella quotidianità e corre veloce in emergenza. Si rimbocca le maniche e dimostra ancora una volta di essere il collante della società perché in mano ha il futuro delle bambine e dei bambini, delle ragazze e dei ragazzi. Ed è quell'esercito di docenti, capitanati da dirigenti scolastici con un ruolo sempre più forte, che gestisce l'emergenza senza farsi prendere dal panico. E lo stanno dimostrando in questo momento, con le aule delle loro scuole vietate agli alunni, ma con i portoni aperti per permettere che la macchina organizzativa continui ad avere i motori

accesi. Da Nord a Sud, passando per il Centro, già prima che arrivasse l'ufficialità della sospensione delle lezioni, presidi e insegnanti hanno iniziato a pensare alle modalità alternative per fare scuola. È la «strategia della vicinanza», che sta guidando anche il Ministero dell'Istruzione nella gestione dell'emergenza: «È importante sottolineare come questi strumenti informatici, oltre a garantire la didattica – Spiega Giovanna Boda, capo Dipartimento per le risorse umane, finanziarie e strumentali – siano fondamentali per una più ampia «strategia di vicinanza» che consenta a studenti e docenti di tenersi in contatto, vedersi, fare compiti, scambiarsi idee ed emozioni. Le comunità scolastiche devono rimanere unite e continuare a svolgere il loro fondamentale ruolo di punto di riferimento per la società».

La grande potenza della scuola era già emersa in altri contesti emergenziali. Come le scuole abruzzesi colpite dal terremoto del 2009 e supportate dalla solidarietà dei colleghi di tutta Italia, le scuole del centro Italia dopo il sisma del 2016, le istituzioni scolastiche delle Cinque Terre dopo l'alluvione del 2011, le scuole genovesi dopo il crollo del Ponte Morandi. Un lavoro fatto di impegno e passione che portano avanti tutti i giorni le scuole delle periferie, dei territori più difficili, dove davvero la scuola è l'unico presidio di libertà e possibilità di trovare strade possibili.

Lì dove c'è l'emergenza la scuola risponde forte e coesa, al di là delle difficoltà. E oggi più che mai non servono le polemiche, serve aiuto, supporto e incoraggiamento. Sarà ancora una volta la comunità scolastica a tenere le porte spalancate ai figli di questo Paese: a dire loro che non saranno lasciati mai soli.

«Ascoltare le voci, le emozioni, le paure e le proposte dei presidi, dei docenti e degli studenti è il primo passo per fare informazione partendo dal basso. Promuovere l'informazione tra pari e andare oltre la didattica è il secondo. "Lontani ma vicini" vuole restare accanto al mondo della scuola per continuare a fare rete e collaborare per non lasciare solo nessuno»

Nulla può sostituire l'incontro, gli sguardi tra i banchi, la «festa» della ricreazione. Lo ha sottolineato anche la ministra dell'Istruzione Lucia Azzolina sul suo profilo Facebook:

> Abbiamo lavorato da subito a un'accelerazione del programma di didattica a distanza. In mezzo a tante difficoltà può rappresentare una grande opportunità. È una sperimentazione del presente che potrà lasciarci un patrimonio di esperienze importante per il futuro. Ma la scuola è molto altro. La scuola è condivisione, è stare assieme. La scuola in classe è insostituibile. E deve tornare presto.

Una cosa hanno tutti chiara: gli studenti non possono essere abbandonati. E se c'è chi già da anni ha portato la tecnologia dentro la scuola, se ci sono molti che hanno adottato nuovi modi di fare scuola grazie alle opportunità offerte dal digitale, è vero che esistono scuole dove questo non è avvenuto. Ma è proprio lì che la comunità scolastica mostra tutta la sua forza. È in quelle scuole che presidi e docenti stanno mostrando tutta la loro voglia di dare un segnale forte: hanno preso cellulari e computer in mano e stanno facendo prove, studiano soluzioni, fanno tentativi per arrivare ai loro alunni. E dove davvero non riescono a trovare soluzioni è lì che emerge la vera forza della comunità scolastica o, meglio, l'unità della comunità scolastica. I colleghi più avvezzi arrivano in soccorso, si mettono a disposizione, offrono consigli e supporto reale. Un'unica comunità scolastica grande come tutto il Paese che già in passato ha dimostrato di saper affrontare emergenze con coraggio e sostegno reciproco. Ed è tutto questo che emerge dalle voci che l'Agenzia di Stampa Dire e il portale diregiovani.it hanno deciso di raccogliere e raccontare per dare spazio a quell'informazione positiva fondamentale in un momento di emergenza.

E in questo un ruolo fondamentale può svolgerlo l'informazione. Il progetto «Lontani ma vicini» promosso dall'Agenzia Dire e diregiovani.it in collaborazione con l'Istituto di Ortofonologia nasce proprio dal presupposto che spesso il mondo della scuola viene raccontato solo quando ci sono problematiche e difficoltà, che vanno certamente tenute sotto la lente d'ingrandimento dei media, ma necessitano di essere accompagnate dall'ascolto di coloro che fanno la scuola.

Ascoltare le voci, le emozioni, le paure e le proposte dei presidi, dei docenti e degli studenti è il primo passo per fare informazione partendo dal basso. Promuovere l'informazione tra pari e andare oltre la didattica è il secondo. «Lontani ma vicini» vuole infatti restare accanto al mondo della scuola per continuare a fare rete e collaborare per non lasciare solo nessuno. Per questo, se da un lato è necessario raccontare, dall'altro è necessario ascoltare e far dialogare. Ascoltare le voci e dare risposte, ma lasciare anche che siano gli stessi studenti a parlare tra loro per condividere e promuovere un'informazione tra pari positiva e propositiva.

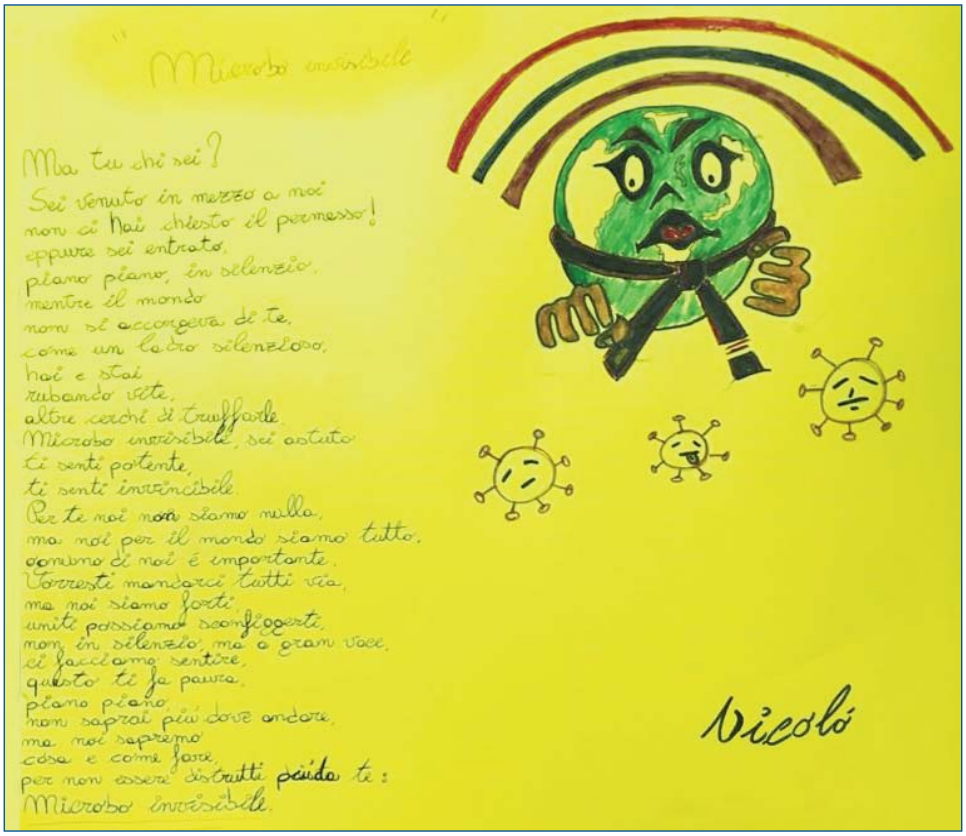
«Ascoltare le voci e dare risposte, ma lasciare anche che siano gli stessi studenti a parlare tra loro per condividere e promuovere un'informazione tra pari positiva e propositiva»

Fornire dunque agli studenti gli strumenti per leggere le informazioni e per saper analizzare, con coscienza critica, il mondo e quello che accade. Partendo da ciò che succede vicino a noi per arrivare lontano, entrare dentro le notizie e saperle leggere con la giusta consapevolezza.

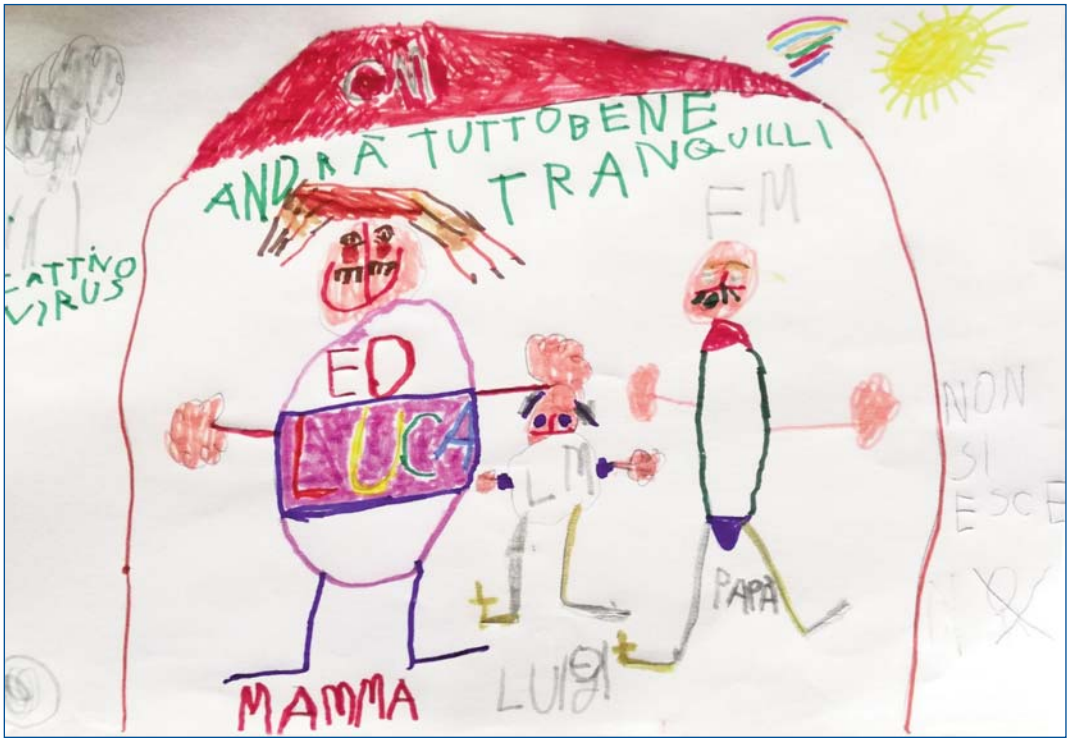
Uno sforzo comune che possa andare oltre le distanze fisiche che oggi tengono tutti distanti; un lavoro e un impegno che devono riguardare e coinvolgere tutti per far sì che le sfide di questa emergenza possano essere un trampolino di lancio per ripartire.

Psiche e Covid-19

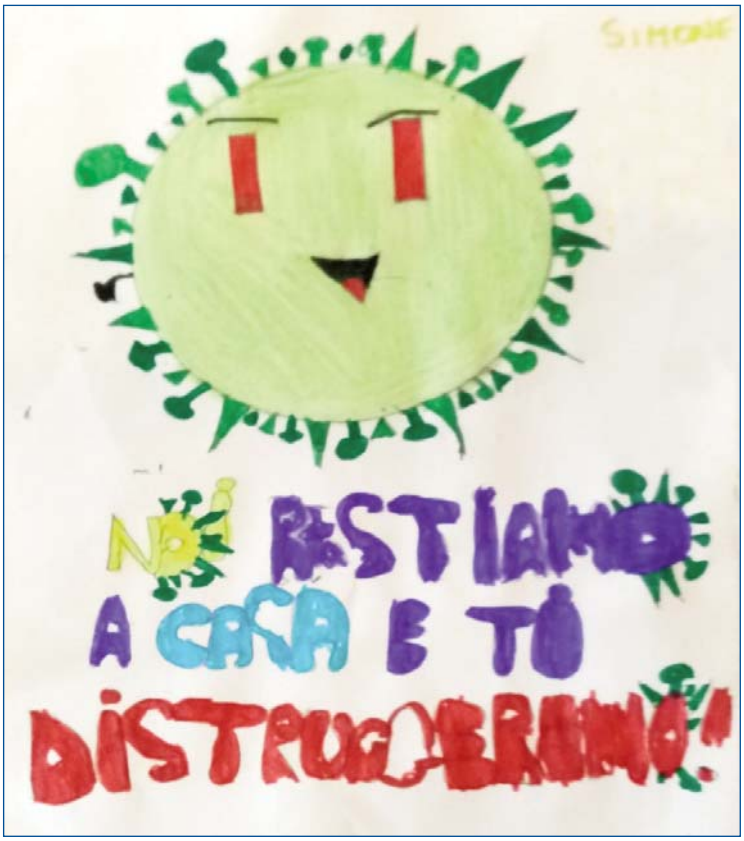
I disegni dei bambini



Nicolò, 9 anni – *Microbo invisibile*

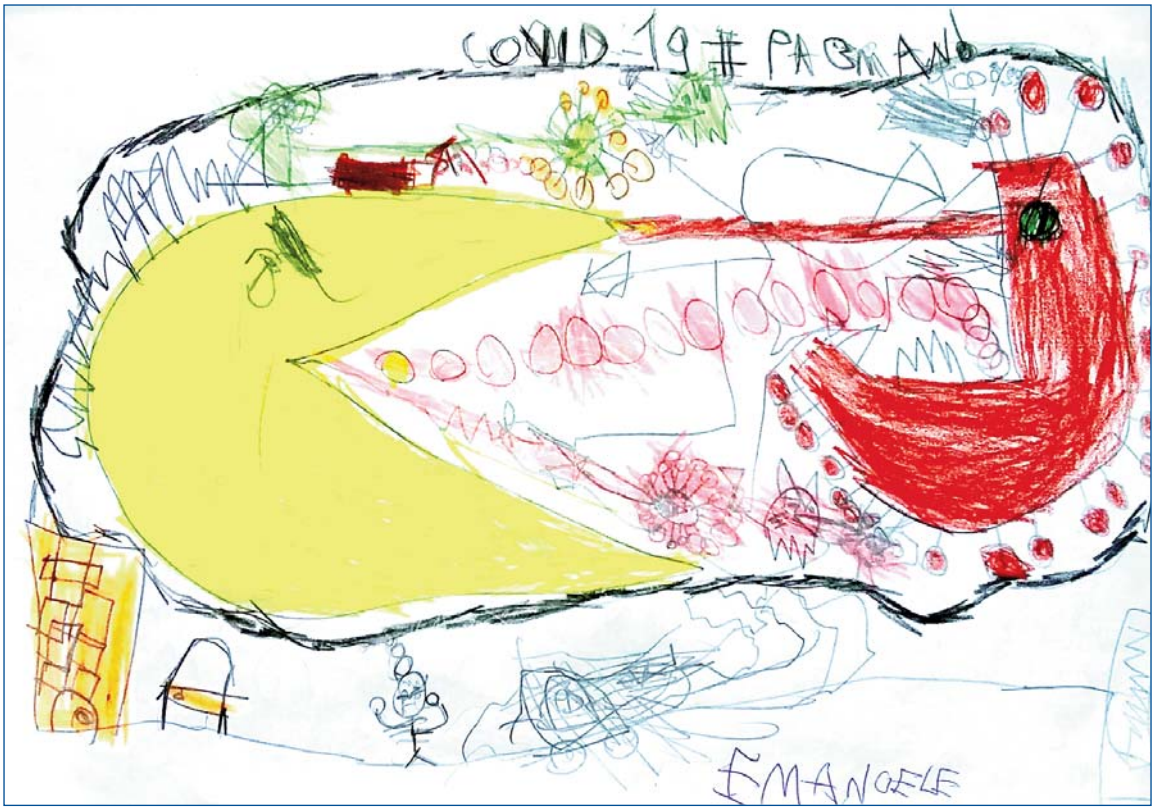


Luigi, 6 anni – *Non si esce*



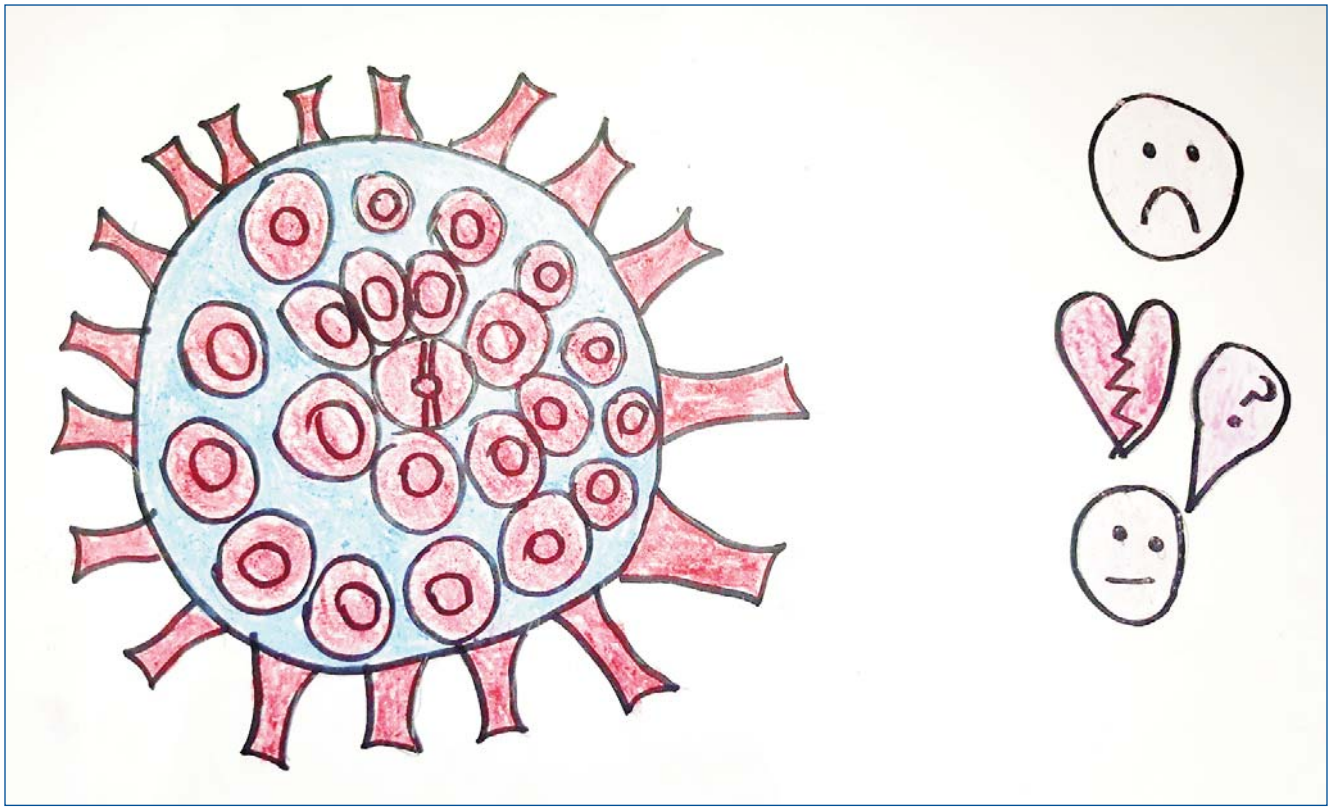
Simone, 9 anni – *Noi restiamo a casa e ti distruggeremo!*

Matteo, 8 anni – *I supereroi che sconfiggono il coronavirus*



Emanuele, 9 anni – *Covid-19#Pac-Man*

Domenico, 9 anni – *Dedicato a IdO*

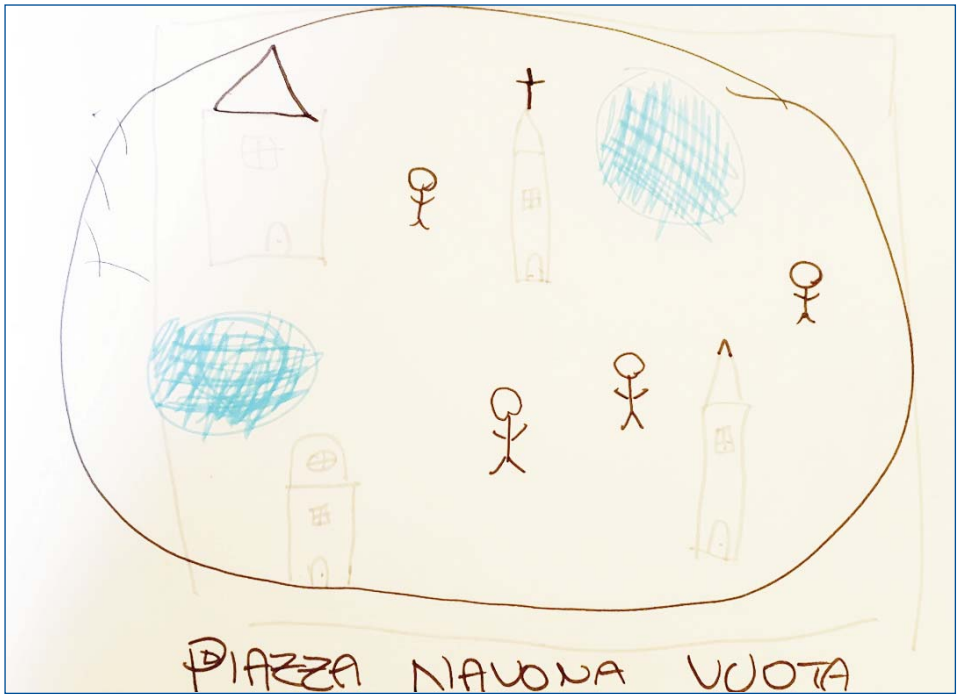


Linda, 9 anni – *Effetti del Coronavirus*

Sofia, 9 anni – *Casetta Sofia*

Gabriele, 9 anni – *Io resto a casa*

Federico, 7 anni – *Gli umani vinceranno*



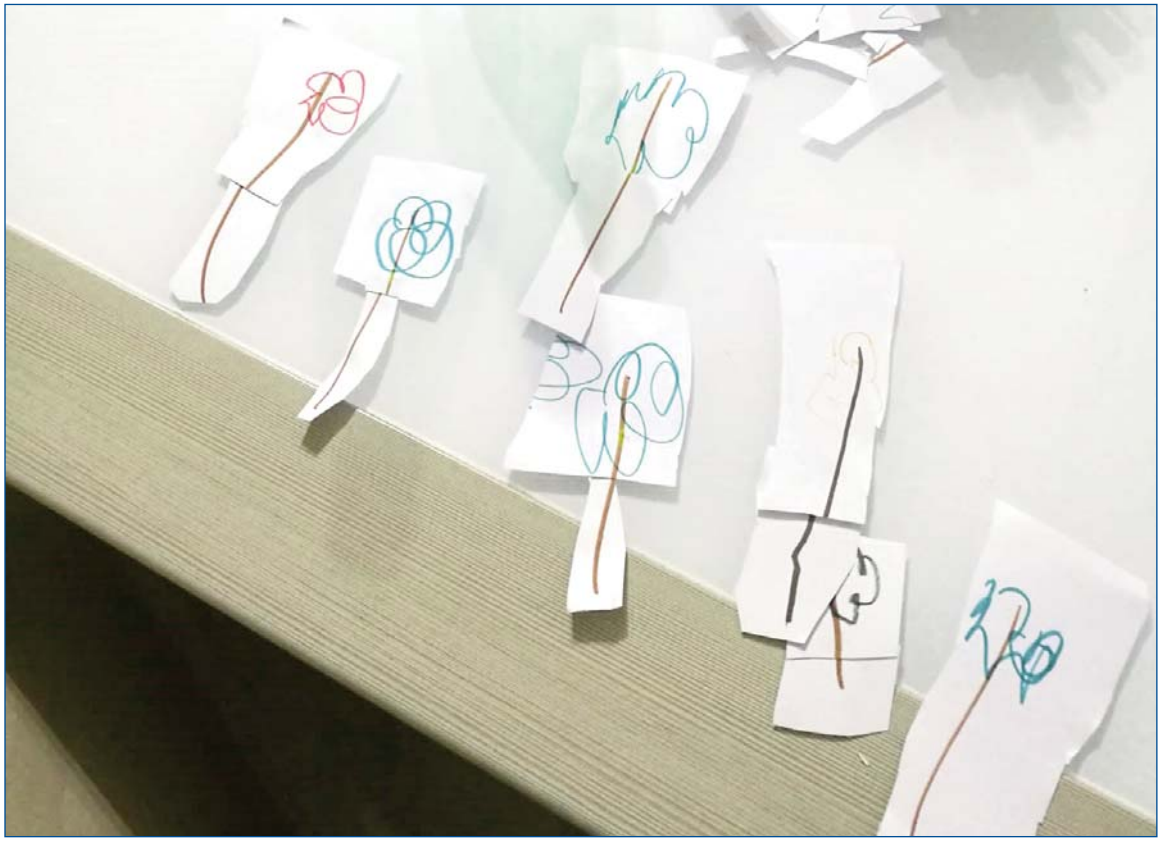
Stefano, 8 anni – *Piazza Navona vuota*

Alessandro, 9 anni – *La mia giornata*

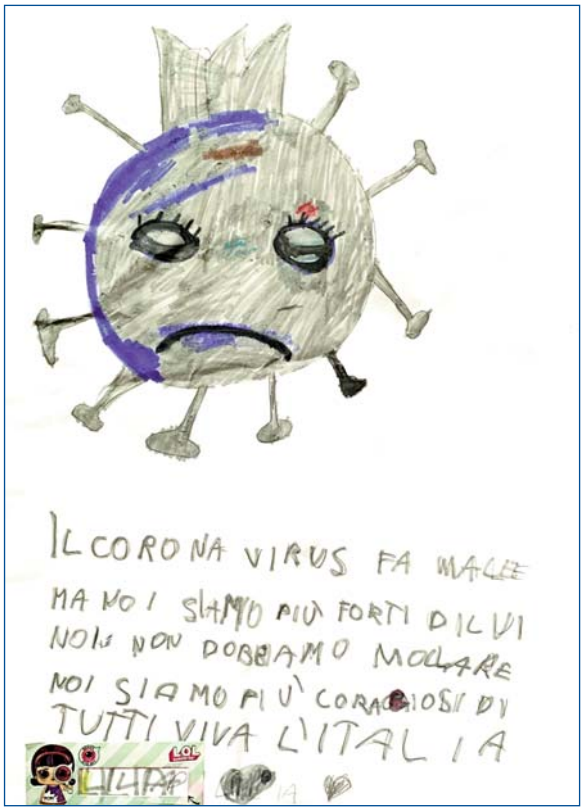
Alessandro, 5 anni – *Aspettando Natale per stare tutti insieme*

Luigi, 9 anni – *Ma qui non c'è nessuno*

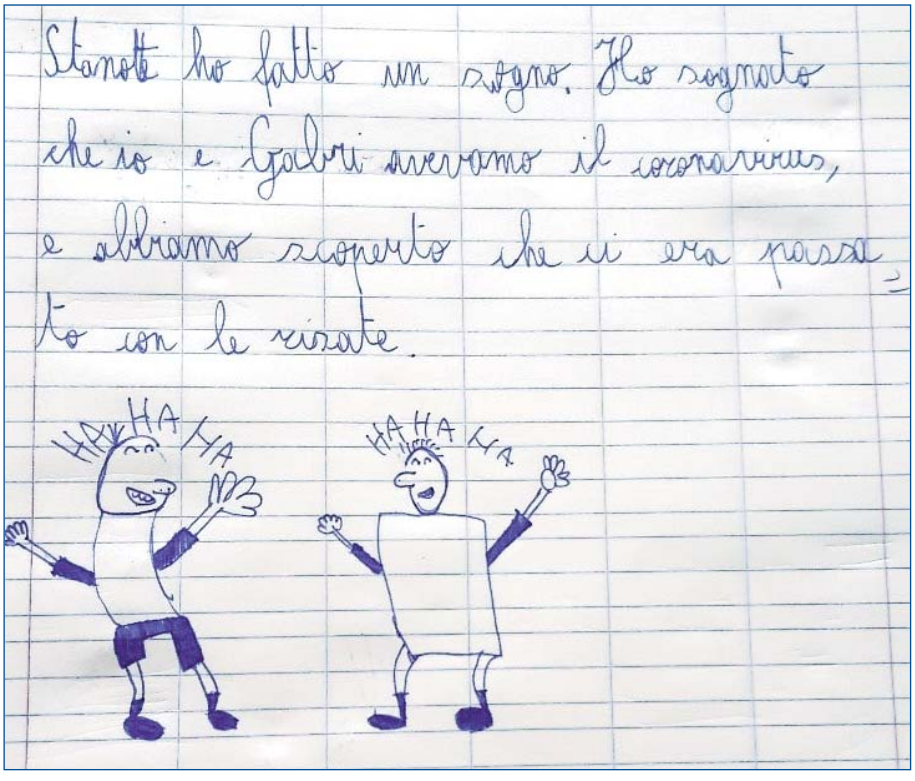
Giovanni, 6 anni – *Andrà tutto bene*



Giuseppe, 5 anni – *Cosa mi manca: il bosco*



Aurelio, 8 anni – *Viva l'Italia*



Fabrizio, 8 anni – *Il coronavirus passa con le risate*

VIRUS VIRUS
VATTENE VIA!
NOI VOGLIAMO LA
FELICITÀ!

50 Anni

IdO
Istituto di Ortofonologia

22-23-24-25 ottobre 2020 ROMA

CONVEGNO

50 ANNI IDO: DALL'ESPERIENZA ALLE PROPOSTE

Il miglioramento di una singola prestazione non dà un quadro adeguato della maturazione globale del bambino

La partecipazione è libera, l'iscrizione è gratuita ed è aperta a tutte le sessioni o anche alla sola di interesse.
Inviare la propria adesione tramite email specificando le sessioni di interesse,
in quanto saranno accettate iscrizioni fino ad esaurimento posti.

Per iscriversi: **iscrizioneconvegno@ortofonologia.it**

ARTICOLI RIVISTA «BABELE»

NORME REDAZIONALI

Gli articoli debbono avere un'estensione compresa tra 15.000 e 35.000 battute spazi compresi. Ogni articolo deve essere corredato di nome e cognome dell'autore e della sua qualifica, redatta in modo molto sintetico, l'indicazione della città dove l'autore vive compresa.

CITAZIONI

Le citazioni di lunghezza minore di tre righe vanno incorporate nel testo e inserite tra virgolette.
Le citazioni di lunghezza superiore alle tre righe vanno composte in corpo minore, senza utilizzare le virgolette, e vanno separate con uno spazio dal testo che le precede e le segue.
Alla fine di ogni citazione è indispensabile indicare il riferimento bibliografico (vedi sotto *Rimandi bibliografici all'interno del testo*).

NOTE

È prevista la presenza di sole note esplicative.
I riferimenti bibliografici vanno inseriti all'interno del testo (vedi sotto *Rimandi bibliografici all'interno del testo*). Agli eventuali riferimenti bibliografici all'interno delle note esplicative vanno applicate le norme dei *Rimandi bibliografici all'interno del testo.*

RIMANDI BIBLIOGRAFICI ALL'INTERNO DEL TESTO

Il rimando bibliografico all'interno del testo è composto dal cognome dell'autore e dalla data originale della pubblicazione inseriti tra parentesi, per esempio: (Bohm, 1980).
Un'eventuale indicazione dei numeri di pagina nelle opere degli autori italiani va riportata nel seguente modo: (Aite, 2002, p. 32), mentre nelle edizioni italiane delle opere tradotte: (Eliade, 1956, ed. it. pp. 66-98).
Nel caso in cui di un autore si citano due o più titoli pubblicati nello stesso anno, questi vanno distinti da una lettera minuscola e progressiva, che verrà riportata sia nel riferimento bibliografico tra parentesi (Hillman, 1982a, ed. it. p. 44) sia nella bibliografia finale:
HILLMAN J. (1982a), *Animali del sogno*, Milano, Cortina, 1991.
HILLMAN J. (1982b),...

BIBLIOGRAFIA

Alla fine del testo è indispensabile predisporre un elenco di tutte le opere citate.

Compilazione

Per la compilazione della bibliografia procedere secondo il seguente ordine:
- cognome dell'autore in maiuscolo seguito dall'iniziale del nome di battesimo puntato;
- **data dell'edizione originale** (se antecedente a quella citata) tra parentesi;
- titolo completo dell'opera in *corsivo* (i capitoli in opere collettanee in tondo tra virgolette, vedi sotto l'esempio GULLOTTA C. e VON FRANZ M.-L.);
- città di edizione (nella lingua d'origine) e casa editrice;
- data di pubblicazione;
- eventuali numeri di pagina.

Esempi

Aite P., *Paesaggi della psiche*, Torino, Bollati Boringhieri, 2002.
Bohm D., *Wholeness and the Implicate Order*, London, Routledge & Kegan, 1980.
Eliade M. (1956), *Il sacro e il profano,* Torino, Boringhieri, 1976.
Gullotta C., «Il corpo come simbolo bloccato», in C. Widmann (a cura di), *Simbolo o sintomo*, Roma, Edizioni Magi, 2012.
von Franz M.-L. (1967), «Il processo di individuazione», in AA.VV., *L'uomo e i suoi simboli*, Milano, Cortina, 1983.

Articoli nelle riviste
Pignatelli M., *Le ardue vie dell'anima*, «Rivista di Psicologia Analitica», 21, 73, 2006, pp. 47-55.
Più opere dello stesso autore vanno ordinate cronologicamente.
È importante utilizzare la punteggiatura così come indicato negli esempi.
È di estrema importanza che ogni voce bibliografica sia completa in tutte le sue parti.
La bibliografia, infine, va ordinata alfabeticamente.

FIGURE, DISEGNI E TABELLE

Le figure e le tabelle devono essere numerate e accompagnate da didascalie.
Ogni illustrazione, che non sia creazione dell'autore, deve riportare:
– le indicazioni complete di titolo, autore, anno di realizzazione;
– l'indicazione della fonte (libro, museo, collezione privata e così via).
Le eventuali immagini vanno fornite nei file a parte e debbono avere una buona risoluzione.
Il testo deve contenere chiare indicazioni sui punti d'inserimento del materiale iconografico.